

## Bienestar y Comportamiento Saludable

La participación de la familia tiene un efecto positivo en el comportamiento del alumno. Cuando la familia trabaja en conjunto, los alumnos muestran más actitudes y comportamientos positivos.



### Salud Mental

Practica el tranquilizarte a ti mismo usando todos tus sentidos. Vive el momento, y enfócate y platica sobre lo que experimentas con tus sentidos.

**Vista:** Ve tus fotos favoritas; colorea libros; haz collages; sal a caminar y disfruta de lo que te rodea.

**Sonido:** Pon tu música favorita; pon atención a los sonidos de la naturaleza; escucha una máquina o aplicación de sonidos.

**Aroma:** Ponte tu perfume favorito; usa gel de baño con aroma; haz galletas o palomitas; disfruta del aire fresco.

**Sabor:** Come algunas de tus comidas favoritas; disfruta de los sabores de tu infancia; come una cosa sin prisa y saboréala.

**Tacto:** Báñate o métete en la tina sin prisas; acaricia a tu perro o gato; abraza y deja que te abracen; usa una cobija térmica o gruesa; toma un animal de peluche o una pelota antiestrés.

Estas son maneras positivas de tomarte un descanso y desconectarte cuando te sientes preocupado o abrumado.

### ¿Por qué es Importante el Temperamento?

El [temperamento de un niño](#) describe la manera en que su niño afronta y reacciona a las cosas que lo rodean. Esto es, su estilo personal. El temperamento influye en el comportamiento de su niño y en cómo interactúa con los demás. Como padre de familia, usted puede identificar esos momentos a través de su ánimo y capacidad de atención, y también a través de sus habilidades motoras y hábitos de sueño. Conocer el temperamento de su niño le ayuda a desarrollar expectativas de comportamiento adecuadas en su hogar.

#### Cita:

“El objetivo de fomentar el comportamiento positivo no es **“perfeccionar al niño”**. Más bien, el objetivo debería ser crear el ambiente perfecto para aumentar su crecimiento”.

### CONSEJOS

- **Considere** su propio temperamento. Busquen maneras de trabajar unidos.
- **Entienda** y acepte los sentimientos de su niño. Esto facilita el desarrollo e influye en la manera en que expresarán sus sentimientos.
- **Reconozca** que existen diferentes estilos de comportamiento.
- **Recuerde** que su reacción ante el temperamento de su niño, ¡influye en las RELACIONES!

### Trabajo Social

#### Creando una Rutina

Ayude a su niño a crear una tabla de actividades diarias que completen todos los días. Esto les ayuda a continuar teniendo una rutina como si estuvieran en la escuela. Puede dividir su día en diferentes materias como Matemáticas, Artes del Lenguaje, Ciencias, etc.

¡Recuerde incluir un merecido tiempo de descanso y actividades en familia! Siempre tome tiempo con su niño para reflexionar sobre lo que hicieron en el día.