

## 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.

### Fomento del Comportamiento Positivo

#### **Berrinches, Lágrimas y Mal Genio: el Comportamiento es Comunicación**

Los niños se comunican generalmente a través de las acciones. El comportamiento es un modo de comunicar que hay una necesidad. Como padre de familia, intente comprender que su niño(a) está tratando expresar algo para que usted pueda responder de manera apropiada. Para determinar el propósito del comportamiento de su niño(a), observe los antecedentes (lo que ocurrió justo antes de ese comportamiento) e identifique lo que lo originó.

#### *Factores que influyen en el comportamiento de su niño(a)*

- Las etapas de desarrollo
- El temperamento – la manera en que el niño reacciona ante la gente, los lugares y las experiencias.
- Las discapacidades

#### *Cómo invitar a comportarse positivamente*

- Refuerce el buen comportamiento
- Proporcione constancia y orden
- Recopile información
- Nombre el comportamiento al que lo invita
- Ofrezca palabras para las emociones
- Cambie de ambiente
- Ofrezca opciones
- Evite las luchas de poder

Fuente: <http://www.pacer.org/parent/php/php-c154.pdf>

### Salud Mental

#### Gratitud

Practicar la gratitud puede ayudar a cultivar la alegría y la positividad en la vida de uno. Enfocarse en lo que valora es una habilidad saludable para afrontar los problemas en los tiempos difíciles o estresantes de nuestras vidas.

Aquí hay algunas sugerencias para escribir un diario de gratitud. Escríbalas, úselas como guía para pasar más tiempo pensando con gratitud, o comparta sus ideas con otros.

- ¿Qué lo hizo sonreír el día de hoy?
- ¿Cuál es el mejor cumplido que haya recibido?
- ¿Cuál es su canción favorita y por qué?
- ¿Cuál es la fortaleza por la que usted se siente agradecido?
- Describa un reto en la vida por el que se siente agradecido...
- ¿Algo divertido por lo que se siente agradecido?
- 3 cosas por las que se siente agradecido hoy y por qué
- Describa un recuerdo feliz. ¿Qué es lo que vio, escuchó, sintió u olió?
- Piense acerca de un acto de bondad que alguien tuvo con usted...
- Describa una meta que haya alcanzado...

### Trabajo Social

#### **Afirmaciones de Gratitud**

Practicar la gratitud es una excelente manera de traer felicidad a usted y a su familia. Una forma de practicar la gratitud es a través de las afirmaciones. Las afirmaciones son declaraciones positivas y auto reafirmantes. Tomarse dos minutos al día para decir afirmaciones junto con su niño, hace una gran diferencia. Use las siguientes frases para empezar y haga las suyas propias con su niño como una actividad divertida.

- Recibo el día de hoy con los brazos abiertos.
- Me siento seguro(a) y capaz.
- Aunque haya dificultades, seguiré adelante.
- Mis errores me ayudan a aprender.
- Soy perfecto(a) exactamente como soy.

**TIP:** Haga que las afirmaciones sean aún más divertidas mencionándolas a través de una actividad.

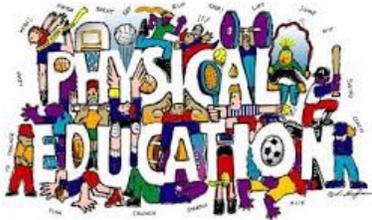
- Haga un pizarrón de afirmaciones.
- Haga un *cofre del tesoro* lleno de afirmaciones para que pueda leer una cada día.
- Haga una canción con sus afirmaciones.

**Bienestar y Comportamiento Saludable**



**Seguridad en el Verano**

Días cálidos, andar en bicicleta, nadar, explorar al aire libre... – ¡en el verano hay tantas actividades divertidas! Tenga en cuenta que el calor de Texas puede tomarlo por sorpresa en un segundo, así que asegúrese de mantenerse hidratado tomando bastante agua (aunque no tenga sed), evite estar afuera de las 11am a las 3pm, use bloqueador solar y póngase ropa para el calor. Andar en bicicleta es una gran manera de mantenerse activo y explorar, ¡pero recuerde ponerse su casco! Pida un pequeño ajuste en su tienda local de bicicletas para asegurarse de que el asiento y los manubrios ¡estén correctamente ajustados! A todos les encanta echarse un chapuzón en la alberca, en el mar o en algún lago, recuerde siempre nadar acompañado, vigilar de cerca a los niños y estar alerta a los peligros en el agua y cerca de ella. ¡Hay tantas cosas increíbles afuera! Diviértanse explorando, pero no acaricien a las mascotas sin el permiso de su dueño y nunca agarren una serpiente ni animal salvaje. Para más información, visite <https://www.nsc.org/home-safety/tools-resources/seasonal-safety/summer>



A continuación, ¡cuídense este verano con las **5 Formas para Mantener a sus Niños a Salvo!** Supervise a su niño(a) cuando esté cerca del agua y aplíquelo bloqueador.

**5** Ways to Keep Your Kids Safe This **SUMMER**

- 1 Seguridad en el agua**  
No les quite los ojos de encima, no se distraiga.
- 2 Casco**  
Asegúrese de que su niño use un casco a la medida en cada vuelta.
- 3 Hidratación**  
Invite a su niño a mantenerse hidratado tomando agua antes, durante y después de jugar.
- 4 Seguridad en el parque**  
Visite parques con materiales que absorben el impacto en el suelo y supervíselos.
- 5 Carros calientes**  
Nunca deje a su niño solo en un auto, ni siquiera por un minuto.

**S&DFS**  
FBI<sup>★</sup>SD ESCUELAS SEGURAS Y LIBRES DE DROGAS



**Revisión Médica Familiar**

**Las familias procuran encontrar la mejor manera de criar a sus niños para que vivan una vida feliz, saludable y productiva.**

Esta publicación presenta información basada en evidencia desarrollada por el Centro para el Niño y la Familia de la Universidad de Oregón. Resalta las habilidades parentales que son importantes para prevenir el inicio y avance en el consumo de drogas entre los jóvenes. También cuenta con videoclips que pueden ayudarle a practicar habilidades parentales positivas.

