

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

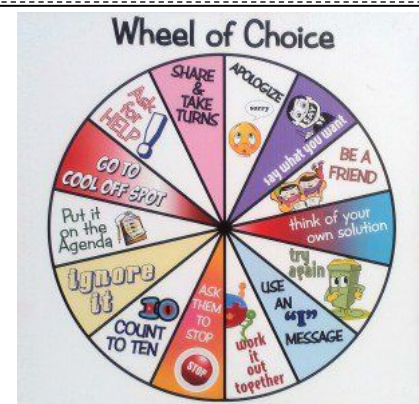
Cambia la Forma de Creer, no Solo el Comportamiento

Detrás de cada comportamiento hay una forma de creer y una motivación. El comportamiento no deseado, disminuirá o desaparecerá solo cuando la forma de creer detrás de él, sea cambiada. La actividad Descifra el Código le ayudará a entender los comportamientos desalentadores y lo que su niño cree, además de ayudarle al niño a saber lo que realmente necesita para sentirse lo suficientemente fuerte para cambiar lo que cree y su comportamiento.

CONSEJOS

Descifre el Código

- Describa el comportamiento que está experimentando con su niño,
- Identifique cómo se está sintiendo (aumente el vocabulario de sentimientos con su niño),
- Describa cómo responde normalmente,
- Pregúntele cómo se sentiría si los papeles se invirtieran,
- Haga una Ruleta de Elección de consecuencias con su niño.



Haga una **Ruleta de Elección** con consecuencias como: pide ayuda, pide disculpas, comparte, inténtalo de nuevo, cuenta hasta 10, ignóralo, ponlo en la agenda, solucionémoslo juntos, expresa lo que quieras, piensa en tu propia solución, etc.

Salud Mental

El SCC para Superar los Pensamientos de Ansiedad o Preocupación

¿Qué es la Ansiedad?

La ansiedad es la respuesta natural del cuerpo ante el estrés. Es un sentimiento de miedo o temor a lo que pasará. Usen esta herramienta para ayudar a cambiar los pensamientos de ansiedad y crear una comprensión más apropiada de un suceso.

Suceso que lo Acciona: ¿Qué sucede? ¿Qué me está estresando?

Creencia: ¿Qué cosas negativas me estoy diciendo a mí mismo? ¿Qué creencia negativa no estoy dejando ir? ¿Qué deducciones estoy sacando?

Consecuencia: ¿Qué estoy sintiendo? ¿Qué sensaciones físicas estoy sintiendo? ¿Cómo me comporto según esa creencia?

Cuestionamiento: Pensamiento contrario. ¿Existe una manera diferente de pensar aquí? Examine sus opiniones o expectativas, ¿son irrealistas o inadecuadas?

Trabajo Social

Consejos para Padres sobre Cómo Ayudar a su Niño a Vencer la Ansiedad

Ayudar a su niño a vencer la ansiedad puede ser todo un reto, sin embargo, los padres de familia juegan un papel fundamental para lograrlo. Recuerde que la idea no es eliminar la ansiedad, sino ayudarlo a su niño a manejarla.

A continuación, algunos consejos para los padres de familia cuando su niño está experimentando ansiedad.

- Escuche sin juzgar ni interrumpir,
- Reflexione sobre lo que escuchó para entender la situación,
- Comprenda que cada quien reacciona a las situaciones de diferente manera,
- Intente comprender su punto de vista, póngase en sus zapatos,
- Lo que siente su niño es real y también lo que está experimentando,
- Reconozca sus sentimientos,
- El mundo es muy diferente de lo que era cuando usted era más joven,
- Pregúnteles qué necesitan y cómo puede ayudar.

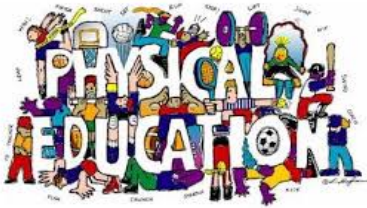
Bienestar y Comportamiento Saludable



Dormir es una parte vital de nuestro bienestar. Pasamos un tercio de nuestra vida durmiendo. Es importante que todos tengamos una buena noche de sueño. Sin embargo, aún se pregunta, ¿cuántos de nosotros estamos durmiendo la cantidad necesaria? ¿Cuántos de nosotros nos levantamos sintiéndonos descansados? Aquí hay algunos pasos simples para dormir eficazmente:

- Apéguese a un horario para dormir, aun en los fines de semana.
- Practique una sesión relajante justo antes de la hora de dormir.
- Haga ejercicio diariamente (no intente hacer ejercicio antes de la hora de dormir).
- Revise su habitación para asegurarse de que la temperatura, el nivel de sonido y la iluminación sean ideales.
- Duerma en un colchón cómodo y con almohadas cómodas.
- Tenga cuidado con los “robasueños” que se esconden, como el alcohol y la cafeína.
- Apague los electrónicos antes de irse a la cama.

Comience el día de hoy y ¡comprométase a hacer de su sueño una prioridad! Fuente: <https://www.sleepfoundation.org/>



¡La Actividad Física Mejora el Aprendizaje y la Salud Mental!

- Tiene una influencia positiva en la memoria, la concentración y la motivación.
- Alivia el estrés.
- Reduce la ansiedad.
- Mejora el estado de ánimo.
- Es una buena estrategia para manejar el ADHD.

Una idea de Actividad: Encuentra el Tesoro Haciendo Ejercicio

Primero, encuentra objetos en tu casa y haz la actividad asignada a ese objeto. *Si no puedes encontrar un objeto, haz 10 abdominales completas y pasa al siguiente*. Encuentra tantos objetos como puedas, ¡tan rápido como puedas!

- Papel de baño – 10 saltos abriendo y cerrando los brazos
- Microondas – 7 sentadillas
- Regadera – 8 lagartijas
- Tapete de entrada – Correr 12 veces con las palmas en el suelo
- Apagador de luz – haz una plancha por 20 segundos
- Libro – 10 abdominales completas
- Toalla – toca los dedos de tus pies (aguanta 20 segundos)
- Silla – baila “floss” por 20 segundos
- Foco – 12 zancadas
- Control remoto – corre en tu lugar por 20 segundos
- Espejo – ¡dite a ti mismo que eres increíble!



LIBRE DE DROGAS

VAPEO: ¿QUÉ DEBE SABER?



¿Sabes lo que es el vapeo? ¿Alguno de tus amigos lo ha probado?

De acuerdo a un estudio, el vapeo (uso de cigarrillos electrónicos) es muy popular entre los adolescentes. Pero es probablemente más peligroso de lo que piensas. Visita la siguiente página web con algunas preguntas y respuestas rápidas sobre el vapeo:

https://www.justthinktwice.gov/facts/vaping-what-you-should-know?utm_medium=email&utm_source=govdelivery