

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

Comportamientos de Reemplazo

Un comportamiento de reemplazo es un comportamiento apropiado que realiza la misma función que un comportamiento inapropiado, permitiéndole a su niño cubrir sus necesidades mientras que construye las habilidades necesarias para comportarse de manera apropiada. Asegúrese de que el comportamiento de reemplazo esté a la altura de las capacidades de su niño.

Función	Ejemplo: Correr	Ejemplos de Comportamientos de Reemplazo
Atención	El alumno corre para que usted lo alcance, le grite y para llamar su atención, etc.	Enseñe al alumno a: <ul style="list-style-type: none"> Levantar la mano para llamar la atención del maestro. Pedir que un adulto o compañero juegue con él.
Escape	El alumno corre para escapar de una tarea o trabajo que es muy difícil, fácil, aburrido, etc.	Enseñe al alumno a: <ul style="list-style-type: none"> Pedir un descanso. Pedir ayuda en los trabajos que son difíciles.
Sensorial	El alumno corre porque necesita moverse.	Enseñe al alumno a: <ul style="list-style-type: none"> Pedir un descanso para moverse.
Acceso a lo Palpable	El alumno corre porque quiere tener acceso a algún objeto, actividad o persona que no está cerca.	Enseñe al alumno a: <ul style="list-style-type: none"> Pedir el objeto que quiere, usando palabras o señas.

Reglas del Comportamiento de Reemplazo

1. El comportamiento de reemplazo deberá estar a la altura de las capacidades de su niño. Elíjalos bien, para que sean un éxito.
2. Asegúrese de que el comportamiento eficiente, sea eficiente.
3. Identifique los resultados que quiere obtener. Asegúrese de que el comportamiento de reemplazo logre dichos resultados.

CONSEJOS

Salud Mental

El Cuidado de Uno Mismo

Es la práctica de participar activamente en proteger el bienestar y la felicidad de uno mismo. En particular, durante los periodos de estrés.

Diferentes Tipos de Cuidado:

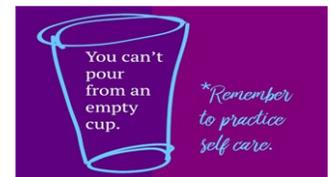
Físico – Hacer ejercicio, tomar más agua, comer sanamente, dormir o descansar.

Emocional – Desarrollar un sentimiento de compasión, bondad y amor por nosotros mismos y los demás. Intente escribir un diario, hacer actividades con conciencia plena y meditar, y expresar sus emociones a través de la pintura, la escritura, cocinando, etc.

Intelectual – Actividades que disfruta y alimentan y desafían su mente, tales como, aprender una nueva habilidad, los podcasts, armar rompecabezas o solucionar crucigramas.

Social – Pasar tiempo con sus seres queridos, reconectar con una vieja amistad, hacer conexión a través de las redes sociales.

Sensorial – Prender una vela con su aroma favorito, escuchar música tranquila, caminar descalzo sobre el pasto.



“No se puede servir de un vaso vacío”
*Recuerde cuidarse a sí mismo.

Trabajo Social

Conciencia Plena

La conciencia plena es enfocarse en el presente. Estar consciente de y aceptar sus sentimientos, pensamientos, entorno, y sensaciones en su cuerpo presentes. La conciencia plena ayuda a mejorar la atención y la habilidad para enfocarse, dormir mejor, reducir la ansiedad y el estrés, prevenir recaer en la depresión y mejorar la salud física.

Cosas que usted puede hacer en casa para incorporar la conciencia plena en su vida diaria:

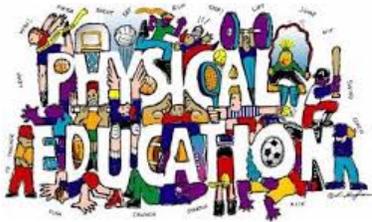
- Pregúntele a su niño en qué parte de la casa se siente más en paz y por qué. Use entonces esa habitación para ayudarlo a reducir el estrés y hacer actividades tranquilas con su niño.
- Colorear puede ser una gran actividad para practicar la conciencia plena, que ayuda a su niño a enfocarse en el presente mientras selecciona los colores y se concentra.
- Los ejercicios de respiración pueden ayudar a calmar la mente y reducir el estrés y el enojo.
- Bailar es una manera genial de encontrar alegría en el presente. Para tomarse un descanso del trabajo del día, elija una canción y baile con su niño.
- Salir a caminar ayuda a ser consciente del presente ya que uno se enfoca en lo que escucha y ve mientras está afuera.

Bienestar y Comportamiento Saludable



El interés por mejorar el sistema inmune ha aumentado de manera significativa en los últimos meses en todo el país. Además de seguir las recomendaciones de seguridad de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades, muchas personas están buscando maneras adicionales de ayudar a su cuerpo a prevenir o combatir enfermedades como el Covid-19 (en caso de que lo adquieran). ¡Están buscando medidas para ayudar a incrementar la salud del sistema inmune! El sistema inmune es el defensor natural del cuerpo y es la clave para minimizar y eliminar las enfermedades del cuerpo. Mejorar el sistema inmune toma tiempo y esfuerzo, pero no debe ser complicado, costoso o implicar riesgos.

Para consejos sobre cómo mejorar la salud de su sistema inmune de manera natural y segura, lea este artículo: <https://www.healthline.com/nutrition/how-to-boost-immune-health>



Encontrar Maneras de Mantenerse Activo en Casa es Bueno para su Salud Física y Mental

Los siguientes recursos están disponibles para su familia, sin costo:

[El Club de las 100 Millas – ¡26 Días de Reto!](#) Durante 26 días (o hasta que la escuela comience de nuevo, lo que ocurra primero), haga un seguimiento de su progreso y póngase como objetivo, una milla por día.

[Sesiones de Actividad:](#) Videos de 1 a 12 minutos para niños de 4 a 10 años. Experimenten la alegría de aprender mientras se mueven con 50 videos de sesiones de actividad que proporcionan contenido académico y ayuda para la salud integral del niño. Para obtener una cuenta para su familia gratis, envíe un correo electrónico a info@activityworks.com.

[BOKS en Casa:](#) Juegos y actividades para mantener a los niños felices y activos. También, clases en vivo de BOKS en Facebook de lunes a viernes a las 11 am.



Reviviendo las Comidas en Familia Durante la Pandemia del Coronavirus



De acuerdo al Movimiento de Comidas en Familia, que se enfoca en tener comidas en familia, la salud y la nutrición; tener comidas en familia de manera frecuente, está relacionado con calificaciones más altas, una mejor relación con los demás y la reducción de comportamientos de riesgo en adolescentes.

Lea este artículo acerca de cómo incorporar las comidas en familia en su rutina diaria.

<https://health.usnews.com/wellness/for-parents/articles/reviving-the-family-meal-during-the-coronavirus-pandemic>