

## 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

#### Actividad de Motivación y Participación para el Alumno

**Título de la Clase:** Pretendiendo ser un Maestro

**Tiempo Estimado:** 5-20 minutos.

**Grado:** Todos

**Objetivo/Concepto Básico:** Los padres de familia les dan a los alumnos la oportunidad de pretender que son un maestro en casa, donde enseñan el material que están aprendiendo en clase. Cambiar el papel que los alumnos normalmente desempeñan, puede ayudarlos a interesarse más en lo que están aprendiendo en la escuela.

**Procedimientos:** Cuando su niño termine/regrese de la escuela, dele la oportunidad de que pretenda ser un maestro y que le enseñe lo que aprendió en su clase. Por ejemplo, pídale a su niño que le diga cómo hacer una tarea que él tiene que terminar para ese día. De igual manera, si su niño tiene un examen, haga que diseñe un examen de práctica, que se lo dé a usted para que lo resuelva, y luego revisen las respuestas juntos. Variante: Si usted no tiene mucho tiempo, considere pedirles a los hermanos que actúen como alumnos. Dependiendo de la edad de sus niños, puede pedirles que intercambien el papel para que todos tengan la oportunidad de “ser maestros”.

CONSEJO

**Considere pedirle al maestro de su niño que le de unos ejercicios de práctica y otros materiales útiles para que su niño los use como maestro.**

Recurso: Departamento de Educación de los EE.UU. y Departamento de Educación de Ohio

### Salud Mental

#### Límites

¿Por qué hay que Poner Límites Sanos?

- Los límites crean una separación que le permite tener sus propios sentimientos, tomar sus propias decisiones, y saber y pedir lo que uno quiere.
- Poner límites es una forma de cuidarse a sí mismo, crear expectativas realistas y generar protección.

Aquí Tiene Algunos Consejos sobre Cómo Crear Límites Sanos en su Vida:

- Diga no a las cosas que no quiere hacer o a lo que no tenga los recursos para hacer.
- Comuníquese a los demás cómo quiere que lo traten.
- Tenga un espacio personal y privacidad.
- Permita que otros tomen sus propias decisiones.
- Reconozca cuáles problemas son suyos y cuáles pertenecen a los demás.
- Exprese sus sentimientos, pensamientos y lo que necesita.
- Recalque sus límites con acciones.
- Sea directo, firme y atento.
- No discuta, defienda o explique de más.
- Cuente con ayuda adicional que esté fácilmente disponible al comienzo.

### Trabajo Social

#### Manejo del Estrés

Mientras las escuelas están operando en línea y los niños están en casa todo el día, se espera que los padres de familia sean padres, así como maestros. Mantener el equilibrio entre enseñar, ser padre, cocinar, limpiar, trabajar desde casa y manejar las finanzas en estos tiempos, puede ser abrumador.

Como padre de familia, es importante encontrar estrategias saludables para ayudarle a sobrellevar todo el estrés de esta etapa. Recuerde, aunque sean cosas pequeñas, pero cada día, ¡es lo que hace la diferencia!

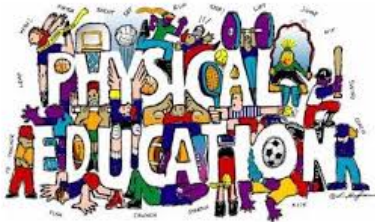
- Póngase una rutina diaria y dele prioridad a lo que es más importante. Planee hacer solo lo que es realísticamente posible hacer en un día.
- Manténgase al tanto de sus propias necesidades básicas que pueden afectar su estado de ánimo: su nutrición, sueño y nivel de actividad.
- Use sus respaldos – llame a un amigo o a un miembro de su familia.
- Tome algo de tiempo durante el día para usted mismo – lea, escuche música, relájese.
- Celebre todos sus logros, no importa qué tan pequeños sean.
- Cree oportunidades para tener interacciones positivas con su niño, tales como pedirle que le ayude a cocinar la cena.

## Bienestar y Comportamiento Saludable



Mantener nuestra casa y espacio de trabajo limpios puede ayudarnos a mantenernos sanos durante esta pandemia del Covid-19. Algunos de nuestros productos más básicos no han estado disponibles por lo que muchos de nosotros hemos tratado de ser creativos. Lo más importante que tenemos que recordar es nunca mezclar ÁCIDOS CON BASES. Mezclar ácidos con bases puede crear una reacción química muy seria que puede ser muy perjudicial para nosotros y ¡las personas que amamos! Usándolos por sí mismos pueden ser muy efectivos, pero al mezclarlos es cuando ¡pueden ser peligrosos! Asegúrese de visitar la siguiente página web para ver una lista completa de limpiadores para su hogar y ¡cuáles no debe mezclar!

Fuente: <https://www.msdonline.com/2020/04/06/safety-tips-for-household-cleaning-products/>



### Vamos a Añadir algo Académico a lo Divertido

Use cinta de aislar o masking tape para hacer una variedad de formas, letras y/o números en su piso. Pídale a su niño que se pare cerca del que más le guste de ellos y dele indicaciones que lo lleven a su siguiente destino. Este juego lo mantendrá en movimiento, ¡pero también lo ayudará a aprender las formas, las letras y los números!

Ejemplos:

- Camina en tus cuatro extremidades hacia el cuadrado.
- Salta como rana hacia la T.
- Corre hacia el rectángulo.
- Camina como cangrejo hacia el número 3.

#### Cuadros con Números:

Haga un cuadrado grande con su masking tape y luego divídalo en nueve o más cuadrados pequeños, marcando números al azar en cada uno. Ahora, pídale a su niño que haga algún movimiento específico para que pase al siguiente número. Hasta puede pedirle que realice una suma o resta para saber a qué número ir.

- Salta al 10
- Deslízate al 3
- Muévete como una serpiente al 67



### Consejos para Prevenir las Drogas en Cada Edad

Conversar es una de las herramientas más poderosas que los padres de familia pueden usar para hacer una conexión con, y proteger, a sus niños. Sin embargo, cuando se abordan algunos de los temas más difíciles de la vida, especialmente los que son relacionados con las drogas y el alcohol, el tan solo saber qué decir puede ser un reto. Aquí le proporcionamos escenarios y guiones sobre cómo platicar con su niño, sin importar su edad.

#### Es importante:

- Tener siempre conversaciones honestas y hablar abiertamente.
- Recordar el amor que le tiene, aun cuando estén teniendo conversaciones difíciles.
- Encontrar un equilibrio entre la reafirmación positiva y la reafirmación negativa.
- Recuerde que esos momentos de enseñanza pueden surgir en todo momento, sea consciente de los lugares donde la conversación sobre las drogas y el alcohol puedan surgir de manera natural.

Vaya directo a: Niños de [2-4 Años](#) [5-8 Años](#) [9-12 Años](#)  
[13-18 Años](#) [19-25 Años](#)