

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

Siente las bases para el Comportamiento Positivo este Verano

1. Enseñe y vuelva a enseñar sus expectativas de comportamientos deseados. A los niños les gusta el orden y necesitan aprender buenos comportamientos, tal como necesitan aprender a sumar y restar.
2. Dele a su niño advertencias mientras hace el cambio. Por ejemplo: "Vamos a cenar en 20 minutos".
3. Use enunciados con "primero..., luego..." para retrasar la gratificación: "Primero báñate y luego puedes ver la tele".
4. Evite usar palabras como "no". A los niños no les gusta que les digan "no" o "quieto". Dígale a su niño qué hacer en lugar de qué no hacer. Dele instrucciones específicas y paso a paso para que las siga de mejor manera.
5. Ofrezca opciones para evitar luchas de poder. Por ejemplo: "¿Prefieres jugar 5 minutos más o acostarte temprano?"

CONSEJO

Estas estrategias crean rutinas predecibles y congruentes, y un orden. Los niños necesitan aprender las habilidades necesarias para cubrir sus necesidades. Las estrategias ayudan a crear una base para que su niño salga adelante.

“What's recognized gets reinforced, and what's reinforced gets repeated.”

“Lo que se recompensa se refuerza, y lo que se refuerza se repite”.

Salud Mental

Preparándose para el Cambio

A menudo, los cambios son difíciles y no se reciben con emoción. Sin embargo, el cambio puede ser una oportunidad positiva para crecer. Aprender las etapas del cambio puede prepararnos para lo que sigue al anticipar los cambios siguientes y los cambios en la vida.

Las Etapas del Cambio

Pre contemplación – No estar al tanto del problema. Uno puede pensar: “No, yo no”.

Contemplación – Al tanto del problema y de un deseo de cambio. Uno puede dudar y pensar: “Bueno, tal vez puedo cambiar”.

Preparación – Intentar tomar acción y considerar los siguientes pasos a dar. Uno puede pensar: “Bien, ¿qué hago ahora?”

Acción – Practicar el comportamiento deseado, evitar detonantes y pedir ayuda. Puede pensar: “Bueno, ¡vamos a hacerlo!”.

Continuidad – Trabajar para mantener el comportamiento cambiado. Puede pensar: “Sí, es posible”.

Repetición – Puede llevar varias veces repetir los pasos para cambiar el comportamiento de manera permanente. Uno puede pensar: “Necesito lidiar con las consecuencias para determinar qué es lo siguiente que tengo que hacer”.

Trabajo Social

Cambios

Pasar de primaria a secundaria o de secundaria a la preparatoria, es un periodo de tiempo muy significativo para los niños. Muchas veces puede ser abrumador, pero hay maneras para que usted, como padre de familia, pueda ayudar a que su niño tenga un cambio sin problemas.

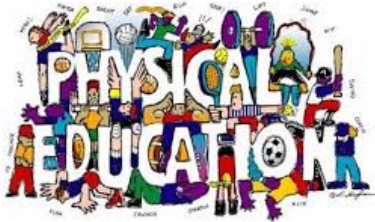
- Hable abiertamente con su niño acerca de lo que piensa acerca de ir a una nueva escuela, hable sobre sus inquietudes y preocupaciones y conteste sus preguntas.
- Ayude a su niño a aprender a administrar su tiempo para aprender lo más posible en su nuevo grado y ayudarlo a explorar diferentes estilos de estudio que le ayuden a aprender el que le funciona mejor.
- De ser posible, organice un área de estudio en su hogar. Esto puede ayudar a motivarlo a concentrarse en acabar sus trabajos y tareas.
- Anímelo a la interacción social con sus compañeros de clase, tal como en las actividades extraescolares de la escuela. Manténgase en contacto con sus maestros, para que sea más fácil colaborar para ofrecerle un apoyo positivo tanto en la escuela, como en el hogar.

Bienestar y Comportamiento Saludable



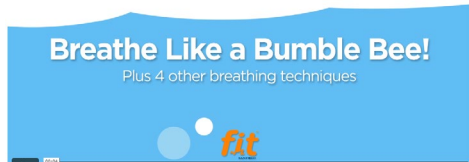
Pasos para Reducir el Picar entre Comidas en Exceso Durante la Cuarentena:

- ¡Desconéctese! Comer mientras está distraído (por ej.: cuando está en la computadora o viendo televisión), puede llevarlo a comer más rápido, sentirse menos lleno y comer porciones más grandes sin darse cuenta.
- ¡Escuche su cuerpo! Estudios demuestran que los que pusieron atención al reloj para saber cuándo comer, comieron en más ocasiones que los que pusieron atención a sus señales internas de hambre.
- ¡Vaya despacio! Los investigadores creen que tardar entre 20 y 30 minutos para terminar una comida, le permite a su cuerpo tener más tiempo para segregar hormonas que promueven el sentimiento de estar satisfecho.
- ¡Si está fuera de la vista, está fuera de sus pensamientos! Ver comida lo empuja a decidir de manera consciente si va a comerla o no, e incrementa las probabilidades de que elija comer esa comida. ¡No tenga tentempiés en su escritorio!
- ¡Mejor, intente hidratarse! Algunas veces tenemos tentempiés porque pensamos que tenemos hambre, cuando en realidad, nuestro cuerpo solo está deshidratado y tiene antojo de agua.



Leones y Abejas y Conejitos—¡Ay!

¿Los niños están inquietos? ¿Se sienten nerviosos? Tómense un descanso y practiquen la respiración consciente. Este video: [Técnicas de Respiración de Animales para Niños](#), les muestra a los niños técnicas de respiración que pueden usar para manejar sus emociones o para recargar su energía.



Respiración de Conejito: Respira en series cortas y rápidas para incrementar la cantidad de oxígeno en el cerebro.

Respiración de Abejorro: Respirar lento y hacienda zumbidos, puede ayudar a reducir el ritmo cardiaco y el nivel de estrés.

Respiración de León: Respira grande y profundo y ruga para aliviar el enojo y la frustración.

Respiración de Oso: Enfócate en aguantar la respiración para crear un sentimiento de paz y tranquilidad.

Respiración de Cocodrilo: Usa posiciones de yoga para respirar profundamente con tu estómago.



Aplicación Móvil “Habla. Ellos te Escuchan”

“Talk. They Hear You (Habla. Ellos te Escuchan)” es una aplicación gratuita que le ayuda a prepararse para una de las pláticas más importantes que puede tener con su niño respecto al consumo de alcohol a temprana edad.

- Practique a hablar del tema del alcohol usando avatares y simulando una interacción entre ellos.
- Aprenda qué preguntas hacer.
- Tome ideas de cómo continuar con la conversación.



<https://youtu.be/Hyq-ke2FXZA>