

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

¿Por qué la Motivación y la Participación son Importantes para el Fomento del Comportamiento Positivo?

Las intervenciones y apoyo para fomentar el comportamiento positivo o PBIS, es el sistema de disciplina del FBISD que se enfoca en celebrar el comportamiento positivo en vez de castigar el negativo. El promover la motivación y participación del alumno es la base para el aprendizaje académico, conductual y social. Los alumnos dependen en gran medida, de los estímulos y reafirmaciones internas y externas. Los alumnos aprenden mejor cuando saben lo que se espera de ellos y cuando estas expectativas son positivas. Piense en las cosas que su niño realmente disfruta y encuentra motivantes.

CONSEJOS

- Tenga presentes las fortalezas de su niño. Pase tiempo con su niño.
- Organice el día para que su niño sepa qué esperar (consulte el plan que hizo para su hogar).
- Elija actividades en las que su niño tenga éxito.
- Hable sobre los sentimientos y use elementos visuales para que su niño pueda comprender.
- Use estímulos positivos con frecuencia. Esto mantendrá motivado a su niño a trabajar más y a desempeñarse mejor.

Mantén **pensamientos positivos** porque tus pensamientos se convierten en tus palabras.
 Mantén tus **palabras positivas** porque tus palabras se convierten en tu comportamiento.
 Mantén tu **comportamiento positivo** porque tu comportamiento se convierte en tus hábitos.
 Mantén tus **hábitos positivos** porque tus hábitos se convierten en tus valores.
 Mantén tus **valores positivos** porque tus valores se convierten en tu destino.

-GANDHI

Salud Mental

El Duelo y el Sentimiento de Pérdida pueden presentarse de diferentes formas en estos tiempos difíciles: la pérdida de un ser querido, la pérdida de un futuro predecible, la pérdida de control en varias áreas, la pérdida de trabajo, o la pérdida de la rutina o del regreso a la normalidad.

Uno puede experimentar las etapas del duelo en estos tiempos:

Negación- “No puedo creer que esto está pasando”.

Enojo- “No es justo”.

Negociación- “Haría lo que fuera por cambiar esto”.

Desesperación/Depresión- “Ya no hay esperanza”.

Aceptación- “Todo va a estar bien”.

Estas etapas nos ayudan a identificar y enmarcar lo que estamos pensando. Las personas pueden experimentar estas etapas de diferentes maneras y puede ser que no experimenten todas las etapas.

Es importante reconocer que el duelo y el sentimiento de pérdida que uno tiene, son reales. Cada persona tendrá su propio recorrido personal que cambiará con el tiempo. Dese siempre la oportunidad de sentir sus sentimientos.

"Grief is like the ocean; it comes on waves ebbing and flowing. Sometimes the water is calm, and sometimes it is overwhelming. All we can do is learn to swim." -Vicki Harrison

Trabajo Social

Las actividades en familia motivan a la apertura de la expresión del duelo y de la pérdida.

- **Dibuja/pinta:** tus recuerdos favoritos con la persona a la que has perdido.
- **Platica o intenta escribir usando las siguientes sugerencias:**
 - Los sistemas de apoyo que tengo son...
 - La parte más difícil del día es...
 - Lo que más me ayuda en este tiempo es...
- **Haz y llena una caja de recuerdos:** Reunir cosas especiales en honor a la memoria de un ser querido y colocarlas en un solo lugar puede ayudar y ser una experiencia para sanar mientras que navegas por tu duelo. Personaliza la caja y llénala de fotos, dibujos, cartas, recuerdos o cachivaches, etc.

Bienestar y Comportamiento Saludable



Cuidados

Hidratación

Contribución de Laura Lynn Volmer,
Enfermera de la Primaria Brazos Bend

El agua es esencial para el cuerpo humano y uno de los nutrientes más importantes en tu alimentación.

Tu cuerpo necesita estar hidratado para funcionar al máximo. La mayoría de nosotros toma agua solo cuando hacemos ejercicio, pero la verdad es que tenemos que estar hidratados todos los días, no importando qué estación del año o temperatura haya afuera.

La hidratación influye en las funciones esenciales del cuerpo, tales como la circulación, y ayuda a tus órganos a obtener los nutrientes que necesitan. La deshidratación puede afectar tu estado de ánimo. Puedes sentirte de mal humor, irritable o hasta tener dolor de cabeza debido a la deshidratación. Puedes confundir la deshidratación con hambre, cuando lo que tu cuerpo realmente necesita es agua. Algunas de las funciones del agua son:

- ser una de las propiedades principales de la sangre, que lleva nutrientes a las células y elimina los desechos del cuerpo;
- ayuda a convertir la comida en energía;
- regula la temperatura del cuerpo;
- es esencial para que nuestros sentidos funcionen correctamente;
- es uno de los seis nutrientes esenciales para la vida (agua, contenido graso, carbohidratos, proteínas, vitaminas y minerales).

Recuerda, el cuerpo humano puede sobrevivir seis semanas sin comida, pero solo una semana sin agua. ¡Así que... toma agua!

Educación Física



Sal a andar en bicicleta con tu familia	Mete canastas o practica botando una pelota en la entrada para coches	Haz lanzamientos con un miembro de la familia	Intenta atrapar mariposas
Sal a caminar en la naturaleza y descubre nuevas cosas	Pon música y baila	Planta un jardín	Diviértete y haz locuras mientras haces tu quehacer
Ten un picnic en tu patio o jardín trasero	Limpia tu closet y dona cosas	Envía pases de fútbol con un miembro de la familia	Haz una carrera de obstáculos en tu jardín o sala
Permita que su niño sea su entrenador personal	Salta abriendo y cerrando los brazos y las piernas mientras dices el alfabeto	Dibuja un mural con gises	Juega a la búsqueda del tesoro dentro y fuera de tu casa
Haz burbujas en el jardín y atrápalas	Sal y juega al avioncito	Ve alrededor de tu cuadra y juega "Ve, veo algo de color..." y alguien tiene que adivinar qué ves	Hagan competencias de abdominales en familia
Haz vueltas de carro en tu patio o jardín	Corta algunas flores y decora tu casa con ellas	Sigue los ejercicios de un video como KidzBop	Noche de juegos de mesa