

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

Reforzamiento Positivo

Es importante ofrecerle un reforzamiento positivo a su niño cuando se comporta de la manera que usted espera. Reconocer a su niño por seguir las reglas e indicaciones y cumplir con las expectativas, es una de las herramientas más efectivas para manejar, evitar o corregir los comportamientos inapropiados. A los niños les gusta ser recompensados y responden mucho mejor al reforzamiento positivo que al negativo. Observe estas ideas a continuación:

1. Dele algo como billetes de *Monopoly* por terminar sus quehaceres o una tarea o trabajo en línea, a tiempo.
2. Use un menú de premios, basado en lo que le gusta a su niño, para que pueda usar sus billetes para comprar algo del menú.
3. Establezca un objetivo como familia (“Cuando ganemos ___ puntos, vamos a...”).
4. Saque un boleto ganador como en la lotería, entre más boletos tenga su niño, más oportunidades de ganar.

Salud Mental

¡Poderosas Frases Positivas!

Replanteamiento Positivo – Ayuda a que una persona rete a sus pensamientos negativos y trabaje en redireccionarlos o reemplazarlos con afirmaciones que son más positivas.

Ayuda a que la persona “replantee” una declaración o pensamiento negativo:

- “¡Soy un fracaso!” → “¡Estoy aprendiendo!”
- “Soy tan tonto, no puedo creer que hice eso”. → “Cometí un error y qué bueno que aprendí de él”.
- “Tengo miedo de enfermarme”. → “Haré todo lo posible por mantenerme y mantener a mi familia sanos”.
- “¡Esto nunca va a terminar!” → “Esto pasará algún día y valoraré las cosas que antes daba por sentadas”.

Frases Positivas se enfocan en lo que la persona *debería* hacer y en el desenlace positivo. Comunica el comportamiento deseado.

- “No llegues tarde” → “Llega a tiempo”
- “No grites” → “Baja la voz”
- “Deja de saltar” → “Siéntate, por favor”

Actividad Reforzadora

Use dulces de varios colores como M&M, Skittles, etc. Cada persona toma 5 dulces. Comience la actividad mostrándoles de qué platicarán, según el color de cada dulce que tengan:

- **ROJO**- Los mejores/favoritos incentivos o premios
- **VERDE**- Actividad favorita en casa con la familia
- **AZUL**- El recuerdo más gracioso con tu familia
- **MORADO**- Deseos y sueños para el futuro
- **NARANJA**- Comodín (pueden pasar)

Trabajo Social

Afirmaciones Positivas

Los estudios muestran que las afirmaciones positivas: 1. Ayudan a acabar con los patrones de pensamientos negativos, 2. Se enfocan en la solución y no en el problema, 3. Nos ayudan a desarrollar maneras de vernos a nosotros mismos de manera más optimista, 4. Reducen el estrés y nos ayudan a mejorar nuestra capacidad de adaptación.

Las afirmaciones positivas ayudan al desarrollo de la autoestima, y crean adultos fuertes y seguros de sí mismos.

Actividades que Puede Hacer en Casa

- Dígale o ayude a su niño a elegir una afirmación para ese día y hablen acerca de cómo ejemplificar esa afirmación. Por ejemplo: “Soy bueno para ayudar”. Señale ejemplos específicos de cómo puede ayudar a otros.
- Haga un poster de afirmaciones. Haga que su niño escriba afirmaciones usando palabras, dibujos, o recortes de revistas para representar los atributos positivos de su niño.

Bienestar y Comportamiento Saludable



Cuidados

Las enfermeras del FBISD felicitan a **Natalie Bostic**, del Centro de Educación Profesional Técnica James Reese por estar en la lista de **¡Las Mejores 150 Enfermeras del Houston Chronicle!** Todos estamos muy orgullosos de nuestra compañera enfermera. **¡Bien hecho Natalie!**

Siete Maneras Sencillas de Mejorar la Energía

1. **Come comidas nutritivas.** Evita las calorías sin beneficios y la comida procesada. Elige frutas o vegetales frescos o congelados y proteína sin grasa como el pescado, el pollo y las legumbres.
2. **Duerme siete u ocho horas al día.** Piensa en cómo eliminar lo que más interrumpa tu sueño que afecta de manera negativa tu estado de ánimo, motivación y niveles de energía.
3. **Elige las buenas compañías.** Por ahora tenemos que mantener la distancia social, ¡pero no distanciarnos socialmente! Mantén contacto con la gente que irradia positividad, y evita a los que tienen una actitud negativa, o que hacen malas elecciones.
4. **Evita las sobredosis de noticias.** Es importante mantenerse informado, pero las noticias actuales pueden hacer que solo pienses en tus miedos más grandes. Encuentra el balance para evitar la sobreexposición a las noticias.
5. **Ejercítate de manera regular.** 150 minutos de actividad semanal, alivian el estrés y la tensión, fortalecen los músculos, aumentan la resistencia y ayudan a que tu cuerpo trabaje mejor.
6. **Haz algo significativo o que disfrutes cada día.** Escucha tu música favorita, aprende un pasatiempo, lee, ofrécete como voluntario, ayuda a alguien, ¡o solo toma tiempo para respirar y relajarte!
7. **Deséale cosas buenas a los demás.** Mantener una actitud compasiva, es otra manera de conservar energía. Un ejemplo de practicar la actitud positiva es la “consideración afectuosa”. La consideración afectuosa es una manera de desearle el bien a los demás y no juzgar. El juzgar a los demás puede hacer que comencemos a juzgarnos a nosotros mismos, lo que puede ser extenuante.

Educación Física



TIRA LOS DADOS POR TU SALUD



- Si sale un 2 – 5 lagartijas
- Si sale un 3 – 15 abdominales
- Si sale un 4 – 15 sentadillas
- Si sale un 5 – 30 segundos de bicicleta
- Si sale un 6 – 10 Burpees
- Si sale un 7 – 25 saltos (con o sin cuerda)
- Si sale un 8 – 20 zancadas (10 con cada pierna)
- Si sale un 9 – 30 saltos laterales
- Si sale un 10 – plancha de 20 segundos
- Si sale un 11 – Salta abriendo y cerrando los brazos y las piernas 25 veces
- Si sale un 12 – alza la rodilla 30 veces (15 cada una).

Hacer esta actividad en forma divertida es una gran manera de motivar a los niños e incrementar su concentración. Los descansos breves mejoran la atención y la función cerebral.

S&DFS

Escuelas Seguras y Libres de Drogas

Recursos en Español para Padres de Familia sobre Problemas con las Drogas en Adolescentes (seleccione español en el recuadro de arriba a la izquierda)

Previendo el Uso Adolescente de Drogas: Cómo Hablar con su Hijo: <https://drugfree.org/article/how-to-talk-with-your-teen/>, **Guía sobre las Drogas:** Un recurso completo y actualizado de información para padres sobre las drogas. Conozca los hechos, uso y señales de advertencia para mantener a su hijo a salvo: <https://drugfree.org/drug-guide/>