

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.

Defina Rutinas de Comportamiento con PBIS

Los problemas de comportamiento en los niños se pueden prevenir o reducir cuando las expectativas de comportamiento son claramente definidas y enseñadas. Mantenerse a salvo, ser respetuoso y responsable son tres expectativas universales que se usan, con frecuencia, como base para establecer el comportamiento positivo. Estas expectativas se pueden usar para definir los comportamientos que pueden tener lugar en casa. Piense, por ejemplo, en sus rutinas diarias.

Elija las rutinas que le gustaría mejorar:

C A D A D Í A					
ENSEÑAR	Levantarte en la mañana	Prepararte para ir a la escuela	Hacer la tarea	Comer	Prepararte para Dormir
A Ayuda	Tiende tu cama	Mochila y comida listas	Poner las cosas en folder al terminar	Poner la mesa Limpiar	Lavarte los dientes Ropa sucia en la canasta
S Sé Educado	Intenta sonreír en las mañanas Sé agradable	"Gracias por traerme a la escuela" "Que tengas un buen día"	Pide ayuda amablemente "Gracias por ayudarme"	Decir por favor y gracias te llevará lejos	Termina el día con buenas palabras y pensamientos
A Asume tu Responsabilidad	Levántate a tiempo Vístete	Listo a tiempo	Da lo mejor de ti Comienza a tiempo	Usa buenas palabras	Ve a dormir a tiempo

Salud Mental

¡La Comunicación es la Clave!

Practica el uso de oraciones con la palabra "Yo" para comenzar una sana comunicación.

-Me siento _____
(Dile a la persona cómo te sientes)

-Cuando _____
(Explica lo que te hace sentir de esa manera. Evita culpar a alguien)

-Podrías _____
(¿Qué te gustaría ver que pasara en el futuro?)

Es importante reconocer y validar los sentimientos de los demás también.

Practique el uso de las "Respuestas de Atención Activa".

-Te oyes _____

-Es porque _____

-La siguiente vez, yo _____

"Al igual que los niños, las emociones sanan cuando se les escucha y se les valida".— Jill Bolte Taylor

Soluciones Positivas para las Familias

Tenga expectativas realistas | Planee preparar a su niño para tener una rutina exitosa | Hable claramente de sus expectativas desde el principio | Ofrezca pocas opciones razonables | Use "cuando..." y luego, sea claro | Mantenga la calma | Use un Tiempo Neutral, cuando todos estén tranquilos, para pensar, hablar y escuchar.

CONSEJOS

Trabajo Social

Construyendo una Comunicación Positiva con su Niño

- Reafirme a su niño. Encuentre oportunidades para felicitarlo por lo que está haciendo bien.
- Sea un modelo a seguir. Usted puede ser una influencia positiva en la manera en que su niño comunica sus emociones mostrándole cómo usted maneja sus propias emociones.
- Cree reglas y expectativas al mismo tiempo. Invite a su niño a ser parte de las conversaciones para que puedan aprender a hacerse responsables.
- Mantenga una conversación abierta sobre lo que están haciendo cada día. Usted puede crear rutinas haciendo una lista de cosas diarias por hacer para ver cómo está manejando la escuela y otras situaciones de estrés en su vida.