

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.



Construyendo Afirmaciones Afectivas



Las afirmaciones afectivas proporcionan claridad en cuanto a un sentimiento y comportamiento. Las afirmaciones afectivas son: Me siento _____ porque _____. Siempre sea consciente de tomar en cuenta las necesidades de su niño cuando hable de ellas. Es importante que se haga responsable de sus propios sentimientos y que no se los imponga al niño. El propósito es que su niño aprenda que los comportamientos específicos impactan a los que están alrededor de ellos.

CONSEJOS

Pasos para Crear Afirmaciones Afectivas

1. Identifique lo que está sintiendo y cómo le impacta-*consciencia de uno mismo*.
2. Identifique la acción o comportamiento específico al que está reaccionando=separe "el pecado, del pecador".
3. Junte los pasos 1 y 2 en una expresión auténtica de su sentir o cómo le impacta el comportamiento.
Ej.: Me siento feliz cuando recoges tus juguetes la primera vez que lo pido.

Herramienta de Comunicación (C-LARA)

- C- Cállese y Céntrese
- L- Escúchelo
- A- Afirme
- R- Responda (responda al asunto que le trajo)
- A- Añada más Información (comparta más información)

Salud Mental

Aceptación

En la vida, nos encontramos con situaciones que simplemente están fuera de nuestro control. Es fácil pensar en cosas como "No es justo" o "No debería tener este problema". Son esta clase de pensamientos los que hacen que el dolor sea peor.

Aceptación Esencial se refiere a una manera más sana de pensar ante estas situaciones. En lugar de enfocarnos en cómo nos gustaría que algo fuera diferente, ayuda más el reconocer y aceptar la situación tal cual es. Siempre recuerde que, la aceptación no significa que le gusta o que justifica la situación.

Aprender a aceptar los problemas que están fuera de nuestro control nos conducirá a sentir menos ansiedad, enojo y tristeza al tratar con ellos. Una vez que se acepta la realidad, es posible salir adelante.

Afirmaciones Esenciales para Hacer Frente

- Así es como va a ser desde ahora.
- No puedo cambiar lo que ya ocurrió.
- Puedo sobrevivir al presente, aunque no me gusta lo que está pasando.
- Yo no tengo control sobre el pasado.
- Algunas cosas no se pueden explicar.

Trabajo Social

Ayudando a su Niño a Aprender la Aceptación

Mientras que su niño se está ajustando a aprender desde casa y a diferentes cambios en sus rutinas diarias, pueden comenzar a sentirse frustrados. Como padre, usted puede ayudar a su niño enseñándole a aceptar lo que puede controlar y lo que no puede controlar. Las siguientes actividades usan representaciones visuales como punto de partida para crear una conversación abierta:

1. Ayude a su niño a hacer una lista de lo que lo frustra o lo preocupa. Después, separen la lista en dos categorías de lo que pueden controlar y lo que no.
2. Pónganse de pie dentro de un aro de hula hula y muéstreles cómo pueden controlar lo que está dentro del aro de hula hula.
3. Tome una roca con una mano y plastilina con la otra. La roca representa lo que no podemos controlar y la plastilina representa lo que si podemos. Ayude a su niño a ver que no importa qué tanto nos enfoquemos en la roca (o en lo que no podemos controlar), no cambiará; pero si nos enfocamos en la plastilina (lo que podemos controlar) podemos construir, moldear y darle forma a todo lo que queramos. Aprender estas cosas puede ayudarlo a "dejarlo ir" v aceptar cuando las cosas están fuera de nuestro control.

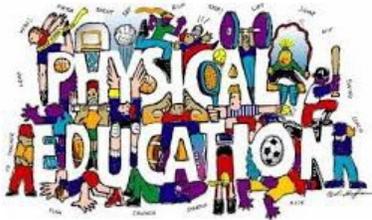
Bienestar y Comportamiento Saludable



Enfermedades Crónicas y Covid-19

Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades reportan que los adultos mayores y las personas de cualquier edad con enfermedades crónicas, tales como la diabetes, convulsiones, alergia a los alimentos, asma y cualquier otra condición médica, podrían estar bajo mayor riesgo de desarrollar una enfermedad severa debido al Covid-19. Si usted tiene un mayor riesgo de desarrollar una enfermedad severa debido al Covid-19 por su edad o por tener un problema de salud no diagnosticado, es de suma importancia que tome acción para reducir su riesgo de enfermarse de Covid-19.

Aquí hay algunos pasos que usted puede seguir: <https://tinyurl.com/rgqwc94>



¿Qué prefieres?

Dele a sus niños un pequeño descanso jugando unas cuantas veces “¿Qué prefieres?” Deles dos opciones de actividades y déjelos decidir cuál quieren hacer, y ¡pídeles que la hagan!

- ¿Saltar abriendo y cerrando los brazos y las piernas o saltar la cuerda?
- ¿Hacer una plancha o hacer lagartijas?
- ¿Abrirte de mariposa o saltos de rana?
- ¿Hacer molinos de viento o círculos con los brazos?
- ¿Levantar las rodillas o correr en tu lugar?
- ¿Sentadillas o zancadas?
- ¿Mover la cabeza diciendo que no o tocar las puntas de tus pies con las manos sin doblar las rodillas?
- ¿Correr con las manos en el suelo o Burpees?
- ¿Abdominales o bicicletas?
- ¿Estiramientos de lado o acostarte boca abajo y estirar los brazos lo más que puedas?



Recursos Sobre el Tabaco

Conozca los hechos sobre los productos de tabaco y platique con su niño sobre los riesgos.

- **CATCH My Breath, Plan de Prevención al Cigarro Electrónico y los Juuls:** <https://www.catch.org/bundles/23725>
- **Video de CATCH y recursos para padres en español:** <https://www.catch.org/pages/cmb-parent-resources>
- **Juuls y Cigarros Electrónicos: Una Nueva Amenaza para los Niños**
<https://www.tobaccofreekids.org/what-we-do/industry-watch/e-cigarettes>
- **Cigarros Electrónicos**
https://www.cdc.gov/tobacco/basic_information/e-cigarettes/spanish/index.htm
- **Productos de Tabaco sin Humo. Fichas Técnicas:** https://www.cdc.gov/tobacco/basic_information/smokeless/fact/index.htm
- **TXSayWhat.com;** Programa de Prevención al Tabaco liderado por jóvenes. <http://txsaywhat.com/index>