



Maestros, Estan Abrumados?

Convertirse en maestro conlleva responsabilidades y deberes importantes que no suelen enumerarse en la descripción del trabajo, como mentor, consejero y compañero. Los maestros hacen todo lo posible para conectarse con todos los estudiantes; sin embargo, algunos estudiantes ponen a prueba la paciencia y los límites de los maestros. Un estudiante puede cambiar la dinámica de un salón de clases. ¿Cómo podemos hacer posible mantenernos positivos y no ser víctimas de ser reactivos en lugar de receptivos?

Una actividad es escribirte una carta describiendo por qué ingresaste a esta profesión (identificando tu por qué). En esta carta, brindarás consejos sobre lo que le dirías a un compañero maestro si tuviera dificultades con un estudiante, un padre, otro personal y/o la administración. Por ejemplo, es posible que en este momento tengas dificultades con un estudiante; sin embargo, echarlos, mostrarles frustración y darse por vencidos sólo les alentará a pensar que no merecen el tiempo y la energía que necesitan para recibir apoyo. Deberías mostrarles a los estudiantes que, pase lo que pase, todos serán aceptados e incluidos en tu salón de clases, y tu no te rendirás. Esta carta dirigida a ti mismo debes abrirla cuando te sientas estresado.

Otra actividad que uno puede hacer es referirse a sus valores fundamentales personales de enseñanza con una cita que los conmueva, y cada mañana, miren esto para ayudarlos a conectarse e inspirarlos a ser lo mejor que pueden ser.



Otras actividades para ayudar a evitar el agotamiento incluyen:

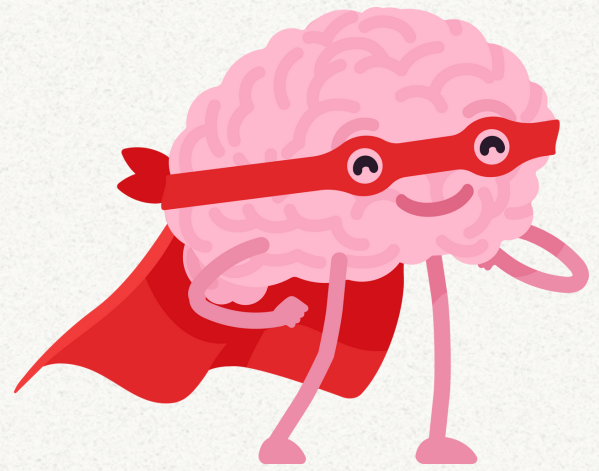
- Tóma momentos de salud mental, ya sea caminando al baño o sentándote en silencio en tu salón de clases durante cinco minutos antes de comenzar o terminar el día.
- Hazte cargo de tu bienestar comiendo, durmiendo y socializando con tus seres queridos
- Cuestiona el impacto antes de emprender un nuevo trabajo.
- Comprende que a veces debes decir no y establecer límites a compromisos adicionales.
- Se consciente de tu estrés, tus emociones y tu salud.
- Obten apoyo defendiendo tus necesidades ante el administrador de tu escuela o tus familiares.

En este artículo

- Maestros, estan abrumados? P.1
- Effectividad sobre Perfeccion P.2
- Salvate de la Paralisis de Tareas P.3
- Ser consiente pude salvar el planeta P.4
- Todo sobre Destellos! P.5
- Abilidades de afrontamiento rapidas y faciles P.6
- Tu puedes ayudar a salvar una vida P.7
- Fortalece los vinculos familiares P.8
- El Arte Importa! P.10
- Vamos a Cocinar! P.12
- El beneficio de "habia una vez.." P.13
- Duerme bien por la noche P.14
- Gracias Especiales P.15



Prospera a Consiencia: Enfatizando la Eficacia sobre la Perfección



- Priorizar la eficacia sobre la búsqueda de la perfección nutre nuestro bienestar mental. Al centrarnos en lo que realmente importa y esforzarnos por ser eficaces, creamos entornos de apoyo que liberan nuestro verdadero potencial.
- Hay cuatro beneficios importantes de esta práctica. Practicar la eficacia reduce el estrés, promueve una mentalidad más saludable y fomenta la autocompasión, el crecimiento personal y el equilibrio entre la vida laboral y personal.

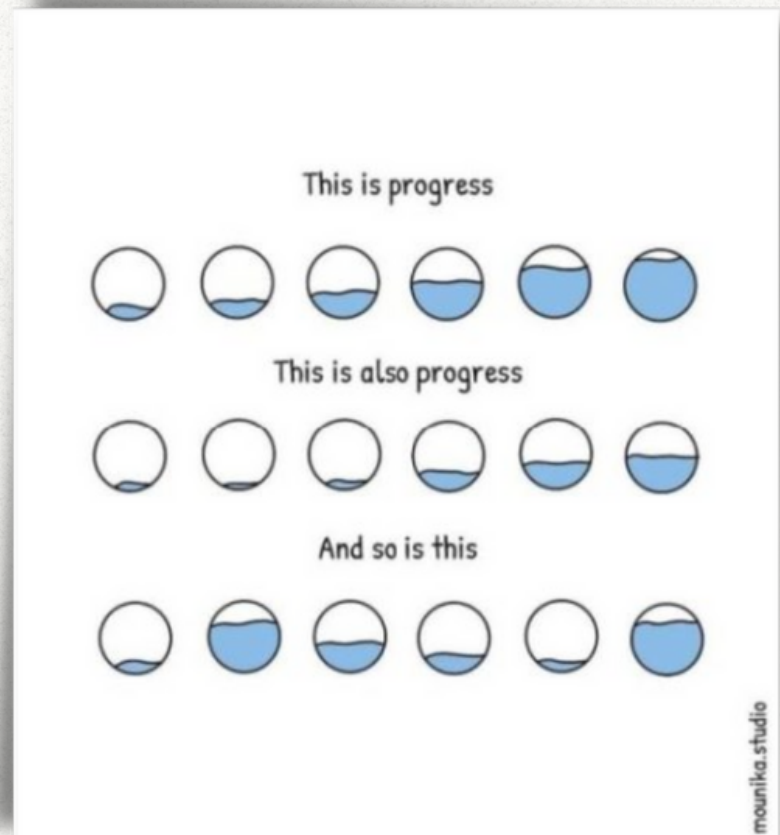
Como puedo empezar?



- Establece expectativas realistas y controla el estrés.
- Divide las tareas en pasos manejables.
- Priorizar y utiliza técnicas de gestión del tiempo.
- Acepta la autoaceptación y valora el progreso.
- Reconoce que los pequeños y grandes pasos hacia el progreso pueden tener un impacto significativo en tu vida.

Recuerda....

La lucha por la perfección
nunca se puede alcanzar,
así que evita la presión y el
estrés, en su lugar,
¡practica ser más
intencional y efectivo en la
vida!



SALVATE DE LA PARÁLISIS DE TAREAS



Seas estudiante, padre o profesional, abor das tareas a diario. Estas tareas varían en dificultad y tiempo, y requieren energía física y mental. ¿Qué sucede cuando las tareas se vuelven abrumadoras y uno queda atrapado en una "parálisis de tareas"? La profesora Ellen Hendriksen de la Universidad de Boston para la Ansiedad y Trastornos Relacionados describe la "parálisis de las tareas" como una amenaza que provoca una respuesta de congelación en la respuesta de lucha o huida de nuestro sistema (Smith, 2022). Se anima a las personas a aprender a identificar amenazas corporales para liberarse del estado congelado de parálisis de tareas.

Para comenzar a reducir parte de la presión de realizar tareas, respira profundamente unas cuantas veces para reducir los niveles de cortisol (la principal hormona del estrés) en el cuerpo. Luego considera estos consejos a continuación:

- Reconoce tus pensamientos y sentimientos negativos y practica la respiración profunda para eliminar la negatividad de tu cuerpo.
- Mueva tu cuerpo para ayudar a tu cerebro a pasar del estado congelado
- Elimina las distracciones para ayudar a concentrarte
- Conectate con alguien para no sentirte solo
- Comienza con la tarea más fácil o factible.
- Dí a tí mismo que está bien si no lo haces bien la primera vez porque siempre podrás aprender y hacerlo mejor la próxima vez.
- Recompénsate después de completar una tarea escuchando tu canción favorita o comiendo tu bocadillo saludable favorito (McKenna, 2023).



La práctica diaria es clave para evitar la parálisis de tareas. Con el tiempo, aprenderás a manejar incluso los proyectos/tareas más difíciles, lo que aumentará tu resiliencia y tu salud general.



References

McKenna, K. O. (2023). Overcoming task paralysis. Sit With Kelly. <https://www.sitwithkelly.com/blog/overcoming-task-paralysis>

Smith, D. G. (2022). How to save yourself from task paralysis. TheNewYorkTimes. <https://www.nytimes.com/2022/12/12/well/mind/task-paralysis.html>

Ser Consciente Puede Salvar el Planeta

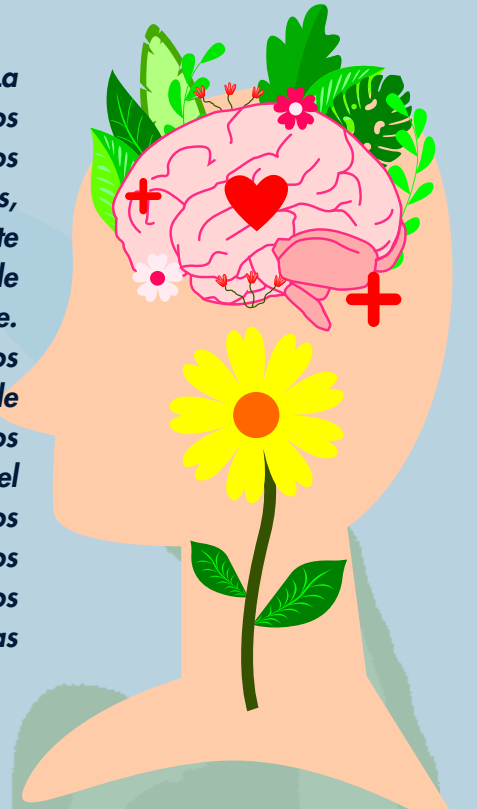
¿Has pensado alguna vez qué tiene que ver mindfulness con nuestro planeta? La atención plena es un proceso profundo en el que tomamos conciencia de nuestros procesos de pensamiento para ayudarnos a reaccionar adecuadamente ante los acontecimientos de la vida. Una vez que abrimos nuestros pensamientos y corazones, podemos reconocer que estamos conectados con el planeta y actuar responsablemente para proteger nuestra conexión con la tierra. El cambio climático es un tema de creciente preocupación y puede tener efectos devastadores en el medio ambiente. Podemos entrenar nuestro cerebro para pensar en muchas cosas cuando vivimos nuestra vida diaria que reducen nuestra huella de carbono. Según la Agencia de Protección Ambiental, se prevé que la temperatura promedio de Estados Unidos aumente entre 3°F y 12°F para 2100 si continúan el escenario de emisiones y el modelo climático actuales. Esto aumentará la pérdida de vida silvestre, los incendios forestales, las sequías e incluso las muertes relacionadas con el calor. Si cambiamos nuestro comportamiento ahora para vivir de manera más sostenible, podemos prevenir los efectos devastadores del cambio climático. Aquí hay algunas pequeñas cosas que puedes hacer en el trabajo para apoyar el planeta en el que vives:

Fomenta Reuniones Virtuales. Las reuniones virtuales no sólo ahorran tiempo a los empleados, sino que también pueden reducir las emisiones de carbono al ahorrar gasolina. Tenemos suerte de vivir en una época en la que podemos acceder a tanta gente desde nuestros escritorios; ¡Toma ventaja de eso!

Comparte el coche. Comprometerse por completo a conducir a menos lugares puede resultar un desafío. Una forma de aliviar el estrés de esta demanda es compartir el coche. ¡Crear un plan con un compañero de trabajo para compartir el viaje hacia y desde el trabajo o hacia y desde el almuerzo puede reducir sus emisiones de combustible y gasolina a la mitad!

Practica el Yoga. El yoga es una forma de reducir las emisiones, proteger el medio ambiente y cultivar la atención plena. Puedes evitar que tu mente se desvíe y, en última instancia, convertir cualquier tarea en una tarea consciente prestando atención a tu respiración, a lo que estás haciendo y a cómo te sientes. ¡Puedes practicar yoga en tu hogar para ayudar a salvar el medio ambiente al reducir las emisiones de gases!

Crear un mundo más consciente y sostenible a medida que ajustamos nuestros hábitos requerirá trabajo persistente, paciencia y compasión. Hacer estos cambios probablemente nos hará tropezar, pero siempre podemos levantarnos y mantenernos en línea con "pensamiento, acción y esfuerzo sabios".



Empaca tu almuerzo. Preparar un almuerzo saludable es beneficioso en muchos sentidos. Beneficia tu salud directa y reduce la cantidad de alimentos procesados y plástico que se utilizan. Utilizar tupperware y cubiertos reutilizables puede ahorrar mucho más plástico del que crees. Empacar tu almuerzo también ayuda a disminuir las emisiones de combustible que genera porque no necesita conducir a algún lugar para obtener su almuerzo.

La jardinería ofrece muchos aspectos positivos en la vida de un empleado. Las plantas pueden reducir la ansiedad, la depresión, el estrés y otros factores estresantes. Las interacciones con plantas de interior o exterior pueden aliviar los síntomas de mala salud mental. ¡Ser un cuidador de plantas le ayudará con la atención plena y mejorará la calidad del aire en su casa, oficina y al aire libre!

Para mas informacion sobre lo que puede hacer:

How Mindfulness Can Improve Our Planet's Sustainability - Alternative Energy HQ
<https://www.ekhartyoga.com/articles/practice/how-to-start-a-home-yoga-practice>
How Indoor Plants Can Help With Mental and Emotional Health



Todo Sobre Destellos!



Que Son?

- Los destellos son lo opuesto a los desencadenantes.
- Nos aportan alegría y seguridad.
- Nos ayudan a autocalmarnos.

Ejemplos: andar en bicicleta, abrazar a tu mascota o escuchar tu canción favorita.



Como Descubrir los Destellos:



- La naturaleza nos proporciona muchos destellos, que pueden ayudarnos a descubrir los nuestros.
- Intenta imaginarte un lugar que te traiga paz o una persona con la que te sientas seguro.
- También puede resultar útil llevar una fotografía del lugar o la persona.



CALM

Regulate:



- Los destellos ayudan a equilibrar y calmar nuestra mente, cuerpo y sentimientos.
- ¡Nos permiten pasar menos tiempo sintiéndonos nerviosos o preocupados, permitiéndonos concentrarnos en la escuela, los amigos, las metas y divertirnos!



Haz Lo Siguiente:

Ponte el objetivo de notar destellos a lo largo del día.

- ¿Qué actividades te relajan?
- ¿Cómo puedes descubrir más destellos?
- Considera llevar un diario de tus destellos para reflexionar cuando te sientas triste.
- Comparte tus destellos con tus seres queridos u otras personas que puedan estar teniendo un mal día.





Habilidades de Afrontamiento Rápidas y Fáciles



RECOMENDACIONES PARA HABILIDADES DE AFRONTAMIENTO:

- Respiración profunda (el uso de burbujas puede ayudar a los niños a comprender cómo respirar profundamente)
- Escritura de diario
- Cuenta hasta 10/Cuenta regresiva
- Salir a caminar
- Usar juguetes inquietos (hiladores, Pop-its)
- Estimulación sensorial (salpicaduras de agua fría, arena cinética)
- Escuche música alegre y relajante.
- Organizar/ordenar un espacio (dormitorio, mochila, escritorio)



LOS MAESTROS Y LOS PADRES PUEDEN AYUDAR A LOS HIJOS A UTILIZARLAS AL:

- ✓ Modelar habilidades de afrontamiento puede ayudar a los niños a navegar a través de sus emociones y reducir la intensidad de las emociones no deseadas.
- ✓ Es importante hablar con los niños sobre cómo y por qué utilizan sus estrategias de afrontamiento (es decir, ayudar a aliviar el estrés, aumentar el estado de ánimo positivo, desarrollar la autoconciencia y desarrollar una perspectiva positiva de la vida).



QUE SON HABILIDADES DE AFRONTAMIENTO?

- ✓ Las habilidades de afrontamiento son estrategias que se utilizan para regular los sentimientos y manejar el estrés. Estas se pueden utilizar en cualquier momento y utilizarlas con regularidad puede ayudar a prevenir el estrés y controlar las emociones de los niños.

PARA MAS INFORMACION VISITE ESTOS SITIOS:

<https://www.strong4life.com/en/emotional-wellness/coping/healthy-coping-strategies-for-kids>

<https://www.verywellmind.com/fifty-healthy-coping-skills-4586742>



TU PUEDES AYUDAR A SALVAR UNA VIDA

El suicidio puede ser un tema difícil de discutir con familiares, amigos o miembros de la comunidad. Muchos creen que hablar sobre el suicidio le dará a una persona que enfrenta dolor mental y emocional la idea de considerar el suicidio. Sin embargo, muchos estudios han demostrado que hablar abiertamente sobre el suicidio es una forma muy eficaz de ayudar a alguien a no tomar esa decisión.



Algunas **señales comunes** te ayudaran a saber si debes hablar de ello

MOSTRAR UN CAMBIO DE COMPORTAMIENTO, POR EJEMPLO:

- Acceder a medios letales (obtener un arma de fuego, un cuchillo o medicamentos)
- Cambios de humor extremos
- A menudo come o duerme más o menos.
- Hacer planes de suicidio (escribir cartas de despedida)
- Alejarse de amigos, seres queridos.
- Regalar artículos importantes o hacer testamento
- Mayor consumo de sustancias
- Un aumento repentino de alegría/felicidad sin razón.



HABLA SOBRE:

- Querer morir/no despertar
- Experimentar desesperanza
- Ser una carga para los demás



SIENTE ESTO:

- Atrapado o sin razón para vivir
- Dolor insoportable, ya sea emocional o físico.
- Más ansioso, agitado o lleno de rabia o ira.
- Indefenso, solo, aislado

Que si tu estas experimentando pensamientos de suicidio?

- Añade actividades de cuidado personal a tu rutina
- Comer alimentos más saludables ricos en vitaminas y proteínas.
- Practicando la meditación
- Dormir lo suficiente (7-8 horas es lo mejor)
- Identifique personas en su vida en las que pueda confiar y llame en cualquier momento
- Conéctese con sus seres queridos, un entrenador, maestro, asesor espiritual o profesional de salud mental a quien pueda llamar cuando se sienta abrumado, ansioso o triste.



Porfavor Busca Ayuda!

- **Llama o manda un Text al 988**
- **National Suicide prevention lifeline: 1-800-273-8255**
- **Crisis por TEXT (TEXT "HELLO" to 741741)**
- **For LGBTQ+ youth: 866-488-7386**
- **Para Peligro Inminente , Llama al 911**

Como puedes ayudar?

- Llame al 911 si la persona está en peligro físico inmediato.
- Sea paciente y hable abierta y honestamente.
- Expresa apoyo y reconoce sus sentimientos.
- Preguntale: "¿Estás pensando en suicidarte?" "¿Tienes un plan?"
- Mantenerlos seguros reduciendo el acceso a medios, lugares y sustancias letales.
- Ayúdelos a conectarse con la línea de vida de prevención del suicidio número 1-800-273-8255
- ¡Mantente conectado! Haga un seguimiento y manténgase en contacto después de una crisis



Fortaleciendo los Vinculos Familiares



Las relaciones son la parte más significativa de la vida.

Ya sean positivas o negativas, estas dan forma a nuestra visión del mundo e impactan nuestro bienestar mental y calidad de vida en general. Para la mayoría, las relaciones familiares (padre a hijo, hermano a hermano, etc.) son importantes, pero el tiempo dedicado a conocer a nuestros seres queridos puede ser un desafío. Aquí hay algunas maneras de conocer más a los miembros de nuestra familia para construir una relación y conexión más sólidas

Rompe el Hielo

Las preguntas divertidas para romper el hielo pueden promover la participación del grupo, permitiendo que las familias se conozcan entre sí. Hay una variedad de actividades que se pueden utilizar para niños, adolescentes, adultos jóvenes y padres. Los padres y el niño completan un cuestionario sobre el otro para ver qué piensa el otro que le gusta y qué tan bien se conocen.



Preguntas para niños/adolescentes

- ¿Qué les gusta comer?
- ¿Cuál es su tienda favorita?
- ¿Cuál es su programa de televisión favorito?
- ¿Cuál es su color favorito?
- ¿Cuál es su actividad favorita en la escuela?
- ¿Qué música les gusta?
- Nombra a su mejor amigo.

- ¿Fiesta favorita?
- ¿Qué país les gustaría visitar?
- ¿Qué hacen cuando están bajo mucha presión o se sienten tristes?
- ¿Quién es un adulto de confianza con el que pueden conectarse para consolarse y conversar?

Preguntas para Padres

- ¿Cuál es su actividad favorita?
- ¿Cuál es tu programa de televisión favorito?
- ¿Cómo pasan su tiempo libre?
- ¿Cuál es su recuerdo familiar favorito?
- ¿Comida favorita?
- ¿Cómo se sentían a mi edad?
- ¿Qué actividad extrañan desde pequeños?

Otras actividades divertidas para aumentar la interacción y la conexión social positiva son:

Lanzamiento de huevo/globo de agua: El padre y el niño comienzan uno frente al otro; Mientras lanzan el huevo/globo, se alejan un paso más el uno del otro. El objetivo del juego es ver hasta dónde pueden llegar sin que se les caiga el huevo o el globo. Esto fortalece su confianza, comunicación y resolución de problemas.



Dos verdades y una mentira: todos comparten dos verdades y una mentira sobre sí mismos. La familia vota cuál es la mentira. Esta es una excelente manera de aprender datos sobre los demás.

Celebridades/Personajes:

Escribe los nombres de varias celebridades o personajes en un papel pequeño y dóblalos. Mézclalos, elige uno y pégalo con cinta adhesiva en la espalda del niño o del adulto. Todos dan pistas para que el niño o el adulto adivine la respuesta correcta.

Mi historia: Usar fotografías familiares y hablar sobre las historias asociadas con esas fotografías puede ayudar a los miembros de la familia a aprender más sobre la historia familiar, eventos importantes y recuerdos positivos.



Two Truths and a Lie

Write down two things about yourself that are true and one thing that is a lie. Can your peers guess which one is the lie?

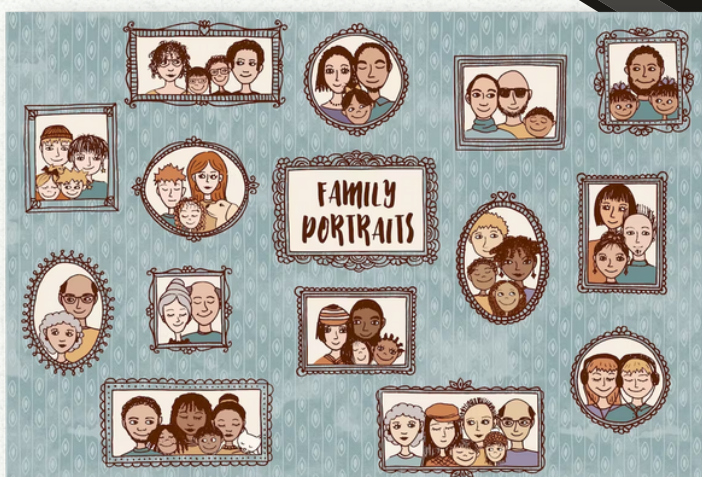
1 _____

2 _____

3 _____

Name: _____

Bright Sprouts
www.brightsprouts.com



EL ARTE IMPORTA!

Que es el arte, y porque es tan importante?

El arte es la expresión de la creatividad y el uso de la imaginación. El arte se utiliza para apreciar la belleza y reflejar la individualidad. La participación en actividades artísticas desde una edad temprana puede desarrollar la capacidad cerebral de los niños pequeños, lo que puede ser importante en su desarrollo como individuos. El arte puede mantener a los niños activamente involucrados y apoyar el desarrollo de habilidades socioemocionales y cognitivas. El arte apoya la creatividad de los niños, mejora los vínculos familiares, aumenta su autoestima y paciencia,



Como apoya el arte la creatividad?

La creatividad es expresar nuestras ideas como individuos, como intentar hacer cosas nuevas y realizar cambios según sea necesario. El arte puede fomentar la creatividad a medida que los niños aprenden a utilizar lo que funciona mejor para ellos y los anima a pensar en lo que les gustaría hacer a continuación. El arte permite a los niños expresarse y pensar en diferentes formas en que pueden utilizar los materiales que tienen. Los padres y tutores también pueden alentar a los niños a utilizar la creatividad ofreciéndoles nuevos materiales para usar y haciéndoles preguntas abiertas sobre su arte.

¿Cómo apoya el arte las habilidades socioemocionales de los niños?

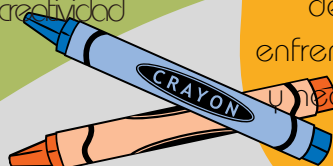
El arte puede ser una excelente manera de ayudar a los niños a desarrollar hábitos sociales para toda la vida, ya que los alienta a comunicar sus deseos, necesidades e identificar sus emociones. Los proyectos de arte promueven la colaboración y el trabajo en equipo, ya que a veces los niños necesitan colaborar y compartir sus pensamientos e ideas. El arte también es beneficioso para desarrollar habilidades de comunicación, ya que los niños pueden utilizar su arte para expresarse de maneras que pueden resultar difíciles verbalmente. El arte también es útil para desarrollar habilidades de resolución de problemas, ya que a veces enfrentarán desafíos al completar proyectos de arte y necesitarán encontrar soluciones o nuevas ideas para completar su tarea.

Los beneficios del arte en las familias

El arte puede beneficiar a toda la familia, ya que puede ser una forma de ser creativos y aprender unos de otros.

Al utilizar el arte, las familias pueden reunir y utilizar habilidades de comunicación, creatividad y resolución de problemas para fortalecer las relaciones entre los miembros de la familia. Las obras de arte son una manera maravillosa de aprender lo que siente, piensa y le interesa el artista para impulsar la conexión emocional.

A continuación se presentan algunas actividades divertidas y asequibles que se pueden realizar en familia para interactuar unos con otros y dejar que su creatividad se haga cargo.



ACTIVIDADES DE ARTE!



Proyecto de Index Card

Materiales: Index Cards, marcadores, lápices de colores, pintura de acuarela, pincel, perforadora y cordel o llavero.

En Google Imágenes, las familias pueden encontrar ideas para diferentes texturas artísticas de dibujo e inspiración para el arte creativo de las fichas. El proyecto Index Card a Day es un desafío de 61 días que anima a los niños a hacer arte creativo a diario. Los niños pueden optar por hacer este desafío tan largo o corto como quieran. Los niños usarán una tarjeta para hacer su propio arte todos los días. Haga un agujero en la esquina superior izquierda de las tarjetas y átelas con una cuerda o un llavero para crear un pequeño libro animado. En general, este proyecto de arte desafía a los niños a impulsar su creatividad.



Gran Actividad Artística

Materiales: Papel blanco, acuarela, crayones, stickers, pincel y cinta adhesiva.

Para esta actividad, los miembros de la familia pueden proporcionar los materiales y ayudar a los niños a prepararlos. Para empezar, coloca el papel sobre una superficie plana. Los miembros de la familia pueden alentar a los niños a usar crayones, pintura y/o pegatinas para diseñar su papel. Si los niños usan pintura, deberán esperar a que se seque antes de poder quitar las pegatinas con cuidado. Los niños pueden elegir qué material quieren utilizar y ser creativos con su arte.



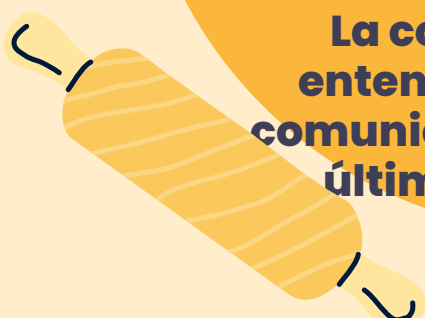
Collage Con Pañuelo de Papel

Materiales: pañuelo de papel (color a elegir), pincel, ½ taza de pegamento para manualidades y ¼ de taza de agua (mezclados), tijeras y cartulina o un lienzo grande.

Los miembros de la familia pueden comenzar ayudando a los niños a recortar papel de seda. Una vez que el material esté listo y la cartulina/lienzo grande esté colocado sobre la mesa, un miembro de la familia puede indicar a los niños que dibujen una forma. A continuación, los niños pueden rellenar la forma con papel de seda. Durante este paso, el miembro de la familia puede ayudar a los niños a cepillar la mezcla de pegamento sobre el papel de seda hasta cubrir la forma.



VAMOS A COCINAR!

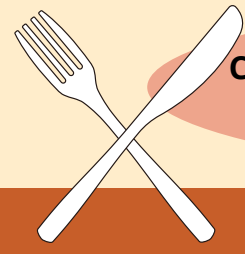


La comida es un lenguaje que cualquiera puede entender, y cocinar con niños permite a los padres comunicar seguridad, amor y aliento, fortaleciendo en última instancia la relación entre padres e hijos.

Cocinar y compartir una comida es una práctica de vida maravillosa que los padres pueden modelar a sus hijos.

Son muchos los beneficios que ofrece la cocina, como por ejemplo:

- El proceso de cocinar incorpora elementos funcionales del cerebro izquierdo y derecho, entrelazando procesos de pensamiento lógico con creatividad y emoción.
- Fortalece una habilidad vital fundamental necesaria a lo largo de la vida.
- Cocinar aumenta la atención, la concentración, la capacidad de seguir instrucciones y la realización de tareas.
- Cocinar comidas tradicionales puede ayudar a que un niño se sienta conectado con su historia familiar, que luego puede transmitir a sus hijos o seres queridos.



Cocinar o preparar una comida juntos, ya sea un sándwich o una lasaña desde cero, será un recuerdo positivo para su hijo y para usted.



Los Beneficios de "Erase una Vez..."

Los Beneficios de Leer

Expande el Vocabulario

■ Cuando un niño lee, varias partes del cerebro empiezan a funcionar. Se dan cuenta del contexto en el que se utiliza una palabra familiar, una palabra nueva que nunca han oído o sinónimos de palabras comunes que ya conocen. Cuanto más leen, más se amplía su vocabulario.

Hace Crecer la Imaginación

■ Los niños son inherentemente creativos, pero su imaginación crece cuando se les presentan nuevas historias, personajes y entidades ficticias. Fomentar la imaginación de un niño proporciona una base para la creatividad en otras facetas de sus vidas.

Desarrolla Habilidades como la Concentración

■ Si bien es posible que la lectura no sea algo natural para su hijo, incorporarla lentamente en su vida creará una capacidad de atención más sustancial, ya que activa continuamente la actividad cerebral.

Abre a los niños a las Diferencias y Perspectivas

■ Mientras leen, ellos están expuestos a pensamientos, reacciones y situaciones diferentes a las suyas. Aprender sobre cultura, raza y diversidad a través de la lectura introduce empatía hacia los demás y una mayor probabilidad de hacerse amigo de personas diferentes a ellos.

Recursos para Padres:

- [Free reading games designed for ages 6-12](#)
- [Free reading calendar](#)

Como Motivar la Lectura

Crea un Area de Lectura

■ Establece un área designada para leer, ya sea una habitación entera o un rincón del salón. Busque una silla, una almohada, mantas o accesorios, como luces navideñas o un peluche, para decorar el lugar con su hijo.

Reforzar que la Lectura es Buena

■ Reforzar la idea de que la lectura es una práctica beneficiosa se puede hacer verbalmente o con regalos de aliento. Algunas frases verbales posibles son: "¡Excelente lectura! Estoy orgulloso de ti", "¡Mira lo que lograste!" "¡Vaya, estás mejorando cada vez que lees!" Otra forma de animar a tu hijo es con regalos de aliento. Esto se puede lograr presentando calcomanías divertidas después de leer, comprando una bola de helado después de completar un libro o incluso recompensando a su hijo con un libro nuevo.

Pon el Ejemplo

■ Los niños son observadores. Leer revistas, periódicos y libros frente a ellos enfatiza la prevalencia de la lectura en la vida cotidiana. ¡Recomiende que su hijo se una a usted mientras lee el periódico de la mañana!

Exponga a su Hijo a Diferentes Generos

■ Si a su hijo no le gusta leer, puede que sea el momento de revisar qué temas/géneros está leyendo. Los cómics pueden interesarle a un niño, mientras que otro prefiere los libros sobre princesas. Encontrar el género adecuado para su hijo puede crear un amor por la lectura que no sabía que tenía.



Consejos Para Que Los Niños Duerman Bien

¿Cuál es la cantidad de tiempo recomendada que debe dormir un niño?

Bebés menores de un año: 12-16 horas

Niños 1-2 años: 11-14 horas

Niños de 3 a 5 años: 10 a 13 horas

Niños de 6 a 12 años: 9-12 horas

Adolescentes de 13 a 18 años: 8 a 10 horas

Establecer una rutina constante a la hora de acostarse es esencial. La rutina debe empezar a la misma hora todas las noches. Tan pronto como se ponga el sol, comience a "relajar" la casa.

Edad primaria: Los problemas de sueño de los niños pequeños se ven agravados por la ansiedad por separación y el miedo a perderse algo, lo que se traduce en técnicas dilatorias (levantarse de la cama, pedir agua, pedir "un cuento más") y terquedad a la hora de acostarse. Los padres pueden reducir estas quejas dándoles control sobre decisiones menores como qué pijama usar, preguntándoles si quieren que los carguen o si quieren correr a la cama, o creando un ritual a la hora de acostarse (jugar durante 10 minutos, cepillarse los dientes, ir al baño, leer un libro/cantar una canción, luego se apaga la luz, una buena noche diciendo: "¡Te amo! Ahora descansa tus ojos y duerme").

Adultos: Evite beber cafeína después de las 4 p.m. y limitar el uso de dispositivos electrónicos. Coloque su teléfono fuera de su alcance y en su lugar cree una rutina relajante antes de acostarse, como meditación, yoga o ejercicios de respiración (Método 4,7,8: inhale durante 4 segundos, sostenga durante 7 segundos y exhale durante 8 segundos).

Adolescentes: Designe un espacio fuera del dormitorio para hacer la tarea, jugar o usar dispositivos electrónicos (evite pasar tiempo frente a la pantalla una hora antes de acostarse). Hacerlo ayudará a la mente a asociar el dormitorio con el descanso y el tiempo para dormir.





Thank you

A Nuestros Colaboradores

Adriana Aguilar, MSW Intern

Alexander Fernandes, MFT Intern

Andrea Wullschleger, MSW Intern

Blake Kellerhals, MFT Intern

Brittany McLain, MSW Intern

Elizabeth Meza, MSW Intern

Greg Salcedo, MSW Intern

Isabel Espinoza, MSW Intern

Irma Sanchez, MSW Intern

Laura De La Garza, MSW Intern

Maria Velasquez, MSW Intern

Morgan Goodin, MSW Intern

Nicole Trujillo, MSW Intern

Sal Luquin, MSW Intern

Sandra Zamora, MWS Intern

Yuban Prado, MSW Intern

Gianna Merriam, LCSW

Rosie Hernandez, Ed.D, LCSW, PPSC