



Manténgase conectado y manténgase saludable

Distrito Escolar Unificado del Parque Cotati Rohnert



## Fomentar la resiliencia en los niños

La resiliencia es la capacidad de recuperarse o adaptarse bien a dificultades, trauma o estrés. La resiliencia utiliza una variedad de habilidades y herramientas para llegar a una resolución. Los niños que son resistentes desarrollan una fuerza interior que les ayuda a recuperarse de tropiezos en el camino o incluso fallas y progresos. La resiliencia puede ser construido, al igual que aumentar los músculos. Los factores que ayudan a los niños a desarrollar resiliencia incluyen:

- Tener una relación de apoyo con un adulto de confianza en su familia o comunidad.
- Autoeficacia: la creencia de que eres capaz de realizar una tarea o manejar una situación.
- Autorregulación: la capacidad de comprender y controlar su comportamiento y reacciones a cosas que suceden a su alrededor.
- Practicar la fe valorada y / o la tradición cultural.
- Manteniendo una perspectiva esperanzadora.

No todo el estrés es malo. El estrés a corto plazo o el estrés positivo pueden motivar y ayudar a concentrar la energía, sentir la emoción y mejorar el rendimiento (como cuando compite o toma una prueba). Hablar de sentimientos y emociones puede fortalecer y ayudar a alguien a sobrellevar los altibajos de la vida.

¡Nunca es demasiado tarde para desarrollar la resiliencia! A continuación, se ofrecen algunos consejos para desarrollar la resiliencia.



## Mantente saludable durante las vacaciones Vacaciones sin estrés

Para algunas personas, las vacaciones pueden ser una época estresante. Nuestras rutinas se vuelven más agitadas. Podemos sentir también la presión de gastar mucho dinero. Incluso podemos sentir la presión de sentirnos felices aun cuando no nos sentimos de esa manera. Las expectativas, las nuestras y las de los demás, pueden ser irrealmente muy altas. Hay muchas cosas que se pueden hacer para ayudar a prevenir la el estrés y las emociones negativas nos agobien. Lo primero que debes hacer es reconocer tus sentimientos y no dudes en buscar ayuda a un ser querido o profesional de la salud mental. Además, si planeas por adelantado y tiene un presupuesto para guiarte, puedes quitarte mucha presión y hacer que las festividades sean realistas y menos difíciles. No olvides descansar y tomarte un tiempo para practicar hábitos saludables que naturalmente te hacen sentir mejor. Lee cómo puede combatir el Estrés con Hábitos Saludables.

## COMER SANO

Golosinas de reno

Ingredientes:

- 2 tazas de cereal de avena o Cherrios
- ½ taza de pasas
- F½ taza de pedacitos de pretzels
- ½ taza de chabacanos secos cortados en cubitos
- ½ taza de semillas de girasol o calabaza
- 1 ½ cucharada de mantequilla



Indicaciones:

-Coloque todos los ingredientes en una bolsa de litro de plástico sellable, séllela y agite hasta que esté todo mezclado.

¡Disfrutar!



## MUÉVANSE

Jugar Juntos: lucha de bolas de nieve adentro

Vaciar un número igual de "bolas de nieve" en el área de cada jugador/equipo.(Las bolas de nieve pueden ser grandes bolas blancas suaves o calcetines enrollados en una bola).

-Marcar áreas con una línea en el medio. (Coloque una cuerda para saltar en el suelo o cinta de colores, piense en una cancha de 2 o 4 cuadrados)

-Ajuste un temporizador durante 2 min.

\*¡¡¡Programa la alarma y a lanzar!!!

\* Cuando suene la alarma, todo el mundo se congela.

\*\*\* El jugador/equipo con el menor número de bolas de nieve gana.

## MANTENGA LA CALMA Y...

Comunícate

La mayoría de la gente quiere ser escuchada y comprendida. Poder comunicar cómo te sientes puede ayudar a otros a entenderte mejor y puede mejorar /fomentar relaciones saludables. La buena comunicación es un habilidad aprendida. Algunas de estas habilidades incluyen:

- Escuchar
- Tomar turnos para hablar
- Contacto visual
- Mente abierta
- El respeto



Haga clic en: [Más consejos de comunicación](#)