

La Autoestima

La autoestima es cómo te sientes contigo mismo, y podemos tener una alta autoestima, lo que significa que nos sentimos por lo general bien con nosotros mismos, o una baja autoestima lo que significa que no nos sentimos bien con nosotros mismos.

Cuando los niños tienen autoestima, se sienten aceptados, creen en sí mismos, ven las cosas buenas que aportan al mundo y se sienten orgullosos de lo que pueden hacer.

Es posible desarrollar la autoestima y 5 ideas son:

Haz una lista de en qué eres bueno

Hacer una lista de las cosas en las que eres bueno puede ayudarte a recordar de qué deberías estar orgulloso y ayudarte a sentirte bien contigo mismo.

Practica las cosas que haces bien

Incorpora algunas de las cosas que haces bien a diario, como tocar un instrumento, ser un buen amigo, cantar, leer y practicar deportes, solo por nombrar algunas.

Cambiar de "No puedo" a "Yo puedo"

Cambiar tu mentalidad y actitud puede ayudarte a la forma en que te ves a ti mismo. Si nos decimos a nosotros mismos que no podemos hacer algo, o que somos malos en eso, eso hará que no nos sintamos bien con lo que podemos hacer.

Haz tu mejor esfuerzo

Cuando te esfuerzas, tu autoestima aumentará porque te sientes bien acerca de tus esfuerzos y con lo que puedes hacer.

Pasa tiempo con personas que te aman

Estar con personas que te aman ayuda a darte un sentido de pertenencia y propósito, y eso ayuda a desarrollar / mantener la autoestima.

Fuente:

KidsHealth: Self-Esteem
<https://kidshealth.org/en/kids/self-esteem.html?WT.ac=ctg#catemotion>

Las Alergias

La primavera significa sol, flores, césped (zacate/pasto) y... ¡ACHOO!--Alergias primaverales.

Una alergia es la reacción de tu cuerpo a ciertas plantas, animales o alimentos, y es una forma de proteger el cuerpo. En esta época del año hay polen (pequeñas partículas de polvo) en el aire del césped, de las flores y de los árboles que pueden hacer que tu cuerpo quiera "luchar". Debido a esto, es posible que tenga una nariz que gotea, que estornude mucho y que tenga los ojos llorosos.

Las alergias pueden ser diagnosticadas por el proveedor de atención primaria de su hijo o un médico especializado en alergias llamado "alergólogo". Si se diagnostica, es posible que haya medicamentos disponibles para ayudar o es posible que debas intentar mantenerte alejado de lo que está causando la alergia.

Ejercicio en la Primavera

Ha llegado la primavera, lo que significa que es un buen momento para pasar tiempo al aire libre y para jugar.

Los niños deben tener una meta de 60 minutos de ejercicio todos los días, y aquí te damos algunas ideas de cómo conseguir esa cantidad:

Ideas de Ejercicios de Primavera

- Montar en bicicleta
- Jugar a la pelota / disco volador
 - Ir al parque
- Jugar al escondite
- Rayuela (Hopscotch)
 - Senderismo
- Trabajar en el jardín
 - Atrapadas
 - Baloncesto
- Perseguir insectos
- Saltar a la cuerda

5 Formas de Fomentar las Habilidades Socioemocionales

Los adultos pueden ayudar a los niños y a los adultos jóvenes a desarrollar habilidades socioemocionales, que incluyen la cooperación, la toma de decisiones responsables y la autoconciencia.

Sé un ejemplo a seguir

Los adultos y los adolescentes pueden ayudar a influir en los niños al mostrar ellos mismos comportamientos sociales positivos, como reconocer sentimientos y emociones, trabajar juntos para resolver un problema y ser un buen oyente.

Involucrar a los niños en la toma de decisiones

Involucrar a la familia en la toma de decisiones, como los acuerdos familiares y la identificación de consecuencias, puede ayudar a todos a desarrollar habilidades de liderazgo y mejorar el bienestar general.

Leer juntos

Leer libros, especialmente libros de ficción apropiados para su edad, puede ayudar a los niños a desarrollar habilidades como la empatía y el aprendizaje fuera del aula. Esta también es una gran oportunidad para hablar sobre los sentimientos del personaje y lo que está experimentando.

Ayudar a otros

Los programas de aprendizaje-servicio y de voluntariado pueden ayudar a desarrollar confianza en ti mismo y es una gran manera de devolver a la comunidad.

Actividad Física

El ejercicio es excelente para nuestra salud en general y participar en juegos y el juego libre puede ayudar a los niños a desarrollar la autorregulación y a aprender hábitos saludables para toda la vida.

Fuente: Kohl's Healthy at Home: 5 Ways to Foster Social-Emotional Skills
<https://api.healthiergeneration.org/resource/714>