

Desarrollo de la resiliencia en los niños

Cuando se producen cambios en el hogar y en la escuela o a los niños se les presentan otras situaciones difíciles, para ellos puede ser complicado afrontarlo. Forjar y tener resiliencia permite que las personas desarrollen una fortaleza interna que ayuda a los niños a recuperarse de un cambio o problema. Cuando la persona no tiene resiliencia, puede concentrarse en los problemas, abrumarse o recurrir a mecanismos de afrontamiento no saludables, como el abuso de sustancias, los trastornos alimenticios o las conductas de riesgo.

¿Cómo puede ayudar a su hijo a desarrollar su resiliencia?

- Ayude a su hijo a desarrollar confianza mediante la resolución de problemas y la toma de decisiones sencillas sobre su día.
- Ayude a su hijo a identificar sus sentimientos y la forma de manejar adecuadamente sus emociones.
- Anime a su hijo a afrontar las dificultades y bríndele apoyo tanto con los éxitos como con las decepciones.
- Enseñar y ser ejemplo de paciencia y trabajo en equipo también es muy importante para los niños.
- Enseñarles a los niños que con los errores aprendemos y crecemos es otra forma de que los niños se den cuenta de que luchar contra la adversidad les da fuerzas y que pueden tener éxito intentando de nuevo.

¡¡Gracias Sarah Borchert por la maravillosa información!!

Lavado de manos

Lavarse las manos es la herramienta más sencilla para prevenir resfriados comunes, gripe, COVID y otras enfermedades.

Anime a sus hijos a lavarse las manos antes/después de comer, después de ir al baño y después de toser o estornudar.

Hay que lavar las manos durante al menos 20 segundos con agua tibia y jabón, hacer muchas burbujas y frotar las manos antes de enjuagarlas con agua y secarlas bien.

Experiencia de la enfermera escolar

De Sarah Borchert, enfermera escolar para el Distrito Escolar de Waterloo:

"Con frecuencia la vida diaria puede ser difícil para los niños y tener resiliencia puede ayudar al niño a enfocarse menos en lo negativo y buscar los aspectos positivos de su vida. Ayudar a su hijo a aprender de las experiencias que podrían molestarle, brindándole apoyo y permitiéndole que exprese sus sentimientos, puede ayudarle a desarrollar resiliencia. También indico algunas cosas que los padres y los tutores pueden hacer para ayudar en la sección 'Desarrollo de la resiliencia en los niños' de esta edición de Noticias de mochila".

Consejos para los padres

¡Feliz año nuevo! Establezcan objetivos/deseos como familia tan a menudo como gusten (semanalmente, mensualmente, etc.). ¡Hacer que toda la familia participe les dará a todos un sentimiento de pertenencia y propósito!

Hábitos saludables en 2023

Todos los años, millones de personas determinan los "Deseos de año nuevo" o los objetivos para mejorar su salud/vida.

Los hábitos saludables son cosas que puede incluir cada día para mejorar su salud física y mental general y que puede incorporar toda la familia.

Estas son 9 sugerencias de la American Heart Association:

- **Tranquilizarse**

Reserve un momento todos los días para asegurarse de que se realicen las tareas más importantes sin estar a las apuradas.

- **Dormir más**

Cada edad necesita una cantidad de horas de sueño diferente todos los días. 3-5 años (10-13 horas); 6-13 años (9-12 horas); adolescentes (8-10 horas); adultos (7-9 horas).

- **Despreocuparse**

Dedique tiempo a respirar antes de intentar resolver los problemas.

- **Reírse**

Reír nos hace sentir bien; intente hacerlo con más frecuencia.

- **Conectarse**

Conectarse como familia o con amigos por teléfono, en persona o por videollamadas.

- **Organizarse**

Limpiar el desorden y tener un plan puede hacer que todos se sientan muy bien.

- **Devolver**

Lograr que toda la familia haga actividades como voluntarios: ayudar a los demás, te ayuda a ti.

- **Estar activo todos los días**

Agregar movimiento todos los días puede ayudar a prevenir enfermedades y estrés.

- **Abandonar los malos hábitos**

Padres/tutores: predicen con el ejemplo, de modo que dejen de fumar, beber alcohol o pasar mucho tiempo con una pantalla.

[Combate el estrés con la información sobre hábitos saludables | American Heart Association](#)