

Noticias y consejos para una buena salud emocional en su familia

Tener y mantener rutinas puede ayudar...

En muchas familias, el ajetreo y la prisa en las mañanas es inevitable. Es estar todos "a tiempo" para salir a veces es imposible. Los niños en su carrera dejan muchas cosas atrás: mochilas, tareas, gorros, guantes...etc. Son los últimos en montarse en el auto o muchas veces no están a tiempo en la parada escolar y hasta pierden el autobús, por lo que llegan tarde a la escuela.

Si esto se le hace familiar... es hora de crear una nueva rutina para las mañanas. Aquí les presentamos una serie de pasos para que establezca una rutina beneficiosa y exitosa para sus mañanas y pueda ayudarse:

- Deje que su hijo(a) ponga la alarma a su despertador, que sea su responsabilidad.
- Trate de hacerlo divertido como el juego de "gánale al reloj." Por ejemplo: si hoy le tomó a su hijo 35 minutos el estar preparado para la escuela, póngale una meta de hacerlo hoy en 25 minutos. Seamos honestos, muchos de nuestros hijos (as) son flojos.
- Deje todo preparado la noche anterior. Prepare un desayuno rápido, como cereales y fruta, y la ropa que se pondrán, las loncheras y todo lo que van a usar en un lugar accesible y visible.
- Motive a su hijo(a) a desayunar. Los niños que toman desayuno, ya sea en su casa o en la escuela, pueden trabajar o hacerlo mejor en el día escolar.
- Use graficas o tablas de tareas. Haga una lista de todas las cosas que se hacen en la mañana: cepillarse los dientes, lavarse, vestirse, peinarse... etc. No olvide en escribir las cosas especiales como: en lunes-llevarse los zapatos para la clase de ballet, en martes día de entregar el libro de la biblioteca... así no olvidará nada.

Enseñe a su hijo(a) el como manejar fracasos positivamente

Tarde o temprano su hijo(a) tendrá situaciones en la que fracasará. ¡Así es la vida! La manera en que se maneje ese fracaso lo marcará en su carácter para toda la vida. He aquí algunos consejos:

- **Piense en lo positivo de la situación:** Los errores y fracasos son oportunidades para crecer y aprender. Exponga la situación y pregúntele: ¿Que podemos aprender de esta experiencia? Inclúyase usted.
- **Elogie lo bueno que se hizo:** En toda situación aunque se fracase, siempre hay un esfuerzo. ¡Aunque perdimos el partido, tu gol fue espectacular! Se específico con lo que se hizo bien.
- **Sea realista:** Si ves que tu hijo se esfuerza y aun así no logra una buena calificación, elógielo por su gran esfuerzo y no te muestres decepcionado.
- **Sé su modelo a seguir:** maneje sus propios fracasos en manera positiva.
- **No siga recordándole que fracasó.**
- **No presione a los maestros o entrenadores para que cambien sus decisiones.** Hacer esto le enseñará a su hijo(a) que ninguna decisión es final, que todo se puede cambiar.
- **NO trate de resolverle todos los problemas a su hijo(a).** Déjelo lidiar con las situaciones. Deje que él(ella) sea quien se defienda y haga.

Febrero 2017

¿Está usted preparando a su hijo para ser un buen ciudadano?



Para vivir en una comunidad se requieren las mismas buenas costumbres y modales que se necesitan

para vivir en familia. ¿Estas enseñándole a tu hijo(a) las cualidades que necesita para ser un buen ciudadano? Conteste *Si* o *No* a las siguientes preguntas y así sabrás:

- 1. ¿Hablas con tu hijo (a) sobre lo importante que es seguir las reglas de la casa, de la escuela y de la comunidad? ¿Le explicas que son igual de importantes?
- 2. ¿Eres o has sido voluntario en alguna causa benéfica en tu comunidad?
- 3. ¿Le enseñas cuan importante cumplir las promesas, que cuando das tu palabra es tan importante como cualquier contrato firmado?
- 4. ¿Le enseñas las reglas de ser un buen deportista cuando estas participando de un deporte o cuando eres espectador?
- 5. ¿Le estas enseñando a ser responsable de sus actos y acciones. Y que toda acción tiene una consecuencia, ya sea positiva o negativa?

¿Cómo lo estas haciendo?

Con cada SI que contestaste estas preparando a tu hijo para ser un buen ciudadano. ¿En que áreas debes mejorar?

Adaptado de The Parent Institute® www.parent-institute.com

Estos consejos son provistos por la asociación entre la escuela y la comunidad para a salud mental de la cual MPS es parte integral.