

## Noticias y consejos para una buena salud emocional en su familia

### Reflexionemos en este año escolar y celebremos nuestros triunfos

El como termine este año escolar puede influir mucho en como su hijo (a) ejecute en el próximo año. Este es el mejor tiempo para mirar atrás, ver hacia adelante, dar gracias y celebrar. Aquí le decimos como:

• **Hable con el maestro de su hijo(a):** Pregúntele al maestro sobre las fortalezas y debilidades de su hijo(a). ¿En que se superó? ¿En que necesita trabajar? ¿Cómo puede ayudarlo (a) durante las vacaciones de verano?



• **Hable con su hijo(a) sobre este año escolar:** Hablen sobre lo que fue el año escolar. ¿Qué fue bien? ¿Qué pudo haber sido mejor? ¿Qué hay que cambiar? Ayúdelo (a) a reconocer los cambios que debe hacer para tener un año escolar exitoso.

• **Revise o repase cuan exitoso ha sido este año:** Revise el trabajo escolar, las notas del maestro y calificaciones que ha guardado durante el año. Destaque las cosas buenas: todo lo que ha aprendido, cómo mejoró en escritura, cuan bien lo hizo en matemática con las fracciones.



• **Hagan una lista de metas para el verano:** Ayúdelo a hacer una lista de metas basada en sus fortalezas e intereses.

• **Anime a su hijo a dar gracias** a todos aquellos que de una u otra forma lo ayudaron a que este año escolar fuera uno positivo: los maestros, el chofer del autobús, su consejero (a), personal de la cocina de la escuela, ect. Esto le enseñará a apreciar la ayuda recibida. Bríndele los materiales para hacer tarjetas de gracias.



• **Consigue una Tarjeta de Biblioteca Pública:** Lleva tu estudiante para conseguir su propia tarjeta de biblioteca gratuita, es una puerta a un mundo de información.

• **CELEBREN:** Tengan una celebración especial para terminar el año escolar. Disfruten juntos, lleve a su hijo a comer o hacer algo especial usted y él (ella) solos.

Junio 2018

### ¿Cómo se ejercitará su hijo este verano?

Por lo general, los niños que se mantienen activos durante el verano suelen volver a la escuela listos para aprender. ¿Se está asegurando de que su hijo tenga muchas oportunidades para realizar actividades físicas seguras este verano? Responda **sí** o **no** a las siguientes preguntas para determinarlo:

\_\_\_ **1. ¿Ha hablado** con su hijo acerca de los tipos de ejercicio que le gustan? Ya sea la bicicleta, caminar, jugar baloncesto o nadar. ¿Existe algo para todos!

\_\_\_ **2. ¿Ha ayudado** a su hijo a establecer metas físicas para el verano?

\_\_\_ **3. ¿Limita el tiempo** que su hijo pasa frente a la pantalla? Haga que todos se levanten y se muevan durante los comerciales televisivos.

\_\_\_ **4. ¿Se ha informado** de las actividades que se ofrecen en los centros de recreación, piscinas o parques de su localidad?

\_\_\_ **5. ¿Ha pensado** en diferentes caminos que pueden tomar cuando salgan a caminar en familia?

### ¿Cómo le está yendo?

*Si la mayoría de sus respuestas fueron sí, usted y su hijo están bien encaminados hacia un verano sano. Para cada respuesta no, pruebe esa idea del cuestionario.*

Adaptado del: The Parent Institute®  
[www.parent-institute.com](http://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.