

**este tema**

Voluntariado P.1

Habilidades de crianza P.2

Entrando en la adolescencia P.3

Mercado del Agricultor P.4

Actividades para niños P.5

Limitar el tiempo de pantalla P.6

Recursos P.7

Prácticas de Vida Positivas de Primavera

¡El clima más cálido está sobre nosotros! Los árboles están brotando nuevas hojas, las flores están floreciendo, y nos damos cuenta de nuevos comienzos. La primavera es un momento ideal para inculcar el cambio. Cambie los viejos hábitos, adopte nuevas prácticas de vida y vuelva a conectarse con lo que es más significativo. A continuación se enumeran algunas ideas para inspirarlo a refrescarse y prepararse.

DONAR

Ya sea que done ropa, juguetes o contribuya su tiempo a una buena causa, donar aumenta la autoestima y crea felicidad. Cuando una familia sirve a los demás, ayuda a sus hijos a diferenciar entre el querer y las necesidades al igual que ser agradecidos.

PRÁCTICAS DE VIDA

¿Su hijo es hábil para organizar, limpiar o contribuir al hogar? Los niños de todas las edades pueden desarrollar un interés en la limpieza y la organización; todo lo que se necesita es paciencia, enseñanza (ejemplos) y elogios.

Ayude a su hijo armar una cubeta (balde) de provisiones que contenga productos de limpieza apropiadas para su edad y proporciónese un espacio de fácil acceso y seguro para almacenarlo. Cree una rutina, sea claro en sus expectativas de limpieza y asegúrese de hacer el proceso divertido ya sea poniendo música mientras limpia o convertir la limpieza en un juego con un límite de tiempo.

RECONÉCTESE CON LA FAMILIA

Haga un día de campo en el parque acompañado de una carne asada, tenga una velada en el patio trasero con una fogata, organice una noche de películas a la luz de la luna o haga un campamento en medio de la sala.

¿TIENES UN ESTUDIANTE DE SECUNDARIA?

Ayudar a su hijo a prepararse para su futuro es esencial. Ya sea que su hijo quiera conseguir un trabajo, aprender a conducir o decidir dónde ir a la universidad, puede usar los meses de primavera y verano para prepararse. Puede apoyar a su hijo asistiendo a ferias de empleo locales, ayudando a su hijo a completar una solicitud de empleo, programando lecciones de manejo o uniéndose a un recorrido virtual interactivo por los campus universitarios ([Campus – Recinto \(por el recinto universitario\)](#)).

*¿Pensando en ser voluntario?
He aquí porque considerarlo...*

1. Incrementa tus habilidades comunicativas y sociales
2. Explora opciones de carreras profesionales
3. Conecta con organizaciones y líderes comunitarios
4. Aumenta tu autoestima (Aumenta la seguridad en ti mismo)
5. Promueve crecimiento personal
6. Conoce sobre los recursos comunitarios
7. Servir a los demás te llena de gratitud y compasión



¡La crianza de los hijos no viene con un manual!

Cinco Maneras de Fortalecer sus Habilidades de Crianza

- 1. DIÁLOGO INTERNO POSITIVO** – ¡Date un poco de gracia! Puede que a veces no sea fácil tener cosas positivas que decir sobre uno mismo. Detén los pensamientos negativos y sustitúyelos con afirmaciones positivas. Como por ejemplo puedes decir “soy suficiente,” “soy fuerte,” “puedo hacer esto,” o “estoy haciendo lo mejor que puedo.” Practicamos el diálogo interno todo el tiempo; la clave es ser conscientes de qué mensajes nos estamos enviando a nosotros mismos. .Preguntemonos, “¿es útil o hiriente en lo que estoy pensando?”
- 2. RECONOZCA E IDENTIFIQUE LAS FORTALEZAS DE SUS HIJOS** – Los niños tienen sus momentos de frustración. Los niños a menudo buscan elogios por sus logros y consuelo cuando enfrentan desafíos. Consejo: Escriba en una nota del celular, cuaderno o una hoja todas las fortalezas que observe en su hijo a lo largo de la semana, al final de la semana, comparta la lista con su hijo.
- 3. COMUNÍCATE CON AMOR** – Al comunicar tus expectativas y necesidades, ten en cuenta tus palabras, tono y lenguaje corporal. Los niños aprenden a comunicarse y socializar observando a los demás a su alrededor.
- 4. CUIDADO PERSONAL**– ¡Tu cuerpo depende de ti! Haga del cuidado personal una prioridad, hábito y rutina. Salga a caminar, tome un baño de burbujas, tome una taza de café, escuche música relajante, respire profundamente, haga que su creatividad fluya a través del arte. Al enfocarse en las cuatro áreas del cuidado personal que son el físico, social, emocional, mental y espiritual puede mantener su energía y estado de animo positivo.
- 5. APOYO MORAL** – Aunque muchos se esfuerzan por ser padres que lo pueden todo, no siempre es lo ideal. Esta bien pedir o necesitar ayuda. El tener un circulo de apoyo como lo es la familia, amigos, vecinos o recursos comunitarios es esencial. Ya que ellos te brindan ayuda al igual que un lugar seguro donde puedes desahogarte si lo necesitas. Recuerda el dicho; "¿Se necesita un pueblo para criar a un niño?", bueno, ¡es indudablemente cierto!



¡Padres, recuerden practicar el cuidado personal! Para obtener algunas ideas sobre cómo practicar el cuidado personal, visite [15 Self-Care Strategies for Parents \(verywellfamily.com\)](https://www.verywellfamily.com)

Próxima Parada, *Adolescencia*



La transición de un niño de la infancia a la adolescencia temprana es crucial. Es un buen momento para enseñar y fomentar habilidades de vida saludable para garantizar una base sólida para el éxito social, emocional y académico en la escuela intermedia y más allá.

Los cambios en los comportamientos de su preadolescente pueden ocurrir repentinamente o con el tiempo. Algunos cambios pueden incluir:

- ❖ **Apartados:** pueden concentrarse más en socializar con amigos, permanecer en sus habitaciones o obsesionarse con sus teléfonos.
- ❖ **Reactivo o sensible:** los niveles hormonales elevados cambian el estado de ánimo y el nivel de tolerancia de su hijo. Pueden volverse malhumorados, irritables o fácilmente emocionales.
- ❖ **Demasiado estresado:** los adolescentes generalmente experimentan un aumento en la carga de trabajo y las responsabilidades académicas, lo que provoca un aumento de los niveles de estrés y sentimientos de ansiedad. Además, a menudo se sienten presionados para mantener una imagen particular de sí mismos o permanecer aceptados por un grupo social preferido.

Ayude a sus preadolescentes a prepararse a su próxima transición de responsabilidades e independencia.

VÍNCULOS SOCIALES / INTERPERSONALES:

- ❖ Anime a su hijo a ser parte de actividades extracurriculares de su agrado como un deporte, una asociación, grupo musical escolar o asistiendo a bailes y eventos sociales.
- ❖ Las conexiones (los vínculos) son importantes. Anime a su hijo a construir conexiones solidas y de confianza con sus amistades y con usted. Hable con su hijo sobre las cualidades que debe poseer un amigo.
- ❖ Desarrolle una relación entre padre e hijo de confianza donde la comunicación sea la base. Recuérdeles que pueden expresar cualquier inquietud o duda que tengan. El establecer una relación solida y de confianza con su hijo es necesaria, especialmente conforme van creciendo y aprenden a navegar en esa nueva etapa de crecimiento y madurez.

SALUD MENTAL:

- ❖ Hable con su hijo de como se siente emocionalmente, haga preguntas sobre ello, pero lo mas importante escuche atentamente y entienda antes de dar una respuesta.
- ❖ Si usted ve que su hijo esta batallando con su salud mental por mas de un par de semanas, comuníquese con el consejero o trabajador social de la escuela para obtener apoyo adicional.

ACADÉMICO:

- ❖ El tomar varias clases requerirá que su hijo este mas enfocado y necesite desarrollar habilidades de organización. Ayúdelo a crear un sistema que lo mantenga al corriente de lo que necesita hacer como un calendario, hacer una lista de cosas que ocupa de hacer o bajar una aplicación telefónica que le ayude a estar pendiente de sus clases y tareas.
- ❖ Desarrollar habilidades de estudio dedicando una cierta cantidad de tiempo después de la escuela cada día para la tarea o para estudiar/leer.

SALUD FÍSICA:

- ❖ Establecer una rutina de higiene (ej: ducharse diariamente, usar desodorante, aprender a peinarse, aprender a usar productos de higiene femenina).
- ❖ Anime a su hijo a realizar actividad física durante al menos 20 minutos al día. Sal a caminar, juega un partido de baloncesto o futbol.
- ❖ Fomentar y modelar buenos hábitos alimenticios. Incluya verduras y frutas en al menos una comida y beba mucha agua.



Visita un Mercado de Agricultores



¡La primavera ya está aquí! Con la primavera viene la abundancia de productos de primavera. Aquí en el condado de Tulare, tenemos acceso a los productos más frescos. Productos como chicharos, espinacas, espárragos, cebollitas (cebollitas), zanahorias, variedades de lechugas y fresas se pueden encontrar en los mercados locales de agricultores y puestos de productos en todo el condado.

Toda la familia puede comprar productos frescos y cocinar una comida. Esta es una excelente manera de pasar tiempo de calidad en familia. Si un puesto de productos o un mercado de agricultores no es accesible, los productos de la tienda de comestibles ya sean frescos o congelados harán parte de una comida saludable que usted puede preparar con su familia.

Para encontrar un mercado de agricultores cerca de usted, visite: [Tulare CA Farmers Market \(americantowns.com\)](http://americantowns.com)

“Pasta Primavera” con Verduras de Primavera (4-6 raciones)

Ingredientes:

- 1/4 libra de chicharos
- 1/2 libra de espárragos (recorte el tallo)
- 1/2 libra de tomates cherry en rodajas
- 2-3 tazas de espinacas
- 2 cucharadas de mantequilla sin sal
- 3/4 taza de chicharos
- 1/4 taza de cebollitas en rodajas finas (o cortadas en cubitos), solo en la parte blanca
- 1/2 cucharadita de sal, más según sea necesario
- Agregue pimienta negra, según sea necesario
- 1 caja/paquete (12-16 oz) de pasta fettuccine o tagliatelle (puede usar pasta blanca o de trigo integral)
- 1 frasco de salsa Alfredo



Instrucciones:

1. En una olla grande ponga a hervir agua muy salada a fuego alto.
2. Mientras el agua hierve, vaya cortando los chicharos y los tallos de los espárragos (deje la punta de los espárragos sin cortar) en trocitos de 1/4 de ancho. Y ponga las espinacas en un contenedor, si usa las espinacas pequeñas mida 2-3 tazas, si usa espinacas de hoja grande recorte las espinacas en pedazos pequeños y mida las mismas 2-3 tazas.
3. En un sartén ponga a derretir la mantequilla a fuego alto y agregue los chicharos, espárragos y las cebollitas. Sancoche por 3-4 minutos para que las verduras queden al punto (ni suaves ni blandas) Agregue sal y pimienta al gusto y déjelo reposar.
4. Ponga la pasta (fettuccine o tagliatelle) en el agua ya hirviendo y siga las instrucciones del paquete para cocinar la pasta. Ya que este, cuele la pasta y transfírela a un recipiente grande donde pueda agregar la mezcla de verduras ya preparadas. Agregue la salsa Alfredo al recipiente y mezcle la pasta y verduras. Puede acompañarlo con una porción de su carne favorita como pollo o camarones o sola. ¡Disfrute!

¡Mira Estas Ideas, Niños!

Pintura de Tenedores: ¡Celebra la primavera creando pinturas de pollitos o flores usando tenedores como pincel!



Indicaciones

1. Reúna y prepare sus materiales (papel, pintura, tenedor, ojos pegajosos y pegamento).
2. Sumerja las puntas del tenedor en pintura.
3. Para crear tulipanes, coloque la cabeza del tenedor sobre papel con puntas orientadas hacia la parte superior del papel. Pinta un tallo debajo de cada tulipán para terminar el look.
4. Para crear dientes de león o patos, use las puntas del tenedor para crear un círculo de puntas. Termine el aspecto de un diente de león agregando un tallo. Agregue ojos pegajosos y un pico y pies de papel, o simplemente dibuje sobre ellos para completar su pato.

Jardinera de Lata de Lata o Campanas de Viento



Materiales:

- Latas lavadas vacías
- Brochas y pintura
- Percha (Gancho) de ropa y hilo (alambre)
- Martillo/clavo o algo similar para hacer agujeros en la lata.

Instrucciones para crear un timbre de viento:

1. Diviértete pintando el exterior de una lata de metal (usa alrededor de 4-5 si haces un timbre de viento) y deja secar.
2. Haga un agujero en la parte posterior de la lata.
3. Conecte sus latas al gancho de ropa, pasando el hilo (alambre) por el orificio de la lata y haciendo un nudo.
4. Repita paso #3 con cada lata.
5. Cuelga y disfruta.

Instrucciones para crear una jardinera:

1. Pinta el exterior de tu lata y deja secar
2. ¡Planta flores o plantas dentro de tu jardinera, riégalas y disfruta!

Piedras de Amabilidad

Pinta mensajes positivos en la roca y deja secar. Colócalos alrededor de tu vecindario. ¡Estos seguramente alegrarán el día de alguien!



Menos Tiempo de Pantalla, Más Tiempo de Usted



¿Ha notado cuánto tiempo pasa en su teléfono celular, tableta o computadora? Si son más de 6 horas al día, entonces tal vez sea hora de romper un hábito. Su tiempo es valioso y la forma en cual lo invierte debe traer bienestar y salud a su vida.

Hay muchas estrategias para reducir el tiempo de pantalla, pero puede parecer un desafío para muchas personas. Tómese un momento para ir a su configuración en su teléfono y vaya al botón "tiempo de pantalla". Verá exactamente cuánto tiempo de pantalla está consumiendo y qué aplicaciones son parte de eso; puede sorprenderse. Algunos pasos a tener en cuenta:

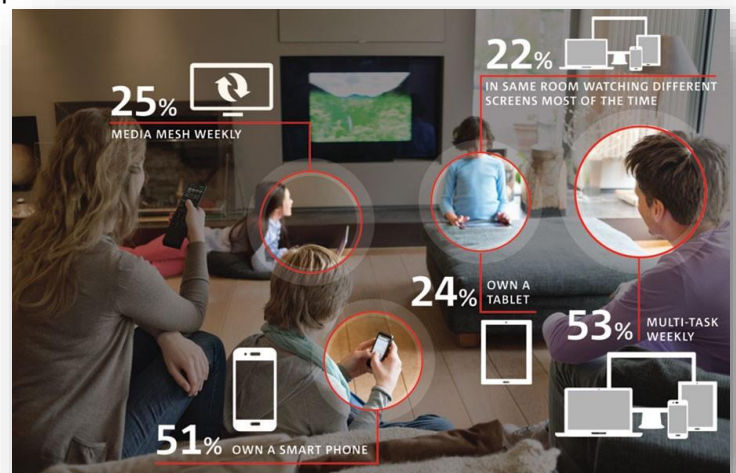
- ❖ Desactiva las notificaciones de aplicaciones innecesarias, por ejemplo, YouTube o alertas de redes sociales.
- ❖ Considere eliminar las aplicaciones que visita a menudo de su pantalla de inicio, para que haya más pasos involucrados en el acceso a esas aplicaciones.
- ❖ Configure el teléfono en "NO MOLESTAR" mientras conduce, trabaja o a la hora de acostarse.
- ❖ Coloque su teléfono en un lugar que no este al alcance de su vista como en su bolsa o una habitación diferente.

Es más fácil decirlo que hacerlo, pero crear mejores hábitos lleva tiempo. Cuando limita su tiempo frente a la pantalla, puede notar un cambio en usted mismo, como irritabilidad, sentirse inquieto, cambiar los patrones de sueño, sentirse aburrido o un fuerte deseo de acceder a su dispositivo. Estos son comunes, pero recuerde que romper un hábito lleva tiempo, y tener un plan puede ayudarlo a limitar el tiempo de pantalla.

Mire hacia atrás a las cosas que desearía haber pasado su tiempo haciendo, como un pasatiempo, una actividad, pasar tiempo con familiares o amigos, y comience a dedicar su atención a satisfacer esas necesidades. Reserve un fin de semana para hacer lo que ama, tal vez con un amigo o su pareja. Ahorré y planeé un viaje a un lugar que siempre ha querido visitar. Comience a aprender un idioma que ha querido hablar y que sentía que nunca iba tener suficiente tiempo para aprender. Usa este tiempo para ampliar quién eres como persona. Te mereces estas nuevas experiencias, y está disponible para ti si dedicas el tiempo.

Para obtener más información, visite:

[¿Cuánto tiempo de pantalla es demasiado? | Vikram Singh Bisen](#)



RECURSOS PARA FAMILIAS



¿Qué es GUM?

El Programa de Acondicionamiento Físico **Get up and Move (GUM)** está diseñado para brindar oportunidades educativas centradas en la enseñanza de la salud y el estado físico a niños en edad de escuela intermedia. El programa GUM cree en compartir recursos, conocimientos y experiencia para mejorar el Valle Central mediante la promoción de hábitos saludables de por vida para los jóvenes.

Si bien una vida de comida rápida y teléfonos inteligentes puede ser conveniente, esta vida moderna también requiere que se haga un esfuerzo consciente para mantener una buena salud, ¡o simplemente no la tendrá! El programa GUM de McDermont X hace un gran trabajo al enseñar e inspirar una buena nutrición, estado físico, trabajo en equipo y la motivación para lograrlo todo. Con una conexión entre la educación diseñada profesionalmente y el buen tiempo de juego a la antigua, el programa GUM en McDermont X inspira un cambio positivo como ninguna otra cosa puede.

¿Quieres más información? [McDermont X: GUM Program \(mcdermontfieldhouse.com\)](http://mcdermontfieldhouse.com)

Llámenos al **559-562-3326** o correo electrónico events@mcdermontx.com

BOYS & GIRLS CLUBS OF THE SEQUOIAS



¿Está buscando un programa después de la escuela o de verano para su hijo?

Visitar: [Boys & Girls Clubs of the Sequoias \(bgcsequoias.org\)](http://bgcsequoias.org)

Día Mundial de Concientización Sobre el Autismo

Abril 2, 2022



Para obtener información sobre el autismo, visite <https://www.autismspeaks.org/signs-autism>

Para obtener información sobre los servicios locales para apoyar a un niño con autismo, visite [Eligibility – Central Valley Regional Center \(cvrc.org\)](http://cvrc.org)

Si siente que podría estar sufriendo de una condición de salud mental o conoce a alguien cercano a usted, no dude en buscar ayuda.

- ❖ Línea de Acceso a la Salud Mental del Condado de Tulare (559) 623-0900
- ❖ Línea Nacional de Prevención del Suicidio (800) 273-8255
- ❖ Línea Cálida del Condado de Tulare (877) 306-2413
- ❖ Línea de Crisis de Salud Mental las 24 Horas (800) 320-1616
- ❖ Línea de Acceso al Tratamiento para el Uso de Sustancias AOD (866) 732-4114 or (800) 735-2922