Rincón de Consejería

Evergreen Public Schools

Ellsworth Elementary

Hola familia de Ellsworth!

Estamos muy orgullosos de su perseverancia, dedicación, comunicación, amabilidad y disposición para pedir ayuda. Estamos aquí para usted en su momento de necesidad. Aquí hay consejos y estrategias para continuar durante este tiempo. ¡Te amamos y te extrañamos!

Para obtener más recursos, historias y lecciones, visite mi sitio web:

https://sites.google.com/view/ellsworth-counseling/home

Miss Gannon 💜
Trabajadora social escolar
corinne.gannon@evergreenps.org
805-826-1360

Aumento de la conexión social durante Covid-19



La conexión social es esencial para el bienestar de niños y adultos. ¿Cómo se han conectado usted y sus hijos de manera segura con los demás cada día? Aquí hay algunas ideas que podría intentar para aumentar la conexión social.

1. **Ayude a su hijo a participar en llamadas virtuales en el aula para ver a sus maestros y compañeros.**
2. **Solicite llamadas virtuales individuales o en grupos pequeños para sus hijos con su maestro o consejero.**
3. **Llamadas, mensajes de texto, mensajes y chat de video con amigos, familiares y parientes todos los días.**
4. **Establezca una fecha de juego virtual con otra familia para su hijo.**
5. **Únase a grupos virtuales que ofrecen yoga, mindfulness, grupos de libros u otras formas creativas de conectarse.**
    a. https://www.freetobemindful.com/virtualclass
    b. https://www.mindfulschools.org/free-online-mindfulness-class-for-kids/
6. **Salga a caminar y disfrute saludando y sonriendo a sus vecinos y amigos manteniendo medidas seguras de distanciamiento social.**
7. **Juegue y participe en conversaciones con su familia que no involucren productos electrónicos.**
    a. https://drive.google.com/file/d/15BhffN_gnRUCvf0_aEkp6XDtLV6qg8b1/view
    b. https://www.playworks.org/resource/34-conversation-starters-for-your-family/

Horarios y recompensas!



Los horarios son un sabor de vida para los estudiantes y las familias durante este tiempo. Escribir y publicar un horario visual para sus hijos puede tener un impacto positivo significativo en su día.

Los horarios pueden incluir: despertarse y acostarse, desayunar, prepararse con una ducha / baño e higiene, vestirse, tiempo académico, pausas de movimiento, tiempo de juego, hora de comer, tiempo en familia y más.

Simplemente tener una lista de verificación visual cada día con un horario para comprometerse puede calmar el estrés, combatir la procrastinación y aumentar la finalización de la tarea. ¡Atar el cronograma a las recompensas para completar también puede tener un impacto adicional!

Horarios:

1. https://drive.google.com/drive/folders/1SRu46-xU80fiJjsxT09QsYdcCWtvs_sk
2. https://docs.google.com/document/d/1MbjB8b1WQfccRIiV9NiA7D4Wrho-rHvcuqJ-URGzXgs/edit
3. https://grcgcustomers.s3-eu-west-1.amazonaws.com/account4876975/6552095_2.pdf?0.11589340381807767

Gráficos de recompensas:

1. http://templatelab.com/reward-charts/
2. https://www.rewardcharts4kids.com/reward-charts-by-character/
3. https://www.lessonpix.com/articles/9/35/First+Then+Boards

Actividad física



Actividad física: aumentar la actividad física puede afectar significativamente el estado de ánimo y el bienestar. ¡Encontrar formas en que niños y adultos puedan jugar, hacer ejercicio, caminar, correr y moverse cada día es más importante que nunca!

Estrategias y recursos de actividad física:

1. ¡Más interrupciones de movimiento escritas en los horarios visuales diarios de los niños es importante! Los niños necesitan más movimiento de lo habitual debido a más sesiones, reuniones virtuales y oportunidades limitadas para jugar y hacer ejercicio.
2. Juegos de Playworks: https://www.youtube.com/user/playworksorg
    a. https://www.playworks.org/wp-content/uploads/2020/05/Play-at-Home-Playbook-in-Spanish-5.8.20.pdf
3. Ir fideos:https://www.gonoodle.com/
4. Salga a caminar, correr o andar en bicicleta. Baile, entrenamiento de fuerza, yoga ... ¡Descubra qué actividades disfruta y trabaja para usted y sus hijos!
5. Yoga para niños y niñas:https://www.youtube.com/user/CosmicKidsYoga
6. Baila a lo largo de los videos: https://www.youtube.com/watch?v=ymigWt5T0V8

Sueño y nutrición





Sueño: Tener un horario de sueño regular puede afectar significativamente el bienestar. Tanto la falta de sueño como el sueño irregular pueden afectar negativamente el estado de ánimo y el bienestar de niños y adultos.

Información y recursos para dormir:

1. **¿Cuántas horas de sueño ?:** https://healthychildren.org/spanish/news/paginas/aap-supports-childhood-sleep-guidelines.aspx
2. **Problemas con consejos para dormir para niños:** https://kidshealth.org/en/kids/cant-sleep.html
3. **Problemas para dormir para adultos:** https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/adult-health/in-depth/sleep/art-20048379

Nutrición: las elecciones de nutrición saludable pueden afectar significativamente el bienestar, el estado de ánimo y el funcionamiento del cerebro. Incluir frutas, verduras, proteínas y opciones de alimentos saludables al tiempo que limita o elimina el azúcar, la cafeína y otros alimentos y bebidas no saludables puede influir significativamente en las emociones y los niveles de energía para la escuela, el trabajo y el juego.

Consejos y recursos nutricionales:

1. https://www.choosemyplate.gov/browse-by-audience/view-all-audiences/multiple-languages/multilanguage-spanish
2. https://www.nutrition.gov/es/topics/publico/ninos

Gratitud





Gratitud: Elegir ser agradecido y agradecido, especialmente en tiempos de dificultad, es desafiante y gratificante. Capacitarlo a usted y al cerebro de su hijo para que se enfoquen en cosas por las que estar agradecidos puede volver a conectar el bienestar y mejorar el estado de ánimo.

Consejos y recursos:

1. **La gratitud** no es ignorar las dificultades, ser "falso" o exteriormente positivo mientras se sufre internamente. Es una opción para recordar lo que ha ido bien, en lugar de centrarse solo en lo negativo o las decepciones. ¡La gratitud es un músculo que podemos fortalecer y practicar!
2. **¡Hacer una lista!** Todos los días dibuja o enumera tres cosas por las que estás agradecido. Pronto puede descubrir que siente y expresa gratitud con más frecuencia.
3. **Expresa gratitud a los demás.** Cuanto más agradecido estés, más conectado te sentirás. Los investigadores descubrieron que las personas que practicaban la gratitud tenían mayores niveles de apoyo social percibido. Además, tenían niveles más bajos de estrés y depresión y, por lo tanto, se sentían mejor.
4. **Actos de gratitud.** Un estudio dirigido por Martin Seligman, conocido como el padre de la psicología positiva, descubrió que un acto único de gratitud reflexiva produjo un aumento inmediato del 10 por ciento en la felicidad y una reducción del 35 por ciento en los síntomas depresivos. Ese es el poder de la gratitud.
5. Actitud de gratitud: https://safeYouTube.net/w/0jqF
6. Expresando gratitud desde MindUp: https://safeYouTube.net/w/xiqF
7. Actividad de gratitud:https://safeYouTube.net/w/vmqF
8. Lección de gratitud de Miss Gannon: https://www.wevideo.com/view/1664604164
9. Búsqueda del tesoro de gratitud: https://drive.google.com/file/d/1wPRi_WIVzizzMckENzBDEuAOGHhMfqzq/view

Amabilidad





Amabilidad: la investigación muestra que cuando participamos en actos amables hacia los demás, puede aumentar significativamente el bienestar y la felicidad. Cuantos más actos amables se incluyan en cada día, mayor será la recompensa.

Ideas y recursos sobre amabilidad:

1. La bondad no tiene que ser costosa para los beneficios positivos.
    a. Dibujar una imagen o escribir una nota amable a un familiar o educador
    b. Limpieza alrededor de la casa.
    c. Enviar a un amigo una nota o un artículo pequeño por correo.
    d. Recoger basura en la comunidad.
    e. Llamar o conectarse con un amigo o familiar
    f. Usar palabras que expresen agradecimiento y amabilidad hacia los demás. "¡La comida que preparaste fue tan buena!"
2. Lista de verificación del desafío de bondad:

https://thegreatkindnesschallenge.com/familyedition

3. 100 actos de bondad para niños:

https://www.coffeecupsandcrayons.com/100-acts-kindness-kids/

Apoyo a la Salud Mental

La Respiración como Manejo del Estrés

¿Por qué se recomienda la respiración como una herramienta para manejar el estrés, la ira y la ansiedad? Cuando se recomienda la respiración como un medio para lidiar con el estrés, generalmente estamos hablando de una respiración "diafragmática" o profunda (también llamada respiración abdominal). La respiración profunda es cuando respiras por la nariz de forma intensa para llenar los pulmones, aguantas la respiración por un período de tiempo y exhalas lentamente por la boca.

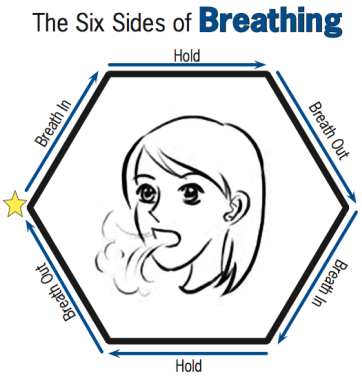
Entonces, ¿por qué la respiración profunda ayuda con la ansiedad o al estrés? La respiración profunda hace varias cosas a nuestros cuerpos que lo ayudan a calmarse:

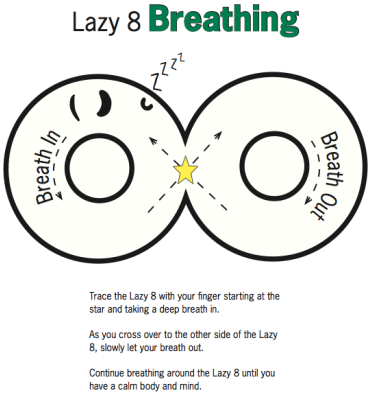
- Nuestros cuerpos no pueden estar estresados y relajados al mismo tiempo. La respiración profunda ayuda a regular el sistema nervioso, lo que te ayuda a estar más tranquilo y relajado.
- Disminuye la frecuencia cardíaca y ayuda a bajar la presión arterial.
- Disminuye la velocidad de nuestra respiración, lo que nos permite obtener más oxígeno.
- La respiración profunda mejora la concentración.
- Los ejercicios de respiración nos permiten regular nuestras emociones.
- Tomar un minuto para respirar profundamente nos da tiempo para calmarnos antes de responder cuando estamos enojados.

Hay varias formas de practicar la respiración profunda. Una estrategia para respirar profundamente se llama “Square Breathing”. Esta técnica puede ser utilizada por personas de todas las edades. Para practicar esta respiración:

- Respira por la nariz durante 4 segundos.
- Aguanta la respiración por 4 segundos.
- Exhala lentamente (como si estuvieras apagando velas o respirando a través de un popote) durante 4 segundos.
- Repítelo 4 (o más) veces.

Los ejercicios de respiración son más útiles si los has ensayado cuando estás tranquilo. Este es un excelente ejercicio para practicar antes de acostarte. ¡Pruébalo con tu familia esta semana y presta atención a cómo te sientes después de hacerlo!





Actividades que nos ayudan a enfocarnos en el presente

Todos tenemos tiempos en nuestras vidas en los que nos sentimos abrumados o con intensas emociones, y actualmente, muchos de nosotros estamos experimentando estos sentimientos. Estas actividades de enfoque pueden ser una gran herramienta para calmar nuestras emociones y recuperar la perspectiva.

¿Qué son las actividades de enfoque? Estas actividades son formas de enfocarse en lo que está sucediendo actualmente, ya sea en su cuerpo o en su entorno. Cuando estamos abrumados, tendemos a quedarnos atrapados en nuestros propios pensamientos y sentimientos sobre lo que está sucediendo en lugar de lo que realmente está pasando. Estas actividades nos ayudan a salir de nuestras reacciones emocionales y volver al presente, permitiéndonos pensar más claramente y hacer un plan sobre cómo lidiar con lo que nos esté causando estrés.

Aquí hay algunas actividades sencillas que puede probar.

El ejercicio 5, 4, 3, 2, 1 - Pare e intente identificar:
5 cosas que pueda ver
4 cosas que pueda escuchar
3 cosas que pueda tocar
2 cosas que pueda oler
1 cosa que pueda probar

Enfoque en un Objeto
Sostenga un objeto en su mano. Ponga su atención en él y observe todo lo que hay que notar al respecto. ¿Es duro o blando? Pesado o ligero? Cálido o frío? ¿Qué colores ve en él? ¿Qué texturas tiene?

Orientación
Describa en su mente dónde está y qué está sucediendo en este momento. Por ejemplo: “Mi nombre completo es. Tengo X años. Vivo en la ciudad de y en el estado de. Hoy es viernes 3 de junio. Son las 10:04 de la mañana. Estoy sentado en mi escritorio del trabajo. No hay nadie más en el lugar". Puede agregar detalles hasta que se sienta tranquilo, por ejemplo, "Está lloviendo ligeramente, pero aún puedo ver el sol. Es mi tiempo de descanso. Tengo sed, así que voy a hacer una taza de té”.

Búsqueda
Encuentre todo lo que se ajuste a una determinada categoría. Por ejemplo:
Encuentre todo lo que es azul
Cuente todos los ladrillos en la pared
Encuentre todos los círculos

Sentimientos Check-In

Nuestro estilo de vida ha sido transformado. Los niños han tenido que hacer grandes ajustes en sus rutinas escolares, y eso ha causado cambios emocionales.

Para ayudarle a comprender mejor lo que sus hijos están experimentado, intente hacer una examinación emocional. Para entender mejor sus sentimientos, puede hacerles las siguientes preguntas:

- ¿Cómo te sientes?
- ¿Cuáles son tus nuevas actividades favoritas?
- ¿Qué extrañas?
- ¿Qué esperas con interés?
- ¿Qué puedes hacer actualmente que te haga sentir feliz?



Otras formas en que podemos ayudar a los niños hacer frente a estos desafíos incluyen:

- **Mostrar interés y comprensión.** Escuche lo que su hijo le dice y dígale que comprende sus sentimientos y el estrés que enfrenta.
- **Resolver problemas con ellos.** Puede ayudarle a reducir sus preocupaciones mostrándole a los niños formas para lidiar con situaciones difíciles. Cuando su hijo le hable de un contratiempo, ofrézcale ayuda para encontrar una solución juntos. Al ser proactivos, los niños aprenden a abordar los problemas por su cuenta.
- **Ayúdelos a hacer cambios.** A veces los niños necesitan que los padres les muestren cómo dejar de preocuparse en lugar de estar pensando en las dificultades. Reconozca cuando es tiempo de hacer cambios y ayúdele a los niños a lograrlo. Lidere el camino presentando un tema que sea más optimista o una actividad que forme un ambiente más relajado.
- **Enfatizar lo positivo.** Pregúntele a sus hijos qué les gustó de su día y escuche cuando le cuenten que les va bien o que se divirtieron haciendo diferentes actividades. Enfatice las cosas positivas que suceden y deles tiempo para hablar de ello.

Apoyo a la Salud Mental

Navegando un Conflicto

Durante el tiempo de mayor estrés, los adultos pueden ver más peleas entre hermanos o entre ellos y sus hijos. Le damos algunos consejos para responder a conflictos o mala conducta de los niños.

Pare y respire antes de responder.
Para ayudar a los niños a calmarse, debe estar tranquilo. Cuando los niños batallan por controlar sus sentimientos (frustración, ansiedad, enojo), también puede ser frustrante para los adultos. Sin embargo, si respondemos con ira, entonces no podremos ayudar al niño a regular sus emociones. Si un niño está molesto o se porta mal, es importante asegurarse de que usted esté tranquilo antes de responder. Los niños aprenden mucho con el ejemplo. Si usted toma un descanso o una respiración profunda antes de responder, puede enseñarles a ellos a regular sus propias emociones y al mismo tiempo ayudar a preservar su relación.

Use la empatía para ayudarles a calmarse.
Cuando los niños están lidiando con conflictos o están molestos por algo, a menudo están llenos de emociones y no están listos para resolver problemas. Baje al nivel del niño y use una voz tranquila cuando hable con él/ella. La validación, o reconocer lo que le molesta al niño, puede ser de gran ayuda para que el niño se calme. Diga algo como: “Veo que te sientes realmente frustrado (enojado, triste, asustado, etc.). Puede ser útil tomar un descanso o respirar profundamente para que te calmes".

Haga preguntas y *realmente* escuche las respuestas.
Frecuentemente los niños (¡y los adultos también!) solo necesitan una oportunidad para compartir lo que quieren o necesitan, o lo que les molestó. Haga preguntas y realmente escuche las respuestas. Manténgase enfocado en la necesidad o meta del niño y evite enfocarse demasiado en la mala conducta. Algunas preguntas positivas para resolver un problema son:

1. ¿Que pasó?
2. ¿Cómo te sientes/te sentías?
3. ¿En qué estás/estabas pensando?
4. ¿Qué necesitas o qué deseas que ocurra?
5. ¿Qué necesita suceder para que se arreglen las cosas? ¿Cómo podemos resolver este problema juntos?

Déjeles saber que los escucha y los entiende al hablar con ellos al respecto. “Parece que te sientes realmente frustrado por estos problemas matemáticos" o "Realmente querías jugar con tu X-Box, pero tu hermano ya lo estaba usando". Cuando haya más de un niño involucrado, asegúrese de que ambos tengan tiempo para compartir sus sentimientos. Manténgase neutral y anime a los niños a escucharse. Si se echan la culpa o la discusión comienzan de nuevo, pause la conversación y vuelva a ella cuando todos estén tranquilos.

Resuelva problemas juntos.
Traten de llegar a una solución juntos. Pídale ideas de solución a su hijo. Podría preguntar: "¿Qué tiene que ocurrir para que se arreglen las cosas?" o "¿Cómo podemos resolver este problema juntos?" Si tienen problemas para encontrar ideas, hágales preguntas de sondeo como "¿Qué otras opciones podrían funcionar?" Esto les permite a los niños practicar realmente habilidades para resolver problemas y aprender a buscar soluciones ellos mismos, con el apoyo de adultos.

Los niños mentalmente sanos tienen más éxito en la escuela y en la vida.

La buena salud mental es fundamental para el éxito de los niños en la escuela y la vida. La investigación demuestra que los estudiantes que reciben apoyo social, emocional y de salud mental obtienen mejores resultados académicos. El ambiente escolar, el comportamiento en el aula, el aprendizaje en la tarea y el sentido de conexión y bienestar de los estudiantes también mejoran. La salud mental no es simplemente la ausencia de una enfermedad mental, sino que también abarca la salud social, emocional y del comportamiento y la capacidad de enfrentar los desafíos de la vida. Si no se atienden, los problemas de salud mental están relacionados con costosos resultados negativos, como problemas académicos y de comportamiento, abandono escolar y delincuencia.

El consejero escolar o el trabajador social pueden facilitar la canalización de los estudiantes a proveedores de salud mental. También puede contactar a las agencias directamente para consultar sobre los servicios. Cuando los edificios escolares están abiertos, muchas agencias locales brindan tratamiento de salud mental a los estudiantes de Evergreen en las escuelas. Durante el cierre escolar, la mayoría de ellos están ofreciendo servicios de salud virtuales. Aquí hay una lista de agencias actualmente conectadas con Escuelas Públicas Evergreen:

Agencias

Family Solutions	(360) 695-1014
The Children's Center	(360) 699-2244
The Children's Home Society of WA	(360) 695-1325
SeaMar/CSNW	(360) 947-2550/(360) 947-2550
Columbia River Mental Health	(360) 993-3000
Real Life Counseling	(360) 619-2226
Cowlitz Tribal Treatment	(360) 575-3316
Daybreak Substance User Treatment	(360) 575-3316
The Playground Counseling Program	(503) 966-3936
The Wild Heart Society Counseling	(360) 949-9140

Apoyo a la Conducta Positiva en el Hogar

¡Resalte lo positivo!



Aprenda a cómo halagar efectivamente a sus hijos y alentar una conducta positiva.

Pruebe estas 10 Prácticas para Halagar Efectivamente a sus Hijos

Fomentar una Conducta Positiva

¿Alguna vez ha sentido que sus hijos lo están volviendo loco? ¿Siente que constantemente les está diciendo que dejen de hacer algo? Interactuar de esta manera puede causar tensión en nuestras relaciones con los miembros de nuestra familia. Entonces, ¿qué podemos hacer? ¿Cómo se supone que los niños deban saber exactamente qué esperamos de ellos si no les decimos?

Expectativas Claras

Nuestros días son diferentes a como eran antes y nuestros hijos podrían no saber qué esperamos de ellos. Establezca expectativas claras. A medida que avanza el día, deles recordatorios para que sus hijos sepan cómo deben comportarse; recuérdeles lo que deben hacer durante cada parte del día. Cuando hacemos esto, ayudamos a aliviar la ansiedad que pueden sentir nuestros hijos.

Elogios por Conducta Específica

Además de ser muy claros acerca de lo que esperamos de nuestros hijos, el uso de elogios específicos por su comportamiento puede ayudar a fortalecer nuestras relaciones. El elogio específico por su comportamiento es cuando buscamos activamente y reconocemos acciones positivas en las que participan los miembros de nuestra familia. Simplemente, muestre gratitud por las cosas positivas que sus seres queridos están haciendo.

El elogio específico por una buena conducta va un paso más allá de simplemente decir "buen trabajo" y "gracias". Si bien cualquier elogio es bueno, el elogio específico les permite a nuestros hijos saber

exactamente qué fue lo que nos agradó. En lugar de simplemente decir "gracias", dígale a su hijo "gracias por lavar los platos". "Gracias por estar listo para tu clase en línea a las nueve esta mañana".

Como padres, establecer expectativas claras y usar elogios específicos de comportamiento nos ayuda a conectarnos y apreciar a nuestros hijos. Nos permite ver que son buenos y hacer lo que podamos para ayudar a garantizar que esos comportamientos continúen en el futuro.

Recursos Comunitarios

Clark County Teen Talk (Charla para adolescentes) (lunes a jueves: 4-9 p.m. viernes: 4-7 p.m.)

Llame al: 360-397-2428

Texto: 360-984-0936

Correo Electrónico: ccteentalk1@hotmail.com

Clark County – Mental Health Crisis Line (Línea de crisis de salud mental)

(800) 626-8137 o (360) 696-9560

National Youth Crisis Hotline (Línea directa nacional de crisis juvenil)

(800) 442-HOPE (4673)

National Suicide Prevention Helpline (Línea de ayuda nacional para la prevención del suicidio)

(800) 273-8255

TrevorLifeline for LGBTQ Youth (Línea para para Jóvenes LGBTQ)

1-866-488-7386