



CONSTRUYENDO
VALENTÍA

REALIZACIÓN
DETERMINACIÓN

PERSEVERANCIA

Y FORTALECIENDO LA

RESILIENCIA

EN LOS NIÑOS

**GUIA DE
RECURSOS**



CCPS

Collier County Public Schools

VALENTIA

nombre

1. valor y resolución; fuerza de carácter
2. cuan bien un estudiante persevera entre los contratiempos para realizar importantes metas a largo plazo

CARACTERISTICAS DE NIÑOS VALIENTES

Ellos son audaces

Son capaces de manejar su miedo al fracaso. No tienen miedo a cometer errores, sino que los aceptan como parte del proceso. Tienen el coraje de decir “no”, lo cual le permite no estar sometido a la presión de sus compañeros. No tienen miedo a pedir ayuda cuando lo necesitan.

Ellos son conscientes

Desean hacer una tarea bien. Son eficientes, organizados y no descansan hasta que el trabajo está bien hecho. Sus principios morales son fuertes: ellos quieren hacer lo correcto. Se apegan a sus convicciones y opiniones. La oposición solo sirve para fortalecer su determinación.

Ellos perseveran

Comienzan y continúan en el trayecto hacia las metas que se fijan. No dejan de intentar cuando las cosas son difíciles. A pesar de las dificultades o retrasos en conseguir el éxito, encuentran el significado y el valor de sus prolongados esfuerzos.

Ellos son resistentes

Son optimistas y se ríen de ellos mismos reestructuran sus experiencias y situaciones para ver el otro lado. No se comparan con otros, sino que tienen su propia medida para el éxito y ven los obstáculos como peldaños importantes. Aceptan mejor las altas y bajas de la vida y ajustan sus actitudes y metas de acuerdo con la situación.

Ellos tienen pasión

Se impulsan por sus metas y se dirigen a los resultados. Ellos no permiten que nada se interponga en su camino. Su actitud es una de “determinación de encontrar la manera.” Y no aceptar “no” como opción. Son responsables por sus vidas, pero no tienen miedo de pedir ayuda. La gente apasionada reconoce que está en el asiento del conductor en su viaje por la vida.

RESISTENCIA

nombre

1. capacidad de recuperarse rápidamente de los problemas

CARACTERISTICAS DE LOS NIÑOS RESISTENTES

Son competentes

Se sienten capaces y poderosos. Son seguros de su habilidad de intentar retos difíciles. Tienen a ser ingeniosos y creen en su habilidad de lidiar con los retos de la vida.

Son seguros de sí mismos

Creen en sus propias habilidades. Pueden tomar decisiones independientemente. Se ven a sí mismos como capaces y dispuestos a intentar cosas nuevas.

Están conectados

Tienen relaciones cercanas con adultos que los apoyan. También dentro de la comunidad que crean un sentido de seguridad y pertenencia.

Tiene valores

Tienen valores y moral con un sentido sólido del bien y el mal. Demuestran que los demás le importan.

Contribuyen

Entienden su relación con el mundo a su alrededor y conocen la importancia de contribuir a sus escuelas y comunidad. Esto genera un sentido de propósito y motivación.

Ellos saben hacer frente

Son capaces de manejar su estrés efectivamente y están mejor preparados para superar los retos de la vida.

Están en control

Entienden que ellos pueden controlar los resultados de sus decisiones. Son capaces de aplicar destrezas de toma de decisiones. Están más motivados a contribuir. Es más probable que se recuperen de las adversidades.

VALENTÍA

Ayude a su niño a desarrollar VALENTÍA

Durante los pasados meses los maestros y estudiantes han estado conversando sobre cómo siempre debemos asegurarnos de dar lo mejor de nosotros. La vida puede ser desafiante y a veces tenemos que enfrentarnos a ciertos momentos que requieren que no nos rindamos. Nos encontramos con retos a diario, desde resolver problemas matemáticos hasta escribir una historia creativa. Debemos tener valentía, asegurarnos de retomar las fuerzas y abordar los desafíos. La Valentía se define como pasión, perseverancia y persistencia. Hacer un plan, tomar acción y mantener la confianza nos ayuda a tener valentía.

¡PADRES! Aquí tenemos 13 maneras para ayudar a su hijo a desarrollar la VALENTÍA.

1

METAS Y PROPÓSITO

Converse con su hijo sobre sus metas y propósito en la vida. Luego, discutan sobre los pasos necesarios para lograr esas metas. Motívalo a crear un tablero para ayudarlo a visualizar sus sueños.



2

ENCUENTRE UNA PASIÓN

Ayude a su hijo a encontrar una pasión o al menos participar en una actividad. Dedicarse a un interés escogido por él mismo puede ayudarlo a identificar una pasión y entender que practicar, trabajar duro y perseverar son las maneras más seguras para lograrlo.



3

“LA REGLA DE ALGO DIFÍCIL”

Siga la “Regla de Algo Difícil” haciendo lo siguiente:

- Cada miembro de la casa debe hacer algo difícil
- Debes terminar lo que empezaste
- Nadie debe escoger “algo difícil” para el otro, por lo cual su niño escoge su propio reto

Hablen sobre los contratiempos según aparecen. Ayude a su hijo a contar con un plan B o plan C cuando sea necesario. Comparta sus sentimientos acerca de su reto y celebre cuando un miembro de la familia persevere durante alguna tarea difícil.



4

NOCHE DE PELÍCULA EN FAMILIA

A continuación, algunos ejemplos de películas que promueven la valentía.

The Lion King (El Rey León, 1994 - clasificada G) Un pequeño león es engañado a creer que él causó la muerte de su padre. Él aprende cómo normal otra vez. La película brinda la oportunidad para discutir, cómo sería si no hubiéramos todas las comodidades de la vida diaria y de pronto nos encontraríamos sin hogar.



The Secret of Nimh (El Secreto de Nimh, 1982 - clasificada G) Esta película trata de la conmovedora historia de la Sra. Brigsby, una apacible mamá ratona, quien moverá cielo y tierra para salvar a su familia del arado del granjero, el Sr. Fitzgibbon. Ella enfrenta muchos obstáculos, incluyendo a un feroz gato y un ratón misterioso. A través de la valentía los conquista a todos.

The Blind Side (El Lado Oscuro, 2009 - clasificada PG-13) Debido a que es una biografía, esta película abre la puerta a discusiones de la vida real, especialmente si usted tiene hijos mayores. Un niño sin hogar y traumatizado se convierte en un jugador de fútbol americano reclutado por la NFL en la primera ronda para la selección de jugadores. Todo por la ayuda de una bondadosa mujer y su familia.

The Pursuit of Happyness (La Búsqueda de la Felicidad, 2006 - clasificada PG-13) Basada en una historia de la vida real. Esta película le puede interesar a los niños más grandes. Es la historia de un padre soltero que se queda sin hogar y lucha para que su hijo tenga una vida normal otra vez. La película brinda la oportunidad para discutir, cómo sería si no hubiéramos todas las comodidades de la vida diaria y de pronto nos encontraríamos sin hogar.

PARA MÁS INFORMACIÓN VEA EL DORSO DEL PAPEL



5**ENSEÑE VALENTÍA A TRAVÉS DE LA LITERATURA**

Lea cuentos clásicos sobre la perseverancia como “La Pequeña Locomotora Que Pudo”(The Little Engine That Could) o Dr. Zeus; “Oh, Los Lugares que Irás”(Oh, the Places You’ll Go). Ayude a su hijo(a) a encontrar conexiones con su propia vida. Hable de los retos, cómo responder a los fracasos y vivir con valentía.

**6****ENSEÑE VALENTÍA**

Inscríbase para correr en un medio maratón es un ejemplo de algo que enseña valentía. Primero, puede crear un programa de entrenamiento y mostrar a sus niños como convertir un obstáculo grande, en metas más realizables. Luego, traiga a sus hijos a la carrera para que vean que aún con su gran esfuerzo, llegar a la meta no fue fácil. Enseñe a sus hijos que usted también lucha con nuevas experiencias. A primera mano, muéstrele que, aunque difícil, realizar los objetivos es gratificante.

**7****PERMITA LA FRUSTRACIÓN**

A los padres no les gusta ver a sus hijos tener desafíos. Sin embargo, aprender de los retos (así como de los fracasos) es la clave para que los niños se den cuenta que el verdadero logro no viene fácilmente.

**8****OFREZCA RECONOCIMIENTO**

Enseñar valentía incluye reconocer el esfuerzo detrás de los buenos resultados. No se olvide de elogiar el esfuerzo porque, aunque no todo el desempeño sea perfecto, el esfuerzo consistente resultará en más buenas, que malas, ejecuciones. En cambio de elogiar a sus hijo por sus calificaciones o por ser “inteligente”, felicítelo por ser tenaz y determinado.

**9****PERMITA QUE SU HIJO INTENTE COSAS POR SU PROPIA CUENTA**

Intervenir constantemente en las actividades de sus hijos previene que aprendan por ellos mismos. Esto puede quebrantar su confianza y crear miedo a fracasar. Ellos pueden hasta depender de usted o esperar que usted les ayude en los retos futuros. Por el contrario, demuéstrole como hacer una nueva tarea o como cocinar y permita que su niño(a) lo intente. Esto les ofrece la oportunidad de intentar nuevas cosas, pero sin el sentimiento de que están solos. Además, si necesitan ayuda usted estará cerca para darles la mano.

**10****NO LOS PREPARE PARA EL FRACASO**

Escoger el momento para intervenir y adelantarse a ayudar cuando ve a su hijo fracasando, es siempre una decisión difícil. Una de las formas en las que puede enseñar la valentía a su niño(a) es, siempre que sea posible, pedirle que realice tareas apropiadas para su edad. Ellos deben ser capaces de completar la tarea, aunque no sea fácil.

**11****ENSEÑE AUTOMOTIVACIÓN**

Cuando vea a su hijo batallando, motívelo dejándole saber que usted está para ayudarlo, pero sabe que él lo puede hacer solo. Por ejemplo, si su hijo se cae cuando está aprendiendo a montar bicicleta. Felicítelo por su esfuerzo de seguir tratando una y otra vez, en lugar de elogiarlo solo cuando ya sabe correr con velocidad por sí solo.

**12****SEA UN MODELO DE VALENTÍA**

Si usted ama lo que hace, deje que otros lo sepan. Sea apasionado. Comparta su frustración si fracasa, pero valla más allá y explíquele que usted aprendió de esa experiencia. ¡La vida es un maratón, no una carrera corta!

**13****CELEBRE LA VALENTÍA**

Centre la atención en la valentía cuando la vea demostrada: “Tu trabajo en el pasado bimestre ha demostrado tu enorme dedicación. Yo sé que no siempre fue fácil.” Elogie la pasión: “Esto te gusta mucho! ¡Es fantástico!”



RESISTENCIA

Fomentando la RESISTENCIA en los niños.

Resistencia es un elemento clave en la mentalidad de crecimiento y una competencia del aprendizaje socio emocional la cual deseamos que nuestros estudiantes tengan. Para que los niños puedan recuperarse del estrés, retos, tragedias, traumas, y adversidades, es importante que experimenten en situaciones. Hay que ofrecerle oportunidades donde puedan descubrir su habilidad propia para solucionar problemas. Cuando los niños resisten, son valientes, más curiosos, más adaptables y más capaces de expandir su alcance dentro de su mundo. La gran noticia es que la resistencia es algo que se puede fomentar en todos los niños.



ENSEÑANDO RESISTENCIA A TRAVÉS DE LA LITERATURA

El Arbol Abrazador: Una Historia Sobre Resistencia (The Hugging Tree: A Story About Resilience) Esta historia es sobre un árbol que, a pesar de duras circunstancias, crece hasta que puede cobijar a otros. La resiliencia de el Árbol Abrazador abre en nuestra mente al potencial en todos nosotros de prosperar a pesar de los momentos de lucha y dificultad; fomentar una chispa de esperanza y resolver: sonar y crecer, justo donde estamos. Este libro incluye un "Mensaje para Padres" por Elizabeth McCallum, Ph.D.

No Se Agobie Por Las Cosas Pequeñas De Adolescentes: Formas Sencillas de Mantenerse Calmado en Momentos de Estrés Esta cándida guía para la adolescencia examina las contradicciones y desafíos únicos en la vida del adolescente y ofrece a los estudiantes (y a sus padres) herramientas para aprender a lidiar con tarea, presión de grupo, citas amorosas otras áreas potenciales de dificultad. EL autor del Libro Richard Carlson, discute tales asuntos: no se preocupe por las rupturas, salga del carril de emergencia, no te alteres si tienes un mal día con tu cabello, y deja el drama.

Mi Mente Fuerte: Una Historia Sobre el Desarrollo de la Fortaleza Mental Esta historia, escrita por Niels van Hove; es sobre una niña feliz que usa su fortaleza mental para combatir los retos diarios con una actitud positiva. Ella enfrenta varias situaciones que su hijo también enfrentará. La niña emplea una actitud positiva para resolver los retos.

No Tengo Miedo a Fracasar El fracaso no tiene que ser atemorizante para los niños. Los padres, tutores y mentores juegan un papel crucial en enseñar a los pequeños que fracasar es solo un paso hacia el éxito. Con la ayuda del autor Daniel Kenney, usted y su hijo pueden trabajar juntos para aprender que el fracaso es normal y parte de la vida. Este libro enseña a desarrollar la confianza en tomar oportunidades sin miedo a fracasar.

LA RESISTENCIA NECESITA DE LAS RELACIONES Dedique tiempo de calidad con sus hijos. La presencia del amor incondicional de al menos un adulto de confianza que lo apoye, provee la oportunidad de desarrollar habilidades vitales para enfrentar los problemas. Los niños se sienten empoderados al buscar consejos e intentar resolver situaciones difíciles. Un adulto receptivo puede mejorar los cambios psicológicos activados por el estrés.

MODELE LA RESISTENCIA Modele cómo manejar situaciones estresantes. La imitación es una manera poderosa de aprender. Muestre a sus hijos como lidiar con la desilusión y las situaciones difíciles. Use técnicas para hacerles frente y para mantener la calma, como la respiración profunda y el reconocimiento de las emociones. Conversar sobre nuestras emociones puede normalizar estas experiencias y enseñar a los niños cómo responder.

MOTÍVELO A TOMAR RIESGOS Permita que los niños tomen riesgos apropiados para su edad, aún si son "bastante desafiantes" para ellos. Tener el valor de completar algo difícil es más importante que el resultado. Deje que sus pequeños piensen en las decisiones, de manera que le enseñe, que ellos se pueden superar cuando las cosas no van bien.

RESISTA RESCATARLOS Resista el deseo de correr y rescatar a su hijo inmediatamente. Exponer a sus niños a los desafíos que pueden manejar, ayudará a asegurar que trabajarán mejor con los estresores de la vida adulta. Piense como si fueran "vacunas"- un poco del patógeno ahora, sea un virus o sea estrés, ayudará a desarrollar resistencia y protección contra lesiones severas más tarde.

ESTÁ BIEN QUE SOLICITE AYUDA Ser valiente no significa siempre enfrentar los problemas por su propia cuenta. Déjele saber a sus hijos que ser fuerte y valiente también significa saber cuándo pedir ayuda. Si ellos lo pueden hacer por sí mismos, usted guíeles en la dirección adecuada pero no los cargue.

PARA MÁS INFORMACIÓN VEA EL DORSO DEL PAPEL



RE-ENMARCAR La habilidad de reformular los retos de tal forma que se sientan menos amenazantes, es una destreza valiosa en tiempos de dificultad o desilusión. Puede ayudar a los niños a centrarse en lo que ya tienen, en vez de lo que han perdido. Para desarrollar esta habilidad, reconozca la desilusión de su hijo, luego oriéntelo sutilmente para que ya no lo se fije tanto en lo que perdió a causa del problema, sino que se centre en las oportunidades que puede tener a raíz del asunto. Fomentar el optimismo puede reorganizar el cerebro para que sea más optimista a la larga de las experiencias que tiene. Reconozca su punto forma de ver al mundo y muéstrele el lado bueno. Por ejemplo, puede decirle, “Es decepcionante cuando no puedes jugar afuera debido a la lluvia, ¿Qué más podemos hacer para que este sea un maravilloso día de lluvia?”

DESARROLLE MEJOR FUNCIONAMIENTO EN EL CEREBRO Fortalecer los lóbulos prefrontales de sus hijos ayudará a que ellos manejen su propia conducta y sentimientos y aumentarán sus capacidades de afrontar los problemas y peligros. Esto se puede reforzar al hacer lo siguiente:

- Establezca rutinas y sirva de modelo del comportamiento social sano
- Provéales oportunidades a sus hijos para hacer sus propias conexiones sociales
- Participe en juegos creativos
- Proporcióneles oportunidades a sus hijos para pensar de forma independiente y tomar sus propias decisiones



NOCHE DE CINE EN FAMILIA

Alexander y Un Día Terrible, Horrible, Malo... ¡Muy Malo! (2014 - clasificación PG) Un chicle pegado en el cabello es el comienzo de un día desastroso para el niño Alexander. Le pasa una calamidad tras otra y cuando le cuenta a su familia sobre sus desgracias, demuestran poca simpatía. Alexander empieza a preguntarse si únicamente le pasan malas cosas a él, pero pronto se entera que otros miembros de su familia también están viviendo sus propios días desastrosos. La familia de Alexander logra apoyarse los unos a los otros y acaban aún más fuerte que antes.

Diario De Un Niño Debilucho: Rodrick (2011 - clasificación PG) De regreso a la escuela intermedia después de vacaciones de verano, Greg y su hermano mayor Rodrick no se llevan bien y deben lidiar con el deseo de sus padres que desarrollen un vínculo fuerte. Es solo uno de los problemas que tiene que navegar Greg entre muchos conflictos y situaciones embarazosas.

Buscando a Nemo (2003 - clasificación G) Marlin, un pez payaso, es excesivamente cuidadoso con su hijo, Nemo. Cuando Nemo nada demasiado cerca de la superficie para probarse a sí mismo, es atrapado por un buzo y su papá va a rescatarlo. Un pez azul, llamado Dory, que sufre de una memoria muy corta, se une a Marlin y se complican los encuentros con tiburones, medusas y una serie de peligros marítimos.

Descubriendo a Forrester (2001 - clasificación PG-13) Un adolescente africano americano y un solitario autor ganador del premio Pulitzer se unen al aproximarse el uno al otro para formar un vínculo que abarca la edad, raza y las sospechas. Este film se trata de como algunas personas abandonan sus sueños por temor al fracaso o aun peor por miedo al éxito.

Diarios De La Calle (2007 - clasificación PG-13) Una joven maestra inspira a su clase de estudiantes “inalcanzables y a riesgo de fracaso” a emprender cosas muy esclarecedoras que pueden cambiar sus vidas, aprendiendo como superar la ignorancia, los malentendidos y las fuerzas negativas en sus propias vidas para fomentar la tolerancia, aplicarse y seguir sus estudios más allá de la secundaria.

The Karate Kid (1984 - clasificación PG-13) A un muchacho a quien están intimidando desea aprender las artes marciales para poder defenderse. El Maestro, Sr. Miyagi, le enseña que las artes marciales se tartan de mucho más que “pelear”. A veces la vida nos presenta cosas difíciles. La moral de la película es que cuando nos pasan cosas difíciles, la forma que una decide enfrentarlas determinará su destino.

EL EJERCICIO El ejercicio, sobre todo el que toma lugar con regularidad y al aire libre, ayuda a fortificar el cerebro y nos vuelve más resistentes al estrés porque aumenta los neuroquímicos que calman al cerebro en tiempos de estrés. Si a sus hijos no les interesan los deportes en equipo, anímelos a montar bici, caminar, lanzar un Frisbee, girar un aro Hula hula, patear una pelota o jugar a “corre que te pillo”.

RECONOCER EL ESFUERZO Cuando los niños se sienten competentes pueden lidiar con los desafíos y son menos reactivos al estrés de la vida. Recuérdeles a sus hijos que ellos pueden lograr hacer cosas difíciles al señalar sus fortalezas, su valentía, el esfuerzo que hicieron al intentar hacer algo y al animarles que tomen decisiones por si mismos.

DESARROLLAR TÉCNICAS DE SOLUCIÓN DE PROBLEMAS Enséñeles las palabras que necesitan para solucionar los problemas por si mismos y no sea usted la persona que siempre lo hace por ellos. Puede preguntarles: ¿Cómo se puede arreglar? ¿Qué ha funcionado antes: ¿Cómo podemos trocear este problema graden en pedazos pequeños? ¿Cuáles son las ventajas y desventajas de cada solución?

DESARROLLAR UNA ACTITUD DE GRATITUD Tener un actitud de gratitud está relacionada con la felicidad y la resistencia y con práctica puede desarrollarse. Se pueden reestablecer las conexiones neurales para batallar la negatividad, ser realista, identificar lo que se puede controlar, mantener la esperanza y mejorar las relaciones con otros. Algunas técnicas para aumentar la gratitud son:

- Hacer que sus hijos escriban cartas de agradecimiento a las personas que les han afectado de forma positive en sus vidas.
- Diariamente, hablar con sus hijos sobre los pequeños gestos y las personas que usted aprecia
- Hacer que sus hijos mantengan un diario de gratitud y que escriban lo han recibido ese día (una sonrisa, un día de sol, una felicitación del maestro)

PRUEBA

¿Cuánta valentía tiene usted?

Puede que las siguientes declaraciones se relacionen a usted o no. No hay respuestas correctas ni incorrectas, responda sinceramente, considere cómo es usted a comparación de los demás. Al final obtendrá una puntuación que refleja que tan apasionado y cuán perseverante usted se considera.

1. He superado contratiempos para vencer un desafío importante.

- Muy semejante a mi
- Semejante a mi, por lo general
- Más o menos como yo
- No mucho como yo
- Nada como yo

2. A veces las nuevas ideas y proyectos me distraen de mis proyectos e ideas previas.

- Muy semejante a mi
- Semejante a mi, por lo general
- Más o menos como yo
- No mucho como yo
- Nada como yo

3. Mis intereses cambian de un año a otro.

- Muy semejante a mi
- Semejante a mi, por lo general
- Más o menos como yo
- No mucho como yo
- Nada como yo

4. Los contratiempos no me desaniman.

- Muy semejante a mi
- Semejante a mi, por lo general
- Más o menos como yo
- No mucho como yo
- Nada como yo

5. Me siento obsesionado por cierta idea o proyecto por un rato, pero luego pierdo interés.

- Muy semejante a mi
- Semejante a mi, por lo general
- Más o menos como yo
- No mucho como yo
- Nada como yo

6. Soy muy trabajador.

- Muy semejante a mi
- Semejante a mi, por lo general
- Más o menos como yo
- No mucho como yo
- Nada como yo

7. Suelo imponerme una meta, pero luego elijo seguir otra meta.

- Muy semejante a mi
- Semejante a mi, por lo general
- Más o menos como yo
- No mucho como yo
- Nada como yo

8. Es difícil mantenerme centrado en los proyectos que toman más que unos cuantos meses para completar.

- Muy semejante a mi
- Semejante a mi, por lo general
- Más o menos como yo
- No mucho como yo
- Nada como yo

9. Finalizo todo lo que empiezo.

- Muy semejante a mi
- Semejante a mi, por lo general
- Más o menos como yo
- No mucho como yo
- Nada como yo

10. He realizado una meta en la cual estuve trabajando por años.

- Muy semejante a mi
- Semejante a mi, por lo general
- Más o menos como yo
- No mucho como yo
- Nada como yo

11. Me intereso en nuevas iniciativas cada cuantos meses.

- Muy semejante a mi
- Semejante a mi, por lo general
- Más o menos como yo
- No mucho como yo
- Nada como yo

12. Soy diligente.

- Muy semejante a mi
- Semejante a mi, por lo general
- Más o menos como yo
- No mucho como yo
- Nada como yo

ESCALA DE PUNTUACIÓN DE LA PRUEBA DE VALENTÍA

Paso 1: Para las preguntas 1, 4, 6, 9, 10 y 12, asigne los siguientes puntos:

- 5 = Muy parecido a mí
- 4 = En su mayoría parecido a mí
- 3 = Algo parecido a mí
- 2 = No tan parecido a mí
- 1 = No se parece a mí en lo absoluto

Paso 2: Para las preguntas 2, 3, 5, 7, 8 y 11, asigne los siguientes puntos:

- 1 = Muy parecido a mí
- 2 = En su mayoría parecido a mí
- 3 = Algo parecido a mí
- 4 = No tan parecido a mí
- 5 = No se parece a mí en lo absoluto

Paso 3: Sume todos los puntos y divida por 12.

Puntaje en la Escala de la Valentía: _____ Mientras más elevada la puntuación de valentía, más valentía se tiene. (1=le falta valentía; 5=tiene mucha valentía)

CUANDO LOS PADRES . . .

LOS HIJOS A APRENDEN A . . .

son atentos y demuestran su afecto

sentirse vinculados y queridos

escuchan a sus hijos y son comprensivos

sentirse aceptados y comprendidos

se mantienen calmados

manejar las situaciones estresantes

tienen paciencia

desarrollar paciencia y poder “esperar”

se detienen y vuelven a considerar algo

solucionar los problemas creativamente

muestran tener una perspectiva positiva

ser optimistas y a tener esperanza

opinan que está bien equivocarse

probar hacer cosas nuevas y diferentes

siguen esforzándose

realizar su metas

notan las fortalezas de sus hijos

sienten confianza en sí mismos

se hacen responsables

ser responsable

participan en las actividades de sus hijos

participar en actividades

nombran y expresan sus sentimientos

identificar y expresar sus emociones

9-5-2-1-0 ¡Vamos!

“9-5-2-1-0, ¡Vamos!” es un sencillo mensaje de salud y nutrición que puede enseñarle a sus hijos. Establezca metas y participe con ellos – guíeles mediante su ejemplo. El sistema es el siguiente.



9 Horas de Dormir Cada Noche



5 Porciones de Frutas y Vegetales a Diario



2 o Menos Horas Por Día en Frente de Una Pantalla



1 Hora de Actividad Física Por Día



0 Bebidas Azucaradas y Abstención del Tabaco y Las Drogas