

Cosas que nos enseñan las Plantas



Cada etapa de la vida es diferente y necesaria para el crecimiento.
Se le permite prosperar.
A veces florecerás, otras veces tus ramas estarán desnudas.
Ambos son importantes.
Plante sus raíces donde se sienta como en casa.
Nutre con calidez y compañía.
Porque todas las cosas crecen con amor y bondad.

-Autor desconocido

Cultivar un jardín puede ayudar a los niños a crecer por sí mismos. Hay victorias y fracasos al cultivar un jardín, como hay victorias y fracasos en la vida. Un jardín puede permitir que nuestros hijos experimenten lo que significa cuidar de otra cosa, ser pacientes, tener esperanzas y volver a conectarse con la simplicidad de la naturaleza. Aprender sobre las necesidades de una planta puede introducir la idea de comprender las necesidades de los demás.

PASOS PARA HACER UN JARDÍN

1. **Obtenga las herramientas adecuadas que pueda necesitar** (es decir, pala, guantes, balde de riego, tierra, etc.).
2. **Elija un espacio para que su jardín viva. Pregúntese:** “¿Hay suficiente sol? ¿Puedo acceder fácilmente al espacio para regar y mantener mi jardín? ¿Es seguro que mi hijo acceda también?”
3. **"Seleccione las plantas que desea cultivar."** Los girasoles, las caléndulas y los cosmos son flores más fáciles de cultivar. Las verduras como los chicharos, los tomates, los chiles y las calabazas también son fáciles de cultivar.
4. **Prepare su suelo.** Limpie el espacio de malezas, objetos u otros desechos. Luego, mezcle la tierra con tierra que contenga nutrientes (la “Tierra de jardinería” se puede comprar en cualquier ferretería).
5. **Plante sus semillas y / o plantas con cuidado.** La mayoría de las semillas se pueden plantar de hondo hasta la primera línea del pulgar.
6. **Cuida tu jardín.** Riega tus plantas adecuadamente, quita las malas hierbas y pasa tiempo hablando con tus plantas. Cuando hablamos, el cuerpo libera dióxido de carbono al aire, lo que ayuda a que las plantas crezcan.



Este Tema

- Cuidado Personal P.1
- Padres, lo están haciendo muy bien! P.2
- La Salud Mental de mi hijo/a P.3
- Preparación para las transiciones escolares. P.4
- Celebrando durante una pandemia P.5
- Limpieza de Primavera P.6
- Recursos P.7

Cuidado Personal

El autocuidado es muy importante para que todos practiquen, pero ¿qué es exactamente el autocuidado? ¿Es meditar con los sonidos de la naturaleza o es leer un buen libro un sábado por la noche lluviosa? ¡Lo bueno del cuidado personal es que se ve diferente para todos! [Psychology Today](#) afirma que el autocuidado es "prestarle atención a sí mismo, no de una manera narcisista, sino de una manera que asegura que usted está siendo cuidado por sí mismo". El cuidado personal no se trata de ser egoísta. Se trata simplemente de recargar la batería, lo que le ayudará a ser más productivo durante el día. El cuidado personal puede variar desde mental, emocional, espiritual, social y / o físico. Al final del día, el individuo tiene la última palabra. El cuidado personal tiende a mejorar nuestra inmunidad, aumentar el pensamiento positivo y hacernos menos susceptibles al estrés, la depresión, la ansiedad y otros problemas de salud emocional. El cuidado personal puede ser económico, fácil y divertido.



Padres, lo están haciendo muy bien!

El año 2020 ha sido un año histórico para todos nosotros. La pandemia del coronavirus (COVID-19) se extendió por todo el mundo y cambió drásticamente nuestras vidas. Recibimos órdenes de quedarse en casa, cerraron escuelas, cerraron negocios y las pérdidas que soportamos fueron abrumadoras para la mayoría de nosotros; tuvimos que adaptarnos de maneras que nunca imaginamos. A los padres se les asignaron nuevos roles como proveedores, maestros, consejeros y más. Dado que algunos padres tenían que trabajar desde casa, era un desafío hacer malabares con todas las tareas a la vez, posiblemente sintiéndose culpables por no satisfacer todas las necesidades de sus hijos. Para tranquilizar a los padres, ¡está haciendo más que suficiente! La incertidumbre permanece ya que COVID-19 continúa siendo una crisis que estamos superando gradualmente. Si bien 2021 parece prometedor, las batallas que enfrentan los padres continúan, lo que hace que sea fácil ser víctima de una perspectiva negativa. Aquí hay algunos consejos que pueden ayudarlo a cambiar su forma de pensar para ver las fortalezas que tiene.

Intenta Practicar 1, 2, 3...

Consejo 1: Diálogo interno positivo Date un poco de gracia. En este momento, puede resultarle difícil tener cosas positivas que decir sobre sí mismo. Para contrarrestar los pensamientos negativos, intente mirarse en el espejo y decir afirmaciones positivas (es decir, "soy suficiente", "soy fuerte" o "lo estoy haciendo muy bien dadas mis circunstancias"). Si se siente incómodo al decir su afirmación en voz alta, intente escribirla en una nota adhesiva y pegarla en un lugar donde la vea a diario, para recordarle que debe ser amable con usted mismo.

Consejo 2: Haga una lista de las fortalezas de sus hijos Los niños tienen sus propias frustraciones con el entorno de aprendizaje a distancia, híbrido y / o en persona. También es necesario recordarles que lo están haciendo muy bien dadas las circunstancias. Puede enumerar una fuerza al día y, al final de la semana, puede leer la lista que les ha hecho.

Consejo 3: Comunicarse con amor Sea consciente de su lenguaje corporal, tono y palabras cuando comunique sus expectativas y necesidades a sus hijos. Sumitha Bhandarkar escribió el artículo "101 maneras fáciles de mostrar a sus hijos lo absolutamente amados que son". Proporciona formas de comunicarse con amor con ejemplos de frases. Por ejemplo, si se siente cansado, intente decir: "Mamá / papá está muy cansado hoy. Ojalá pudiera [...], pero simplemente no tengo la energía. ¿Podemos acurrucarnos y [leer / tomar una siesta] en su lugar? "

A través de los desafortunados eventos acumulados a lo largo del año pasado, una cosa ha permanecido segura: nuestra capacidad de recuperación. Nos unimos, defendimos, seguimos las medidas de seguridad y nos volvimos a conectar con nuestros seres queridos de manera creativa. A pesar de las dificultades que hemos enfrentado, seguimos avanzando. A medida que avanzamos hacia el año 2021, no hay duda de que la pandemia continúa afectando nuestra vida diaria. Aquí en Behavioral Health Services queremos aprovechar esta oportunidad para decir: "¡Gracias!" Sin ustedes, no habríamos perseverado durante esta crisis que enfrentamos. Este boletín le proporcionará piezas educativas, actividades y recursos comunitarios que pueden ayudarlo durante este tiempo. Recuerde siempre que puede informar a su equipo de tratamiento cuáles son sus necesidades. Luego lo conectaremos con otros recursos que pueden no haber sido listados.

Para más información, visite: [101 Easy Ways to Show Your Kids Just How Absolutely Loved They Are - A Fine Parent](#)

*Para leer en español, simplemente haga clic en el enlace, luego haga clic derecho en la página, haga clic en "Traducir al español".

La salud mental de mi hijo/a durante el COVID-19

La Academia Estadounidense de Pediatría ofrece información para identificar si su hijo/a o adolescente tiene problemas durante el COVID-19. Consulte con su hijo/a y pregúntele cómo se siente. Si el niño/a identifica sentimientos de depresión, desesperanza, ansiedad o enojo, estos podrían ser signos de que su hijo/a puede necesitar apoyo adicional. Cuando se trata de adolescentes, tenga en cuenta que pueden intentar enmascarar sus luchas debido al miedo o la confusión. Si un niño / adolescente comparte que está “bien”, pero su comportamiento o actitud parece contradecir su respuesta, es posible que no entienda cómo comunicar su necesidad de apoyo.

La Academia Estadounidense de Pediatría brinda pistas sobre cómo reconocer los signos de estrés en los niños:

- Los niños pequeños pueden mostrar un progreso retrasado o regresivo con los hábitos.
- Si el niño/a está entrenado para ir al baño y ahora orina en la cama, los cambios en la rutina de ir al baño podrían ser un signo de estrés.
- Incrementación en inquietud, irritabilidad, llanto y dificultad para consolar las emociones.
- Los patrones de sueño pueden verse afectados si se despierta durante la noche y se queda dormido durante el día.
- Ansiedad por separación en forma de apego o comportamiento retraído.
- Rabietas frecuentes o intensas, con contacto físico o agresión hacia ellos mismos o hacia los demás.
- Cambios de humor que no son típicos de su hijo/a, como aumento de la irritabilidad, desesperanza, rabia o conflictos con familiares o amigos.
- Aumento de peso, pérdida de peso o cambio en los patrones de alimentación.



Si nota un comportamiento preocupante en su hijo/a o adolescente, comuníquese con su pediatra. El pediatra puede detectar afecciones de salud mental como depresión o ansiedad y puede ayudar a hacer una derivación a su agencia local de salud mental.

Para más información:

American Academy of Pediatrics. (2020). Mental health during Covid-19: Signs your child may need more support. Retrieved from <https://www.healthychildren.org/English/health-issues/conditions/COVID-19/Pages/Signs-your-Teen-May-Need-More-Support.aspx>

Recursos

Crianza de los hijos en una pandemia: consejos para mantener la calma en casa

<https://www.healthychildren.org/English/health-issues/conditions/COVID-19/Pages/Parenting-in-a-Pandemic.aspx>

Cómo ayudar a los niños a desarrollar resiliencia en tiempos de incertidumbre

<https://www.healthychildren.org/English/health-issues/conditions/COVID-19/Pages/Building-Resilience-in-Uncertain-Times.aspx>

Adolescentes y COVID-19: desafíos y oportunidades durante el brote

<https://www.healthychildren.org/English/health-issues/conditions/chest-lungs/Pages/Teens-and-COVID-19.aspx>

Preparándose para la Transición Escolar



¿Estás en transición a la escuela secundaria, preparatoria o universidad? Estos son algunos consejos que le ayudarán a realizar la transición con facilidad.

Consejos para la transición de la escuela secundaria y preparatoria:

1. Organícese usando una agenda / calendario, creando una lista de "Tareas pendientes" o configurando "recordatorios" en su teléfono. A continuación se muestran las principales aplicaciones organizativas para adolescentes, según el sitio web [Parenting Teens y Tweens](#).

- a) Evernote Una de las aplicaciones organizativas más populares que existen, esta aplicación casi puede servir como un segundo cerebro para sus adolescentes. Tiene una orientación muy visual que permite a los adolescentes crear listas de tareas pendientes, tomar notas, escanear notas escritas a mano u otros documentos importantes con la cámara e incluso pueden hacer bocetos. (¡¡¡Hola, no más papeles perdidos!!!)
- b) iHomework Mantenerse al tanto del trabajo escolar nunca ha sido tan fácil cuando su hijo/a adolescente tiene esta aplicación organizativa. Pueden ingresar su horario de clases, información de contacto del maestro, adjuntar su programa de estudios y luego realizar un seguimiento de todas las tareas, exámenes y otra información importante por curso.
- c) Streaks ¿Tiene un adolescente que está luchando por desarrollar buenos hábitos? Esta aplicación galardonada es una aplicación de seguimiento de objetivos adictiva que desafía a su hijo adolescente a lograr una "racha" mediante el seguimiento de la cantidad de días consecutivos que se ha mantenido concentrado y completado tareas específicas.
- d) 30/30 Esta pequeña y brillante aplicación puede ayudar a su hijo/a adolescente a aprender a concentrarse en sus tareas y equilibrar el trabajo y el juego. Los adolescentes ingresan sus tareas y listas de tareas pendientes codificándolas por colores según la fecha de vencimiento o la clase. Luego, seleccionan cualquier tarea y se concentran en ella durante un tiempo determinado. La aplicación hará una cuenta regresiva de la cantidad seleccionada de tiempo de trabajo, seguida de una cantidad seleccionada de tiempo de descanso. La configuración predeterminada es 30/30 (de ahí el nombre), pero ambos son ajustables. En nuestro mundo de distracciones continuas para nuestros adolescentes, 30/30 les ayuda a desarrollar un equilibrio saludable entre el tiempo de tarea y el tiempo libre, lo que hace que sea más difícil para los adolescentes perder la noción de cuánto tiempo han estado postergando las cosas.
- e) Plan It Do It Check It Off A algunos adolescentes les va mejor cuando se les presentan las tareas en imágenes. Así que considere esta aplicación como *Pinterest* e *Instagram* de la organización adolescente. También es una excelente opción para los adolescentes con problemas de aprendizaje. La aplicación se puede personalizar para el usuario con sus imágenes y tareas. Su adolescente incluso puede agregar audio.



2. Programe su tiempo sabiamente. No espere hasta que venza una tarea, comience temprano.
3. Habla con tus profesores. Hacer preguntas. Si no está seguro de una tarea, de lo que debe hacer o de algo, simplemente pregunte. Tus profesores están ahí para ayudarte.
4. Busque un adulto en quien confíe (tutor / consejero / maestro de los padres). Habla con ellos cuando tengas una inquietud o un problema. Manténgalos informados de su vida personal y escolar, según sea necesario..
5. Ven a la escuela y diviértete. No puedes aprender si no estás en la escuela. La asistencia es crucial para tener éxito.
6. Ve a tutoría. Si comienza a tener dificultades con una materia escolar, acceda a los servicios de tutoría tanto en línea como en la escuela.

Continuación de la preparación para la transición escolar ...



COVID-19 ha tenido un gran impacto en la entrega de educación continua, pero no la ha detenido por completo. Avanzar hacia la siguiente etapa de su vida es un momento emocionante y muchas universidades no dejarán de brindar excelentes oportunidades educativas para los estudiantes que ingresan. Aunque las clases en línea e híbridas ya se han utilizado durante la enseñanza universitaria, todavía hay muchos estudiantes que se benefician de la instrucción en persona. Si planea continuar su educación, todo tipo de universidades se están preparando para traer de regreso a sus estudiantes para el próximo semestre de otoño de 2021. Aquí hay algunas cosas que debe tener en cuenta al prepararse para esta nueva experiencia universitaria.

Transición a la Universidad

1. **Más opciones, más flexibilidad.** En lugar de un horario de clases semanal típico de 8 am a 3 pm, su horario puede variar día a día (es decir, ir a clases 2 o 3 días a la semana, clases nocturnas, clases en línea).
2. **Responsabilidad.** Es posible que ahora viva solo y, si bien la vida en el dormitorio puede ser divertida, no tendrá a mamá y papá controlando cómo está para asegurarse de que asiste a clase o de que su trabajo escolar esté terminado.
3. **Cree y respete un presupuesto.** Antes de comenzar la universidad, siéntese y haga un presupuesto que cubra todo, desde gastos escolares, entretenimiento, gasolina y otros gastos personales. Establezca restricciones presupuestarias claras y la mejor práctica es guardar el 10% de su salario en una cuenta de ahorros, se lo agradecerá más tarde!
4. **No olvide divertirse.** ¡Tus años universitarios no tienen precio! Son años de aprendizaje, éxitos y fracasos, todos son importantes y necesarios para ayudarte a crecer!

Formas de pagar la Universidad

La Solicitud gratuita de ayuda federal para estudiantes (FAFSA) proporciona recursos para ayudar a pagar la universidad.

Tipos de ayuda financiera:

- Subvenciones: ayudas no reembolsables.
- Trabajos de trabajo y estudio: trabaje a tiempo parcial para ganar dinero para pagar la escuela.
- Préstamos: pida dinero prestado para pagar las escuelas y reembolse el monto con los intereses acumulados.
- Programas de ayuda especial: estos programas están disponibles para familias de militares y estudiantes internacionales.
- Las becas son dinero gratuito que se utiliza para pagar las tasas de matrícula, los materiales escolares, el alojamiento y la comida y los gastos personales.

Sitio web de becas: FastWeb: <https://www.fastweb.com/college-scholarships>

Algunas becas locales:

Boys and Girls Club of the Sequoias: Otorga \$15,000 a estudiantes calificados que buscan más educación. Aplicar aquí: <https://bgcsequoias.org/pressreleases/2020/4/8/local-boys-amp-girls-clubs-awarded-15000-to-help-more-tulare-county-young-people-follow-their-dreams>

Ruiz 4 Kids <http://www.ruiz4kids.org/scholarships/>

Sequoia Visalia Kiwanis otorgará \$4,000 en becas este año a los estudiantes de último año de secundaria que merecen en el área de Visalia

<https://ca02205931.schoolwires.net/cms/lib/CA02205931/Centricity/Domain/2258/SequoiaKiwanisApplication.doc>



Celebrando durante una Pandemia

Con la marca de un año de la pandemia, adaptarse a celebrar en casa se ha convertido en la norma temporal. Los cumpleaños, días festivos, celebraciones y eventos importantes de la vida pueden ser difíciles de honrar durante una pandemia. Afortunadamente, cada vez tenemos más recursos disponibles que hacen posible la celebración de una manera especial.

Fiestas virtuales Una celebración virtual puede ayudarnos a conectarnos en tiempo real. Los sitios web como zoom, house party y skype nos permiten programar reuniones virtuales en las que las personas de todo el país pueden disfrutar de la compañía de los demás desde la comodidad de sus hogares.



Tarjetas manuales

Crear tus propias tarjetas puede ser una experiencia divertida y reflexiva que muestra al destinatario cuánto te preocupas. Esto se puede hacer utilizando materiales de arte o sitios web como tarjetas electrónicas de [Hallmark](#).

Noche de juegos virtuales

Las noches de juegos son una forma popular y divertida para que las familias y amigos pasen tiempo juntos. Muchos juegos se han adaptado y están disponibles a través del teléfono o dispositivo móvil y se pueden jugar en tiempo real con grandes grupos de personas. Algunos incluyen Kahoot, Exploding Kittens, Monopoly, Draw Something y Among Us.



Fiestas de Drive-By

Las reuniones virtuales pueden ser increíbles, algunas celebraciones se pueden hacer especiales organizando una fiesta al aire libre. Esto puede ser especialmente divertido si el invitado especial no lo sospecha. Se pueden intercambiar globos, cuernos y regalos durante una fiesta en automóvil mientras el invitado especial obtiene un asiento en primera fila para el desfile en automóvil.

Noche de película virtual [Teleparty](#) es un complemento de navegador gratuito que permite que varios hogares se sincronicen y vean películas o programas de televisión al mismo tiempo. Esta función también proporciona un chat grupal donde los participantes pueden discutir sus momentos favoritos de la película. Esta función está disponible para Netflix, Hulu, Disney y HBO.

Celebrando cada victoria

El sitio web [KudoBoard.com](#) permite crear y compartir una tarjeta de grupo digital entre familiares, amigos y colegas. Aquellos con acceso a la tarjeta podrán agregar su toque personal y mensajes al destinatario. Son ideales para ocasiones especiales y para la diversión diaria. Esto también se puede hacer a través de un documento de Google compartido donde los miembros de la familia que no están cerca pueden actualizarse unos a otros y brindar palabras de aliento.



Limpieza de Primavera

¡La primavera está sobre nosotros! Los pájaros cantan, sale el sol y las flores florecen a nuestro alrededor. Ahora es un buen momento para la limpieza de primavera. La limpieza de primavera es una tarea doméstica anual para la mayoría de las familias para preparar su hogar para un clima más cálido, jardinería y liberar espacios desordenados.

Hay varios beneficios de la limpieza de primavera que muchos podrían no conocer. Uno de los beneficios de la limpieza es que puede ayudarnos a mejorar nuestro bienestar mental. Otro beneficio de la limpieza de primavera es que nos hace reconocer elementos de la casa que quizás nos hayamos olvidado. A lo largo de los años, hemos recolectado artículos como ropa, zapatos, papeles y juguetes. Si comienza a notar una reunión de artículos que no son útiles y se apodera del espacio habitable, puede ser el momento de donar a las tiendas de segunda mano locales o hacer una venta de garaje.

Actualmente, hay un movimiento de estilo de vida minimalista debido al popular programa de Netflix "Tidying up by Marie Kondo". El programa se centra en practicar un estilo de vida minimalista en el que las personas solo guardan artículos que "provocan alegría". Los artículos que no traen alegría se retiran del hogar, ya que generan más estrés en el hogar. Practicar un estilo de vida minimalista ayuda a concentrarse en lo que importa y elimina los elementos que no aportan felicidad o uso a la vida diaria de una persona. Los beneficios de un estilo de vida minimalista incluyen una limpieza más fácil, menos estrés en el hogar y gastar menos dinero en artículos materialistas. La limpieza general de primavera es un momento para un cambio y para comenzar con nuevos hábitos saludables. A continuación, encontrará consejos sobre la limpieza y cinco formas en que un espacio limpio puede mejorar su bienestar mental.

Cinco formas en que un medio ambiente limpio puede ayudar a mejorar el bienestar mental

1. **La limpieza libera endorfinas.** La limpieza es una forma de actividad física que ayuda a producir endorfinas que nos hacen sentir bien con nosotros mismos
2. **Mejora el enfoque.** Un hogar y un entorno de trabajo limpios lo ayudan a concentrarse mejor en la tarea que tiene entre manos y a concentrarse en otras tareas que deben realizarse.
3. **Una casa con mejor olor puede mejorar su estado de ánimo.** Ciertos aromas pueden ayudarte a recordar experiencias pasadas. Los aromas cítricos ayudan a la persona a sentirse energizada y los aromas relajantes como la lavanda se pueden usar en los dormitorios para brindar comodidad y relajación.
4. **Compartir un medio ambiente limpio mejora las relaciones.** Tener una parte de las responsabilidades de las tareas de limpieza puede mejorar las habilidades de comunicación con otros miembros del hogar.
5. **Disfrute de una mejor calidad de sueño.** Tener sábanas y fundas de almohada limpias puede ayudarlo a conciliar el sueño más rápido debido al relajante olor a limpieza. Una cama hecha le ayuda a sentirse en control de su entorno y le ayuda a sentirse realizado.

Consejos para la limpieza

- **Limpiar habitación por habitación utilizando el método de arriba hacia abajo.** Comience en la parte superior de la habitación (es decir, quitando el polvo y limpiando ventiladores, ventanas, paredes, etc.) y avanzando hasta el fondo (es decir, barriendo, aspirando y trapeando). Vaya al nivel de los ojos para ver lo que se perdió en las encimeras de la cocina y el baño.
- **Organice y elimine el desorden usando listas de verificación.** Aborde las áreas desordenadas, pero siguiendo 4 pasos simples: basura, regalar, almacenar o guardar.
- **Involucre a la familia.** Conviértalo en una actividad familiar en la que todos participen. Asigne tareas apropiadas para su edad a los niños y cree recompensas o incentivos divertidos para motivarlos.
- **¡Hazlo divertido!** Reproduzca música que la familia pueda disfrutar mientras limpia o conviértalo en una competencia divertida.
- **Establezca nuevos hábitos de limpieza.** Establezca un horario de limpieza durante la semana. Cree una tabla de tareas para recordarles a todos sus trabajos de limpieza diarios.

Comunicémonos Mejor

Consejos y trucos sobre cómo mantener la *calma* en casa

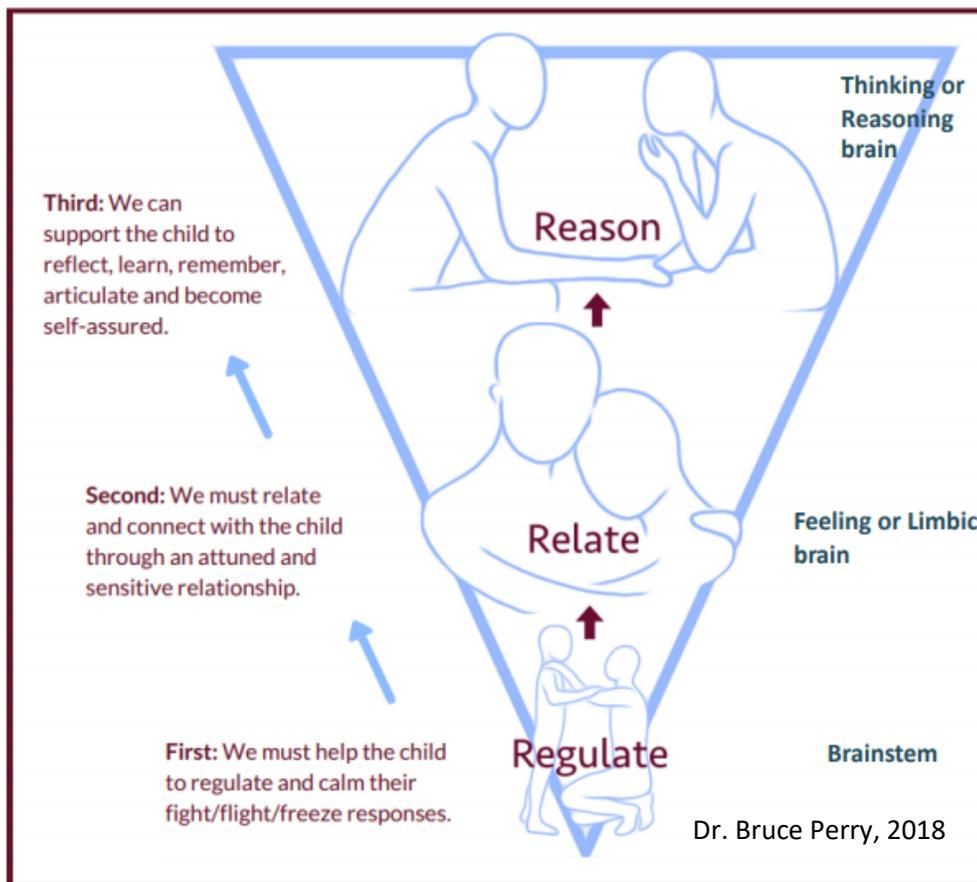
Reconozca los sentimientos de su hijo – Las preguntas orientadoras pueden ayudar a los niños y adolescentes a resolver sus emociones / pensamientos. Usar frases como, “Parece que estás preocupado / enojado / triste por _____. ¿Te gustaría hablar de ello? O Ayúdame a entender por qué te sientes _____” son útiles para fomentar la comunicación.

Modele cómo manejar sus emociones – Modele y / o hable sobre cómo está manejando sus sentimientos. Declaraciones como, “Cuando estoy enojado / triste / abrumado / estresado necesito _____ para sentirme mejor, ¿qué te ha ayudado a sentirte mejor en el pasado?”

Estructura el día Con las rutinas habituales desechadas, establezca nuevos horarios diarios. Divida el trabajo escolar cuando sea posible, participe en un juego activo durante el día, seguido de un momento de tranquilidad. Asegúrese de que su hijo descansa y duerma lo suficiente estableciendo una rutina para la siesta / acostarse. Si su hijo no duerme lo suficiente, será más difícil para él lidiar con sus emociones.

Redirigir comportamiento negativo –

El comportamiento de un niño te está comunicando algo. Trate de concentrarse en la necesidad que tiene su hijo para ayudarlo mejor a autorregularse. No olvide reconocer los comportamientos positivos (competir en las tareas del hogar, seguir un horario y / o compartir con un hermano). Felicítelos y / o refuerce el comportamiento mediante recompensas. Cuando su hijo cometa un error, avísele y utilícelo como una oportunidad para un "momento de aprendizaje" (practique "Las tres R: Razonar, relacionar, regular").



Miren esto niños!

¿Cuál es la fruta que más se ríe?

La naranja ja ja ja



Funda de almohada como lugar seguro



Introducción: Con la pandemia en curso, los niños se sienten más ansiosos y asustados que nunca. Esta actividad permite que muchos niños se relajen y se sientan seguros mientras les ayuda a aliviar el estrés o la ansiedad que puedan sentir a la hora de acostarse.

Materiales: funda de almohada blanca y marcadores de tela permanentes.

Instrucciones: Anime a los niños a pensar en palabras, lugares, objetos y / o personas que los hagan sentir seguros y felices. A continuación, anime a los niños a escribir sus palabras / dibujar sus imágenes en una funda de almohada. Una vez completado, lave la funda de almohada antes de usarla.

Tulipanes de papel y popote

Materiales:

- Popote de papel verde
- Papel de construcción
- Perforadora
- Tijeras



Instrucciones:

1. Cree una plantilla de tulipán y úsela para trazar flores de tulipán adicionales en papel de construcción de colores (recortar la forma del tulipán).
2. *Acordeón* dobla la flor 4 veces, luego haz un agujero en el centro de la flor doblada con tu perforadora.
3. Desdobra la flor del tulipán y coloca la pajita de papel verde dentro y fuera por los agujeros del tulipán.
4. Recorta dos hojas delgadas de cartulina verde. Agregue pegamento a la punta inferior de cada hoja y envuélvalas alrededor de la parte inferior de la pajita de papel.

Arte del Monstruo preocupado

Materiales:

- Papel
- Pintura
- Popotes
- Agua
- Tazas
- Marcadores



Instrucciones:

1. En una taza, mezcla la pintura con unas gotas de agua.
2. Poco a poco, vierte la mezcla sobre el papel.
3. Haga que el niño/a sople la mezcla de pintura sobre el papel con una pajita.
4. Deje que la mezcla de pintura se seque.
5. Haga que el niño/a dibuje caras en las manchas.
6. Permita que el niño/a describa lo que siente o lo que le preocupa.

Los recursos del condado de Tulare ayudan a mejorar la calidad de vida en la comunidad al brindar una sensación de apoyo, estabilidad y seguridad mental.

Para obtener una lista completa de recursos, visite: Condado de Tulare <http://www.211tularecounty.org>

Bethlehem Center

1638 N Dinuba Blvd, Visalia, CA 93291

(559) 734-1572

☀ Su despensa de alimentos está abierta de lunes a viernes de 10:00 A.M. – 12:00 P.M.

☀ Los servicios adicionales que se ofrecen son asistencia con la ropa, despensa de alimentos, servicio de comidas, recursos que brindan información sobre vivienda, servicios públicos, alimentos, salud mental, adicciones, salud, transporte, legal, ingresos, sequía, educación y asistencia para veteranos.

☀ Ofrecen servicios de comidas "Grab-N-Go". El almuerzo y el desayuno gratuitos para niños de 1 a 18 años pueden pasar por un servicio de autoservicio o recoger comida en el centro.

☀ Los niños y adolescentes pueden recoger las comidas con o sin uno de sus padres. Sin embargo, los padres no

Lighthouse Rescue Mission para Mujeres y Niños

111 W Kern Ave, Tulare, CA 93274

Teléfono: (559) 687-8317

☀ Sirven como un centro de conexión sin cita previa. Pueden ayudarlo a conectarse con servicios públicos y privados.

☀ Los servicios que se ofrecen son programas de asistencia para el alquiler, información gratuita sobre viviendas asequibles, comedores de beneficencia, cupones de oferta "gratuitos" que pueden utilizarse para productos gratuitos para el cuidado del cabello, programas de asistencia federal para teléfonos móviles gratuitos y otros cupones gratuitos.

Visite COVID19.CA.GOV para las últimas actualizaciones



2-1-1 es una información y referencias gratuitas para conectar a las personas con los servicios en su comunidad las 24 horas del día, los 7 días de la semana.

Llame al 211 o visite el enlace a continuación:

[United Ways of California - 2-1-1 \(unitedwaysca.org\)](https://unitedwaysca.org)



Grupo de Apoyo para la Recuperación del Duelo y la Pérdida

900 W Oak Street, Visalia, CA 93291

(559) 733-0642

La pérdida es algo difícil de manejar solo, hay grupos de apoyo disponibles para ayudarlo a superarla.

Visite: [Grief recovery support groups in Visalia, California - GriefShare](https://www.griefshare.org/)