

CUÍDATE

El boletín oficial de IUSD Speak Up, We Care



RETO PARA PADRES

10 CONSEJOS PARA MEJORAR EL BIENESTAR DE SU HIJO(A)

- Ayude a su hijo(a) a determinar qué está en su control y que no
- Distracciones para combatir el estrés (salir a caminar, pintar, acariciar al perro, lanzar aros)
- Técnicas de relajación (respiraciones profundas, atención plena, pensar positivamente)
- Revise este archivo sobre el autocuidado con su hijo(a) de [click aquí](#)
- Alimentarse sanamente
- Establezca límites para el uso de aparatos electrónicos
- Hablar tranquilo con uno mismo (tomar conciencia sobre los pensamientos estresantes y racionalizarlos)
- Sea un ejemplo a seguir para su hijo(a)
- Pase tiempo de calidad en familia
- Rutina de sueño

¡Practique alguna actividad física con su hijo(a) esta semana!

Publíquelo usando la siguiente etiqueta #speakupwecare

WELLNESS APPS

@themindfulnessapp

@childmindinstitute



¿Qué pasa si no dormimos lo suficiente?



7 PASOS SIMPLES PARA AYUDAR A SU HIJO(A) A RESOLVER CONFLICTOS PARA TENER RELACIONES SALUDABLES...

- ◆ Piensa en el problema
- ◆ Di lo que piensas
- ◆ Escucha a la otra persona
- ◆ Pensar en soluciones
- ◆ Decidir qué hará cada uno
- ◆ Respetar lo que se decidió
- ◆ Hablar con ellos nuevamente si la solución no funciona



“VIVIR DE TODO CORAZÓN SE TRATA DE COMPROMETERNOS CON NUESTRAS VIDAS DESDE UN LUGAR DIGNO. ESTO SIGNIFICA CULTIVAR EL CORAJE, LA COMPASIÓN Y LA CONEXIÓN PARA DESPERTARSE POR LA MAÑANA Y PENSAR: “NO IMPORTA LO QUE SE HAGA Y CUÁNTO QUEDE POR HACER, SOY SUFICIENTE” ME ACUESTO POR LA NOCHE PENSANDO: SÍ, NO SOY PERFECTO Y SOY VULNERABLE Y A VECES TENGO MIEDO, PERO ESO NO CAMBIA LA VERDAD DE QUE TAMBIÉN SOY VALIENTE Y DIGNO DE AMOR Y PERTENENCIA.” - BRENE BROWN



RECURSOS ADICIONALES

OC Links: (855) 625-4657

Red Nacional de Prevención del Suicidio: 1-800-273-TALK (8255)

Línea de Crisis Juvenil de California: 1-800-843-5200

Línea para mandar mensaje: envíe START al 741714

Línea de Didi Hirsch Mental Health 24/7: 1-877-727-4747

Departamento de Policía de Irvine: (949) 724-7000 (No es un número de emergencia)