

# LINK UP

El boletín oficial de IUSD Speak Up, We Care



## ¿QUÉ SIGNIFICA 'LINK-UP'?

El programa Speak Up We Care se desarrolló para crear más conciencia sobre el acceso y el uso de recursos que fomentan la salud y el bienestar, un componente esencial para el éxito. ¡El primer tema del programa 'Link-Up' se refiere a la importancia de las habilidades interpersonales, la conexión y la unión!

### LA IMPORTANCIA DE LA CONEXIÓN DESPUÉS DE UN EVENTO TRAUMÁTICO

Los estudios muestran que los humanos se necesitan unos a otros para conectarse. Anhelamos sentirnos apoyados, apreciados y amados. El tener conexiones profundas y buenas relaciones te llevará a sentirte más feliz y saludable. Las redes sociales pueden hacernos sentir que podemos conectarnos con los demás con facilidad, pero estas conexiones son en su mayoría superficiales. ¡Necesitamos volver a lo básico!

## RETO PARA PADRES

**Este año ha sido un poco inestable y caótico para todos, especialmente para los niños. La pandemia por COVID-19 ha creado traumas, aislamiento, estrés y pánico en nuestros hijos.**

**Hable con su hijo(a) acerca de cómo se ha mantenido en contacto con sus compañeros.**

Compartan sus historias utilizando el hashtag [#speakupwecare](#)



## CONSEJOS PARA CONECTARSE MEJOR CON LOS DEMÁS

- Crear tradiciones y ritual juntos es una excelente manera de crear lazos y divertirse juntos.
- La conexión comienza escuchando con atención.
- Siga su ejemplo- es importante apoyar los intereses de su hijo(a) e involucrarse cuando y donde pueda.
- Conéctese a través del afecto y el elogio diciendo: te amo y diciéndoles cuán orgulloso(a) está de ellos.
- Cocine o lleve a cenar a su hijo(a) sin hablar sobre la escuela o el futuro.
- Túrnese para elegir libros para leer juntos en familia

## EN CONTACTO, PERO EN CASA



## 8 CONSEJOS PARA AYUDAR A SU HIJO(A) CON LAS RELACIONES CON SU COMPAÑEROS

- Modele relaciones saludables con los demás
- Fomente las amistades positivas
- Enseñe cómo hacer amigos
- Conozca a los amigos de su hijo(a)
- No saque conclusiones basándose en las apariencias
- Preste atención a las señales de advertencia
- Conéctese con los padres de los amigos de su hijo(a)
- Practique estrategias de resistencia a la presión de los compañeros.



## RINCÓN DE AYUDA

***¿Buscas apoyo adicional o necesitas alguien con quien hablar?***

***¡Explora las siguientes opciones!***

- Consejeros
- Especialistas en salud mental
- Optimistic Household
- Irvine Family Resource Center
- Activity- 50 Ways to Take a Break

