

CUÍDATE

El boletín oficial de IUSD Speak Up, We Care



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

- 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 en familia
- Rutina de sueño

RETO PARA PADRES

¡Practique 1 actividad física al aire libre con su hijo(a) esta semana!

Publíquelo usando la siguiente etiqueta #speakupwecare

WELLNESS APPS

@themindfulnessapp

@childmindinstitute



¿Qué pasa si no dormimos lo suficiente?



¿CÓMO SABER SI MI HIJO(A) ESTÁ VAPEANDO?

- ¿Hay olores dulces o afrutados que vienen desde adentro de la casa? Eso podría ser nicotina disfrazada con sabores para el vapeador.
- ¿Hay útiles escolares o aparatos electrónicos que le parecen extraños, en las mochilas o en las habitaciones de su hijo(a)? ¿Qué tal frascos pequeños, goteros, cargadores o baterías inusuales?
- ¿Ha habido cambios en el comportamiento de su hijo(a), cambios de humor, irritabilidad, ansiedad o impulsividad?
- ¿Sus hijos sufren de dolor de cabeza o náuseas frecuentemente?

- California libre de tabaco



“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 DESPERTAR 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)

