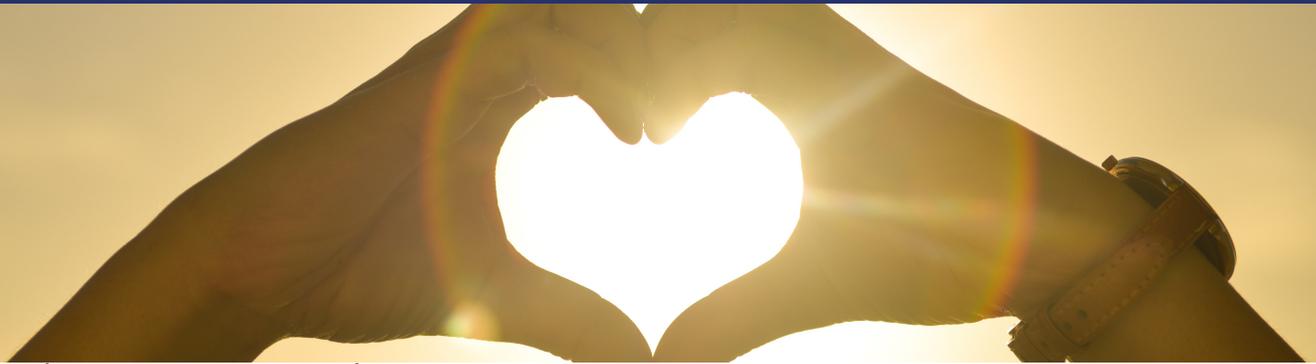


SÉ AMABLE

El newsletter oficial de IUSD Speak Up, We Care



¿QUÉ SIGNIFICA SÉ AMABLE 'BE-KIND'?

El programa Speak Up We Care fue desarrollado 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 segundo tema es 'Be-Kind' y se refiere a la importancia de tratar a los demás con amabilidad!

POR QUÉ LOS ACTOS ESPONTÁNEOS DE BONDAD SON IMPORTANTES PARA SU BIENESTAR

POR SHOBA SREENIVASAN, PH.D., Y LINDA E. WEINBERGER, PH.D.

- **Libera positividad:** nos sentimos mejor y los destinatarios de nuestros actos se sienten mejor y los hace propensos a ser amables con otras personas.
- **Puede liberar neuroquímicos que dan como resultado la sensación de bienestar,** el "helper's high," como Allan Luks y Peggy Payne describen el poder de la curación de hacer el bien. De hecho, los circuitos neuronales que intervienen en los "subidones" químicos son los mismos que se activan con la bondad y compasión.
- **Puede reducir el dolor:** la dopamina, la serotonina, y los opioides endógenos son liberados al ser amable.
- **Mejora la liberación de oxitocina** cuando dos o más personas interactúan y son amables entre ellas. A su vez se fortalecen los lazos entre ellos.
- **Mejora la salud tanto física como mental.** Muchas dolencias físicas son debido al estrés. La amabilidad reduce el estrés.

[Haga clic aquí para ver el artículo completo.](#)

RETO PARA PADRES

Deje a su hijo(a) cinco notas de afirmación por toda la casa que hablen positivamente de su carácter durante toda la semana.

Compartan sus historias utilizando el hashtag #speakupwecare





¿Está criando niños amables? Una psicóloga de Harvard da 5 formas de criarlos para que sean amables

Por Amy Joyce, Washington Post

1. Hacer el cuidado de los demás una prioridad
2. Brindar oportunidades para que los niños(as) practiquen el cariño y la gratitud.
3. Amplíe el círculo de preocupación de su hijo(a).
4. Sea un ejemplo a seguir.
5. Guíe a los niños en el manejo de sentimientos destructivos

[Haga clic aquí para ver el artículo completo](#)

PONLE COLOR A TU MUNDO CON LA AMABILIDAD

Pueden ver este video que muestra la Campaña de la amabilidad



RINCÓN DE AYUDA

¿Estás buscando apoyo adicional o necesitas alguien con quien hablar? ¡Explora las siguientes opciones!

- [School Counselors](#)
- [Especialistas en salud mental](#)
- [Optimistic Household](#)
(contraseña: iusdhappy!)
- [Irvine Family Resource Center](#)
- [Say Something Reporting App](#)
- [Care Solace](#)



RECURSOS ADICIONALES

- Libro: How to Raise Kind Kids by Thomas Lickona. [Haga clic aquí](#)
- Sitio web: Caring Families Research Project. [Haga clic aquí](#)
- Artículo: The Art of Raising Kind Kids by Dr. Robin Berman. [Haga clic aquí](#)