

Pilares Fundamentales de la salud

Los cuatro pilares fundamentales, a continuación, son factores importantes para crecer saludablemente. Explique lo que le está ayudando y su proveedor junto con usted desarrollaran ideas, para encontrar soluciones a cualquier cosa que sienta que no está bien.

Compromiso:

¿Qué te gusta hacer en familia fuera de casa?
¿Dónde te sientes más unido con los demás?

Entorno:

Describe un lugar al que te encanta ir o jugar. ¿En qué lugar te sientes seguro?

Relaciones Familiares:

¿Qué te gusta hacer en casa con tu familia? ¿Tienes alguien fuera de tu familia que realmente se preocupa por ti?

Salud Emocional:

¿De cuáles sentimientos hablas en casa? Con quién puedes hablar acerca de sentimientos? ¿Cómo puedes cuidar de ti mismo/a cuando tienes emociones fuertes?

¡Construya una Torre de Bloques!

Los cuatro pilares fundamentales son factores importantes para crecer saludablemente. Explique lo que le está ayudando y su proveedor junto con usted desarrollaran ideas, para encontrar soluciones a cualquier cosa que sienta que no está bien.

Compromiso:
¿Qué te gusta hacer en familia fuera de casa?
¿Dónde te sientes unido con los demás?
Describe un paseo favorito.

Relaciones Familiares:
¿Qué te gusta hacer en casa con tu familia?
¿Quién fuera de tu familia siempre te ayudaría si lo necesitaras?

Entorno:
Describe los lugares a los que te encanta ir. ¿Dónde te gusta jugar? Describe el lugar o lugares donde te sientes seguro.
¿Cuál es tu lugar favorito en tu casa? y ¿Fuera de tu casa?

Salud Emocional:
¿De cuáles sentimientos hablas en casa? Con quién puedes hablar acerca de sentimientos?
¿Cómo puedes cuidarte cuando no te sientes bien?

Componentes Básicos para una Buena Salud

Los cuatro pilares fundamentales son factores importantes para crecer saludablemente. Explique lo que le está ayudando y su proveedor junto con usted desarrollaran ideas, para encontrar soluciones a cualquier cosa que sienta que no está bien.

Compromiso:

¿Cuál es tu deporte o actividad favorita?

Describe un paseo favorito.

¿Dónde te sientes unido con los demás?

¿Qué te gusta hacer en familia fuera de casa?

Relaciones Familiares:

¿Qué te gusta hacer en casa con tu familia?

¿Cuál es tu libro o película favorita?

¿Cuál historia de la familia te hace sentir orgulloso/a?

¿Quién fuera de tu familia siempre te ayudaría si lo necesitaras?

Entorno:

Describe los lugares a los que te encanta ir. ¿Dónde te gusta jugar?

Describe el lugar o lugares donde te sientes seguro.

¿Cuál es tu lugar favorito en tu casa?

¿Cuál es tu lugar favorito fuera de casa?

Salud Emocional:

¿Con quién puedes hablar acerca de sentimientos?

¿Qué haces cuando tienes hambre?

¿Qué haces para sentirte mejor cuando te sientes triste?

¿Qué es lo que siempre te ayuda a sentirte mejor cuando no te sientes bien?

Fortalezas Basadas en Conversaciones Integrando los Pilares Fundamentales

Compromiso:

- Sugiera programas extraescolares.
- Investigue sobre campamentos de verano y programas comunitarios.
- Localice el YMCA local: ¿Podrán Conectarse? ¿Becas? ¿Dificultades de Transporte?
- Recursos para los padres: Recursos para una crianza positiva o grupos comunitarios.
- Programas juveniles, participación en la comunidad, escuela y grupos comunitarios.
- Ofrezca una lista de iglesias o centros espirituales locales u otros recursos.
- Identifique grupos de apoyo para los padres, en línea o presenciales.

Entorno:

- Proporcione una lista de recursos locales de vivienda.
- Facilite una lista de despensas de alimentos.
- Proporcione una lista de opciones de transporte.
- Repase el tema sobre seguridad con las armas.
- Repase el tema sobre seguridad con los medicamentos.
- Propongan ideas sobre áreas seguras de juego.
- Propongan ideas sobre opciones para viajes y paseos.
- Ofrezca una lista de recursos comunitarios, para actividades al aire libre.
- Mapas de senderos/parques y recursos (es decir, pases o mapas para parques estatales).

Relaciones Familiares:

- ¿Cómo están las cosas en casa? ¿Qué es difícil para los padres?
- ¿Pueden los padres jugar con los niños o leerles?
- ¿De qué está orgulloso/a el padre o la madre?
- ¿Qué tan alto es el nivel de estrés en el hogar?
- ¿Hay cosas específicas o momentos del día que son más difíciles?
- Nombre adultos que no son padres que pueden ayudar e identifique los obstáculos para pedirles ayuda.
- Identifique los recursos comunitarios que pueden reducir los obstáculos/disminuir el aislamiento.
- Proporcione una lista de grupos comunitarios y apoyos.
- Proporcione libros del Programa "Reach Out and Read" / Recursos de la biblioteca.

Salud Emocional:

- Pregunte a los padres si sienten que saben cómo ayudar a sus hijos cuando están enojados, frustrados, preocupados o asustados.
- Pregunte a los padres que cuidados de sí mismo ellos tienen cuando están estresados, tristes, enojados o frustrados.
- Haga un "Cuadro de Sentimientos en la Familia" y anímelos a preguntar "¿Cómo sé que me siento de esta manera" y "¿Qué puedo hacer para sentirme mejor mientras tengo este sentimiento?"
- Enséñeles, por lo menos, un ejercicio de respiración (frasco de la calma, respiración de caja o 5 respiraciones grandes y profundas).
- Enséñeles una estrategia para controlar la ira (juegue a la pelota "enojada" con la pelota "nerf", Daniel Tiger o salir a correr).
- Enséñeles una estrategia de atención plena: Es decir, los dedos de los pies contra la nariz o la de utilizar los 5 sentidos.