

Mayo 2020

DOMINGO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	
 <p>La semana del conocimiento de la salud mental de los niños 3-9 mayo 2020 Consejos para fomentar la fortaleza en tu hijo</p>						<p>1 Como familia, ¡haz una lista de las cosas por las que estás agradecido!</p>	<p>2 Si es posible, pasa tiempo al aire libre juntos.</p>
<p>3 ¡Aprende la verdad sobre la salud mental de los niños!</p>	<p>4 Encuentra una actividad de conciencia plena para hacerlo juntos en familia.</p>	<p>5 ¡Ten un día libre de los aparatos electrónicos!</p>	<p>6 Intenta comer una dieta balanceada y mantente hidratado.</p>	<p>7 ¡Ponte algo VERDE para el conocimiento de la salud mental de los niños!</p>	<p>8 Mantiene tu cuerpo en movimiento aunque permanescas en casa.</p>	<p>9 Hablate a ti mismo y a los demás con amabilidad.</p>	
<p>10 ¡Trabaja en un proyecto con tu familia!</p>	<p>11 Ayuda a tu hijo a nombrar las cosas que lo hacen sentir seguro.</p>	<p>12 Pide Ayuda.</p>	<p>13 ¡Trata de tener una noche bien dormida!</p>	<p>14 Si te sientes abrumado o frustrado, respira profundamente 10 veces.</p>	<p>15 ¡Ten una noche familiar de juegos!</p>	<p>16 ¡Comienza un diario! Hay muchas formas en hacerlo.</p>	
<p>17 Aprende y practica nuevas habilidades para afrontar el estrés y la ansiedad.</p>	<p>18 Mantiene tu rutina y horario regular.</p>	<p>19 ¡Pasa tiempo hablando de la fortaleza de tu familia!</p>	<p>20 ¡Lleva a cabo un acto de bondad!</p>	<p>21 Haz ejercicios cerebrales: haz un rompecabezas, artesanías, lee, escucha música.</p>	<p>22 Contacta a tus amigos y familiares. ¡Manda un correo electrónico, escribe una carta, llámalos por teléfono!</p>	<p>23 ¡Comienza un proyecto nuevo, juntos en familia!</p>	
<p>24 Animense mutuamente a practicar cuidado personal.</p>	<p>25 Práctica a escuchar activamente.</p>	<p>26 ¡Sigue haciendo lo mejor que puedas!</p>	<p>27 ¡Los sentimientos son importantes! Escribe o dibuja sobre tus sentimientos!</p>	<p>28 Permanece positivo sobre el futuro. ¡Haz una lista de lo que viene adelante!</p>	<p>29 Toma 5 minutos para sentarte en silencio y respirar.</p>	<p>30 Pasen tiempo juntos sin interrupciones.</p>	
<p>31 ¡No se te olvide decir, te quiero y gracias!</p>	<p>La Campaña ¡La Salud Mental De Los Niños Importa! es una colaboración de la Asociación de Salud Mental de Maryland (MHAMD, por sus siglas en inglés) y la Coalición de Familias de Maryland (MCF, por sus siglas en inglés) con apoyo del Departamento de Salud de Maryland–Administración de Salud del Comportamiento. El objetivo de La Campaña, con los defensores comunitarios y escolares de todo el estado, es crear conciencia de la importancia de la salud mental en los niños.</p> <p>Para más información, por favor visita www.ChildrensMentalHealthMatters.org</p> <p>MHAMD: 443-901-1550 www.mhamd.org MCF: 410-730-8267 www.mdcoalition.org</p>						

Alegre - Saludable - Optimista