



Meriden YMCA
 Head Start Boletín Familiar
 398 Liberty St.
 Meriden, CT 06450
www.meridenymca.org



Un mensaje de nuestro personal....

La salud mental se ha convertido en una prioridad durante este tiempo incierto. Nuestras emociones pueden estar elevadas y podemos sentir un poco de ansiedad porque estamos bajo un tipo diferente de estrés en este momento. Utilice los recursos aquí para buscar ayuda si la necesita. ¡Estamos en esto juntos! Todos sentimos cosas nuevas y todos podemos ayudarnos mutuamente!

Sinceramente,

Head Start personal



Tenemos una asociación con CHC salud del comportamiento donde los niños han estado recibiendo servicios de asesoramiento en la escuela durante este año, para familias que se inscribieron. Mientras estamos cerrados, nuestra persona de salud conductual se ha acercado a las familias y ha trabajado con ellas mientras están en casa. Si desea formar parte de este programa y recibir estos servicios también en casa, envíe un correo electrónico a su trabajador de familia o comuníquese con el maestro de su hijo a través de Facebook. ¡Gracias!

Mayra - mcolon@meridenymca.org Yamilette - yfino@meridenymca.org
 Matt - mholmes@meridenymca.org Patti S - pscorel@meridenymca.org
 Natasha - nsantana@meridenymca.org

Make your
 mental health a
 priority.



Haga clic arriba para 5 minutos de respiración

Encuentre una rutina: las rutinas pueden reducir el estrés. Los niños, especialmente los niños pequeños, se sienten más seguros cuando saben lo que viene después. Durante este tiempo de incertidumbre, encuentre una rutina simple que funcione para usted y su familia. Adquiera los hábitos de hacer sus rutinas diarias al mismo tiempo: levantarse por la mañana, comer, jugar y aprender y la hora de acostarse. Puede encontrar que mantener una rutina le ayudará a reducir el estrés.

Sea positivo: durante este momento difícil, recuérdese que todos están juntos en esto. Encuentra algo cada día que te haga feliz. Sal y observa la naturaleza; el sol, las nubes, la luna y las plantas florecientes de primavera. Tómese el tiempo para hacer algo que le guste. Sonríe a menudo.

HEALTH & WELLBEING TIPS FOR SELF-ISOLATION

- 1 EAT WELL & STAY HYDRATED
- 2 LIMIT THE AMOUNT OF TIME SPENT WATCHING/READING THE NEWS
- 3 STAY CONNECTED TO LOVED ONES - USE VIDEO CHATS ETC.
- 4 STAY ACTIVE AND PLAN HOME WORKOUTS USING YOUTUBE & APPS
- 5 PRACTICE MINDFULNESS
- 6 TRY TO KEEP A ROUTINE
- 7 LEARN SOMETHING NEW SUCH AS A NEW LANGUAGE



HOW TO SPEND YOUR TIME

- 1 WATCH UPLIFTING FILMS / TV SHOWS
- 2 LISTEN TO PODCASTS
- 3 STOCK UP ON BOOKS AND MAGAZINES
- 4 USE THE TIME TO DO THE JOBS YOU DON'T NORMALLY HAVE TIME TO DO
- 5 PLAY BOARD GAMES OR DO A PUZZLE
- 6 GET CREATIVE - DO ARTS, CRAFTS & COLOURING



Vídeo:

[Encuentra algo que te haga reír o sonreír](#)



8 WAYS A CHILD'S ANXIETY SHOWS UP AS SOMETHING ELSE

1. Anger

The perception of danger, stress or opposition is enough to trigger the fight or flight response leaving your child angry and without a way to communicate why.



4. Chandeliering

Chandeliering is when a seemingly calm person suddenly flies off the handle for no reason. They have pushed hurt and anxiety so deep for so long that a seemingly innocent comment or event suddenly sends them straight through the chandelier.



You are not alone in this



Nuestros maestros han estado trabajando fuertemente para crear páginas de salones virtuales en [Facebook](#). Publicarán videos, lecciones y actividades, así como recursos para su familia. ¡Haga clic en los enlaces a continuación para encontrar al maestro de su hijo y comenzar a seguir su clase!

Ms. [Kim](#) and Ms. [Carol](#) in [Classroom 1am](#)

Ms. [Johnnie](#) in [Classroom 1pm](#)

Ms. [Christa](#) and Ms. [Gloria](#) in [Classroom 2](#)

Ms. [Sheree](#) and Ms. [Maria](#) in [Classroom 3](#)

Ms. [Maria](#) in [Classroom 4](#)

Ms. [Antoinette](#) and Ms. [Kelly](#) in [Classroom 5am](#)

Ms. [Latrechia](#) and Ms. [Veronica](#) in [Classroom 5pm](#)

Ms. [Hayyam](#) in [Classroom 6](#)

Ms. [Adela](#) and Ms. [Chickie](#) in [Classroom 7](#)

Visita el sitio web de Meriden Y

meridenymca.org para acceder a la información más reciente sobre programas y clases virtuales para usted, sus amigos y familiares.

2. Difficulty Sleeping

In children, having difficulty falling asleep or staying asleep is one of the hallmark characteristics of anxiety.



5. Lack of Focus

Children with anxiety are often so caught up in their own thoughts that they do not pay attention to what is going on around them.

FOCUS

6. Avoidance

Children who are trying to avoid a particular person, place or task often end up experiencing more of whatever it is they are avoiding.



7. Negativity

People with anxiety tend to experience negative thoughts at a much greater intensity than positive ones.

3. Defiance

Unable to communicate what is really going on, it is easy to interpret the child's defiance as a lack of discipline instead of an attempt to control a situation where they feel anxious and helpless.



8. Overplanning

Overplanning and defiance go hand in hand in their root cause. Where anxiety can cause some children to try to take back control through defiant behavior, it can cause others to overplan for situations where planning is minimal or unnecessary.



A continuación hay un blog con una lista de actividades GRATUITAS que puede hacer con su familia mientras está en casa. <https://blog.chocchildrens.org/activity-ideas-for-kids-during-covid-19/>

Cómo entender el significado del comportamiento desafiante de su hijo

Observar

Preste mucha atención a lo que su hijo muestra cuando su hijo muestra un comportamiento desafiante. Mantenga una tabla para ver patrones repetidos en el comportamiento. ¿Qué sucede antes de que comience el comportamiento? ¿Qué pasa después?

Rastreo

Mantenga un registro de cuándo ocurre el comportamiento. ¿Siempre ves los comportamientos justo antes de la siesta o la hora de comer? Quizás su hijo esté cansado, y usted puede cambiar su rutina para incluir mandados en la mañana y en silencio, en las actividades del hogar antes de la hora de la siesta.

Lista

Haga una lista de ideas sobre lo que su hijo está tratando de obtener, o evite hacer, utilizando un comportamiento desafiante. Mientras más vea a su hijo, más podrá reducir su lista a algunas posibles razones por las cuales ocurre el comportamiento.

Enseñar

Una vez que comprenda por qué su hijo elige usar un comportamiento desafiante, puede enseñarle una nueva forma de comportarse en esa situación. Elija un momento fuera de la situación cuando pueda.

For more information on challenging behaviors visit the [Backpack](#)



¡En honor al Día de la Tierra 2020 y nuestro bienestar mental, salga a caminar y vea lo que puede encontrar!



- | | |
|---------------------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> PINE CONE | <input type="checkbox"/> BIRD |
| <input type="checkbox"/> GREEN LEAF | <input type="checkbox"/> WATER |
| <input type="checkbox"/> BROWN LEAF | <input type="checkbox"/> CLOUD |
| <input type="checkbox"/> WILDFLOWER | <input type="checkbox"/> FLYING INSECT |
| <input type="checkbox"/> SPIDER WEB | <input type="checkbox"/> ROUND ROCK |
| <input type="checkbox"/> FEATHER | <input type="checkbox"/> COLORFUL ROCK |
| <input type="checkbox"/> BUG | <input type="checkbox"/> ROUGH OBJECT |
| <input type="checkbox"/> SEED | <input type="checkbox"/> SMOOTH OBJECT |
| <input type="checkbox"/> GRASS | <input type="checkbox"/> FALLEN BRANCH |
| <input type="checkbox"/> PINE NEEDLES | <input type="checkbox"/> TREASURE (TO YOU) |