



**THRIVE BEHAVIORAL HEALTH**  
MEETING PEOPLE WHERE THEY ARE

# Familias Prósperas

*Durante este momento desafiante, el equipo de Thrive decidió recopilar recur-sos útiles, consejos y actividades en un boletín semanal para las familias de Thrive. La mayoría de estos consejos y actividades están dirigidos a niños de 4 a 12 años. Esperamos que esto le brinde una manera simple y agradable de man-tenerse conectado con su familia.*

## 5 Preguntas Para La Hora De La Cena

Hágale a su hijo una de estas preguntas cada noche durante la cena. Mira a dónde te lleva la conversación.

- ¿Qué es lo que más te gusta hacer en casa?
- ¿Qué es lo que más te gusta hacer al aire libre?
- ¿Qué te gusta hacer antes de acostarte?
- ¿Puedes hablarme de un sueño que hayas tenido recientemente?
- ¿Cuál es tu parte favorita del día?

## Estrategias de Autocuidado para Niños

El cuidado personal no es solo para adultos. También es importante que los niños puedan dar un paso atrás y recargar energías, tanto mental como físicamente. Aquí hay algunas formas en que los niños pueden participar en el cuidado personal.

- Montar en bicicleta.
- Tómate un baño.
- Cocine y coma una comida (con los padres).
- Hacer yoga.
- Haz una lista de gratitud.
- Bebe una taza de chocolate caliente o té caliente.
- Lleva a una mascota a pasear.
- Acuéstate y mira las estrellas.
- Escribe en un diario o en un blog.
- Llamar a un amigo.



## Rincón de la Atención Plena Dibujar un Objeto Cotidiano

Esta actividad ayuda a los niños a aprender cómo prestar atención y concentrarse en una cosa a la vez. Dele a su hijo un objeto común, como una hoja o una piedra. Anímelos a que lo sostengan en sus manos y dediquen un tiempo a mirarlo. Aunque probablemente vean objetos similares todo el tiempo, mirarlos más de cerca puede darles una nueva perspectiva. Luego, dígame a su hijo que se tome su tiempo para dibujar el objeto e incluir algunos detalles.

## Estrategias de Cuidado Personal Cuando no Tiene Tiempo que Perder

Entonces, la mayoría de nosotros conocemos la importancia del cuidado personal, pero simplemente no podemos encontrar el tiempo. Entre el trabajo y las responsabilidades de los padres, la idea del cuidado personal es pura fantasía. Healthline ha reunido un gran recurso con estrategias para hacer una pausa y cuidarse en un tiempo mínimo. Ya sea que tenga 1 minuto, 5, 10, 30 o 60 minutos de sobra, consulte el artículo aquí: <https://www.healthline.com/health/parenting/self-care-strategies-for-parents-no-time#10-minutes>

## Libros de Cuentos Sobre el Cuidado Personal

La lectura en voz alta puede ser una forma particularmente útil de presentarle a su hijo los conceptos de cuidado personal. A continuación se muestran algunos ejemplos de libros ilustrados que pueden enseñar a los niños sobre el cuidado personal adecuado:

- Unstoppable Me! by Wane W. Dyer
- Eating The Alphabet by Lois Elhert
- The Pigeon Needs a Bath! by Mo Willems
- Good Night Yoga: A Pose-by-Pose Bedtime Story by Mariam Gates
- The Busy Body Book: A Kid's Guide to Fitness by Lizzy Rockwell



# ¡Celebra Toda la Semana!

## 25 de Enero - Día Opuesto Nacional

¡Celebra este día con esta divertida lista!

- Cenar para desayunar y desayunar para cenar.
- Use su ropa al revés o al revés.
- Use sus zapatos en los pies opuestos.
- Put socks on your hands instead of your feet. Ponte calcetines en las manos en lugar de en los pies.
- Use pijamas durante el día y ropa de día para acostarse.
- Tenga una búsqueda del tesoro en el día opuesto. (Ver nuestro gráfico)
- Primero come el postre.
- Caminar hacia atrás.
- Escribe tu nombre al revés.
- Diga el alfabeto de la Z a la A.



## 26 de enero - Plan Nacional para un Día de Vacaciones.

El Plan Nacional para un Día de Vacaciones está destinado a ayudar a mirar más allá del invierno sombrío y planificar unas vacaciones más adelante en el año. Sin embargo, en la era de COVID, las "vacaciones" no son tan fáciles de conseguir, así que tómese el día para planificar una "STAYCATION" con su familia. ¡Mire hacia la próxima vez que tenga disponible (¿tal vez durante las vacaciones de primavera?) Y planifique las mejores vacaciones en casa. Aquí hay algunas ideas sobre cómo quedarse de vacaciones:

- Tenga un día de spa en casa. ¡Los baños de pies, las mascarillas faciales y las manicuras de bricolaje pueden hacer que sea un día divertido y relajante!
- Conviértete en Iron Chefs por el día. Utilice los elementos que se encuentran en su casa y vea qué pueden batir juntos. Si tiene suficientes personas, divídase en 2 equipos para ver qué platos creativos se le ocurren.
- Aprende una nueva habilidad. Tómese el tiempo para aprender algo nuevo que siempre ha deseado poder hacer.
- Haz una película o un video musical.
- Escribir un libro. Esto se puede hacer de forma conjunta o individual.
- Que tengas un día internacional en casa. Cada día aprenda sobre un nuevo país, incluida la reserva de alimentos de ese país y la participación en actividades realizadas en esa cultura.
- Designe un día temático para cada día de su estancia. Cíñete al tema todo el día con tu ropa,

## 27 de enero - Día Nacional del Pastel de Chocolate

¿Realmente necesitamos una razón para hacer pastel de chocolate? Sin embargo, el día nacional del pastel de chocolate parece una razón perfecta para probar un pastel de chocolate en una receta de taza. Este es uno de nuestros favoritos:

### Ingredientes:

- 2 cucharadas de cacao en polvo sin azúcar
- 1/4 taza de harina para todo uso
- 1/4 de cucharadita de levadura en polvo
- 2 cucharadas de azúcar granulada (puedes agregar 1 cucharada más si te gusta un poco más dulce)
- 1/8 cucharadita de sal kosher
- 1/4 taza + 1 cucharadas leche
- 2 cucharadas de aceite vegetal
- 1 cucharada de crema de chocolate con avellanas o mini chispas de chocolate

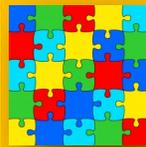


### Instrucciones:

1. En un tazón mediano, mezcle los ingredientes secos.
2. Batir la leche y el aceite vegetal hasta que todos los ingredientes estén combinados y la masa no tenga grumos.
3. Vierta la masa en una taza apta para microondas. La mía era una taza de 14 onzas. Quieres suficiente espacio en la cabeza para que el pastel se eleve sin derramarse.
4. Agregue untado de chocolate con avellanas en el medio de la masa o mini chispas de chocolate. Simplemente déjelo caer en el medio, no es necesario empujarlo hacia abajo y hundirlo en la masa.
5. Coloque una toalla de papel en el microondas y coloque la taza encima (esto es para atrapar la masa si su pastel de taza se desborda).
6. Calienta el pastel de taza en el microondas durante 70 segundos a temperatura alta.
7. ¡Retirar con cuidado del microondas y disfrutar!

## 29 de Enero - Día Nacional del Rompecabezas

El Día Nacional del Rompecabezas es un día para reconocer los beneficios de ejercitar nuestro cerebro. Una de las mejores formas de agudizar nuestras habilidades mentales es completar rompecabezas. Tómese el tiempo del día para sentarse y completar un rompecabezas en familia, o completar un crucigrama, búsqueda de palabras o Sudoku.



Dirígete a [http://www.puzzlechoice.com/pc/Puzzle\\_Choicex.html](http://www.puzzlechoice.com/pc/Puzzle_Choicex.html) para una gran selección de rompecabezas en línea e imprimibles.

## 31 de enero - Día Nacional Inspire Your Heart with Art Y Día Nacional del Chocolate Caliente

Celebra este día con un corazón artesanal ... ¡y no te olvides del chocolate caliente!!

### Corazones de Filtro de café Tie Dye

1. El primer paso es doblar los filtros de café por la mitad y cortar un corazón.
2. El siguiente paso es colorear el filtro de café corazón con marcadores. Puedes elegir cualquier color, pero los rojos y rosas nunca van mal con los corazones.
3. El último paso es verter agua sobre los corazones. Deje un plato y luego una toalla de papel debajo para absorber un poco de agua. A medida que el agua gotea, la tinta se esparce y crea una apariencia de teñido anudado realmente divertida y hermosa.

