



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.

- Si pudieras ser presidente por un día, ¿qué harías?
- ¿Qué crees que hace el presidente de los Estados Unidos todo el día?
- ¿Por qué tenemos un presidente?
- ¿Qué otros lugares tienen presidente?
- ¿Cuántos presidentes crees que hemos tenido?

Rincón de la Atención Plena Posando Consciente

¡Dígale a su hijo que hacer poses divertidas puede ayudarlo a sentirse fuerte, valiente y feliz! Haga que su hijo vaya a un lugar tranquilo y familiar, un lugar donde se sienta seguro. A continuación, dígales que prueben una de las siguientes poses:
El Superman: esta pose se practica de pie con los pies un poco más anchos que las caderas, los puños cerrados y los brazos extendidos hacia el cielo, estirando el cuerpo lo más alto posible.
La Mujer Maravilla: esta pose se logra al pararse erguido con las piernas más anchas que el ancho de las caderas y las manos o los puños en las caderas.

Después, pregúntele a su hijo cómo se siente después de algunas rondas de probar cualquiera de estas posturas.

¡No Dejes de Celebrar!

El Mes de la Historia Afroamericana dura todo el mes de febrero, ¡así que no dejes de celebrar! Si bien a menudo pensamos en activistas y celebridades negras, hay muchas otras figuras históricas en las que centrarse y explorar durante este mes (y siempre). A continuación se enumeran excelentes recursos para que usted y su hijo lean y aprendan.

Figuras Históricas Afroamericanas del Pasado y del Presente

<https://www.blackpast.org/african-american-history/people-african-american-history/>

Figuras Históricas Afroamericanas en la comunidad LGBTQ

<https://www.blackpast.org/pride-uplifting-lgbtq-history-blackpast-org/#1588793969250-7d34e104-3665>

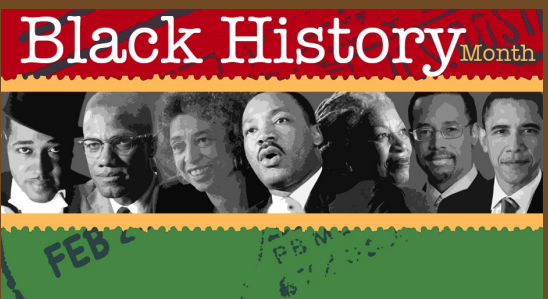
Famous FirstsFamoso Primero

<https://www.history.com/topics/black-history/black-history-facts>

<https://www.blackpast.org/african-american-history/101-firsts-african-american/>

Libros para Niños para Leer

<https://kidworldcitizen.org/black-history-biographies-kids/>



¡TIEMPO PARA CELEBRAR!

Día de los Presidentes—Lunes 15 de Febrero

El Día de los Presidentes se celebró inicialmente en 1885 en honor a George Washington. En 1971, la festividad comenzó a celebrar a todos los presidentes anteriores y se trasladó a que siempre ocurra el tercer lunes de febrero.



Playdoh Mount Rushmore

George Washington, Thomas Jefferson, Theodore Roosevelt y Abraham Lincoln están representados en el monte Rushmore, que se encuentra en Dakota del Sur. Si bien Theodore no está representado en una moneda, otro presidente Roosevelt sí lo está en esta actividad, honraremos a Franklin D. Roosevelt.

Materiales: 1 quarter, 1 nickel, 1 dime, 1 penny y playdoh marrón.

Instrucciones: Usando una imagen del Monte Rushmore como guía, presione el centavo (Lincoln) en la arcilla en la cima de la montaña. Junto al centavo, presione el dime (Theodore Roosevelt). Junto a la moneda de diez centavos, presione la moneda de cinco nickle (Jefferson). El siguiente es el quarter (George Washington). Asegúrese de que las caras de las monedas estén hacia afuera.

Palomitas de Maíz Rojas, Blancas y Azules

Ingredientes:

- 10 tazas de palomitas de maíz
- 3 cucharadas de crema dulce, mantequilla salada
- 3 tazas de mini malvaviscos
- M&Ms rojos y azules
- M&Ms de pretzel rojo y azul

Instrucciones:

1. Haga estallar las palomitas de maíz, sal ligeramente y vierta en un tazón grande.
2. Derrita la mantequilla en una cacerola mediana, agregue 3 tazas de malvaviscos y revuelva hasta que los malvaviscos se derrita. Apaga el fuego.
3. Vierta $\frac{3}{4}$ de la imagen de malvavisco sobre las palomitas de maíz y revuelva suavemente las palomitas de maíz con una cuchara hasta que la mayoría de los granos estén cubiertos de mezcla.
4. Extienda las palomitas de maíz en una bandeja para hornear galletas. Rocíe la mezcla restante de malvaviscos encima y luego espolvoree los dulces. Deje enfriar y luego rómpalo en pedazos para servir.

60 Segundos Presidentes

PBS ha creado videos divertidos de 60 segundos sobre ex presidentes. El enlace a continuación lo llevará al video sobre George Washington. Desde allí, puede explorar otros presidentes haciendo clic en sus videos. ¿Cuál fue el más fascinante?

https://www.youtube.com/watch?v=1-l9WA-55s&list=PLa8HWWMcQEGSCCjr2aoa_t0KJIJbUtwSv

Cabañas Graham Cracker Log

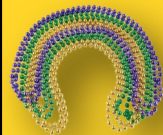
A la hora de la merienda, dele a su hijo un poco de mantequilla de maní y galletas integrales. Pídale que construyan las "cabañas de troncos" de Abraham Lincoln con estos materiales.

Presidente Kid

Haga que su hijo piense en lo que haría si fuera presidente. Luego, pídale que creen un cartel de campaña que represente todas sus cualidades



Mardi Gras—Martes 16 de Febrero



Mardi Gras es una tradición que se remonta a miles de años. La primera tradición estadounidense tuvo lugar en 1699 cuando los exploradores franceses se establecieron cerca de Nueva Orleans. Mardi Gras, también conocido como "Carnaval" se traduce literalmente como Martes Gordo. Es una celebración previa a la Cuaresma, practicada principalmente por los católicos romanos a lo largo de la historia.

Mardi Gras, aquí en los Estados Unidos, se verá un poco diferente este año debido a la pandemia. Todos los desfiles de Mardi Gras que suelen tener lugar en Nueva Orleans han sido cancelados para este año. Para obtener más información divertida e interesante sobre Mardi Gras, seleccione este breve video de National Geographic: <https://www.youtube.com/watch?v=EklZwXbSh-Y>



Actos de Bondad Nacionales Aleatorios—Miércoles 17 de Febrero

Aquí hay algunas ideas compiladas de [Randomactsofkindness.org](https://www.randomactsofkindness.org) para participar en el Día de los actos de bondad al azar en este día o todos los días.

Difunda la Conciencia— Descargue esta hoja para colorear imprimible. Coloree y publique en su comunidad para difundir el conocimiento del Día de los actos de bondad al azar. https://assets.randomactsofkindness.org/downloads/rakday/explore_the_good_coloring_page_8x11.pdf

Tarro de Bondad— Decora un tarro vacío. Cada vez que realice, reciba o sea testigo de un acto amable durante la semana, escríbalo en una hoja de papel y agréguelo al frasco. Al final de la semana, deseche el contenido del frasco y lea y reflexione sobre toda la bondad que ocurrió durante la semana. Considere continuar con el frasco hasta 2021.

Nota de Amor— Escribe dos cartas de amor. Una de las cartas será para alguien que haya marcado una diferencia en su vida. Escríbeles una carta diciéndoles cómo te han impactado y cuánto los aprecias y luego envíala por correo. La otra carta será para ti. Escribe sobre todas tus fortalezas, tus valores y todas las cosas que has logrado. Guárdelo para usted mismo para que pueda leerlo cuando necesite escuchar esas palabras.

Bolsas de Bendición— Llene una bolsa pequeña (o una bolsa Ziploc de un galón) con bocadillos y artículos de tocador. Estos artículos se pueden encontrar en la tienda del dólar. Piense en agregar calcetines, guantes, desodorante, un cepillo de dientes, pasta de dientes, botellas de champú y acondicionador de tamaño de viaje, etc. Agregue una nota amable o una cita a la bolsa y guárdelo en su automóvil. La próxima vez que vea a alguien necesitado, regálele la bolsa de bendiciones.

Hoja de Trabajo de Actos de Bondad al Azar— Use esta hoja de trabajo para ayudar a implementar actos de bondad simples en su rutina diaria: https://assets.randomactsofkindness.org/downloads/rakday/make_kindness_the_norm_worksheet.pdf

