



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

# Familias Prósperas

*Durante este momento desafiante, el equipo de Thrive decidió recopilar recursos 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 mantenerse 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.

- ¿Prefieres comer donas o dulces?
- ¿Prefieres vivir en la Luna o vivir en Marte?
- ¿Cómo demostraste bondad o amor hoy?
- Si pudieras, ¿qué tipo de animal serías?
- ¿Quién es su amor?

### Rincón de la Atención Plena Corazón que Respira

La respiración profunda es una gran herramienta que se puede utilizar para calmar el cuerpo, la mente e incluso las grandes emociones. Sus hijos pueden usarlo durante un momento difícil cuando también necesitan hacer una pausa y calmarse. Haga que su hijo dibuje un corazón en una hoja de papel. Luego, pídale que tracen con el dedo las líneas mientras inhalan y exhalan profundamente.

## Continuar Celebrando el Mes de la Historia Afroamericana

El Mes de la Historia Afroamericana dura todo el mes de febrero, así que no te detengas ¡celebrando! Si bien a menudo pensamos en activistas y celebridades negras, hay muchos otros temas para centrarse y explorar durante este mes (y siempre). A continuación se enumeran 7 temas para explorar. ¿Puedes concentrarte en uno cada día? Lea un artículo o libro, mire un video o cree un proyecto de arte para aumentar su conocimiento.

1. Problemas políticos negros actuales
2. Salud mental negra
3. Estereotipos y macroagresiones
4. La historia y el impacto de la cultura negra
5. La historia del hip hop
6. Afroamericanos y el voto
7. La familia negra: representación, identidad y diversidad

Mientras amplía sus conocimientos sobre la historia y la cultura afroamericanas, asegúrese de estar armado con las herramientas y el conocimiento para hablar sobre el racismo con sus hijos y su familia. El artículo titulado "Cómo hablar sobre el racismo en su hogar" es un excelente lugar para comenzar: <https://www.prodigygame.com/main-en/blog/how-to-talk-about-racism/>

# ¡FELIZ DÍA DE SAN VALENTÍN!

Sabemos que el Día de San Valentín puede verse un poco diferente este año. Nuestros niños no volverán a casa con bolsas de papel llenas de tarjetas y dulces, ¡pero eso no significa que aún no puedan celebrar! ¡Hemos ideado algunas formas divertidas de celebrar el Día de San Valentín de manera virtual y al estilo de una verdadera pandemia!

## Te Amo Más Poema

Utilice esta impresión gratuita para crear un poema "Te quiero más" para regalar a un ser querido este Día de San Valentín. ¡Esta es una manera súper divertida y creativa de compartir las vacaciones con un ser querido de una manera única y exclusiva para ti!

<https://drive.google.com/file/d/1Vnx41j6GPC495XrifzZG4eC1Kv5-y4N/view>

## Hacer Tarjetas

El hecho de que no vayamos a celebrarlo de la manera típica no significa que todavía no puedas hacer tarjetas de San Valentín. Decora tarjetas festivas o compra en la tienda el Día de San Valentín y envíalas a tus amigos y familiares o difundelas en tu comunidad.



## Libros de San Valentín

- A Little Spot of Love by Diane Alber
- Love Monster and the Last Chocolate by Rachel Bright
- Love Is by Diane Adams
- Valensteins by Ethan Long
- Love from the Crayons by Drew Daywalt and Oliver Jeffers
- The Dinosaurs Valentine's Day by Jessica Brady
- The Day it Rained Hearts by Felicia Bond



## Slime de Corazón

### Suministros:

- 1/2 taza de pegamento escolar transparente de PVA (Elmer's funciona mejor)
- 1/2 taza de agua
- 1-2 cucharadas de solución salina
- 1 / 4-1 / 2 cucharadita de bicarbonato de sodio (más para pegamento blanco y menos para pegamento transparente)
- Colorante alimenticio
- Destellos
- Confeti de corazón y lentejuelas, ¡u otras combinaciones de temas del día de San Valentín!

### Instrucciones:

1. En un tazón, mezcle agua y pegue.
2. Agregue bicarbonato de sodio y revuelva bien. (Hemos descubierto que el pegamento blanco generalmente produce una baba más suelta, mientras que la cola transparente hace una baba más espesa).
3. Agregue colorante para alimentos y purpurina o confeti según desee.
4. Agregue solución salina, comenzando con solo una



## Corazón Saludable

Febrero no es solo el mes del amor, también es el mes de la salud del corazón. Desafíe a cada uno de sus hijos hoy a practicar la salud del hogar configurando un temporizador de 1 minuto. Vea cuántos saltos de tijera puede hacer su hijo en 1 minuto. ¡Comprueba cada día si pueden superar su puntuación más alta anterior!

## Corazones de Cristal de Bórax

### Suministros:

- Bórax
- Tarros de albañil vacíos o reciclados
- Agua hirviendo
- Limpiadores de pipa
- Palitos de helados
- Hilo
- Colorante alimentario (opcional)

### Instrucciones:

1. Crea formas de corazón con limpiapiipas.
2. Coloque cada forma de limpiapiipas en un palito de helado con un poco de hilo. Así es como sus formas colgarán en la solución de bórax.
3. Llene sus frascos con agua hirviendo y agregue aproximadamente 1/3 de taza de bórax. Revuelva para disolver. Agregue colorante para alimentos si lo desea para crear cristales de colores.
4. Coloque sus corazones colgantes en las soluciones del frasco y deje reposar durante la noche. Por la mañana, se habrán formado cristales alrededor de los limpiapiipas y en el fondo del frasco. Retirar y colocar sobre toallas de papel para que se seque.



### Referencias:

Game, P. (n.d.). 10 inspiring Black History Month activities for students. Retrieved February 05, 2021, from [https://www.prodigygame.com/main-en/blog/black-history-month/Virtual-and-socially-distant-valentines-day-activities.html](https://www.prodigygame.com/main-en/blog/black-history-month/Virtual-and-socially-distant-valentines-day-activities)  
Klug, M. (2019, November 25). 200 valuable questions for kids you need to ask today. Retrieved February 05, 2021, from <https://homefaithfamily.com/questions-for-kids/>  
Dawn, & Says, S. (2020, February 12). Valentine's day mindfulness activities for kids. Retrieved February 05, 2021, from <https://dawnsealander.com/valentines-day-mindfulness-activities-for-kids/>  
Elizabeth Mulvahill on February 1, 2. (2021, February 03). 40 children's books to Celebrate Valentine's Day. Retrieved February 05, 2021, from <https://www.wearateachers.com/childrens-books-to-celebrate-valentines-day/>  
Maven, P., & View all posts by Pauline Molinari →. (2018, February 19). How to make borax crystals. Retrieved February 05, 2021, from <https://club.chicacircle.com/how-to-make-heart-shaped-borax-crystals/?ref=pcrorganicglunkwn&prid=pcseogglunkwn>  
How to make slime with best slime recipes. (2020, September 06). Retrieved February 05, 2021, from <https://littlebinsforlittlehands.com/homemade-slime-recipe/>