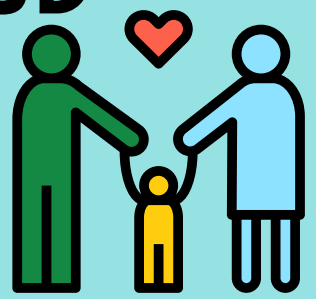




# COMPRIENDIENDO LA SALUD DEL COMPORTAMIENTO EN LOS NIÑOS

Una guía para padres en casa



Debido al cierre de la escuela, las familias pueden verse abrumadas con la responsabilidad de enseñar a sus hijos, tener que trabajar desde casa y mantener un hogar feliz y con un ambiente saludable. Es importante observar a su hijo en busca de indicadores de comportamientos difíciles y encuentre formas efectivas de apoyar la salud del comportamiento de su hijo.

## PASOS PARA TENER ÉXITO



### Cree un Calendario

Cree un horario que incluya la hora de despertarse, actividades académicas, tareas domésticas, descansos, actividad física, tiempo libre y hora de acostarse a dormir y póngalo en un área común.



### Establezca Expectativas

Repase las expectativas con respecto a las reglas y expectativas del hogar, expectativas académicas, y uso aceptable del teléfono y las redes sociales.

### Establezca Metas

Establezca expectativas claras de trabajo en respeto a tiempo requerido o cantidad que debe completarse antes de que su hijo o hija pueda ganar tiempo libre



### Definir el Espacio de Trabajo

Encuentre un espacio tranquilo en la casa y establezca un espacio de trabajo para actividades de aprendizaje académico.



### Organización

Todos somos nuevos a trabajando desde casa y necesitamos aprender nuevos sistemas para tener éxito. Enseñe a su hijo a usar estrategias de organización como listas de verificación o contador de tiempo para ayudar



### De Opciones

A veces los niños pueden sentir que no tienen mucho control sobre su medio ambiente o su vida. Esto puede causar frustración. Intente dar opciones durante el día, lo más posible.



### Elogio

Reconozca lo que está haciendo su hijo bien y hágales saber.

### Recompensa Comportamiento deseado



¡Alabe a su hijo o hija y sus esfuerzos! Cree un sistema donde los niños ganan tiempo para sus actividades preferidas o privilegios (por ejemplo, teléfono, televisión, elección de cena, videojuegos, etc.) cuando completan el trabajo y cumplen con las expectativas de comportamiento.

### Sal Afuera

¡Muévase! Incluya actividades seguros que se puedan hacer afuera (por ejemplo, caminar, correr, o jugar en el patio, etc.) durante todo el día o considere hacer ejercicios adentro, si es necesario.



### Consulte y Conectese

Cree un espacio seguro para hablar con su hijo sobre sus preocupaciones y preguntas. Fije tiempo especial con su Niño. Crear tiempos en el día donde el enfoque no es el trabajo escolar, sino en solo conectar.



### Promover Conexiones



Ayude a su hijo o hija a mantenerse conectado con amigos y familia. Anime a su hijo a tener video reuniones y coordine con otros padres para hacerlo posible.

### Cuidado Personal para los Padres

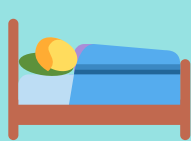


Tómese el tiempo para su propia salud mental. Modele técnicas relajantes para enseñarle a su hijo o hija que está bien tomar un descanso y participar en estrategias calmantes.

## CUANDO PEDIR AYUDA CONOCE LAS SEÑAS



Cambios de humor, atención o comportamiento



Cambios en la alimentación o hábitos de sueño



Un aumento en enojo o irritabilidad



Negarse a hacer trabajo o participar



Discutiendo o rezongando

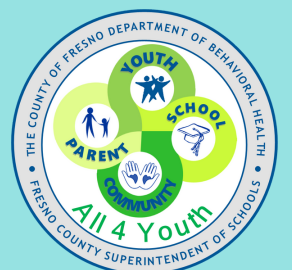
## APOYO

Si está viendo alguno de estos signos, no espere, ¡comuníquese! Es mejor conseguir ayuda temprano cuando las cosas son manejables que esperar hasta que haya una crisis.



La información de la escuela de su hijo puede ser el primer punto de contacto cuando necesite apoyo conductual. Haga clic [aquí](#) para acceder a la página de internet de su escuela y donde puede encontrar la información de contacto del personal de apoyo que pueda guiarlo a través de los recursos dentro de su escuela y comunidad local.

All 4 Youth es un programa de asociación entre el Departamento de Salud de Comportamiento del condado de Fresno y Superintendente de Escuelas del Condado de Fresno para niños y jóvenes de 0 a 22 años de edad que tienen dificultades que los afectan en la escuela y en el hogar.



## RECURSOS EN LÍNEA

Para recursos adicionales, haga clic en la imagen de abajo.



Haga clic en la imagen de arriba para acceder a más recursos relacionados con la salud de comportamiento. COVID-19 y actividades

¡Estamos aquí para usted y queremos ayudar!

#UnifiedAtHome