



Noticias en South Knoll

12 Consejos para reducir el estrés y la ansiedad

Amy Przeworski, Ph.D.

Los síntomas de ansiedad son comunes en niños. Entre 10 y 20 por ciento de niños en edad escolar llegan a mostrar síntomas de ansiedad. ¿Cómo podemos ayudar a nuestros niños a reducir estrés y ansiedad? 1) Anime a su hijo a enfrentar sus temores, nunca a huir de ellos. Los niños se dan cuenta que la ansiedad se reduce poco a poco con el tiempo. 2) Enseñe a sus hijos que está bien no ser perfecto. 3) Enfóquese en los aspectos positivos. En ocasiones, niños con ansiedad y estrés llegan a perderse en pensamientos negativos, así como en auto crítica. Enfocarse en cualidades positivas es de suma importancia. 4) Programe actividades relajantes. Los niños necesitan momentos de recreación. 5) Ejemplifique el

comportamiento dirigido hacia la consecución de un resultado deseado, cómo cuidar de sí mismo, y el pensamiento positivo. Si usted enfrenta sus propios temores, también su hijo lo hará. 6) Recompense los actos de valor de su hijo. 7) Fomente una buena rutina en su horario de sueño. 8) Aliente a que su hijo exprese su ansiedad. Si su hijo comenta que se siente preocupado o ansioso, nunca responda con un "no lo estás" o "estás bien", mejor valore lo que su hijo experimenta diciéndole que lo percibe asustado o preocupado. Pregúntele qué es lo que le preocupa. 9) Ayude a su hijo a solucionar el problema, buscando juntos posibles soluciones. 10) Guarde la calma, los niños observan las reacciones de los

padres antes de reaccionar a los problemas. 11) Practique técnicas de relajación con su hijo como contar hasta diez y ejercicios de respiración. 12) Nunca se den por vencidos.



Próximos eventos

Beginning of 2nd Six Weeks	10/5
Student Holiday	10/12
Boosterthon Pep Rally	10/26
Red Ribbon Week	10/26 - 10/30
Book Character Friday	10/30

Temas de interés

12 Consejos para reducir el estrés y la ansiedad

- Honestidad
- HAC Acceso
- Control emocional

La honestidad es la mejor política

Por Cassie Moon

Thomas Jefferson dijo: "La honestidad es el primer capítulo en el libro de la sabiduría" ¡Cuánta verdad! Siempre debiéramos decir la verdad, de lo contrario, la verdad se revertirá para lastimarte. Aquellos a quienes les mientes, nunca

confiarán en ti de nuevo. Diles siempre la verdad a tus padres, maestros y demás adultos. Si mientes, la verdad regresará a ti, y te meterá en más problemas por mentir, en vez de decir la verdad desde el inicio. La honestidad significa verdad y honestidad. Una cosa más... ¡Se honesto!

! Se honesto!

**South Knoll
Elementary**

1220 Boswell
College Station, TX 77840

Phone: 979-774-5580
E-mail: lmorrison@csisd.org

► Success: Each life...Each
day...Each hour

<http://sk.csisd.org>

CSISD *Home* ACCESS CENTER

Si usted está interesado en tener acceso a las calificaciones de su hijo cada seis semanas, conozca el centro de acceso de CSISD HAC (Home Access Center). Usted puede entrar al portal HAC desde cualquier computadora, lap top o aparato inteligente. Esta es una buena opción para estar al tanto de información relevante como las tareas y la asistencia entre otras.

Para tener acceso al portal HAC o para agregar una nueva cuenta de usuario visite: <https://csisd.org/homeaccess>

**Lección de orientación
"Control emocional"
Lynette Morrison**



La orientación para éste mes se enfoca en el control emocional, basándose en los personajes de la película "Inside Out". En el aula, su hijo ha recibido instrucción acerca de habilidades sociales para dirigir su cerebro usando la analogía de dichos personajes conduciendo un automóvil. Los personajes de enojo, tristeza miedo, aversión, temor y alegría. Se discutió cómo cada personaje conduciría el automóvil según su propia perspectiva emocional. Luego se les habló de la similitud entre el automóvil y el cerebro, y como muchas veces pueden estar abrumados por ciertas emociones que los pueden llevar a tomar decisiones que no siempre son las más acertadas. Los niños disfrutaron la lección y esperamos que puedan aplicarla para tener un mejor control emocional tanto en la escuela como en el hogar.

¡Feliz otoño!

