
EJEMPLO DE CONTENIDO DEL BOLETÍN

DE REGRESO A LAS NOCHES TEMPRANAS

EL REGRESO A LA ESCUELA SIGNIFICA VOLVER A LAS NOCHES TEMPRANAS, DE FORMA POSITIVA

Después de las largas vacaciones de verano, los horarios de sueño de los niños pueden ser un desorden. Las rutinas de sueño saludables ayudan a un desarrollo sano y a un buen rendimiento escolar. Una noche de sueño pleno ayuda a los niños y adolescentes a prepararse para el aprendizaje del día siguiente. Un horario razonable para irse a la cama y unas rutinas matutinas tranquilas y organizadas ayudan a que la jornada escolar comience mejor, de modo que los niños estén frescos, menos estresados y listos para aprender. Por otro lado, cuando los niños no duermen lo suficiente, les resulta más difícil prestar atención y comportarse bien en clase. Su salud física también puede verse afectada.

Aprender más sobre los patrones y problemas del sueño puede servirle para que utilice métodos positivos para resolver y prevenir las batallas a la hora de dormir. Establezca con su hijo unos patrones saludables a la hora de acostarse y de dormir y resuelva los problemas sin discusiones, con el apoyo específico y práctico de Triple P - Programa de Parentalidad Positiva.

¡Elija qué herramientas de crianza positiva le gustaría utilizar con Triple P! [Lea más sobre este tema aquí.](#)

CONTENIDO DEL BOLETÍN

¿NIÑOS INSEGUROS, PREOCUPADOS, ESTRESADOS? ¡APOYE SUS HABILIDADES DE AFRONTAMIENTO!

Conforme entramos a otro invierno del COVID-19, los niños y adolescentes necesitan ayuda para afrontar la incertidumbre y la preocupación. ¿Cómo pueden los niños aprender a reconocer, expresar y afrontar sus sentimientos? Aprender a manejar las emociones incómodas requiere de práctica. Sin embargo, es mucho más fácil cuando los niños se sienten queridos y valorados. Tener una familia donde los niños puedan hablar de sus emociones es de gran ayuda. Necesitan saber que está bien expresar todos sus sentimientos, sin herir a los demás.

Incluso los sentimientos incómodos pueden manejarse. Los niños pueden aprender a tolerar cierta incertidumbre. Los sentimientos como: la ira, preocupación, tristeza, confusión y vergüenza, pueden resultar incómodos. Con el tiempo, los niños también pueden aprender que éstos (como todos los sentimientos) pasarán. Los niños y adolescentes aprenden mucho de los adultos que les rodean, simplemente observando y escuchando. Todos tenemos altibajos, pero podemos utilizar las habilidades de resolución de problemas para afrontarlos.

El aprendizaje de estas habilidades ayuda a los niños a enfrentarse a lo que está sucediendo en el momento. También les ayuda a enfrentarse a futuros retos.



Hay herramientas prácticas y fáciles de usar que puede aprender participando en Triple P Programa de Parentalidad Positiva. Estas herramientas le ayudarán a mantener el bienestar emocional de los niños, incluso en momentos de estrés. Usted elige que usar y cómo hacerlo.

BOLETÍN INFORMATIVO

SEIS FORMAS PARA APOYAR A SUS HIJOS A MANTENER UN BALANCE SALUDABLE CON EL TIEMPO DE PANTALLA, ¡DE FORMA POSITIVA!

La pandemia ha provocado un incremento en el tiempo que pasamos frente a una pantalla. Entonces, ¿qué se recomienda para los niños y adolescentes con respecto al uso de dispositivos digitales? En primer lugar, no todo el tiempo de pantalla es igual. No es lo mismo una experiencia educativa o interactiva, compartir la pantalla con un amigo o un familiar, que ver una película.

Pero independientemente del contenido, demasiado tiempo de pantalla puede alterar los patrones de sueño y reducir la actividad física. También debemos considerar que la presión de los amigos puede ser más intensa en el ciberespacio. El exceso de información también puede hacer que sea más difícil separar la realidad de la ficción.

La clave para manejar positivamente este asunto de crianza es teniendo reglas claras, dar el ejemplo y mantener la relación con su hijo como la principal prioridad. No hay una solución rápida y única. Pero [nuestro último blog](#) para padres describe seis pasos concretos que puede tomar.

El apoyo práctico de Triple P – Programa de Parentalidad Positiva® puede ser de gran ayuda para resolver estos problemas comunes de la crianza.

MOMENTO ÁLGIDO: ENFRENTANDO EMOCIONES FUERTES

CONTENIDO DEL BOLETÍN

Aprendiendo a hacer frente al miedo, el enojo y la tristeza – habilidades para la vida

Las habilidades emocionales para hacer frente a emociones fuertes, equipan a niños, niñas y adolescentes para manejar los altos y bajos de la vida. Un ambiente de aprendizaje positivo ayuda a niños y niñas a comenzar a desarrollar estas habilidades desde pequeños. Sentirse seguros, amados y valorados les entrega una base sólida. Aprender a expresar y manejar emociones fuertes de maneras apropiadas, sin lastimar a los demás ni a sí mismos, es otra habilidad que niños y niñas pueden aprender. Con el tiempo, también pueden aprender de la forma en que los adultos a su alrededor reaccionan ante dificultades y cómo éstas son parte de la vida y pueden resolverse. Este aprendizaje será de gran ayuda, también, para el futuro.

Como padres, madres y cuidadores no es fácil ver a nuestros hijos/as experimentar emociones incómodas o desagradables como el miedo, el enojo, la tristeza o la decepción. Pero, debemos encontrar el equilibrio adecuado entre consolar y tranquilizarles y darles confianza en su propia capacidad para manejar los desafíos. Cuando niños y niñas son capaces de resolver y lidiar con situaciones difíciles o desafiantes, basta su apoyo para que se sientan más seguros. Animelos a trabajar hacia metas alcanzables, y celebre no sólo el éxito, sino también el esfuerzo y la persistencia. Esto ayuda a generar confianza y autoestima.



A través de Triple P las relaciones e interacciones familiares se vuelven más positivas y eso ayuda a aumentar la resiliencia emocional de los niños, niñas y adolescentes.

Hay muchas maneras en que padres, madres y cuidadores pueden ayudar a apoyar el desarrollo emocional y social de niños, niñas y adolescentes.