

CHANGE THE FREQUENCY

TODOS TIENEN EL PODER DE CAMBIAR LA FRECUENCIA,

Cambio de la frecuencia de la cual la conciencia de salud mental en entender, comunicarse y practicar en casa a medida que nos adaptamos a las nuevas rutinas, para dar forma a hábitos positivos y técnicas saludables de afrontamiento para todos en la familia.

Incorporación de pequeñas rutinas diarias en casa puede tener un impacto duradero en el bienestar mental de su familia. ¡Utilice la lista de verificación a continuación para comenzar!

FOMENTO DE AMBIENTES SEGUROS Y DE APOYO

- Desarrolle una comprensión más profunda de su propio bienestar social y emocional, y aprenda habilidades y estrategias de afrontamiento saludables para mejorar el bienestar personal.
- Establezca metas e intenciones diariamente para aprender y procesar los pensamientos y sentimientos que surjan con respecto a la COVID-19 y el cambio que esta ha creado.
- Cree espacio. Todos necesitarán tiempo y espacio de vez en cuando para procesar, reflexionar o relajarse solos. Algunos necesitarán más de este tiempo que otros.
- Genere confianza y transparencia al recibir preguntas y proporcionar información precisa y apropiada para la edad con respecto a la COVID-19, sus efectos en el mundo y cómo prevenir su propagación.
- Conozca las pasiones e intereses de su familia, de manera individual y como una unidad, más allá del aprendizaje académico.
 - Fomente el tiempo fuera. Visite un parque estatal de Indiana o adquiera un nuevo hábito, por ejemplo, hacer una caminata diaria antes o después de la cena.
 - Sea creativo. Creen, elaboren o cocinen juntos. Involucre a los jóvenes en las actividades diarias de una manera creativa. No tenga miedo de cometer errores o de hacer tonterías. El tiempo de juego es importante y significativo tanto para adultos como para jóvenes.
- Aprendan juntos. Realice un recorrido virtual por el museo con los jóvenes y úselo como punto de partida para una lección de historia, arte o ciencias. Este sitio web de actividades escolares virtuales tiene muchas opciones para explorar en línea.
- Tome tiempo para hacer lo básico y cuide de su cuerpo. Coma muchas frutas y verduras, beba suficiente agua, asegúrese de hacer ejercicio regularmente y mantenga hábitos de sueño saludables. Estas acciones ayudan mucho a nuestros cuerpos y mentes a adaptarse al cambio.
- Comprenda que todos en la familia pueden responder de manera diferente a su entorno, así que aliente a todos a comunicar sus necesidades de la manera más clara posible.