



Conexión con la salud escolar



PM Pediatric Care trabaja con su distrito escolar a través de nuestro programa colaborativo de salud escolar que respalda el aprendizaje para estudiantes identificados.



Cómo ayudar a los niños en las reuniones familiares

pmpediatriccare.com/blog

Disfrute de las vacaciones con nuestra familia y, al mismo tiempo, acomodar a las necesidades socioemocionales de los niños según sus características de personalidad. Veamos como apoyar a los niños en las reuniones.

Apoyo a jóvenes introvertidos:

- Planifique tiempo para que recarguen sus baterías sociales antes del evento: una siesta, un momento a solas, lectura, etc.
- Llegue temprano para que puedan aclimatarse sin tener demasiada interacción.
- Pregúnteles cada a cado rato si necesitan descansar (tiempo individual) durante el evento.

Apoyo a jóvenes extrovertidos:

- Hable sobre las normas y expectativas antes del evento.
- Proporcíóneles refuerzo positivo en todo momento.
- Planifique tiempos descanso durante el evento para que puedan relajarse y calmarse.

Coloque las necesidades de sus hijos por encima de los deseos de otros familiares. Está bien intervenir si nota que su hijo se siente incómodo o abrumado por una interacción. Recuerde el motivo por el que todos decidieron reunirse: ¡divertirse y disfrutar de las fiestas!

Más información en la página 2:

- ¡Pruebe esto!
- Estilo de vida saludable
- ¡Leamos!



¡Pruebe esto!

¿Sabía que colorear puede reducir el estrés, promover una actividad cerebral saludable y permitir pasar tiempo de calidad con la familia? Y no solo funciona con niños pequeños.

Busque plantillas para colorear en línea y pase un tiempo relajante en familia.



Estilo de vida saludable

Las vacaciones pueden cambiar las rutinas diarias de los niños. Al considerar cambios en su horario, pague atención a desencadenantes para que no se provoquen: estreñimiento crónico = continuar con una dieta saludable; problemas durmiendo = seguir rutina de sueño; etc. Además, enfocarse en los triunfos cruciales y fáciles: cepillarse los dientes, tomar medicamentos, etc.



Descargue esta página para colorear de **PM Pediatric Care!**

¡Leamos!

Consulte estas lecturas estupendas que ayudan a los niños a aprender sobre las fiestas en otras culturas:

- *Playing With Lanterns*, escrito por Wang Yage
- *A World of Cookies for Santa*, escrito por M.E. Furman
- *The Story of Diwali: Rama and Sita*, escrito por Jay Anika

Fuente: 28 Multicultural Holiday Books to Celebrate Diversity (teachingexpertise.com)



PM Pediatric Care ofrece atención de urgencia y servicios de salud conductual en su comunidad para niños y jóvenes hasta los 26 años.

Más información: pmpediatriccare.com

PM
Pediatric Care