

## **Bienvenida a la** Centro de aprendizaje de alfabetización en salud mental

Liberando el poder del desarrollo socioemocional

Si bien la salud física suele ser el centro de atención, fomentar el bienestar social y emocional de su hijo es igualmente crucial, ya que prepara el escenario para el éxito tanto en el ámbito académico como en la vida. El desarrollo social y emocional es la piedra angular de la salud mental y la clave para un futuro próspero.

### **POR QUÉ IMPORTA**

El viaje de su hijo hacia el crecimiento social y emocional impacta cada faceta de su vida. Puede ayudar al esfuerzo de su hijo por:

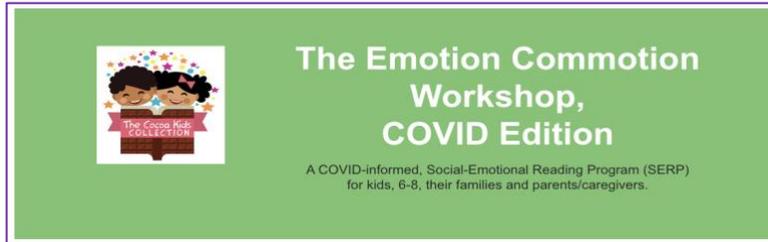
- **Forje conexiones significativas:** desarrollar sólidas habilidades sociales permite a los niños construir y mantener amistades duraderas, fomentando una red de apoyo que enriquece sus vidas.
- **Adopte la inteligencia emocional:** comprender y expresar las emociones proporciona a los niños herramientas invaluable para afrontar las complejidades de la vida con confianza y resiliencia.
- **Prosperar en lo académico:** una base sólida en el aprendizaje social y emocional prepara a los niños para el éxito académico, garantizando que ingresen a la escuela preparados para participar, aprender y sobresalir.
- **Mejorar las habilidades cognitivas:** al cultivar la claridad de pensamiento y el hambre de aprendizaje, el desarrollo social y emocional sienta las bases para la curiosidad y el crecimiento intelectual.

Únase a nosotros en este viaje transformador, informado sobre COVID y trauma, donde cada hito en el desarrollo social y emocional impulsa a su hijo hacia un futuro más brillante y satisfactorio.

Dra. Valerie L. Williams-Sánchez

[Líder de salud pública de ciudadanos del estado de Nueva York](#)

30 de abril de 2024



## COVID PREVENCIÓN

### LAVADO DE MANOS PARA LA SALUD

Una de las mejores y más fuertes defensas contra muchos gérmenes y virus, incluido el COVID, es simplemente lavarse las manos. Aquí hay una lista de algunas otras mejores prácticas. El cartel de la derecha muestra cómo lavarse las manos adecuadamente para mantener la salud.

1. Manténgase al día con las vacunas contra el COVID-19.
2. Lávese las manos con agua y jabón durante al menos 20 segundos, especialmente antes de comer.
3. Evite tocarse los ojos, la nariz y la boca con las manos sin lavar.
4. Evitar el contacto cercano con personas que están enfermas.
5. Cúbrete la tos y los estornudos con un pañuelo desechable y deséchalo en un recipiente cerrado.
6. Limpie las superficies y objetos que se tocan con frecuencia.

*[Descargue el cartel sobre lavado saludable de manos que se muestra \(formato pdf\) haciendo clic en los enlaces.](#)*

---

## ACTIVIDAD RESPIRATORIA

### EJERCICIOS PARA AYUDAR A LOS NIÑOS A AUTORREGULAR MEJOR SUS SENTIMIENTOS Y EMOCIONES.

Estos videos de 1 minuto ayudan a los niños a aprender cómo respirar y calmar su sistema nervioso combinándolos con una actividad respiratoria divertida:

1. Respira con la abeja: aprende estas técnicas de respiración siguiendo a la abeja de flor en flor.
2. Respira como un dragón: el segundo enseña una técnica de respiración de dragón.
3. Apague las velas: en el tercer video, su hijo apagará las velas de cumpleaños.
4. Respiración con burbujas: y en el cuarto y último, soplar burbujas ayudará a su hijo a controlar la respiración.

*[Pruebe uno o pruébelos todos. ¡Estarás contento de haberlo hecho!](#)*