Boletín de Salud Mental y Bienestar CCRC

Establecimiento de objetivos y amor propio

Una guía mensual para cultivar el bienestar del personal y la familia | febrero, 2021 | Edición 4

DENTRO DE ESTA EDICIÓN:

- Introducción
- Cultivar el amor propio en siete pasos
- Evitar la trampa del lunes
- Establecer objetivos SMART
- Calendario de actividad física de febrero
- Una mirada a los padres
- Anuncios

amor propio
/a.ˈmor ˈpro.pjo/
sustantivo
se refiere a nuestro propio bienestar y felicidad (considerada principalmente como una característica deseable en lugar de narcisista).

INTRODUCCIÓN

En honor al comienzo de un nuevo año y al día de San Valentín que está muy cerca, hemos elegido dedicar el boletín de este mes a dos temas muy importantes: el amor propio y el establecimiento de objetivos. Aunque pueden parecer dos conceptos completamente distintos, ¡en realidad van de la mano! Al trabajar hacia nuestros objetivos en la vida, es fácil tener la visión de un túnel, centrándose solo en los logros relacionados a nuestra carrera, el éxito financiero y social. ¡Sin embargo, recordar que puede detenerse y ocuparse de su bienestar emocional es clave para asegurar que usted puede lograrlo efectivamente y disfrutar de los otros aspectos de su vida! ¡Esperamos que lo disfrute!

Child Care Resource Center™
Quality · Support · Development · Education

866 - 67 - 4KIDS | ccrcca.org |

CULTIVAR EL AMOR PROPIO EN SIETE PASOS

Aunque muchos de nosotros somos conscientes de lo que es el amor propio, puede que no sepamos exactamente cómo aplicarlo a nosotros mismos. Curiosamente, tendemos a saber de manera clara cómo mostrar amor a los demás. Complementamos a nuestros amigos y parejas, les compramos regalos, los consolamos cuando no se sienten bien, y le dedicamos tiempo a cada uno de ellos regularmente. Entonces, si sabemos tanto sobre cómo mostrar amor a los demás, ¿qué nos ha impedido volver ese amor hacia nosotros?

Esta respuesta puede ser diferente para cada persona y puede ser demasiado complicada de responder en solo unas pocas frases, pero en gran parte, tendemos a darle gran importancia a las opiniones de los demás para determinar si somos dignos de amor propio. Si la mayoría de las personas en nuestras vidas sienten que somos amables, comprensivos y simpáticos, a menudo sentimos lo mismo acerca de nosotros mismos. Sin embargo, si se trata de lo contrario, podemos internalizar esas opiniones y verlas como un reflejo directo de nuestro valor. Es importante recordar que el amor propio no se determina por las opiniones de los demás y no debe variar según la evaluación o validación externa (y sí, lo sé, esto es mucho más fácil decirlo que hacerlo).

Para quienes todavía no están seguros de cómo cultivar ese amor propio tan importante, ¡aquí hay 7 maneras de empezar! Esta información le es proporcionada directamente de PsychologyToday.com en un artículo escrito por Deborah Khoshaba Psy.D.

1. Sea consciente.

Las personas que tienen más amor propio tienden a saber lo que piensan, sienten y quieren. Son conscientes de lo que son y actúan sobre este conocimiento, en vez de actuar sobre lo que otros quieren para ellos.

2. Actúe sobre lo que necesita en lugar de lo que quiere.

Se ama a sí mismo cuando deja de lado algo que lo hace sentir bien y que es emocionante por aquello que necesita para mantenerse fuerte, centrado y avanzar en su vida. Al enfocarse en lo que necesita, se aleja de los patrones de comportamiento automáticos que le causan problemas, lo mantienen atrapado en el pasado y disminuyen el amor propio.

3. Practique un buen cuidado personal.

Se amará más a sí mismo, cuando cuide mejor de sus necesidades básicas. Las personas ricas en amor propio se alimentan diariamente a través de actividades saludables, como nutrición sana, ejercicio, sueño adecuado, intimidad e interacción social saludable.

4. Establezca límites.

Se amará más a sí mismo cuando establezca límites o diga no al trabajo, al amor o a las actividades que lo agotan o dañan física, emocional y espiritualmente, o que expresan incorrectamente quién es en realidad.

5. Protéjase.

Traiga gente adecuada a su vida. Me encanta el término amigo-enemigo que aprendí de mis clientes más jóvenes. Describe tan bien el tipo de "amigos" que se alegran de su dolor y pérdida en lugar de su felicidad y éxito. Mi consejo es: ¡Deshágase de ellos! No hay tiempo suficiente en su vida para desperdiciarlo en personas que quieren quitarte el brillo de su rostro que dice, "Me amo realmente a mí mismo y a la vida." Se amará y se respetará más a sí mismo.

6. Perdónese a sí mismo.

Los humanos podemos ser muy duros con nosotros mismos. El problema de asumir responsabilidad por nuestras acciones es castigarnos demasiado por errores en el aprendizaje y el crecimiento. Debe aceptar que es humano (no es perfecto), antes de que realmente pueda amarse a sí mismo. Practique ser menos duro consigo mismo cuando cometa un error. Recuerde, no hay fracasos, si ha aprendido de sus errores; solo hay lecciones aprendidas.

7. Viva con objetivos.

Se aceptará y se amará más a sí mismo, lo que suceda en su vida, cuando viva con un propósito y un plan. Su propósito no tiene que ser muy claro para usted. Si su objetivo es vivir una vida significativa y saludable, tomará decisiones que apoyen este objetivo, y se sentirá bien consigo mismo cuando lo consiga. Se amará más a sí mismo al ver que logró lo que se propuso hacer. Para ello, necesita establecer sus objetivos de vida.

EVITAR LA TRAMPA DEL LUNES

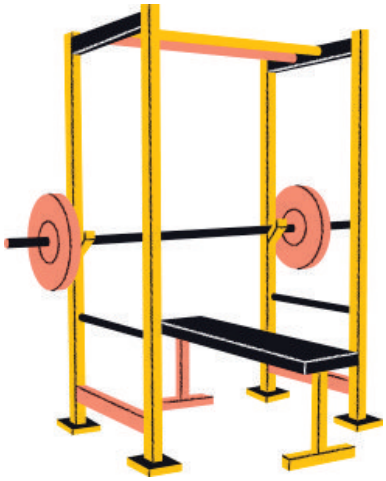
La mayoría de nosotros hemos escuchado o usado la frase, "Empezaré el lunes". Con la idea del año nuevo todavía entre nosotros, muchos de nosotros seguimos nuevos objetivos o esperamos empezar a trabajar estos nuevos objetivos el lunes. La cuestión es que, a veces ese lunes nunca llega y miramos hacia atrás, solo para ver que no hemos logrado lo que queremos. ¡Recuerde que la idea de "lunes" es simplemente un concepto y no necesitamos un día de la semana para empezar de nuevo! Está a solo a una comida, una compra innecesaria a plazos, o un entrenamiento de comenzar su camino hacia su objetivo. Así que recuerde, ¡evite la trampa del lunes y empiece hoy!

ESTABLECER OBJETIVOS SMART

La mayoría de nosotros hemos escuchado o usado la frase, "Empezaré el lunes". Con la idea del año nuevo todavía entre nosotros, muchos de nosotros seguimos nuevos objetivos o esperamos empezar a trabajar estos nuevos objetivos el lunes. La cuestión es que, a veces ese lunes nunca llega y miramos hacia atrás, solo para ver que no hemos logrado lo que queremos. Recuerde que la idea de "lunes" es simplemente un concepto y no necesitamos un día de la semana para empezar de nuevo! Está a solo a una comida, una compra innecesaria a plazos, o un entrenamiento de comenzar su camino hacia su objetivo. Así que recuerde, ¡evite la trampa del lunes y empiece hoy!

1. **eSpecífico** (simple, sensible, significativo)
2. **Medible** (sea claro con la cantidad que necesita indicar que ha logrado, por ejemplo: libras, dinero ahorrado, cantidad de libros leídos, cantidad de tiempo pasado con la familia, etc.).
3. **Alcanzable** (asequible)
4. **Relevante** (razonable, realista, basado en resultados)
5. **Tiempo-limitado** (basado en el tiempo, limitado, urgente)

CALENDARIO DE ACTIVIDAD FÍSICA DE FEBRERO



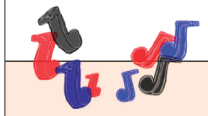
La actividad física es una parte importante de la salud general de su hijo y de su familia. Las recomendaciones actuales indican que los niños deben realizar 60 minutos de actividad física por día. Entendemos que estas recomendaciones podrían ser difíciles a seguir con las ordenes actuales de estancia en el hogar debido al COVID19, por lo que nuestro programa pronto proporcionará orientación y materiales para apoyar a su familia con estos objetivos. ¡Esté atento!

Calendario de actividad física en la siguiente página...

FEBRERO

"A Moverse Hoy"!!

CALENDARIO DE ACTIVIDADES

domingo	lunes	martes	mièrcoles	jueves	viernes	sábado
¡Celebra la salud del corazón este mes! Todo lo que hacemos este mes ayudará a tu corazón ser saludable. Pon tu mano en tu corazón después de cada actividad física.	Comienza hoy con una serie de saltos. ¿Está latiendo más rápido tu corazón?	Caminando chistoso alrededor de la casa - camina alrededor de tu casa representando diferentes emociones. ¿Puedes caminar feliz, triste, tímido, enojado?	Pide a otros en tu familia que pretendan estar en un desfile contigo. Cada uno de ustedes se puede imaginar que están tocando un instrumento diferente al marchar en línea.	Juega el "juego de espejos". Mira a tu mamá o papá y copia lo que hacen con sus cuerpos como si estuvieras mirándote en un espejo.	Explora la Velocidad - muévete rápido, y luego muy lento, y ahora en el medio. ¿Cual hace que tu corazón lata más rápido?	Es tiempo para salir y caminar en la naturaleza alrededor de tu casa o vecindario. Asegúrate de ir con un adulto.
Prende música y trata de correr en lugar por una canción. Siente tu corazón cuando la canción termine. Ahora, échate durante una canción. Siente tu corazón otra vez.	Representa alimentos que hacen que tu corazón este sano. Puedes ser un pequeño arándano, un plátano con curvas, y un pez nadando	Muévete como cosas alrededor de la casa. ¿Puedes ser una licuadora? ¿Ahora se la lavadora? ¿Qué tal una aspiradora? ¿Cómo afecta esto a tu corazón?	Lee un libro con alguien y interpreta las acciones de las palabras	Imagina que estás flotando por el aire como una burbuja. Tu objetivo es moverte por toda tu casa sin estallar. Trata de llegar muy cerca a cosas sin tocarlas.	Pide a alguien que te ayude a hacer aviones de papel y luego practica tus habilidades de lanzar. Recuerda tomar un paso con el pie opuesto del brazo con el que lanzaras.	Haz un círculo en el suelo con una pita y práctica moviéndote hacia adentro, afuera, alrededor, sobre y al lado del circulo. Haz una forma diferente con tu pita.
Es hora de una fiesta de invierno de rock. Enciende la música y baila hasta que sientas a tu corazón latir bien rápido. 	Torcer, girar, rebotar y doblar... trata de hacer cada uno de estos movimientos con diferentes partes de tu cuerpo. ¿Puedes pensar en otras formas de moverte?	Hoy, regala cinco abrazos para mantener tu corazón feliz y saludable!	¡Imagina ser una máquina de limpieza! Empolva - alcanza alto, bajo, por encima y debajo mientras trabajas tus músculos.	Visita cada puerta de tu hogar y cuando llegues allí trata de hacer un equilibrio diferente... equilíbrate de una mano y dos pies, o de una rodilla y dos manos. ¿Cuanto tiempo puedes mantener cada posición?	Corre como un oso con tus manos en platos de papel y tus pies en el piso. Empuja los platos por diferentes caminos.	Extiende toallitas para la cara por el piso y muévete pisando solo las toallitas. Trata de no tocar el piso.
Visita todas las ventanas en tu casa y cuando llegues a cada una, trata de saltar lo más alto que puedas mientras alcanzas tus brazos hacia arriba y te estiras.	Yoga de Animales del Zoológico – pon tu cuerpo en formas de diferentes animales. Estira tu cuerpo y alcanza con tus brazos. Mantiene la forma mientras recuerdas de respirar.	¡Hoy mantiene a tu corazón de buena salud! Acuéstate y siente tu corazón, ahora levántate y corre en lugar y vuelve a sentir tu corazón. ¿Qué paso?	Ve afuera y practica tus habilidades de salto. Encuentra una soga y colócala en el suelo – práctica saltando de un lado para el otro sobre la soga mientras cantas tu canción favorita.	Rueda una pelota por tu cuerpo – usa una pelota tal como una de playa y trata de rodarla por tu cuerpo. Párate, siéntate, arrodíllate o acuéstate. Ruédala por todo tu cuerpo y por diferentes partes del cuerpo.	Pon un pedazo de periódico en tu estomago– intenta correr sin que el papel se caiga.	Enrolla bolas de periódico y ve que lejos las puedes lanzarlas. Recuerda tomar un paso con el pie opuesto al lanzar.
Usa las bolas de periódico de ayer – aguántalas entre tus rodillas y llévalas al otro lado de	Juega Aumenta-Uno. Toma turnos haciendo un movimiento simple, como doblar la cabeza hacia adelante y hacia atrás. Al hacer un nuevo movimiento, repite los movimientos que ya se han hecho.	Juega a la pelota con alguien usando una camiseta enrollada. ¿Puedes tirarla para arriba y cogerla en diferentes partes del cuerpo?	Barre el piso, trabajando en las mociones de jalar y empujar.	Usando una canasta para ropa sucia y papel reciclable, haz bolas de papel y practica lanzándolas en la canasta de diferentes distancias.	Sal afuera y haz cosas para practicar la idea de GRANDE y pequeño. ¿Puedes tomar pasos grandes y pequeños? Que tal saltos grandes y pequeños?	Vuelve a leer las actividades diarias del calendario y repite tu actividad favorita de febrero. ¡Diviértete!

Funding for this project was provided by the Office of Head Start, Administration for Children and Families, U.S. Department of Health and Human Services

© SHAPE America – Society of Health and Physical Educators • www.shapeamerica.org

1900 Association Drive, Reston, VA 20191 • 703.472.3400 • Fax 703.476.9527 • info@shapeamerica.org

SHAPE America Society of Health and Physical Educators — health. moves. minds.

Child Care Resource Center™ — Quality · Support · Development · Education

866 - 67 - 4KIDS | ccrcca.org |

UNA MIRADA A LOS PADRES

Encuentre una nota de uno de nuestros padres sobre su experiencia asistiendo al taller "Crianza de los hijos durante una pandemia" de la Dra. Mary.

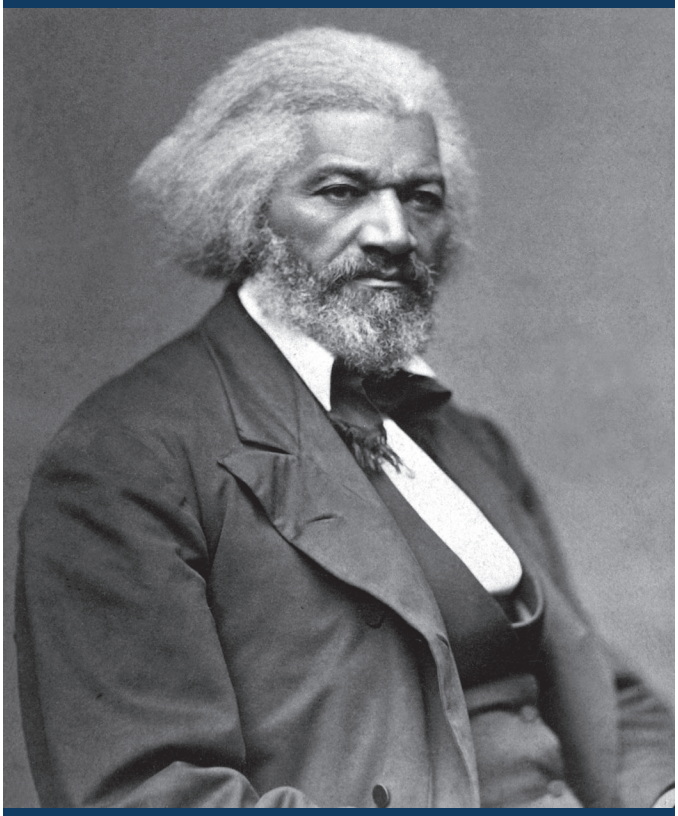
"Me gustaría compartir lo que aprendí en el taller de la Dra. Mary, al observar a Josiah, me di cuenta de que quiere ayudar y que lo que ella dijo "deja que te ayude" hace que no sea necesario decirle que "no" todo el tiempo. Funcionó el hecho que ayudara a colocar las decoraciones para que entendiera que es especial, le agradecí por "ayudarme", y usé palabras clave y expresiones faciales para que entienda mis emociones. Realmente disfruté de estos servicios que brindó CCRC porque estuvieron bien organizados y todos los padres se sintieron comprometidos.

Gracias,

La Familia Gonzalez"

ANUNCIOS

Feliz Mes de la Historia Negra



"Sin lucha, no hay progreso".
- Frederick Douglass

PARA OBTENER AYUDA LAS 24 HORAS DEL DÍA, LOS 7 DÍAS A LA SEMANA, LLAME A NUESTRA LÍNEA DE AYUDA AL (800) 854 - 7771 PARA HABLAR HOY CON UN REPRESENTANTE DEL DEPARTAMENTO DE SALUD MENTAL.