# Guía de 5 Semanas para Crear una Comunidad Escolar Solidaria

*Apoyo para Las Familias*

KAISER PERMANENTE®

SANFORD HARMONY™ National University System

ALLIANCE FOR A HEALTHIER GENERATION

SEMANA 1

## Semana 1: Establecer la Base

Esta semana se enfoca en la creación de rutinas. Estas actividades ayudarán a las familias a crear rutinas saludables en casa que puedan ajustarse fácilmente a su día.

---

- Practicar rutinas saludables puede ayudar a sus familias a sentirse más tranquilas y seguras. Utilicen esta útil lista de verificación de un día saludable para recordarles a sus familias que practiquen pequeños hábitos saludables a diario, como hacer actividad física con regularidad y comer bien.
- Intenten usar esta lista para ayudar a sus familias a desarrollar hábitos de sueño saludables que harán que todos se sientan muy bien de sí mismos.
- Utilicen este recurso para crear un tablero de visión familiar y así pueden ayudar a inspirarse los unos a los otros cada día.

SEMANA 2

## Semana 2 : Desarrollar las Relaciones

Esta semana se centra en el desarrollo de relaciones sólidas. Estas divertidas actividades les ayudarán a bajar el ritmo y conectarse como familia.

- Aprovechen la hora de la comida para comunicarse y tener conversaciones diarias en familia. Nuestro recurso Cómo sacarle el máximo provecho a la hora de comer ofrece consejos sobre cómo utilizar este tiempo para influir positivamente en el bienestar de sus familias.
- Expresar la gratitud es una manera poderosa de demostrarle a alguien que les importa y de aumentar su propio bienestar. Utilicen este recurso para expresar su gratitud a sus seres queridos.
- Explorar la naturaleza, incluso en el interior, puede aliviar el estrés y profundizar la conexión con los demás. Exploren estas tarjetas BINGO basado en la naturaleza para realizar actividades divertidas en familia, como sembrar un pequeño jardín interior y encontrar formas en las nubes.
- Estas 20 actividades para fortalecer los lazos de afección de la familia están diseñadas para ser divertidas y fomentar la conexión. Intenten hacerlas cualquier día o noche de la semana

SEMANA 3

# Semana 3: Explorar las Emociones

Esta semana se centra en identificar y comprender nuestras emociones. Las emociones pueden ser complicadas y procesarlas puede ser difícil, especialmente cuando surgen nuevos desafíos. Este set de actividades les ayudará a dedicar tiempo a explorarlas juntos.

---

- Los ejercicios de atención plena son una forma estupenda de practicar estar presente, así como de darse cuenta de lo que ocurre dentro y fuera de nosotros. Miren este breve video sobre la atención plena e intenten hacer algunas de las sugerencias en familia.
- Cuelguen esta Tabla de sentimientos en un lugar central para que los miembros de la familia puedan utilizarla para expresar cómo se sienten cada día.

SEMANA 4

# Semana 4: Defender Sus Necesidades

Esta semana se enfoca en la defensa de sus necesidades. Después de haber identificado y procesado sus emociones, tomen tiempo esta semana para explorar cómo expresar y atender sus necesidades como familia.

---

- Es importante establecer un espacio personal para relajarse. Creen lugares tranquilos en su casa a los que puedan retirarse cuando sea necesario; no tienen que ser enormes, incluso un rincón acogedor con sus libros favoritos y una vela servirá. Trabajen juntos para establecer las reglas de uso de estos espacios. Miren este video para saber más.
- Los adultos que cuidan de los niños pueden no tener en cuenta sus propias necesidades. Estas estrategias, respaldadas por la psicología, les ayudarán a practicar el autocuidado.
- En familia, compartan ideas de un "Plan para sentirse bien" con maneras sencillas que pueden hacer para desestresarse, como llamar a un amigo, respirar profundamente o hacer algunos estiramientos ligeros. Escriban sus ideas en palitos de helado o en pedazos de papel y saquen uno cada vez que lo necesiten.

# Semana 5: Recalibrar

Esta semana se enfoca en la reflexión. Es importante hacer una pausa periódicamente y considerar si sus rutinas diarias son beneficiosas para todos. Es útil conversar en familia sobre lo que funciona y lo que no.

---

- Las reuniones familiares pueden ser una buena manera de asegurarse de que todos están de acuerdo. Esta patrón de Acuerdos de la familia ayudará a sus familias a tener conversaciones productivas y positivas.
- Verifiquen con sus estudiantes si están teniendo una experiencia escolar positiva y si es necesario realizar algún ajuste en sus rutinas escolares. Si hay problemas, resuélvanlos juntos y asegúrense de compartir cualquier necesidad con el personal de la escuela.
- Intenten hacer estas sencillas ideas para fomentar las destrezas socio-emocionales en casa.