healthpoweredkids™

los niños activados por la salud

Consejos para mantener saludables a los niños en el hogar

¿QUÉ ES LO QUE USTED VIO EN REALIDAD?

Hay mucha presión en estos días entre los estudiantes, maestros y otras personas para que "hagan su mejor esfuerzo y sean lo mejor que puedan". Sin embargo, muchas de las cosas que tratamos de lograr de hecho trabajan contra nosotros. La mentalidad, la forma en la que vemos las cosas, juega un papel muy importante en esto.

Las personas que prosperan, y no sólo sobreviven, suelen tener una mentalidad positiva. Ellos ven el aprendizaje en las situaciones difíciles, ven el beneficio que proviene de las dificultades, y ellos se ven a sí mismos y a los demás como personas que tienen lo que se necesita para ser lo mejor posible.

De hecho, podemos aprender a pensar de esta manera, aunque ahora no sea algo que se sienta de forma totalmente natural.

Considere esto: ¿Por qué es que dos personas pueden ver la misma película y describirla de manera totalmente diferente? O ¿Qué pasa cuando vemos la misma película más de una vez? ¿Por qué nos damos cuenta de cosas diferentes cada vez? La verdad es que nuestras mentes dan forma a nuestras experiencias, a nuestros recuerdos, y podemos aprender a influir en nuestra mente para ver las cosas de manera diferente.

Hoy su hijo aprendió que nuestras mentes dan forma a nuestras memorias y que saber esto puede ayudarnos a ser más resistentes y a prosperar.

ACTIVIDAD EN EL HOGAR

Algunas personas parecen simplemente haber nacido optimistas (positivas). Ya sea que las veamos como personas poco realistas o que nos pueden inspirar, la gente que tiene una actitud optimista tiende a ser más resistente de los que tienen un enfoque pesimista (negativo), escéptico. He aquí una manera de practicar la "habilidad" del optimismo: Convoque a una reunión familiar. Juntos, elijan una situación que parecía bastante negativa, o que provocó que discutieran o que crearan tensión. Discuta estas tres preguntas:

- ¿Es la situación realmente tan mala como yo pienso?
- ¿Hay otra manera de ver la situación?
- ¿Qué puedo aprender de esta experiencia que pueda utilizar en el futuro?

UN NUEVO DÍA, LUZ EN EL CAMINO

La luz natural podría tener más beneficios de los que usted piensa. Permite que los niños y los adultos trabajen de forma más productiva en áreas que reciben una gran cantidad de luz natural, eleva nuestros niveles de vitamina D que nuestro cuerpo de forma natural produce para combatir la depresión y aumentar la salud de los huesos, y mejora nuestro bienestar emocional haciéndonos más felices y haciéndonos sonreír más a menudo.