



FOR YOUTH DEVELOPMENT™
FOR HEALTHY LIVING
FOR SOCIAL RESPONSIBILITY

**PROJECT
CORNERSTONE**
A YMCA of Silicon Valley Initiative

Estimados Padres de Familia o Tutor:

Todos estamos experimentando un amplio rango de emociones en nuestras vidas durante estos días. Project Cornerstone ha puesto a su disponibilidad una lección para ayudar a los estudiantes a sobrellevar las emociones de ansiedad, preocupación y tristeza. Para niños y niñas en kínder hasta segundo grado, lea el libro *Worries Are Not Forever (Las Preocupaciones No Son Para Siempre)* de Elizabeth Verdick. Para niños de tercero a sexto grado, vea el video, *What Causes Anxiety and Depression-Inside Out* https://www.youtube.com/watch?v=tNsTy-j_sQs.

Después de la lección, los(as) estudiantes podrán:

- Expresar sus sentimientos de ansiedad, preocupación y tristeza.
- Identificar cambios físicos que ocurren al sentir ansiedad, preocupación o tristeza.
- Aprender sobre herramientas para lidiar con pensamientos de ansiedad, preocupación y tristeza.

Como adultos que nos preocupamos por el bienestar de nuestros hijos y de nuestras hijas, podemos ayudarles a través del fomento del optimismo durante esta época de negatividad. No siempre es fácil. No podemos hacer que sean felices todos los días, pero podemos enseñarles estrategias para salir adelante. El optimismo viene de mostrarles que los pasos para una actitud positiva están a su alcance.

- Cómo responde usted a alguna noticia hace la diferencia en la forma en que los niños la procesan. Ayúdeles a poner las cosas en perspectiva explicándoles que a veces las voces más fuertes acaparan a la mayoría de la audiencia. Poner las cosas en perspectiva disminuye sus miedos y restaura la esperanza.
- Hable de aquello por lo que está usted agradecido(a). Las investigaciones demuestran que expresar agradecimiento hace que las personas se sientan más felices. Pídale a su hijo(a) que empiece un diario de agradecimiento o pídale a cada miembro de su familia que comparta una cosa por la cual está agradecido(a) para empezar cada día.
- Desconéctese del mundo por un rato. Simplemente el estar juntos para platicar, jugar o armar un rompecabezas enfatiza la importancia de pasar tiempo con la familia. Al pasar tiempo como familia, sin electrónicos, demuestra lo que es realmente importante.
- Si su hijo(a) expresa preocupación o está ansioso(a), respóndale:
 - ☺ "Estoy aquí para escucharte."
 - ☺ "Siéntete seguro(a). Vamos a hablar. ¿Qué puedo hacer para ayudarte?"
 - ☺ "Háblale a tu preocupación. ¿Qué le quieres decir?"
 - ☺ "Vamos a caminar. Moverte puede ayudar a que las preocupaciones se vayan."
 - ☺ "No estás solo(a). Podemos superar esto juntos(as)."

Atentamente,
