



¡La primavera significa crecimiento y nuevos comienzos!

Cada niño ya es asombroso. ¡Como un jardín, cuando reciben el cuidado que necesitan, llegan a ser espectaculares!

¡Hola, Amigo!

¡Amamos 🍷 la primavera 🐝 ! ¡Las flores 🌸 y los árboles 🌳 están floreciendo, animales chiquitos 🐥 🐰 🐱 🐾 🐼 son nacidos, y la mayoría de los días son largos y llenos de sol! ☀️ . Pero tal como la vida, **no toda la primavera son rayos del sol 🌞 y rosas 🌹 . Hay días lúgubres ☁️, días de lluvia 🌧️ , y días de tormentas miedosas, también.**

Para crecer grandes y **fuertes**, las plantas necesitan el sol ☀️ , el viento 🌿 y la lluvia 🌧️ . El viento hace que las plantas crezcan raíces fuertes, y la lluvia las nutre para que estén hidratados 🍷 cuando está seco afuera. ¡Los niños son así también! Los desafíos que tienes te ayudan a desarrollar una habilidad que se llama la resistencia 💪 😎 . *Significa el poder de enfrentar las dificultades cuando la vida es difícil 😞 😟 😠 😡 😢* .

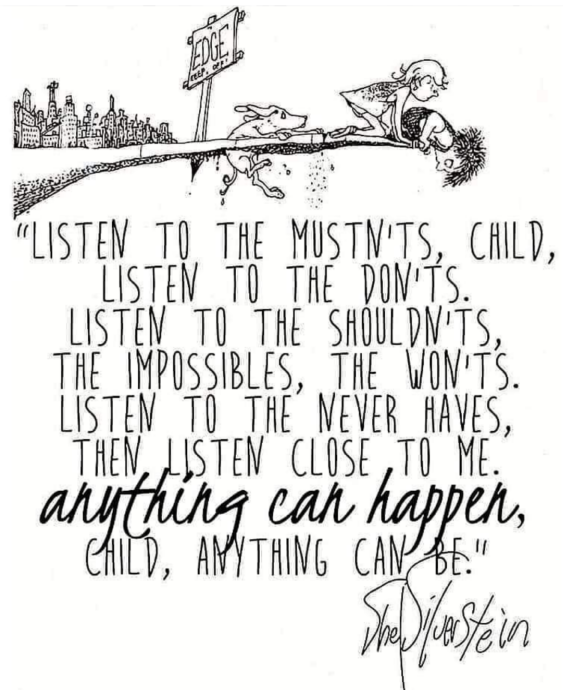
¡Recuerda que cuando la vida es difícil, eso te ayuda a crecer tu Jardín 🌱 🌻 🐛 ☀️

¡Y por el otro lado de la tormenta, muchas veces hay un **arco iris** y el sol! 🌈 ☀️



¡Espero que estén tomando el tiempo para ser niños y divertirse! ¡Estoy orgulloso de ustedes!

Lauren Rencher



Búsqueda de palabras



¿Puedes encontrar las palabras abajo?

FLORECER

BRISA

VERDE

NACER

CHARCO

LLUVIA

ARCO IRIS

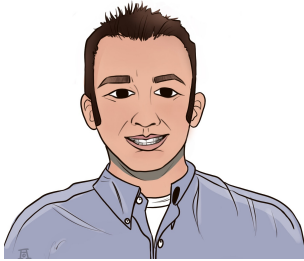
SEMILLA

SOL

CALORCITO

AGUA

Ahora, jugaremos 5, 4, 3, 2, 1...



El Dr. John dice, "el juego 5, 4, 3, 2, 1 puede ser utilizado como **una manera de enfrentar las dificultades**. ¡Es muy fácil de hacer! ¡Ahora practiquemos!"

¿Qué son **cinco** cosas en un jardín que puedes ver?

¿Qué son **cuatro** cosas en un jardín que puedes tocar?

¿Qué son **tres** cosas en un jardín que puedes oír?

¿Qué son **dos** cosas en un jardín que puedes oler?

¿Qué es **una** cosa en un jardín que puedes gustar?

¡Ahora, cuando te sientas como debes tranquilizarte 😊 puedes hacer esos cinco pasos!

Para tranquilizarte, Recuerda 5 4 3 2 1 NOMBRE

- 5 cosas que puedes ver 🙄 🔍 🕶️ 🐼
- 4 cosas que puedes tocar 🖐️ 🐼 🐱 📖
- 3 cosas que puedes oír 🗣️ 🎵 🎧 🎸
- 2 cosas que puedes oler 🤔 🍷 🍷 🍷
- 1 cosas que puedes gustar 🍦 🍒 🍪 🍏



Asegurándose que tu jardín crezca



Hay muchas maneras en que los niños pueden cuidarse. ¡Cuando estás cuidando a ti mismo, estás ayudando a tu cuerpo a ser fuerte y feliz! También, te ayuda a enfrentar las dificultades cuando vienen los desafíos.

¿Puedes encontrar tres maneras de cuidarse para cada categoría (algunas pueden estar en más que una categoría)?

Física

Descanso

Nutrición

Emocional

 <p>Comer la cena como familia en frente del televisor</p>	 <p>Ser seguro y evitar heridas</p>	 <p>Levantarse al mismo tiempo cada día</p>	 <p>Hablar con un adulto cariñoso</p>
 <p>Dormir cada noche al mismo tiempo</p>	 <p>Guardar dulces como una comida para comer a veces</p>	 <p>Comer verduras y frutas cada día</p>	 <p>Jugar un juego activo como baloncesto</p>
 <p>Tener pasatiempos interesantes</p>	 <p>Acariciar un animal (real o de tu imaginación)</p>	 <p>Tomar una siesta corta en ciertos días (como días apurados o emocionales)</p>	 <p>Ser seguro y evitar la enfermedad</p>



idea para una actividad: construir una casita para los pájaros!

¡Cualquier adulto cariñoso puede hacer a un niño afectado por adicción saber que les ama al hacer esta actividad con ellos! ¡O, si está haciendo distanciamiento social, puedes dejar los materiales en su casa como una sorpresa!

Lo que necesitarás:

- 🌱 Una casita para los pájaros que no tiene diseños (compramos nuestro de Amazon, pero también puedes encontrarlas en tiendas de arte).
- 🌱 Cosas para decorarla (caminando juntos para encontrar cosas con que decorar sería una aventura genial!).

Enfoque terapéutico:

- 🐝 **Diversión:** hacer hincapié en tener una buena experiencia con uno al otro.
- 🐝 **Dejar el niño dirigir:** permitirles decidir el diseño de la casita. ¡Como adulto cariñoso, está allí para ayudarle a lograr su visión! Incluyendo permitiéndole dejar la casita así si el niño no quiere decorarla.
- 🐝 **Validar sus decisiones:** Demostrar entusiasmo sobre su creatividad. Hablar de sus ideas y ayudarles a resolver cualquier problema que haya.
- 🐝 **Mostrar interés:** Al trabajar juntos, vocalizar que disfruta compartiendo tiempo con él o ella. Describir las razones por las que es divertido/a.
- 🐝 **Ser paciente:** Durante la actividad, algunos niños pueden experimentar emociones grandes. Ayudarles a navegar los sentimientos incómodos que pueden surgir (como la frustración, el enojo, o la desilusión) al hacer artesanías.

Ayuda por manejando desregulación emocional:

- **Ser un ejemplo de enfrentar dificultades saludablemente:** "sabes que, cuando me siento _____, yo paro y tomo algunos respiros. Muchas veces, eso me ayuda a sentirme mejor."
- **Informarles que estás allí para ayudar.** "¿Puedo ver que estás alterado, como puedo ayudar?"
- **Distraer:** "¿Quizá podemos tomar un descanso de esta actividad por ahora, y después hacerlo de nuevo cuando nos sentimos mejor? Creo que nos sentiremos mejor después de comer un poquito."
- **Enfocar en "Hacer":**

En vez de...

"no tires eso"

decir...

"tenemos cuidado con los materiales de arte para que no se rompan".

