



# ¡La Positividad del Verano!

¿Quién no ama el verano? A menudo está llena de diversión, aventura, el sol, y felicidad. ¡Veremos si podemos practicar cosas que nos hacen sentir la positividad del verano todo el año!

¡Hola, amigo!

¡Espero que hayas podido tener tiempo para divertirte y encontrar aventuras este verano! He estado creando mucho arte este verano. Me gusta que haya tantos tipos de arte y es fácil hacer algo creativo cada día. El arte es algo que hago cuando mi día ha sido difícil porque hacer algo creativo con mis manos me ayuda a dejar de pensar en mis problemas. A menudo me siento mejor después de tener tiempo sola, haciendo algo de mi imaginación.

Verano puede ser muy divertido, pero también puede ser difícil. Quizá extrañas tus amigos de escuela, o a veces te sientes aburrido, o tal vez solo. Por eso, quería enviar este recordatorio que es muy importante cuidarse. Para niños de casas con adicción, cuidarse incluye...

**Recordatorios Riley: Niños necesitan recordar estas cosas importantes:**

Los niños nunca son la causa de la adicción de su padre o madre.

No es tu responsabilidad arreglarla.

No puedes controlar si un padre continúa en su adicción o no.

**Puedes estar bien: hay muchas cosas que puedes hacer para enfrentar las dificultades y sentirte mejor. Como...**

Tomar tiempo para jugar y divertirse. Tratar de pensar en una persona (o más) en quien te puedes confiar y con quien puedes hablar (porque es bueno tener alguien en quien puedes confiar cuando la vida es difícil). Hacer una lista de cosas que disfrutes. Hacer una lista de cosas que te ayuden a sentir mejor cuando tienes pensamientos incómodos.

¡Estoy tan feliz de tenerte como parte de nuestro equipo!





## Actividad: Jardín Rocosos



### **¡Queremos crear un Jardín rocoso con rocas decoradas por niños que vienen de casas de adicción!**

¡Creemos que si niños como tú (que tienen un padre que tiene la enfermedad de adicción) decoran rocas que podemos subir al Facebook, otros niños verán que no están solos! ¿Nos ayudarás a crear un jardín rocoso lleno de colores? Lo dejaremos crecer y puedes visitar la página de Facebook cuando quieras—especialmente en los días que te sientas solo. Nuestro jardín rocoso será un recordatorio durante **todo el año** de que hay otros niños como tú en el mundo. ¡Nunca estás solo!

#### **Necesitarás:**

- Un adulto para ayudarte durante la actividad
- Una roca genial con la superficie lisa
- Bolígrafos de pintura acrílica (¡cuidado: pueden gotear!)
- Un delantal (o ropa que te puede ensuciar)
- Un lugar afuera donde puedes decorar tu roca (como una mesa con un mantel que después puedes tirar, o un periódico encima del pasto o la vereda)
- ¡Una idea para tu roca!

#### **Como Empezar:**

Recuerdas, no hay una manera "correcta" de decorar tu roca. Hemos incluido algunos ejemplos, pero las posibilidades son sin fin. ¡Queremos ver tu creatividad! Hemos incluido una guía para ti.

#### **Para entregar tu roca a nuestro Jardín:**

Pedir a tu amigo adulto sacar una foto de tu roca (¡puedes estar en la foto, también!). Enviar la foto a Lauren: correo electrónico: [lauren@rileyutah.org](mailto:lauren@rileyutah.org) o por mensaje a (619)-3718.

**Opcional: ¡puedes dar un título o nombre a tu roca y una descripción que cuenta de tu diseño!**

## Actividad: Jardín Rocosos



### Primer Paso.

¡Encontrar un adulto con quien te gusta compartir tiempo y pedirle ayuda!

### Segundo Paso.

Buscar por una roca que sería mejor con diseños (pero asegúrate de que no es la roca especial de otra persona!). Es una buena idea pedir a tu amigo adulto que te ayude a encontrar la roca perfecta—¡puedes decorar más que una roca, también!



### Tercer Paso.

¡Preparar el espacio donde vas a dibujar! Los bolígrafos de pintura acrílica pueden gotear, entonces recomendamos dibujar afuera y usar un mantel para evitar ensuciar el pasto o la vereda. Y también debes llevar ropa que te puedas ensuciar.

### Cuarto Paso.

Inventar una idea de diseño. No hay una manera correcta de pintar tu roca. ¡Puedes hacerla simple o complicada! ¡Puedes hacer un dibujo de práctica o hacerlo no más! Nosotros lo hicimos así:

- Primero, dibujé algunas ideas en papel.
- Después, utilicé un lápiz para dibujar en mi roca. El lápiz se borra con agua entonces puedes borrar partes del dibujo si quieres dibujar algo diferente.
- Después tracé mi dibujo con los bolígrafos de pintura acrílica.



### El nombre di mi roca:

*siempre hay un arco iris al otro lado de la tormenta*

(decoré al anverso y reverso de mi roca).



## ¡Mira a nuestro Jardín Rocoso hasta ahora!...



*El Aguacate: a veces me siento que tengo un carozo dentro de mi estómago. No hay sentimientos malos, pero hay algunos que son incómodos.*

*Por Anna, un voluntario de la Fundación de Riley, y un adulto amable.*



*Arco Iris, por Marion quien tiene tres años.*

*A Marion le encantan los arcos iris. ¡La hacen feliz!*



*Divertido y Funky*

*Por Lauren, una mamá en recuperación de adicción, un adulto amable, y miembro del equipo Riley.*



*Impk el Ogro*

*Impk puede oler super bien. Él es super bueno para encontrar pensamientos negativos! Si tienes pensamientos negativos, como "no soy bueno para hacer esto" o "nadie me quiere", él hace un graznido horrendo y no parará hasta que tienes pensamientos positivos, como "aunque no puedo hacer esto ahora, sé que puedo mejorar," y "yo soy amable y un buen amigo!".*

Por Lauren, una mamá en recuperación de adicción, un adulto amable, y miembro del equipo Riley.

Para ver el jardín rocoso, busca...

[http://www.rileyutah.org/rock\\_garden.aspx](http://www.rileyutah.org/rock_garden.aspx)

O puedes visitar nuestra página de Facebook. ¡Está allí con nuestras fotos!





"Hay muchas maneras de que los niños pueden cuidarse. Una cosa que es muy fácil es tener pensamientos positivos. ¡Trátalo por contestar las preguntas por debajo!" -Dr. John



**Conozca Dr. John:** él es un experto en la salud mental. Él trabaja con los niños para ayudarles a estar saludables y felices. Siempre tiene ideas divertidas para ayudar a los niños a aprender afrontar las dificultades cuando la vida tiene desafíos.

Sama hace la pregunta: ¿Cuándo fue la última vez que te reíste mucho?



---

---

---

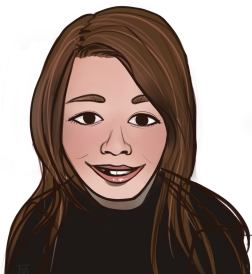
Jackson hace la pregunta: ¿quién es el carácter o persona más chistosa que conoces? ¿Cuál es tu favorita cosa chistosa que él o ella ha hecho?



---

---

---



Akaisha hace la pregunta: ¿Hay un chiste que te hace reír cada vez que lo escuchas?

---

---

---

Alexia hace la pregunta: ¿Tienes una memoria favorita? ¿Qué es?

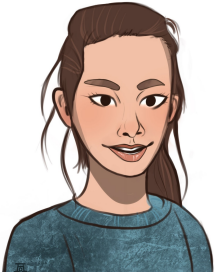


---

---

---

---



Tearsa hace la pregunta: ¿Tienes ropa favorita? ¿Puedes describirla abajo? ¿Cómo te sientes cuando la llevas?

---

---

---

Caleb hace la pregunta: ¿Tienes un juguete favorito de tu niñez? ¿Por qué fue tu favorito?

---

---

---



Micah hace la pregunta: ¿Tienes un lugar favorito? ¿Un lugar que te hace sentir seguro y cómodo (real o no)? ¿Puedes describir ese lugar abajo?

---

---

---

Lily hace la pregunta: ¿Tienes una comida favorita? ¿Puedes describirlo abajo? ¿Cómo se ve (de muchos colores, complicada, simple, misteriosa, desordenada)? ¿Cómo es el olor (picante, dulce, salado)? ¿Cómo es la textura y temperatura (liso, crujiente, frío, caluroso)? ¿Por qué es tan delicioso?



---

---

---



Lauren hace la pregunta: ¿Puedes pensar en una pregunta que fomenta pensamientos positivos?

---

---

Entonces... ¿Cómo te sientes después de contestar estas preguntas que fomentan pensamientos positivos?



"El pensar cosas positivas de nosotros mismos nos puede ayudar mucho. ¡Trátelo abajo!"

**Conozca a Lauren:** ella es parte del equipo de la Fundación de Riley. A ella le importan los niños como tú porque ella está en recuperación de su adicción y tiene dos hijas. Ella sabe que puede ser muy difícil para los niños crecer en un ambiente de adicción, y a ella le gusta enseñarles las maneras diferentes de estar bien y enfrentar esas dificultades.



## ¿Cómo ser amable conmigo mismo?

¿Has tenido un día cuando no pudiste dejar de pensar en cosas malas de ti mismo? No te sientes bien al tener esos pensamientos cada día. También, puede ser difícil dejar de pensar así cuando empiezas. ¡Pero, con práctica, puedes aprender cómo hacerlo! Entonces, vamos a pensar en cosas buenas de ti...

¿Qué es algo que te hace un buen amigo?

---

---

¿Qué es una cosa que te gusta de ti mismo?

---

---

¿Cuáles son dos cosas que eres bueno para hacer?

---

---



¿Qué es una cosa que puedes hacer que no todos saben como hacer?

---

---

Soy bueno para jugar...

---

---



Un problema que arreglé solo es...

---

---

Algo que me hace un/a hermano/a bueno/a es...

---

---

¿Qué es una cosa que otra persona ha dicho que le gusta de ti?

---

---

A veces, puede ser difícil pensar en cosas buenas de nosotros mismos, entonces aquí hay algunas cosas que puedes decir a tí mismo:

