



Feliz Cuatro de Julio!!!

¡Estamos unidos en celebración y libertad!



¡Hola, amigos!

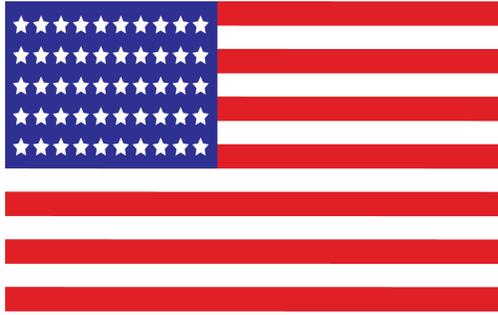
¡El Cuatro de Julio (el Día de la Independencia) es un tiempo para **celebrar** 🎉 que estamos **unidos y libres!**



Sabemos que este año, todos estarán celebrando un poquito diferente para que todos estén seguros y saludables. 🤔 🕶️ 💪 . ¡De hecho, celebrar de manera diferente este año es un **buen** ejemplo de ser **unidos** para una causa digna! Esperamos que encuentres algunas maneras únicas de divertirse este **Cuatro de Julio**. ¡Para ayudar, hemos creado algunas **hojas de diversión** (no son hojas de ejercicios—BLECH!) para llenar!

Cúdate y tengas un buen fiesta!--Lauren





Hay muchos tipos de banderas, y cada una tiene su propio significado y propósito.

¿Sabías que las banderas representan cosas? ¡El **color**, la **forma**, y *los símbolos* en una bandera tienen significado especial y también representan cosas diferentes! Por ejemplo, a menudo las banderas son utilizadas en los deportes 🏁 para ayudar personas a saber qué está pasando y comunicar reglas, castigos, y puntos 🚩. ¡Banderas también pueden representar un **grupo de personas**, una **organización**, un **país**, o un **equipo**!

A menudo, los diseños de una bandera tienen un significado especial. Por ejemplo, la **bandera de América** tiene **cincuenta estrellas** ⭐, y cada uno es un símbolo de cada estado, (incluso una para Utah!). Las **rayas** representan las trece colonias originales.



La **bandera de Utah** tiene muchos símbolos que tienen significado especial...

El águila calva: el **ave** nacional de los Estados Unidos. Simboliza **protección** durante periodos de **paz** y de **guerra**.

El lirio: La **flor** de Utah representa la paz.

La colmena: representa el **trabajo arduo**. 🐝.

La fecha 1896: representa la fecha en que los pioneros entraron en el valle de Salt Lake.

¡La **Fundación de Riley** tiene una bandera, también!

Representa quienes somos y lo que hacemos. Creemos en "**la recuperación de los niños**" de hogares donde se haya la adicción. Los **niños en el medio** de la bandera representan que muchos niños vienen de familias similares—**no están solos**. ¡Y son niños felices 😊 porque aún cuando pasamos por cosas difíciles **podemos estar bien!**

¡Mi bandera me representa!



Direcciones: Diseña una bandera que tenga significado para **ti!** ¡Puedes hacer lo que quieras, y también puede significar lo que quieras...es **tu** bandera!

¿Qué escogiste poner en tu bandera y por qué?



¿Qué haría Deets?

Deets es nuestro favorito amigo peludo. También es un **perro de terapia.** Eso significa que fue entrenado para proveer **cariño, confort, y apoyo** para las personas que necesitan más **amor y afecto.** ¡Él es muy bueno! Él tiene un juego para ti. **¡Jugamos!**

Déjalo: Uno de los primeros órdenes que aprenderá un perro es **"Déjalo"**. Este orden les cuida por enseñarles dejar algo que, tal vez ama, pero podría hacerles daño. Ejemplos son el chocolate 🍫 y huesos de pollo 🍗. ¡Los dos son peligrosos para los perritos!



Déjalo o Guárdalo:

¡En la próxima página, Deets quiere que escoges **pelotitas** para **dejar** o para **guardar!**



(hay las respuestas en el sobre. ¡No lo abras hasta que hayas terminado la actividad!)

1. Tomar medicamentos sin la ayuda de un adulto.

2. Perdonar a mi mismo después de hacer un error grande.

3. Decir a un adulto "por favor deja de hacer eso, me hace incómodo".

4. Contar a un amigo "no puedo hacer eso", si te pide hacer algo contra las reglas.

5. Ayudar a un desconocido llevar las compras a su casa.

6. Aceptar sus diferencias cuando un amigo tiene una opinión diferente que tú.

7. Amar a tu padre, pero sentir enojo a su adicción.

8. Contar a su compañero de clase que su corte de cabello previo era mejor

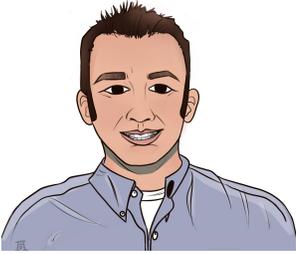


¿Puedes **dibujar una línea** desde **Deets** a las pelotas que están bien **guardar**?

¿Puedes **dibujar un "x"** en las pelotas que sería mejor **dejar**?

El Dr. John tiene las respuestas en la próxima página.

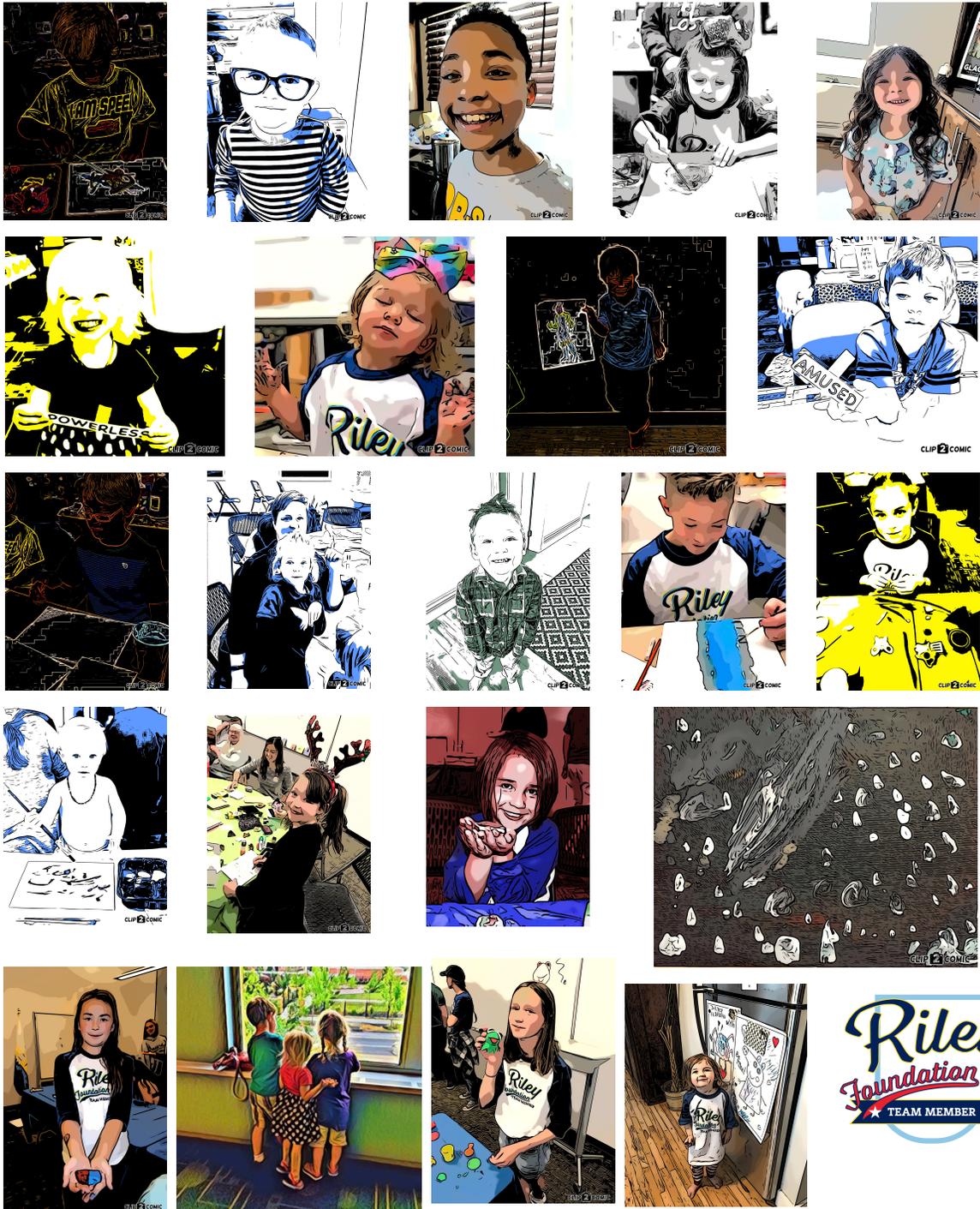
¡Las Respuestas a “Déjalo o Guárdalo”!



¡El Dr. John es un experto en la salud mental para los niños! Ser un niño **puede ser difícil a veces**, entonces él ayuda a los niños a ser saludables, seguros, y felices. Él sabe mucho de ayudar niños que tienen un familiar con adicción. ¡Él es genial!

- 1. ¡Déjalo!** Para estar seguros, los niños siempre deben tener la ayuda de un adulto para tomar medicamentos. ¡Aun las vitaminas! ¡Pide la ayuda de un adulto!
- 2. ¡Guárdalo!** Todos nosotros cometemos errores. Aun la persona más inteligente que conoces ha cometido muchos errores. Entonces, aun si pasa un error grande, es importante ser amable contigo mismo y perdonarse. De hecho, los errores son una parte del aprendizaje y pueden ser la causa de una sorpresa agradable. ¡Busca por internet la invención de la galleta de chocolate chip! 🍪 !
- 3. ¡Guárdalo!** La mayoría de adultos son seguros, pero hay algunos que no lo son. Si un adulto te pide o trate de hacer algo inapropiado, está bien decir cosas como “no”, “córtalo”, o “le reportaré” para cuidarse. Contar a un adulto en quien confías.
- 4. ¡Guárdalo!** Como la mayoría de adultos, la mayoría de niños son seguros. Pero a veces, puede ser que tengas que decir lo que piensas si un amigo sugiere hacer algo que no es seguro o que está en contra de las reglas.
- 5. ¡Déjalo!** Si un adulto necesita ayuda, él o ella debe pedir ayuda de otro adulto. Está bien decir “primero, necesito el permiso de mis padres” o “no tengo permiso para hacer eso”.
- 6. ¡Guárdalo!** Sería muy aburrido si todos nosotros fuéramos lo mismo. Está bien tener opiniones diferentes. A veces, es necesario aceptar sus diferencias y pasar a otras cosas.
- 7. ¡Guárdalo!** Cuando tienes un padre que tiene una adicción a drogas o alcohol, es normal tener sentimientos encontrados (como amor hacia tus padre pero el enojo hacia la adicción). Practicando el cuidado personal puede ayudar cuando sentimientos grandes o incómodos se presentan. Ejemplos del cuidado personal son: leyendo tu libro favorito, hablando a un amigo, o andando en bici.
- 8. ¡Déjalo!** Es mejor no decir ciertos pensamientos en voz alta. ¿Has dicho algo que, después de un tiempo, lamentaste? A veces es mejor parar y pensar en lo que podría pasar si fueras a decir un pensamiento en voz alta. Por ejemplo, ¿Qué piensas es la diferencia entre contar a un amigo que tiene el cierre bajo, y decir que tú piensas que su nuevo corte de cabello no es bueno?

¡No estás solo! ¡Muchos niños GENIALES, MARAVILLOSOS, EXCELENTES, y ESTUPENDOS vienen de casas que tienen problemas de adicción! ❤️



Creemos que todos los niños de la Fundación de Riley son especiales y geniales. ¡Somos muy afortunados de tener tantos buenos niños como parte de nuestro equipo y como nuestros amigos!