

EVERYDAY STRONG



United Way of Utah County



Objetivos

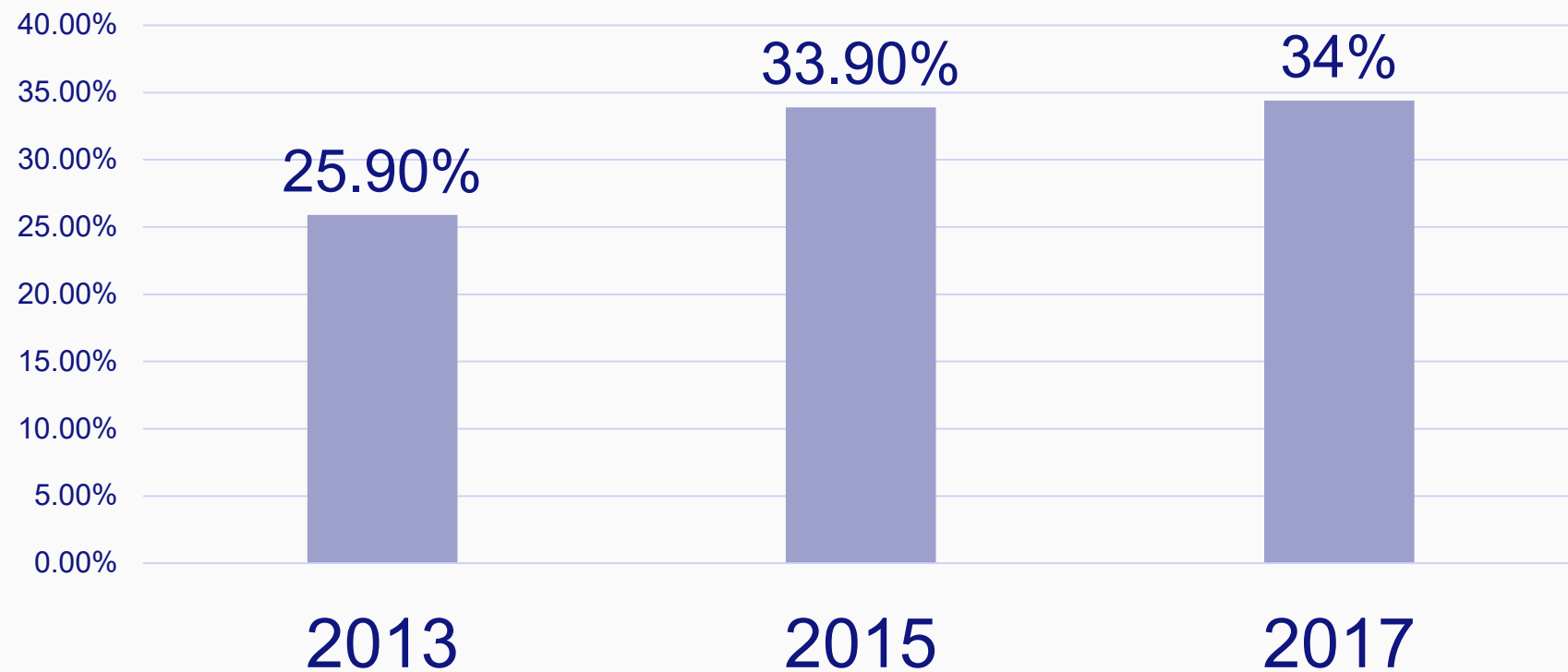
- Aprender una nueva manera de pensar sobre la salud mental de los niños y su comportamiento
- Aprender un sistema sencillo y práctico para entender y apoyar las necesidades mentales y emocionales
- Aumentar su confianza al adaptarse a nuevas situaciones, mejorar su motivación y responder a las crisis emocionales de otros





Los jóvenes del condado de Utah están teniendo dificultades

Durante los últimos 12 meses, ¿te has sentido tan triste o desesperado diariamente durante dos semanas o más, que dejaste de hacer tus actividades habituales?

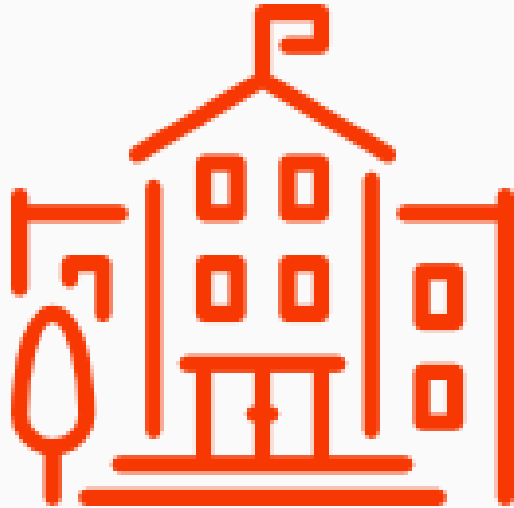




¿Qué lo causa?



Las redes sociales



La escuela



La elevada natalidad



El corredor de maratón: Experimento de pensamiento

Ambiental

Enfocarse en las condiciones, la ropa, el clima y la temporada.

Biológico

Enfocarse en mejorar el sueño, la nutrición, los estiramientos, el peso y la genética.

Educativo

Enfocarse en la educación tras el correr, la fisiología y el camino

Psicológico

Enfocarse en como mejorar la motivación o autorreflexión.

Social

Enfocarse en la motivación de amigos, el entrenamiento juntos y una sección más grande de porras

Espiritual

Enfocarse en la oración, la fe y la preparación espiritual.



Podemos sentirnos desesperado al nunca
saber exactamente las causas y en la
obscuridad sin saber como «arreglarlo»...

...O podemos sentirnos seguros al recordar lo
que las personas necesitan



¿Cómo saber las necesidades de alguien?

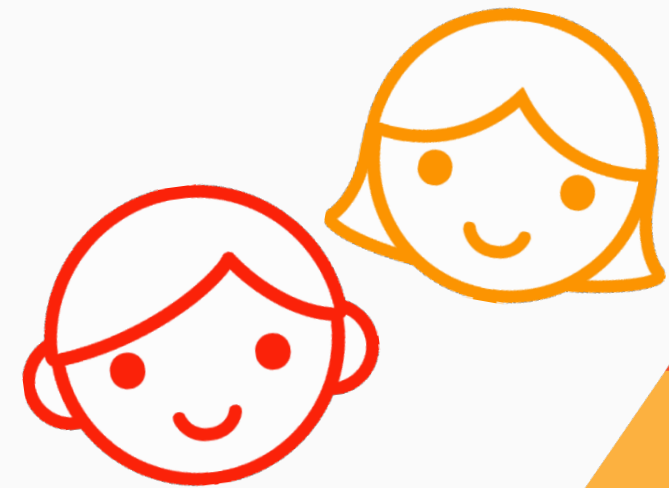
- Conectar al sentirse observado y querido
- Conectado a través de los momentos pequeños
- Conectado al ser persistente, aun si tu niño se resiste



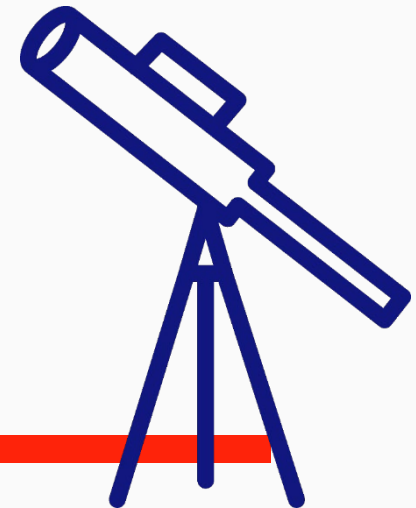
- Seguro de hablar
- Seguro de explorar
- Seguro de separarse
- Seguro de fallar
- Seguro de ser sí mismo
- Seguro de sentir

- Mentalidad de crecimiento
- Seguro de ser independiente
- Seguro de resolver problemas
- Aprender y lidiar con emociones

La confianza



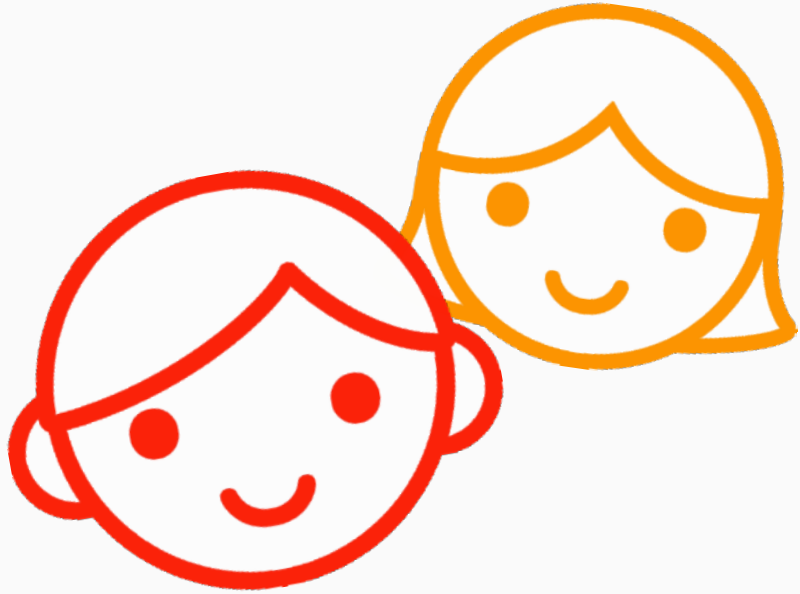
Tu nuevo lente!



Icons credit: Freepik



¿Una nueva manera de pensar?



Empezar a creer que los niños quieren ser buenos.

Confiar que cuando nosotros satisfagamos sus necesidades, ellos prosperarán.



¡Practiquemos con nuestro nuevo lente!

Sara

La agresión en
voleibol

Mateo

Quiere darse de
baja

Carlos

La adicción

Paola

Rompiendo las
reglas

Anthony

Roba y miente

Valeria

Irritable con su familia



Sara

- Sara ha estado teniendo poca tolerancia a la frustración, además de haber mostrado agresión varias veces durante el transcurso de las últimas semanas, incluyendo el lanzar una pelota de voleibol en la cara de un compañero y un lapicero al maestro en el salón de clases.

¿Es esto un problema? Si lo es, ¿Qué puedes hacer?

- Necesidades físicas: ¿Puede ser que tiene hambre o está cansada? ¿Tiene sensibilidades sensoriales?
- Seguridad tanto física como emocional: ¿Se siente amenazada o insegura? ¿Los adultos están seguros? ¿Ella tiene una situación de vida segura?
- Relaciones: ¿Están tensas las relaciones? ¿Hay un problema de comunicación? ¿Se siente vista, valorada y amada?
- Confianza en sí misma: ¿Está frustrada con su aprendizaje, la finalización de tareas, la resolución de problemas o la regulación emocional? ¿Transmito confianza en ella?



Mateo

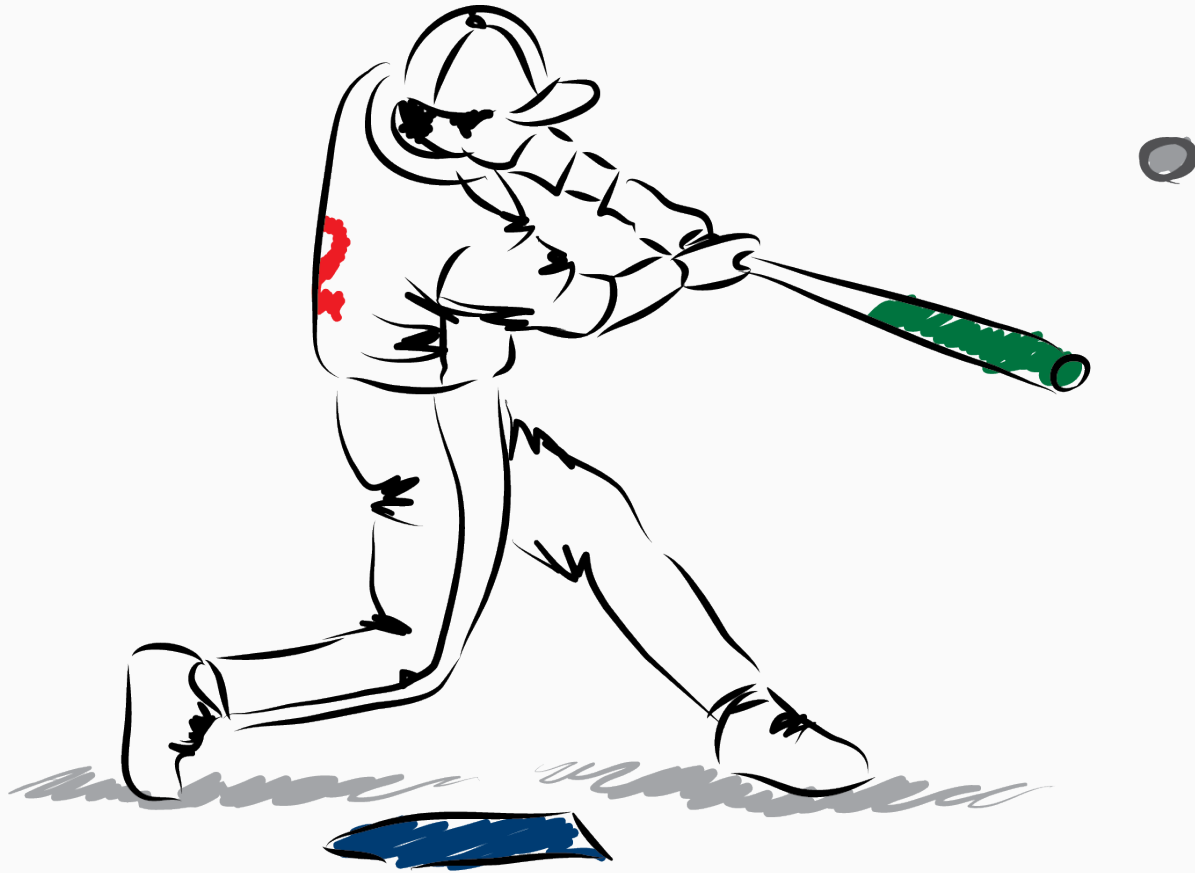
- Mateo es un adolescente que recientemente anunció que tiene la intención de darse de baja en la escuela, mayormente porque no ve la posibilidad de graduarse debido a que ha faltado varios días además de reprobar varias clases. Los directores dicen que lo suelen encontrar con amigos quienes suelen faltar a clase y fuman marihuana.

¿Es esto un problema? Si lo es, ¿Qué puedes hacer?

- Seguridad tanto física como emocional: ¿A hablar? ¿A fallar? ¿A ser si mismo?
- Conexión: ¿Cómo van las relaciones? ¿Con padres? ¿Con administradores? ¿Se siente visto, valorado y amado?
- Confianza en sí mismo: Transmitimos confianza hacia él? ¿Podemos ajustar nuestras expectativas para promover un sentimiento de éxito?



Béisbol



¿Cuándo no es suficiente la motivación?

Cuando la persona no puede hacer lo que quiere hacer.



Paola

Paola tiene 17 años y su comportamiento se ha vuelto cada vez más difícil. Ella rechaza seguir las reglas, está atrasada con sus estudios y no asiste a la iglesia con su familia. Su vestimenta parece cada vez más «inapropiada». Las relaciones familiares están tensas.

¿Qué podrías hacer?

- Quitarle su celular.
- Restringir el acceso a sus amigos.
- Trabajar en un estilo de comunicación que funcione para Paola donde ella se sienta «segura» de hablar acerca de las reglas de la familia y las expectativas religiosas.
- Ofrecerle premios cada vez más grandes para motivarle a sacar buenas notas y acompañar a la familia a la iglesia.





Experimento de pensamiento : ¿Cómo afecta las necesidades la tecnología?



¿Cuándo los celulares **no satisfacen** la necesidades básicas de sentirse seguro tanto físico como emocionalmente, conectado y seguro de sí mismo?





Experimento de pensamiento : ¿Cómo afecta las necesidades la tecnología?



¿Cúando ayudan los celulares a **satisfacer** esas necesidades?

Si quitas un dispositivo a un niño, ¿Cómo te aseguras de que todavía respondes a sus necesidades?



Anthony

Anthony tiene 8 años y tiene TDAH severo. Sus padres están agotados debido a su comportamiento. Ellos dicen que miente por cada cosa y ha robado de estudiantes en la escuela y recientemente subrayó todos los armarios de cocina con un cuchillo.

¿Qué podrías hacer?

- ¿Por qué roba y miente Anthony?
- ¿Cuáles estrategias te imaginas que ya han intentado sus padres o maestros para mejorar su comportamiento?
- ¿Qué necesita Anthony?



Carlos

Carlos tiene 18 años y es distanciado con su familia aunque vive en la casa. Te dice que se siente aislado, su vida carece de sentido y ha estado teniendo pensamientos en cuanto al suicidio. Añade que está desmoralizado por una adicción a la pornografía.

¿Qué podrías hacer para las necesidades de Carlos a sentir seguridad tanto físico como emocional, conectado y seguro de sí mismo?



Valeria

Valeria ha estado muy irritada con su familia y amigos. Ella se molesta cuando sus papás le piden que ayude con sus hermanos menores, y ella suele exclamar que nadie la entiende.

¿Qué podrías hacer para ayudar a satisfacer las necesidades de Valeria de sentir seguridad tanto física como emocional, conectada y segura de sí misma?



www.everydaystrong.org

Donar en esta página o
Entérese de qué tipo de ayuda necesita al
marcar 2-1-1



Seguridad tanto física como emocional, conectado y seguro de sí mismo = Resistente



- Me encantaría que los padres se preguntaran a sí mismos, «¿Qué puedo hacer esta semana para ayudar a mejorar y facilitar la confianza, las conexiones y la seguridad de mi niño?» Cuando atendemos sus necesidades, estamos criando niños resistentes.

Dr. Matt Swenson, Child Psychiatrist, Intermountain Healthcare; Chair, Everyday Strong Professional Advisory Council

