



Todos se enfadan Ayudando a su niño a adaptarse con conflicto

Todos se enfadan

Ira generalmente no dura mucho tiempo, pero es un sentimiento muy fuerte cuando pasa.

Ayude a los Niños a Actuar Calmados

Enseñarles que las peleas no resuelven los problemas—hacen otros nuevos. Enseñe a su hijo cómo tratar con la ira y que se queden sin problemas.

Enseñe a su hijo cómo **Actuar Calmados**.

Reconozca: Reconozca los sentimientos de enfado. Note cambios en su cuerpo.

Calme: Respire profundamente, cuente hasta 10 o salgase. De puñetazo a una almohada, corra o toque música.

Piense y hable: Piense del problema y maneras para arreglarlo. Si alguien no sabe qué es lo que los niños están tratando de decir o de hacer, necesitan explicarse. Hable con alguien sobre por qué se enfadó y maneras de corregir el problema sin pelear. Si no hay nadie con quien hablar enseguida, pare y piense, "Por este motivo me enfadé y lo que necesito hacer es..." Si alguien intenta empezar una pelea, su niño puede ser el que se queda **CALMADO**:

Calme

Mantener una distancia segura de la otra persona. Tome respiraciones profundamente y despacio. Manténgase alerta y estar orgulloso de sí mismo.

Evite

Evite insultos o de devolver los insultos. Sólo hace que las cosas se pongan peor. Evite que otros niños quieran pelear. Trate de hablar en privado con el niño que quiere pelear.

Escuche

Con calma escuche lo que el otro niño dice. Pregunte, "¿Qué es lo que esta persona quiere en realidad?"

Muevase

Encuentre la manera de resolver el problema sin pelear. Utilizar el humor. "Yo no quiero que mi catarro". De una razón. "Los dos nos van a correr del equipo si peleamos". Salgase. Si nada funciona, es mejor salirse. Los niños hacen lo que ven a otros hacer. Usted es más importante modelo de su hijo. Si su hijo está teniendo problemas llevándose bien con otros niños, hable con su pediatra.



¿Qué es C&TC?

C&TC (Chequeos de salud para niños y adolescentes): Atención de salud – de hasta 21 años de edad.

El programa de divulgación de C&TC es la conexión entre las familias que son elegibles para estos exámenes y las clínicas que ofrecen los exámenes reales.

Proyecciones C&TC incluyen los siguientes servicios:

1. Información acerca de la buena salud física y mental
2. Tiempo para hacer preguntas y obtener respuestas sobre la salud, el comportamiento y el desarrollo de su hijo
3. Tiempo para hablar de pensamientos, sentimientos y relaciones
4. Examen físico completo de pies a cabeza
5. Vacunas
6. Examen de la audición
7. Examen de la vista
8. Análisis de laboratorio
9. Chequeos de crecimiento y desarrollo
10. Tratamiento con barniz de fluoruro para ciertas edades
11. Referencia para visitas al dentista

Utilice este chequeos de salud para Head Start, WIC (Programa de cuidado materno-infantil), escuelas, guarderías, campamentos y exámenes físicos para participación en deportes. Asegúrese de llevar a la cita los formularios que deben completarse.

Los chequeos regulares ayudan a mantener saludables a los niños, adolescentes y adultos jóvenes. Los problemas de salud y dentales pueden ser detectados y tratados en forma temprana.

¿Dónde puedo ir para C&TC?

En el condado de Goodhue, exámenes C&TC de están disponibles a través del Mayo Health System en Red Wing, Zumbrota, Cannon Falls, y Lake City y Olmsted Medical Center en Pine Island, Wanamingo, Cannon Falls y en Lake City.

May is Mental Health Awareness Month

Mayo es el mes de conciencia de salud mental



Mental health in childhood means reaching developmental and emotional milestones, and learning healthy social skills and how to cope, when there are problems.

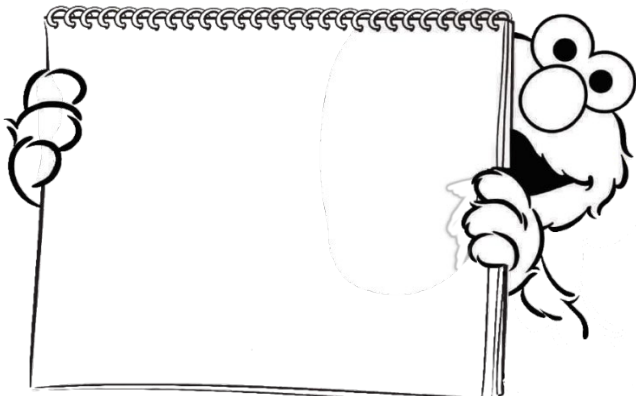
Tener salud mental en la infancia significa alcanzar los indicadores del desarrollo y los indicadores emocionales, así como también aprender habilidades sociales saludables y cómo enfrentar los problemas que puedan presentarse.

Someone Special Alguien especial



A picture of someone you care about can help you feel better. Draw a picture of a special person or people. You can take this picture with you wherever you go.

Una foto de alguien que te importe te puede hacer sentir mejor. Dibuja una imagen de esa persona o personas especiales. Puedes llevar este dibujo a todas partes.



Mental Health Resources: Recursos de salud mental:

Hiawatha Valley Mental Health Center:

2835 S Service Dr Ste 103, Red Wing · 651- 327-2270

Mayo Clinic Health System:

701 Hewitt Blvd, Red Wing, MN 55066, 651-267-5000

Goodhue County Health & Human Services

426 West Ave, Red Wing, MN 55066, 651-385-3200

MN Council on Latino Affairs/ Consejo de Minnesota para Asuntos Latinos: <https://mn.gov/mcla/>

Best websites for accurate COVID-19 information:

sitios web para obtener información precisa sobre COVID-19:

• www.mn.gov/covid19/ • Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades, Coronavirus (COVID-19)

• www.health.state.mn.us/ • www.health.state.mn.us/diseases/coronavirus/materials/baicsspansh.pdf

• www.cdc.gov/coronavirus/ • Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades, Coronavirus (COVID-19)

• www.who.int/health-topics/coronavirus/ • www.who.int/es/health-topics/coronavirus/coronavirus