



CFGC NEWSLETTER

Community Family Guidance Center

Una agencia de salud mental sin fines de lucro que atiende a niños y familias en el sureste de Los Ángeles.

Boletín Mensual De Salud Mental de CFGC- Septiembre del 2020

Apoyando a Su Hijo Durante el Aprendizaje a Distancia

El aprendizaje a distancia está aquí, al menos por ahora, y como padre/madre puede tener un gran impacto en cómo se siente y aprende su hijo(a) en casa. Los pequeños cambios positivos se acumulan para crear una experiencia mejor y ayudarán a su hijo(a) a aprovechar al máximo el aprendizaje a distancia. A continuación, encontrará algunos consejos que le ayudarán a apoyar las necesidades emocionales y académicas de su hijo en el hogar.

Mantenga un Horario

Manteniendo una rutina diaria puede ayudar a que su hijo(a) que se sienta menos ansioso(a). Un horario puede ayudar a los niños a sentirse más en control y menos ansiosos por la actividad que viene a continuación. Los niños están acostumbrados a los horarios ya que las escuelas tienen horarios claros y designados para cada actividad. El tiempo de instrucción y el tiempo de descanso son ejemplos de esto. Un horario con la hora de levantarse, tiempo escolar, almuerzo y descanso, tarea, familia, cena y hora de dormir como parte de la rutina



puede ayudar a su hijo(a) a estar listo(a) para cada actividad. Un horario regular de tiempo de familia, comidas y tiempo para dormir como parte de la rutina ayuda a los niños a regular sus emociones y comportamientos y previenen los berrinches. Pregúntele a sus hijos, niños o adolescentes, que le ayuden con crear una rutina/horario diario y semanal. Esto ayudara a sus hijos a sentirse en control y a sentirse que son tomados en cuenta.

Dedique un Espacio

Proporcione un espacio dedicado al aprendizaje y la tarea. Busque un espacio donde su hijo(a) se sentirá

cómodo(a) y pueda concentrarse en el material académico. Mantenga a su hijo(a) alejado(a) de las distracciones esto le ayudará a mantener la atención y concentración. Mantenga los materiales escolares al alcance (libros académicos, papel, crayones, lápices de colores, etc.) esto puede ayudar

“Mantenga a sus hijos a alejados de las distracciones esto le ayudará a mantener la atención”

a disminuir la pérdida de tiempo buscando materiales y estrés adicional.

Ayude con la Organización

Los niños todavía están aprendiendo el arte de la organización. Ayudando a organizar los materiales escolares, tareas, etc. puede ayudar a disminuir estrés adicional y arrebatos emocionales o de conductuales.

Haga Visuales

En la clase los estudiantes tienen imágenes recordatorias de lo que están aprendiendo, su horario, cuál es su tarea y frases alentadoras entre muchas otras imágenes. En casa, también puedes crear esto. No necesita imágenes sofisticadas puede usar materiales que ya tiene en casa. Conviértalo en una actividad divertida y pídale a su hijo(a) que le ayude a crear las imágenes. Esta es una buena oportunidad para interactuar con su hijo(a) mientras le ayuda a desarrollar señales visuales positivas

(continued on back page)

***¡Estamos aquí para ayudar!
Llamenos a nuestra línea
directa de servicios:
855-329-8080***

Boletines Mensual:

Agosto - Terapia de IDBT
(en inglés)
Sept.- Aprendizaje a distancia
Oct.- Trauma y TF-CBT
(en inglés)

Línea Directa de Servicio (855) 329-8080

Oficina Principal en Cerritos

10929 South Street, Suite 208B
Cerritos, CA 90703
(562) 924-5526

Oficina en Downey

8320 Iowa Street, Suite 201
Downey, CA 90241
(562) 904-4815

Oficina en Bell

5140 Florence Ave. Unit F
Bell, CA 90201
(562) 924-5526

MISSION

Ayudamos a los niños y sus familias del sudeste de Los Ángeles a sanar de dificultades emocionales y de conducta, trauma u otras condiciones de la salud mental. Nosotros brindamos servicios compasivos con intervenciones comprobadas por la ciencia.





Nuestros Servicios

Nos especializamos en el tratamiento de la salud mental de los niños. Nosotros brindamos una gama de servicios des de preventivos con intervención a corto plazo a programas intensivos. Todos nuestros servicios se concentran en el buen estar de la familia y el cliente.

Elegibilidad

Niños y adultos jóvenes de 0 a 21 años, con seguro de Medi-Cal. Cuando los fondos los permitan, brindamos servicios a niños y adultos jóvenes sin ningún seguro.

Costo

No hay costo para los menores elegibles. Somos financiados por el Departamento de Salud Mental del Condado de Los Ángeles y el Departamento de Servicios para Niños y Familias.

Programas

Programa no intensivo:

Este programa es diseñado para menores de 0 a 21 años que necesitan más servicios que esos brindados en la intervención preventiva. Por ejemplo, en este programa el cliente puede recibir terapia individual y familiar semanal, apoyo con medicamentos, vínculos con la comunidad y servicios adicionales.

Programa intensivo:

Para clientes que necesitan apoyo adicional a raíz de condiciones emocionales, de conducta, sociales o del ambiente. Por ejemplo, clientes que están en un estado de crisis o clientes que se lastiman a sí mismos. En nuestro programa intensivo nosotros brindamos un equipo de profesionales y paraprofesionales que pueden provenir varias visitas a la semana y asistencia con intervenciones durante una crisis las 24 horas al día.

Apóyelos con Comunicación Positiva

Las respuestas que apoyan y son positivas ayudan a los hijos a saber que están haciendo bien. Estas respuestas también les puede aumentar la autoestima. Elogie positivamente a su hijo(a) cuando completen una tarea. Los elogios positivos pueden consistir de tres pasos simples (1) muestre su aprobación, (2) describa brevemente el comportamiento y (3) dígalos cómo eso ayuda y cuánto lo aprecia. Por ejemplo, si su hijo guardó sus materiales escolares, usted diría algo como: “Me gustó mucho cómo tomaste el tiempo para guardar tus libros cuando terminó la clase. Realmente aprecio que hayas tomado la iniciativa; esto realmente nos ayuda a avanzar hacia ...”. Cuando usted es positivo y específico, esto le brinda información a sus hijos de que están haciendo lo que se le pide y les ayuda a motivarlos para continuar el buen comportamiento. Además de los elogios, puede dar recompensas por los logros, esto les ayuda a estar constantemente motivados. Las recompensas no necesitan ser costosas ni grandes. Recompensas como tiempo especial con usted, tiempo adicional de juego / electrónico u otra pequeña recompensa por el esfuerzo es suficiente.



Manténgase Informado

Comuníquese activamente con los maestros y manténgase actualizado sobre los materiales que su hijo está aprendiendo y las tareas que debe completar. Si ve que su hijo tiene dificultades con el material, comuníquese al maestro y busque recursos de apoyo. Si el lenguaje es un obstáculo con el maestro pregunte en la oficina por ayuda con traducción.

Siga Verificando

Siga hablando con su hijo sobre sus



pensamientos y sentimientos. No es necesario que tenga todas las respuestas, los niños buscan sentirse escuchados y comprendidos. El solo hecho de brindarle un oído comprensivo y atento puede ayudar a su hijo a saber que usted realmente se preocupa por sus pensamientos y sentimientos.

Descanse

Todo el mundo necesita tiempo de inactividad. Sin descanso la persona se agota rápidamente. Apoye a su hijo(a) a reconocer que les ayuda a descansar y cuánto tiempo de descanso necesitan para sentirse renovado(a) y listo(a) para volver a aprender. Incorpore suficiente tiempo de descanso para su hijo(a) y para usted.

El Sumario

- Mantenga un horario diario que abarque la hora de levantarse, el tiempo de aprendizaje, los tiempos de descanso y la hora de dormir.
- Dedique un espacio de aprendizaje que limita las distracciones.
- Ayude con la organización del espacio de trabajo y con los materiales de aprendizaje.
- Proporcione elementos visuales para el aprendizaje.
- Mantenga el apoyo con elogios y recompensas.
- Manténgase informado con comunicándose con los maestros.
- Siga verificando con sus hijos(as) para mostrar apoyo.
- Programe descansos en su horario para que usted y su hijo estén renovado.