



Northern Virginia Family Service  
Early Childhood Division  
Head Start/ Early Head Start



## Boletín de Salud Mental Octubre de 2018

### ¡¡Estar conectado!!!

Los estudios han demostrado que las relaciones positivas y saludables y las conexiones con la familia, los amigos, la escuela, la iglesia, los vecinos y la comunidad tienen beneficios sociales, emocionales y de salud positivos. Tener una red de personas de apoyo y saludable para confiar, discutir asuntos difíciles, aliviar el estrés, una lluvia de ideas, que pueda ayudar a brindar diferentes tipos de recursos puede ser beneficioso para su salud social, emocional y física. De hecho, las personas que informan tener una red social positiva y saludable también informan que tienen una mayor satisfacción con su vida y tienden a enfermarse menos y vivir vidas más largas. La conexión social también nos ayuda a reconectar nuestros cerebros también. La interacción saludable o insalubre en las relaciones puede reconectar nuestros cerebros para que sean más positivos, más adaptables, más eficientes y más elásticos O menos. Al final del día, los adultos pueden tomar la decisión de participar en relaciones saludables o no saludables mientras que los niños no pueden. Es por eso que es importante poder identificar las relaciones sanas y no saludables, especialmente cuando tenemos hijos.

Las relaciones saludables deben formar personas y notar lo que las personas están haciendo bien. Esto también significa que las personas deben ser responsables de comportamientos contradictorios. Las relaciones sanas crean un apoyo para otra persona y eso es correspondido o devuelto a otra persona. Los animadores son usados y abiertos

Este es un cambio radical a lo que tradicionalmente se hacía en las escuelas y en el hogar. Se descubrió que la disciplina física y el habla negativa hacia los niños producían baja autoestima, conductas de búsqueda de atención, una necesidad insalubre de complacer a los demás, la impresión de que los niños nacían de una manera específica y no tenían opción de cambiar, eran más agresivos e indeseables. Comportamientos, la creencia de que el niño no podía hacer nada correctamente por sí mismo, y más.

**¡Haga elecciones intencionales para estar conectado positivamente y ser escuchado! ¡Estamos buscando más padres para participar en el Consejo de Políticas! ¡Solo nos visita 1 vez al mes y paga los costos de transporte! ¡QUIERO OÍRTE y TÚ PUEDES tomar decisiones con respecto a HS, EHS y la Extensión de la Beca. Nos encantaría verte allí!**