

Formas sencillas de apoyar el bienestar de su joven

Adaptarse a la vida en un nuevo país puede traer muchos cambios para usted y su familia. A medida que aprenden nuevas costumbres, un nuevo idioma y nuevas formas de hacer las cosas, es posible que también descubra que sus redes de apoyo familiar están muy lejos. A pesar de estos retos, usted sigue siendo la fuente más importante de fuerza y consuelo para su joven cada día.

Este folleto ofrece ideas sencillas y prácticas para ayudarle a apoyar el bienestar diario de su joven. Estas sugerencias pueden integrarse a las rutinas de su familia mientras continúan construyendo una nueva vida en los Estados Unidos.

Físico

- Ayude a que los jóvenes duerman al menos 7 horas cada noche.
- Anime a que salgan al aire libre y hagan ejercicio a diario.
- Ofrezca comidas y bocadillos saludables y balanceados, y limite el consumo de refrescos y dulces.
- Visite regularmente al médico y al dentista de su joven.
- Asegúrese de que su joven lleve ropa y zapatos adecuados para el clima cuando salga afuera.



Emocional

- Ayude al joven a aprender a manejar sus emociones enseñándoles técnicas de relajación y modelando la forma en que usted afronta las dificultades y el estrés de manera saludable.
- Establezca rutinas y estructura que permitan la flexibilidad.
- Enseñe al joven a reconocer sus sentimientos y ayúdele a ver que sus emociones son normales.



Académico

- Dedique tiempo para hacer las tareas. Considere buscar ayuda para su joven a través de un programa de tutoría después de clases o del apoyo adicional de los maestros.
- Anime la curiosidad y el aprendizaje continuo de su joven. Los niños pequeños aprenden a través del juego. Cante, baile, ría y juegue con sus hijos de manera apropiada de acuerdo a su edad.



Espiritual/Cultural



- Conecte al joven con valores culturales y espirituales; esto puede incluir la oración o la meditación.
- Guíe a su joven para que busque apoyo en líderes religiosos, líderes culturales y/o personas mayores.
- Anime al joven a que busque el apoyo de los líderes religiosos, los líderes culturales y/o las personas mayores.

Interacciones sociales



- Cree oportunidades para que el joven juegue con sus amigos.
- Busque el tiempo para estar en familia.
- Apoye y explore su nueva comunidad junto a su joven.

Recreación



- Dedique tiempo para que su joven tenga pasatiempos, sea creativo y se divierta.
- Visite los recursos comunitarios que puedan interesarle a su joven, como museos, parques y bibliotecas locales, etc.
- Limite el tiempo que su joven pasa frente a la pantalla y su acceso a imágenes o videos que puedan causarle miedo.

Con su apoyo constante en casa, su joven podrá afrontar mejor el estrés, tener más confianza y adaptarse a su nuevo ambiente. Su cariño, aliento y su presencia diaria le ayudarán a su joven a sentirse seguro y lleno de esperanza, mientras que la familia sigue construyendo una nueva vida juntos.