

**COSITAS PARA EL APRENDIZAJE  
SOCIOEMOCIONAL DE PREKINDER**  
POR EL EQUIPO DE CAPACITACIÓN DE  
CONCIENTIZACIÓN SOBRE LA SALUD MENTAL EN LA  
PRIMERA INFANCIA

**VACACIONES  
DE INVIERNO**

"Una linterna vacía no  
proporciona luz. ¡El autocuidado  
es el combustible que permite que  
su luz brille intensamente!"

**IDEAS DEL MAESTRO SOBRE EL AUTOCUIDADO QUE PUEDE  
INTENTAR DURANTE SUS VACACIONES**

**CREE UNA LISTA DE SUS CANCIONES NAVIDEÑAS  
FAVORITAS**

**TOME SU LIBRO FAVORITO Y LÉALO**

**SALGA A CAMINAR**



**EL INVIERNO EMPIEZA PRONTO, PERO NO  
SE QUEDE ENCERRADO POR CULPA DE LAS  
TEMPERATURAS FRÍAS, DELE UN GIRO A  
LAS ACTIVIDADES SIGUIENTES EN UN DÍA  
NEVADO Y APROVECHE LOS BENEFICIOS  
PARA LA SALUD.**

**1 SU INVIERNO OFRECE UNA VARIEDAD DE EXPERIENCIAS  
PARA QUE LOS NIÑOS TOQUEN, HUELAN, VEAN, ESCUCHEN  
Y SABOREEN LA TEMPORADA NAVIDEÑA.**

**2 PERMITIR QUE LOS NIÑOS SALGAN A TOMAR AIRE FRESCO  
Y VITAMINA D REALMENTE LOS MANTIENE MÁS  
SALUDABLES.**

**3 LES AYUDA A APRENDER HABILIDADES DE RESOLUCIÓN DE  
PROBLEMAS, COMO FORMAR UN CÍRCULO TOMÁNDOSE DE  
LAS MANOS.**

**MI CUERPO INCREIBLE**

**[CIRCLEACTIVITYCOLLECTION.ORG.]**

**RESULTADOS:**

**SU HIJO AUMENTARÁ LA CONCIENCIA DE SÍ MISMO Y APRENDERÁ  
SOBRE LAS PARTES DEL CUERPO HUMANO, DE IGUAL MANERA  
SOBRE CÓMO FUNCIONAN, LEYENDO UN LIBRO Y RECITANDO UN  
CANTO JUNTOS.**

**CUIDADO DE MASCOTAS**

**[CIRCLEACTIVITYCOLLECTION.ORG.]**

**RESULTADOS:**

**SU HIJO APRENDERÁ Y PRACTICARÁ EL CUIDADO DE UNA  
MASCOTA FICTICIA.**

**SIMÓN DICE SENTIMIENTOS**


**[CIRCLEACTIVITYCOLLECTION.ORG.]**

**RESULTADOS:**

**ESTA ACTIVIDAD AYUDARÁ A SU HIJO A ENTENDER LA CONEXIÓN ENTRE  
LAS EMOCIONES Y LOS COMPORTAMIENTOS Y A DESARROLLAR UNA  
CONCIENCIA DE LOS SENTIMIENTOS. SU HIJO TAMBIÉN TENDRÁ LA  
OPORTUNIDAD DE PRACTICAR SUS HABILIDADES PARA ESCUCHAR.**







**AYUDA PARA LAS FIESTAS DE  
PREKINDER  
APRENDIZAJE SOCIOEMOCIONAL  
POR EL EQUIPO DE CAPACITACIÓN DE  
CONCIENTIZACIÓN SOBRE LA SALUD MENTAL EN LA  
PRIMERA INFANCIA**

**¡QUE TODOS SUS DÍAS SEAN FELICES Y SEGUROS!**

- **SORTEO DE JUGUETES NAVIDEÑOS**
- **INTERCAMBIO DEL PROYECTO ÉXODO**
- **DISTRIBUCIÓN PÚBLICA DE ALIMENTOS:**
- **FURGONETA MÓVIL DE ALIMENTOS**

**LEVÁNTESE Y BRILLE**

**BLOG**

**[AYUDA PARA LAS FESTIVIDADES]  
LO ÚLTIMO EN SALUD INFANTIL Y CONSEJOS  
PARA PADRES, DE PARTE DE LOS EXPERTOS  
DEL CHILDREN'S NATIONAL HOSPITAL.**



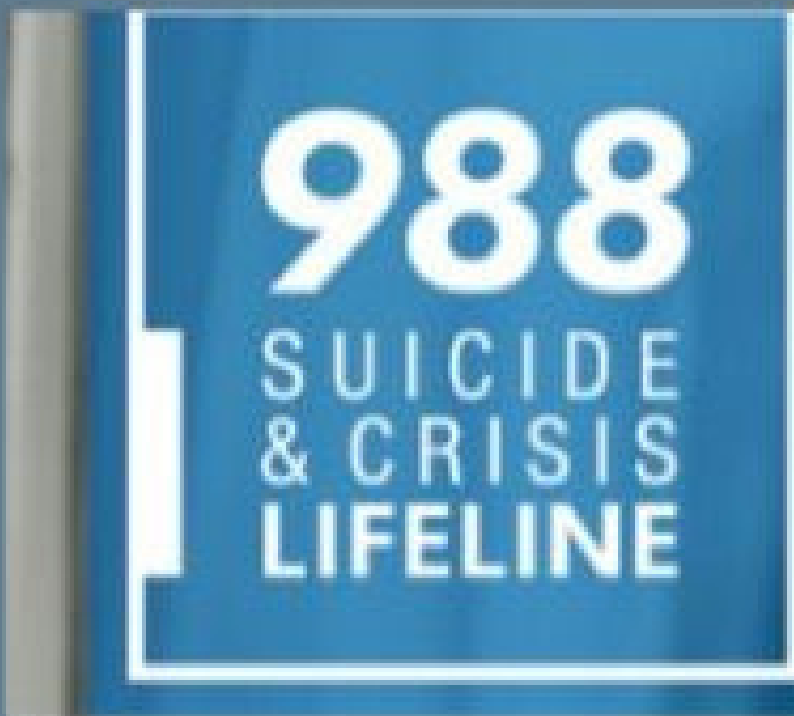
**COSAS DIVERTIDAS QUE  
HACER EN DC**

**AQUÍ HAY 28 MANERAS DE CELEBRAR LAS  
FIESTAS EN D.C.**



**COMPARTIR(AUTOAYUDA E  
INTERCAMBIO DE RECURSOS**

**EL PROGRAMA COMPARTE ES UN PROGRAMA DE  
ALIMENTOS PARA CUALQUIER PERSONA,  
FAMILIA O GRUPO QUE DESEE COMPRAR UN  
PAQUETE DE ALIMENTOS NUTRITIVOS POR  
ALREDEDOR DE \$20.00 AL MES. EL PROGRAMA  
COMPARTE NO ES UN PROGRAMA DE SUBSIDIOS.  
SIN RESTRICCIONES DE INGRESOS.**



## ¿Qué es 988?

La línea de prevención del suicidio y la crisis 988 (antes conocido como línea de vida nacional para la prevención del suicidio) ofrece acceso a llamadas, mensajes de texto y chat las 24 horas del día, los 7 días de la semana, atendido por consejeros de crisis capacitados que pueden ayudar a las personas que experimentan crisis suicidas, de abuso de sustancias y/o de salud mental, o cualquier otro tipo de angustia emocional. Las personas pueden marcar al 988 si están preocupadas por un ser querido que pueda necesitar apoyo en caso de crisis.



## ¿El 988 está disponible para crisis por uso de sustancias?

La línea de prevención acepta llamadas, mensajes de texto y chats de cualquier persona que necesite apoyo para una crisis de suicidio, salud mental o uso de sustancias.



## ¿El 988 es solo para crisis relacionadas con el suicidio?

La línea de prevención responde las 24 horas del día, los 7 días de la semana, a llamadas, chats o mensajes de texto de cualquier persona que necesite apoyo para una crisis de suicidio, salud mental o uso de sustancias, y conecta a quienes necesitan consejeros de crisis capacitados.



**POR FAVOR HAGA CLIC EN EL ENLACE DE ABAJO PARA MÁS INFORMACIÓN**

**Conozca los hechos por usted mismo**