

### Cómo controlar la ira

Todo el mundo se enfada de vez en cuando, y puede ser difícil aprender qué hacer cuando se tienen sentimientos fuertes de ira (o de otro tipo).

#### ¿Qué es la ira?

La ira es una emoción que sentimos cuando estamos disgustados, infelices o tristes. El enfado se produce por muchas razones: tal vez no entiendas tus deberes o pierdas un juego/partido de deportes. A veces puedes sentirte enfadado y no saber por qué.

Puede ser importante enfadarse a veces (como cuando necesitas defenderte), pero hay que liberarlo de la manera correcta, de lo contrario puede acumularse y acumularse, y entonces "pierdes la calma".

#### ¿Qué debo hacer si me enfado?

Admitirte a tí mismo que estás enfadado es el primer paso para averiguar por qué y para ayudar a evitar que la situación se repita.

Puede ser útil hablar con un adulto sobre tu enfado y trabajar en soluciones para que esos sentimientos desaparezcan.

No es posible no enfadarse nunca, pero la forma de actuar cuando se está enfadado puede mejorar o empeorar la situación.

#### Cómo evitar el enfado

Aquí tienes algunas ideas que puedes hacer cuando empieces a sentirte enfadado:

- Cuenta hasta 10 y respira profundamente
- Corre en tu sitio, haz algunos saltos o cualquier otro ejercicio que te guste
  - Practica un deporte
  - Haz un dibujo de tu enfado
- Piensa en formas de mejorar cómo te sientes
  - Canta con música
- Habla con un adulto o un amigo
- Ten buenos pensamientos

Fuente:

<https://kidshealth.org/en/kids/anger.html>  
#catemotion

### ¡La enfermera de la escuela se desvive por los niños!

La Semana Nacional de la Enfermería 2022 es del viernes 6 al jueves 12 de mayo. ¿Qué mejor que celebrar a tus FANTÁSTICAS enfermeras escolares?

El programa de enfermeras escolares de Fort HealthCare comenzó en diciembre de 1995 y ha crecido considerablemente desde esa fecha.

Actualmente, el programa de enfermeras escolares de Fort HealthCare cuenta con 21 enfermeras que tienen contrato con 11 distritos en 5 condados y atienden a entre 16,500 y 17,000 estudiantes. ¡Increíble!

¡Dale a tu enfermera escolar un poco de amor hoy mismo!

### Ejercicio de primavera

La primavera ya está aquí, lo que significa que es un gran momento para pasar tiempo al aire libre y jugar.

Los niños deberían aspirar a hacer 60 minutos de ejercicio cada día, y aquí hay algunas ideas para conseguir esa cantidad:

#### Ideas para el ejercicio en primavera

- Ir en bicicleta
- Jugar a la pelota/frisbee
  - Ir al parque
  - Escondite
  - Rayuela
  - Senderismo
- Trabajar en el jardín
- Jugar a la mancha
  - Baloncesto
- Perseguir insectos
- Saltar a la cuerda

### La enfermedad mental en los niños: conoce los signos

Las enfermedades mentales en los niños pueden ser difíciles de identificar y muchos niños no reciben la ayuda que necesitan. Entender cómo reconocer los signos de advertencia de la salud mental puede ayudarlo a conseguir que su hijo reciba el tratamiento necesario.

#### ¿Cuáles son los signos de advertencia de las enfermedades mentales en los niños?

- 2+ semanas de tristeza persistente
- Hablar de la muerte, del suicidio o de hacerse daño a sí mismo
- Cambios drásticos en el estado de ánimo, el comportamiento o la personalidad
  - Evitar las interacciones sociales
  - Cambios en los hábitos alimenticios, pérdida de peso o dificultad para dormir
  - Cambios en la concentración o el rendimiento académico

#### ¿Qué debo hacer si creo que mi hijo tiene un problema de salud mental?

Hablar con el proveedor de atención primaria de su hijo y describir los comportamientos que le preocupan o que ha observado es el primer paso para ayudar a su hijo.

El proveedor de su hijo puede sugerir que sea evaluado por un especialista, y otros componentes de la evaluación pueden incluir:

- Exámenes médicos e historial médico
  - Entrevistas con la familia
- Seguimiento de la evolución de los síntomas/cambios

#### ¿Cómo puedo ayudar a mi hijo a enfrentarse a una enfermedad mental?

- Aprenda sobre la enfermedad
- Considere la posibilidad de un asesoramiento familiar
- Inscribise en programas de formación para padres
- Explore las técnicas de gestión del estrés
- Busque formas de relajarse y divertirse en familia

Fuente: <https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/childrens-health/in-depth/mental-illness-in-children/art-20046577>