



THRIVE BEHAVIORAL HEALTH
MEETING PEOPLE WHERE THEY ARE

Familias Prósperas

Durante este momento desafiante, el equipo de Thrive decidió recopilar recur-sos útiles, consejos y actividades en un boletín semanal para las familias de Thrive. La mayoría de estos consejos y actividades están dirigidos a niños de 4 a 12 años. Esperamos que esto le brinde una manera simple y agradable de man-tenerse conectado con su familia.

MARZO TRAE LA PRIMAVERA

LISTA DE DESEOS PARA LA FAMILIA DE PRIMAVERA

La primavera finalmente está aquí, pero si sabemos algo sobre el clima de Maryland es que la primavera no durará mucho. Asegúrese de disfrutar cada momento que pueda tocando algunas de estas ideas de la lista de deseos de primavera con su familia.

- Planta flores y míralas florecer.
- Soplar burbujas
- Colorea con tiza
- Ir saltando al patio de recreo
- Saltar en charcos
- Busque arcoíris después de una lluvia (súbase al auto y maneje para ver dónde puede verlos)
- Visita un mercado de agricultores
- Volar una cometa
- Tener un picnic
- Toma fotos familiares al aire libre (incluso con el modo selfie de tu teléfono)
- recoger flores silvestres
- Ver el atardecer
- hacer un comedero para pájaros
- "Huevo" a la casa de tus vecinos con golosinas primaverales
- hacer un comedero para pájaros

DÍA INTERNACIONAL DE LA FELICIDAD

El Día Internacional de la Felicidad ocurre el 20 de marzo de 2022. Es promovido por Naciones Unidas "porque la felicidad es un derecho humano global". ¡En este día, el mundo reconoce la importancia de la felicidad en nuestras vidas!

La felicidad no solo es un derecho humano, ¡sino que es tan buena para nuestros cuerpos! La felicidad puede reducir la presión arterial y el riesgo de enfermedades cardíacas, asegurar un mejor sueño, mejorar su dieta y permitirle mantener un peso corporal saludable y reducir el estrés. ¿Y qué mejor motivo podría haber para celebrarlo?!

Aquí hay algunas maneras de celebrar el Día Internacional de la Felicidad:

- hacer un collage de felicidad
- Cantar y bailar a una lista de reproducción de felicidad
- Toma aire fresco y haz ejercicio
- Hacer un frasco de gratitud (o diario)
- Cuente cuántas veces sonríe a lo largo del día (convértalo en un concurso con su familia. ¿Quién puede sonreír más?)
- Haz (o planea) una fiesta
- Haz algo que te haga feliz



Marzo Consciente 2022

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
1. Proponete vivir de manera consciente y amable	2. Observa el exterior y date cuenta de cinco cosas que son hermosas	3. Empieza el día dando gracias por tu cuerpo y por estar vivo/a	4. Escucha tu diálogo interior. Intenta utilizar palabras amables	5. Tráe a tu mente a las personas que te importan y envíales amor	6. Vive el día de hoy sin planes y observa cómo te sientes	
7. Ve haciendo paradas durante el día y aprovecha para hacer tres respiraciones calmadas	8. Come con atención plena. Aprecia el sabor, la textura y el olor de la comida	9. Cuando hables con alguien, respira profundamente antes de responder	10. Siente el frescor de la brisa o la calidez del sol en tu cara	11. Mantente completamente presente mientras bebes una taza de té o café	12. Escucha profundamente a alguien y ayé de verdad lo que están diciendo	13. Hoy, párate a mirar el cielo o las nubes durante unos minutos
14. Encuentra maneras de disfrutar de cualquier tarea o trabajo que tengas que hacer	15. Haz una parada. Respira. Observa. Ve repitiendo	16. Déjate absorber por una actividad interesante o creativa	17. Mira a tu alrededor y descubre tres cosas que encuentres inusuales o agradables	18. Si te das cuenta de que vas acelerado/a, haz un esfuerzo para ir más despacio	19. Aprecia la naturaleza que te rodea, estás donde estás	20. Concéntrate en lo que te hace feliz a ti y a los demás, en Día de la Felicidad daysofhappiness.net
21. Escucha una obra musical, sin hacer nada más	22. Fíjate en algo que va bien, incluso si hoy es un día difícil	23. Sintoniza con tus sentimientos, sin juzgarlos ni intentar cambiarlos	24. Aprecia tus manos y todo lo que te permiten hacer	25. Centra tu atención en las cosas buenas que das por sentadas	26. Hoy, decide pasar menos tiempo mirando pantallas	27. Hoy, cultiva un sentimiento de bondad amorosa hacia los demás
28. Date cuenta de cuándo estás cansado/a y tómate un descanso lo antes posible	29. Hoy, elige un camino diferente y observa lo que notas	30. Haz un "escaneo" mental de tu cuerpo y observa lo que sientes	31. Descubre la alegría que se encuentra en las cosas simples de la vida			

ACTION FOR HAPPINESS Más feliz · Más amables · Juntos

MES DE LA HERENCIA IRLANDESA-AMERICANA

FELIZ ST. ¡DÍA DE SAN PATRICIO!

¡El Mes de la Herencia Irlandesa-Americana se observa y celebra durante todo el mes de marzo! El mes de la herencia irlandesa-estadounidense se celebró por primera vez en 1991 mediante la proclamación del presidente y el Congreso de los Estados Unidos para honrar los logros y las contribuciones de los inmigrantes irlandeses y sus descendientes que viven en los Estados Unidos. ¿Por qué celebramos este mes del patrimonio en marzo? ¿Crees que es por el día de San Patricio? Si dijiste que sí, ¡estás en lo correcto! El mes del patrimonio es en marzo para coincidir con el Día de San Patricio, la fiesta nacional irlandesa el 17 de marzo.

Maneras de observar el mes de la herencia irlandesa-estadounidense:

Pruebe las recetas irlandesas tradicionales. (ver receta)

Lee y aprende sobre la cultura y las tradiciones irlandesas.

Escucha música tradicional irlandesa.

Panqueques Irlandeses

¡Celebre el mes irlandés americano con esta receta tradicional irlandesa!

NOTA: Deben cocinarse inmediatamente después de mezclarlos, ya que el ácido del suero de leche comienza a reaccionar con el bicarbonato de sodio de inmediato. —La masa es muy espesa, por lo que no se ejecutará como un panqueque típico.

Ingredientes:

- 2 tazas de harina para todo uso
- 1/2 cucharadita de bicarbonato de sodio
- 1/2 cucharadita de sal kosher
- 1 cucharada de azúcar blanca
- 1 huevo grande, batido
- 1 taza de suero de leche
- 1 cucharada de mantequilla sin sal, dorada
- 1 cucharada de mantequilla sin sal, para sartén



Ingredientes:

1. Tamizar los ingredientes secos en un bol. En otro tazón, agregue el huevo batido, el suero de leche y la mantequilla dorada en un flujo constante a los ingredientes secos mientras revuelve la masa. Tenga cuidado de no batir demasiado, ya que esto hará panqueques densos.
2. Ahora calienta una sartén a fuego medio-bajo. Agregue una cucharada de mantequilla a la sartén, revuélvala hasta que la sartén esté cubierta y luego agregue unas cucharadas grandes de masa (alrededor de 3 pulgadas de ancho y media pulgada de alto) a la sartén, con cuidado de no sobrecargarla. Cocine durante aproximadamente 4 a 5 minutos por lado, hasta que estén doradas y bien cocidas. Servir con mantequilla, mermelada y almíbar.



Artesanía del Arcoíris

Suministros:

- Almohadillas de algodón
- Pegamento
- cartulina
- palos artesanales
- Pintura



Instrucciones:

1. Si usa palitos artesanales naturales, comience esta artesanía de arcoíris pintando sus palitos artesanales y dejándolos secar.
2. Corta un trozo pequeño de cartulina (el tablero de fibra también funcionaría). El propósito de la cartulina es una base para pegar los palitos de manualidades.
3. Pegue los palitos de tarjeta a la pieza de cartulina comenzando con rojo y terminando con púrpura.

MES NACIONAL DE LA HISTORIA DE LA MUJER

¡El Mes de la Historia de la Mujer pasó de un día, a una semana, a un mes! En 1987, el Congreso declaró todo el mes de marzo Mes de la Historia de la Mujer. Desde entonces, todos los presidentes han declarado el mes de marzo Mes de la Historia de la Mujer. ¡Celebramos el Mes de la Historia de la Mujer para recordarnos los logros y el cambio que las mujeres hicieron en el pasado y el presente en nuestra cultura y sociedad!

Celebra el Mes de la Historia de la Mujer con estas ideas:

- Juega un juego: crea o compra un juego sobre la historia de las mujeres
- Lean juntos: consulte estos libros
 - La gran idea de Kamala y Maya por Meena Harris
 - Chica ambiciosa de Meena Harris
 - Soy suficiente de Grace Byers
 - Ella persistió por Chelsea Clinton
 - Ada Twist, científica por Andrea Beaty
 - Soy Jazz de Jessica Herthel y Jazz Jennings
- Investigar y escribir un informe de libro sobre una mujer histórica famosa
- Muestre gratitud: haga un dibujo, escriba una tarjeta o deséele a alguien un feliz mes de la historia de la mujer.
- Recuerde la diversidad: celebre e investigue a las mujeres de color o a las mujeres de la comunidad LGBTQ+ que han ayudado a luchar por la igualdad para todos.

References:

Northwestern Medicine. (n.d.). How happiness impacts health. Northwestern Medicine. Retrieved March 9, 2022, from <https://www.nm.org/healthbeat/healthy-tips/how-happiness-impacts-health>.

Craft sticks rainbow craft. The Resourceful Mama. (2017, April 27). Retrieved March 16, 2022, from <https://www.theresourcefulmama.com/craft-sticks-rainbowcraft/>

Irish-American Heritage Month - March. National Today. (2021, March 22). Retrieved March 16, 2022, from <https://nationaltoday.com/irish-american-heritage-month/>

Beth Ann Mayer February 26, 2021. (n.d.). How to celebrate Women's History Month with kids. Parents. Retrieved March 16, 2022, from <https://www.parents.com/kids/education/how-to-celebrate-women-s-history-month-with-kids/>