



Valor del Mes

Categoría del Valor del Mes de Junio: Identidad Positiva (Valor Interno)

Valor de Junio: #37 Fortaleza Personal

En una comunidad saludable los jóvenes sienten que tienen control sobre “las cosas que me pasan”. (42% de los jóvenes encuestados creen tener este valor en sus vidas)

Qué opinas sobre Identidad Positiva: “Ayúdame a actuar de acuerdo a mis ideales”, “Presta atención cuando hablo de cosas que son realmente importantes para mí.”

Fortaleza Personal

El valor de Identidad Positiva está directamente relacionado con los valores de apoyo. Jóvenes que se sienten queridos, apoyados, y protegidos tienden a sentirse bien sobre sí mismos y tienen una visión positiva sobre el futuro. Niños y jóvenes con familias, vecinos, amigos, profesores, y residentes de la comunidad que ven el potencial que hay en ellos, son más propensos a dar lo mejor de sí mismos y contagiar a otros a hacer lo mismo.

Concejos para Padres & El Cómo Aplicar el Valor del Mes: Fortaleza Personal

Desde el Nacimiento hasta los 5 Años

- Ama, acepta, y respeta a bebés y niños incondicionalmente.
- Juega con ellos de manera que los niños rían y disfruten de su tiempo contigo.
- Divide nuevas tareas y actividades en pasos que puedan ser fácilmente manejados por preescolares y perfeccionarlos sin frustrarse.

Niños de 6 a 11 años

- Ayude a los niños a buscar respuestas y soluciones a los problemas que afrontan.
- Enfatiza los talentos, habilidades, y virtudes especiales de cada niño.
- Incita a los niños a seguir un modelo positivo de inspiración.

Niños de 12 a 18 años

- Los jóvenes experimentan incremento y disminución de su autoestima durante estos años, pero la autoestima debe incrementarse mientras crecen.
- Apoye a jóvenes mientras exploran y luchan por encontrar sentido a sus vidas, y vocación. Piense con ellos acerca de opciones educativas luego de la secundaria, carreras, relaciones personales, y valores.

Sé un Realista Optimista:

El autor (El Niño Optimista) Martin E. P. Seligman, luego de haber investigado por 20 años, presentó esta definición: “Las bases del optimismo no son frases positivas o imágenes de victoria, sino más bien en la manera en la que pensamos en las causas.” El dice que cada persona tiene un carácter personal el cual él llama “estilo interpretativo” que describe cómo es que nos pasan cosas buenas y malas. Seligman resalta tres partes del estilo interpretativo:

- **Permanencia:** Se refiere al cómo interpretamos el poder duradero de las cosas que pasan. Por ejemplo, los optimistas ven situaciones negativas como temporales y usan palabras como “a veces” o “últimamente” para describir momentos difíciles. Los pesimistas ven situaciones negativas como permanentes y usan palabras como “siempre” o “nunca”.
- **Penetración:** Se refiere a cómo una situación buena o mala nos afecta. Seligman explica que los optimistas ven buenos acontecimientos como globales y malos como momentos como específicos, contrario a los pesimistas.
- **Personalización:** Se refiere a quien es el culpable. Los pesimistas tienden a culparse a sí mismos y los optimistas tienden a culpar a la circunstancia u otras personas. Sin embargo, Seligman dice que los optimistas necesitan aprender a tomar responsabilidad por sus actos y conductas.

Actividad/Tema de Discusión en Familia: *Actividad de Estrés:* A medida que una persona madura, es más fácil el detenerse y pensar antes de actuar por impulso. ¿Al final? Es realmente tu opción el decidir cómo quieres reaccionar en ciertas situaciones. Piensa sobre cosas que te causen estrés. Habla sobre como reaccionas a cada situación, y luego has una lista de cómo puedes reaccionar a las señales de estrés de tu cuerpo:

1. Temor por el bienestar físico propio o de algún miembro de la familia.
2. Amenazas de catástrofes naturales (incendios, inundaciones, tormentas).
3. Malestar por una situación en tu comunidad o país.
4. Estar enojado con otra persona.
5. Ser descubierto mintiendo.
6. Estar frustrado cuando las cosas no salen como queremos.
7. Hay mucho por hacer.
8. Avergonzado.
9. Anticipando dolor físico.
10. Estar hambriento, cansado, o sediento.

* Visita <http://www.familyresourcesheboygan.org>. Aprende mas sobre “tareas” y los otros 39 valores. Esta página web también tiene información sobre otras páginas para padres, líderes de jóvenes, profesores, etc. con herramientas, panfletos, etc.

Eventos en Junio

- Junio es el mes de seguridad – Enfatiza el hacer que los jóvenes se sientan seguros; aborda sus miedos (Ejemplo: Miedo al agua – inscribelo en una clase de natación privada). Mientras más seguro se sienten los jóvenes, más prosperan.
- HCHY & United Way están coordinando con PGA para tener el día de United Way el 10 de Agosto – durante el Campeonato PGA en Whistling Straits. Esté atento a información en como participar.
- Grupo de Control de Ira para Jóvenes – para jóvenes de 12 a 18 años. En la Casa de Proyecto Juvenil del lunes 14 de Junio al 19 de Julio, de 2:00 a 2:45 p.m.

***Por favor comparta esta información con sus compañeros de trabajo, clientes, familiares, y otros contactos.**

* Si tiene algún consejo o ideas para los valores de los siguientes meses, etc., o si su organización quisiera ser nombrada como un recurso, comuníquese con: ysports@sheboygancountymca.org o erikfrc@excel.net . También, contáctenos si su organización quisiera asistir a una presentación o entrenamiento de los 40 Valores.

***El Valor del Próximo Mes:** Categoría: Apoyo: #4 Vecindario

Patrocinadores: Kohler Credit Union, Grupo Automotor Van Horn

El Valor del Mes es una campaña dirigida gracias al empeño de la Iniciativa por una Comunidad Saludable / Juventud Saludable

