

¡Bienvenido a nuestro boletín de visitas a domicilio familiar del mes de Agosto de 2020! Se ha decidido hacer la transición de nuestro boletín semanal a mensual. Nos comprometemos a proporcionar contenido similar, de calidad y divertido.

¡Disfrútenlo!



"La fuerza crece en los momentos en que crees que no puedes seguir pero sigues adelante de todos modos."  
Toby Mac

## Padres: 7 Confianza Construyendo Respuestas

from <https://www.janetlansbury.com/2012/02/parent-do-overs-7-confidence-building-responses/>

O

- Llorando:** Alentar a los niños a expresar sus sentimientos es la clave para fomentar la salud emocional. Reconozca los sentimientos de su hijo diciendo "Ay, eso te lastimó cuando chocaste contra la pared" o "Oh, estás muy molesto porque el perro ladró", o "Te está costando relajar tu cuerpo. Te escucho".
- Accidentes menores:** Tómese un momento para observar la respuesta de su hijo. Si llora, acércate a él lo más calmado posible, pregúntale si quiere que lo recojas, reconoce lo que sucedió (ver # 1 arriba) y sus sentimientos al respecto. Permitir que los niños se recuperen independientemente siempre que puedan fomentar la autoconfianza y la capacidad de recuperación. Esto les da la oportunidad de tratar de comprender lo que sucedió y aprender.
- Halagos/elogios:** responda de manera que aliente a su hijo a ser dueño de sus logros, como "¡Gracias por ayudarme!" "¡Lo hiciste todo tú solo!" "Luchaste y eso fue difícil, pero no te diste por vencido" "Debes estar orgulloso de ti mismo" Agrega detalles para que tu hijo sepa que has estado prestando atención.
- Alienta al niño cuando esté luchando:** en lugar de decir "¡Puedes hacerlo!" intenta dar un poco de instrucción verbal con tu respuesta. Intenta "te escucho que te estás frustrando, pero ya casi estás allí". "¡Este es un trabajo duro que estás haciendo!" "Estoy aquí y no te dejaré caer, pero es más seguro que te bajes tú mismo. Intenta colocar un pie en la barra de abajo".
- Comportamiento no deseado:** los bebés y los niños pequeños necesitan ayuda para controlar sus impulsos inmaduros y comprender nuestros límites. No son "niños malos" a los que se les debe "enseñar una lección". Siempre que sea posible, reconozca el punto de vista de su hijo. "Tú querías." Dé una breve instrucción (y una opción si es posible). "No puedo / no te dejaré. Eso no es seguro. Pero puedes \_\_". "Sé que querías \_\_ y no te dejaría. Eso es molesto". La lección más importante que deben aprender es que sus padres siempre están en su esquina y que les recordaremos con calma, coherencia y paciencia las reglas familiares y evitaremos que nos perjudiquen a nosotros mismos.
- Compartir:** Observe de cerca y tranquilamente analice la situación y permita que se desarrolle, de manera similar a un comentarista deportivo. "Justin, estás sosteniendo la pelota y Meredith también la quiere. Ahora Meredith tiene la pelota". O "Meredith, ¿le estás pidiendo la pelota a Justin? Justin parece estar diciendo que quiere quedarse con la pelota por ahora. Tal vez cuando haya terminado".
- Lenguaje de aprendizaje:** si su niño pequeño señala a un conejo y dice "bobby", puede responder: "¡Yo también veo al conejo!" Si su hijo señala al conejo y dice "perro", podría decir "¡Sí, ya veo! Eso parece un perro". Lo más probable es que sepan la diferencia entre un conejo y un perro, pero aún no pueden expresar eso. Cuando los niños comienzan a usar el lenguaje, sólo pueden decir una fracción de las palabras que conocen.

## Respiración de burbujas

(from the Calm Classroom)

Imagina que estás sosteniendo una varita de burbujas. Cierra los ojos y respira profundo. Contén la respiración por un momento, luego exhala lentamente como si estuvieras soplando una burbuja. Visualice las burbujas flotantes y brillantes que se llevan sus preocupaciones. Repita hasta que se sienta tranquilo.



## Un año de huellas

from @7daysofplay.

¡Qué manera tan divertida y sencilla de recordar el primer año de su bebé! A medida que su hijo crezca, se divertirá mirando lo pequeños que alguna vez fueron sus pies. ¡Todo lo que necesitas es pintura y papel para hacer esta divertida artesanía!

¡También podría continuar esta tradición todos los años en el cumpleaños de su hijo para ver cuánto han crecido!

## Vitaminas prenatales

<https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/pregnancy-week-by-week/in-depth/prenatal-vitamins/art-20046945>

El ácido fólico y el hierro son dos nutrientes que son importantes durante el embarazo o cuando se espera concebir.

- El ácido fólico ayuda a prevenir defectos de la tina neural; Se recomienda tomar ácido fólico adicional al menos 3 meses antes de quedar embarazada, si es posible con un embarazo planificado.
- El hierro apoya el desarrollo de la placenta y el feto y ayuda a su cuerpo a producir sangre para suministrar oxígeno al bebé.
- Las vitaminas prenatales están disponibles sin receta, lo que significa que no necesita una receta médica para ello. Su proveedor de atención médica puede sugerirle dosis más altas de ciertos nutrientes dependiendo de su salud y estilo de vida.
- A veces, el hierro en las vitaminas prenatales puede contribuir al estreñimiento. Recuerde beber muchos líquidos (el agua o las opciones bajas en azúcar/calorías son las mejores), coma una dieta rica en fibra (verduras frescas, frutas, granos, legumbres) e incluya actividad física en su rutina diaria (caminar es una excelente opción).
- Si tiene náuseas matutinas, intente tomar su vitamina prenatal por la noche antes de acostarse o con un refrigerio ligero y saludable.
- Recuerde continuar tomando una multivitamina después del nacimiento de su bebé, especialmente si está amamantando. Hable con su médico acerca de cuánto tiempo lo recomienda.

### Reactivo:

**tiempo y energía que gasto en cosas que no puedes controlar.**

- Lo que otras personas dicen
- Las noticias
- Lo que otros piensan de ti
- Cómo otras personas actúan
- Tener que pagar las facturas
- Pasando el tiempo
- Lo que otros publican en línea
- Clima
- Tráfico

"Círculo de preocupación"

### Proactivo:

**Tiempo y energía gastados en cosas bajo mi control.**

- Lo que digo
- Lo que como
- Cómo actúo
- Si hago ejercicio
- Lo que miro en línea
- Lo que compro
- Dónde trabajo
- Lo que aprendo
- Cuidado personal
- Cómo reacciono ante los demás

"Círculo de control"

@journey-to-wellness\_

# Manualidad



<https://coolcreativity.com/handcraft/cool-keepsakes-using-footprint-art-diy-ideas-and-projects/>



<https://preschoolplanet.us/farm-animals-craft-idea-for-kindergarten/>

<https://www.craftymorning.com/fingerprint-sheep-craft-kids/>

No necesitas una gran mesa sensorial, sólo un pequeño recipiente vacío puede funcionar bien para estas actividades. Anime a su hijo a ensuciar los animales de juguete en el barro y luego déles un baño con agua jabonosa. Anime a su hijo a jugar con tractores o animales en diferentes tipo de cosas como en frijoles, arroz, avena o hierba también.

## Juego sensorial

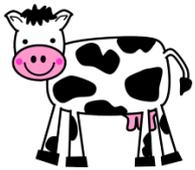


Simple Fun for Kids

## Motricidad gruesa

Anime a su hijo a representar los movimientos a continuación. Si desea imprimir sus propias tarjetas de gran tamaño, puede encontrarlas aquí: <https://modernpreschool.com/wp-content/uploads/2016/09/farm-animal-gross-motor.pdf>

Muerde



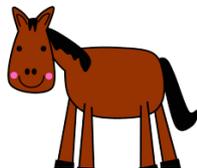
como una vaca  
comiendo hierba

Conduce



como un  
tractor

Galopea



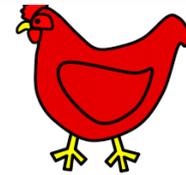
como un caballo

Aletee



como un pollito

Siéntese



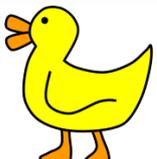
como una gallina  
en su nido

Muévete



como el trigo en  
el viento

Tambalea



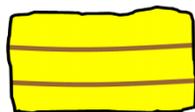
como un pato

Trota



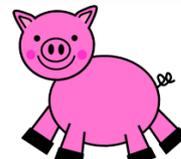
como un cerdo en  
el barro

Salta



sobre pacas de  
paja

Rueda



como un cerdo en  
el barro

Ordeña



ordeña una  
vacca como un  
granjero

Párate



alto como un  
granero