

Este mes destacamos el recurso en línea, Zero To Three (Zero a Tres), donde puede encontrar artículos y videos que ayudan a apoyar a adultos que se preocupan, como usted, que tocan las vidas de bebés y niños pequeños. Creen que no existe un padre perfecto y que la crianza de los hijos es un proceso continuo de aprendizaje de quién es su hijo como individuo y que necesita para prosperar. Además de los temas destacados en nuestro boletín informativo de este mes, consulte su sitio web en <https://www.zerotothree.org/>

"El cambio real, el cambio duradero, ocurre paso a paso."
Ruth Bader Ginsburg

Manejo de sus propias emociones: la clave para una crianza positiva y efectiva



- Sintonice sus sentimientos: los sentimientos no son correctos o incorrectos, simplemente lo son. Es lo que hacemos con ellos lo que puede ser útil o hiriente.
- Haga lo inesperado: esto puede reducir el estrés y la tensión de la situación, y también puede detener el comportamiento no deseado.
- Tómame un tiempo de descanso: "Mami necesita algo de tiempo para pensar en cómo puedo ayudarte mejor". Potente modelo a seguir sobre cómo manejar las emociones fuertes, exactamente lo que está tratando de enseñar.

El autocontrol y la autorregulación

Son habilidades complejas que comienzan a surgir en los primeros meses de vida. Lleva muchos años desarrollarlas. El video en la configuración <https://www.zerotothree.org/parenting/discipline-and-limit-setting> destaca los siguientes consejos cuando se trata de emociones difíciles:

1. Mantenga la calma, respire un poco, aléjese por unos momentos para encontrar su propio equilibrio.
2. Muestre empatía y compasión. Hágale saber a su hijo que comprende sus sentimientos.
3. Nombra los sentimientos de tu hijo. Decir algo como "Está bien estar enojado, pero no está bien pegar" es una excelente manera de reconocer sus sentimientos pero abordar las reacciones preocupantes. Dele a su hijo un espacio seguro para calmarse.

¿Qué sabemos realmente sobre cómo se desarrolla un niño pequeño? Mentes saludables: Nutriendo el desarrollo de su hijo son un grupo de folletos específicos por edad sobre cómo puede nutrir el desarrollo de su hijo desde el nacimiento.

Descárgalos aquí:

<https://www.zerotothree.org/resources/series/healthy-minds-nurturing-your-child-s-development>

Manualidad



Q-Tip Painting/ Pintar con hisopo

<https://coffeeandcarpool.com/halloween-art-with-pointillism/>

Suministros: papel, rotulador, hisopo, pintura.

Dibuje o imprima una imagen que a su hijo le gustaría pintar. Pídale a su hijo que lo pinte haciendo pequeños puntos con pintura sumergida en el hisopo/Q-Tip. Intente hacer que usen la punta del dedo para pintar un cuadro a continuación.



Cinta Caja

Suministros de: caja o bolsa de cartón, cinta, pistola de pegamento caliente

*Utilice la supervisión de un adulto para esta actividad. No dejes a tu bebé solo con esta actividad, en caso de que una cinta se suelte o se enrede.

<https://teachingmama.org/ribbon-box-baby-play-activity/>

Rollo de papel higiénico para estampar en las hojas

Suministros para:
Rollo de papel
higiénico, pintura,
papel, marcadora

<https://tinyurl.com/y5wzrczo>



OTOÑO BÚSQUEDA DEL TESORO



Hoja amarilla



Mariposa



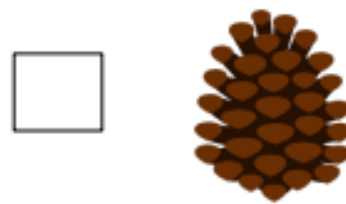
Hoja roja



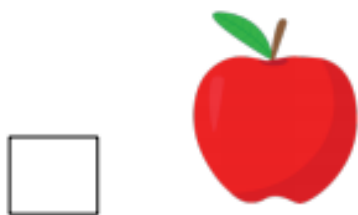
Bellota



Hoja marrón/cafe



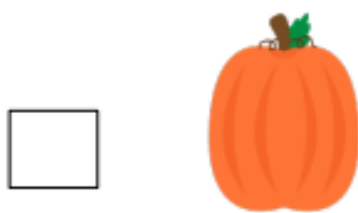
Cono de pino



Manzana



Ramita



Calabaza



Insecto

OTOÑO BÚSQUEDA DEL TESORO



Oler pasto/cesped



Oler pino



Oler flores



Oler calabaza



Oír tractor



Oír el viento



Oír pájaros



Oír ardillas



Oír hojas crujientes



Oír rastrillos/escoba
de césped