

### 11 cosas simples que puede hacer para apoyar las habilidades socioemocionales de los niños

A los pequeños en la pandemia de COVID-19 les ha causado meses de estrés, miedo y lucha en muchas familias, y los niños pequeños y mayores han sentido los efectos de estos grandes cambios tanto como en sus otros miembros de la familia. Es muy importante prestar mucha atención al desarrollo socioemocional de los niños. A continuación se presentan algunas cosas simples pero efectivas que puede hacer para fortalecer las habilidades socioemocionales y ayudar a los niños a desarrollar confianza, enfrentar grandes emociones y manejar el estrés y las preocupaciones. Lea más en: <https://tinyurl.com/y6fzk5m2>

1. **Establezca pequeños desafíos para ellos**
2. **Use la música para iniciar conversaciones sobre los sentimientos**
3. **Comuniqué las expectativas claramente**
4. **Comparta el aprecio a la hora de las comidas**
5. **Use títeres para modelar el buen comportamiento**
6. **Lean libros sobre sentimientos juntos**
7. **Reclute a sus compañeros como "entrenadores"**
8. **Dales un descanso**
9. **Pruebe un ejercicio de relajación**
10. **Involucre a los niños como ayudantes valiosos**
11. **Tenga esa visita nocturna o plática con ellos**



"Cuando no pueda controlar lo que está sucediendo, desafíate a controlar la forma en que estás respondiendo a lo que está sucediendo. Ahí es donde está el poder."

### Lactancia materna durante la COVID-19

Recomendamos hablar con su proveedor de atención médica o IBCLC sobre la lactancia materna durante la pandemia de COVID-19. Alguna información para considerar:

- La lactancia tiene anticuerpos que protegen a los bebés de las infecciones.
- Es poco probable que la leche materna administre COVID-19 a los bebés.

Si usted o su hijo dan positivo en la prueba de COVID-19, ¡aún puede cumplir con sus objetivos de lactancia! Se pueden encontrar recomendaciones adicionales en:

- MDH: <https://tinyurl.com/y4l7n1cw>
- CDC: <https://tinyurl.com/uahnaoc>

Además de su enfermera de salud pública, WIC es un gran recurso para apoyar la lactancia. El apoyo para la lactancia ambulatoria también puede estar disponible a través de su clínica.

Por último, recuerde que debido al peligro de asfixia, los niños menores de 2 años no deben ponerse máscaras.



Quit Partner "El dejar de fumar": Opciones de asistencia gratuitas las 24 horas, los 7 días de la semana para ayudar a dejar la nicotina, como fumar, vapear y masticar. Disponible en línea, por teléfono y por correo, que incluye:

- Asesoramiento individual por teléfono (disponible en más de 200 idiomas)
- Mensajes de texto
- Asistencia por correo electrónico
- Dejar de tomar medicamentos: parches de nicotina, chicles o pastillas, (mayores de 18 años)

Quit Partner ofrece un programa especializado con apoyo adicional para mujeres embarazadas y en posparto, además de programas para personas que viven con enfermedades mentales o trastornos por uso de sustancias, comunidades indígenas estadounidenses (Línea para dejar de fumar de indígenas estadounidenses) y jóvenes de 13 a 17 años (My Life, My Quit™).

Para obtener más información, llame al 1-800-QUIT-NOW (1-800-784-8669) o visite [www.QuitPartnerMN.com](http://www.QuitPartnerMN.com).

## 7 consejos para hacer que la hora del cuento sea divertida para usted y su pequeño

<https://tinyurl.com/y2qamhud>

- No es necesario que siga la historia exactamente. Hable sobre las imágenes, señala formas interesantes o incluso invente su propio final. Solo hablar con su bebé ayuda a desarrollar sus habilidades lingüísticas
- Abraze a su hijo/a cerca. Haga que se sientan seguros y cómodos mientras leen juntos. La hora del cuento puede ser una excelente manera de calmar a su hijo/a y prepararlo para la cama.
- Sea un poco tonto/payaso. Juegue con diferentes ruidos o use diferentes voces mientras cuenta una historia. Esto puede ayudar a mantener la atención de su hijo/a y hacer que la hora del cuento sea más divertida para todos.
- Cada poquito ayuda. Leer con su niño es excelente para su desarrollo, ya sea durante 10 minutos o una hora a la vez.
- Siga las palabras. Ayude a su hijo/a a seguir la historia señalando cada palabra que lea de izquierda a derecha.
- Deje que su hijo/a sea el narrador. Déles la oportunidad de contar la historia a su manera, o turnense para actuar como personajes diferentes.
- Hacer preguntas. Hacer preguntas es una excelente manera de ver si su hijo/a entiende lo que le lee. Incluso si su hijo/a es demasiado pequeño para responder, las preguntas son una buena forma de fomentar la comunicación bidireccional.



# Esquina para manualidades



## Mi amor por ti nunca se derretirá

<https://tinyurl.com/y4ce6qZj>

Suministros: papel, pintura, rotulador

**IDEA:** Puede convertir esta actividad en una tarjeta y enviarla a familiares o amigos durante la temporada navideña.



## Invierno en una bolsa

<https://tinyurl.com/y2ydzkgz>

Suministros: Gel transparente para el cabello, purpurina, bolsa de plástico, malvaviscos, cuentas, cinta adhesiva



Easy Sensory Play



**IDEA:** ¡También puede meter la bolsa sensorial en el refrigerador durante unos minutos para tener una experiencia "fresca"!

## Contenedor sensorial de hielo

En lugar de colorear el agua, haga cubitos de hielo de colores. ¡Los cubitos de hielo rojos y azules se derretirán y convertirán el agua en violeta!



Suministros: tazón grande o molde para pasteles, cucharas ranuradas, colador, colorante para alimentos, agua / hielo, tazas medidoras

<https://tinyurl.com/y344sxa7>