

PADRES: SIENDO "LO SUFICIENTEMENTE BUENOS AHORA" EN ESTOS MOMENTOS ESTÁ BIEN

Haga lo que pueda, calma tanto como pueda, y disculparse aun cuando no pueda. A los niños les encanta pasar tiempo con sus padres. Aquí hay algunas formas de ayudarlo a usted y a sus hijos a afrontar la situación:

- Mantenga rutinas familiares
- Tenga un horario de rutinas diario este ayuda con la previsibilidad y la autorregulación
- Concéntrese en su propio autocuidado
- Aunque solo sea por unos minutos cada día
- A los niños realmente les gusta ayudar. Enséñeles ahora aunque tome tiempo.
- Manténgase físicamente activo en familia
- Escuche un podcast para niños durante una caminata familiar
- Ponga algo de música y baile en su sala
- Haga que el aprendizaje sea atractivo e interactivo
- Minimice las distracciones
- Concéntrese en la calidad, no en la cantidad
- Meditación y respiración concentrada
- ¿Te sientes con ganas de hacer manualidades?

Haga su propio globo de nieve y luego: 1) agite el globo de nieve, 2) explique que así se ve una mente ocupada, 3) dígales que necesita de su ayuda y 4) observe la nieve caer juntos. 5) Pregunte si hacer esto nos ayuda a sentirnos mejor.

- Lea, escuche, y escriba
- Mientras le lee a su hijo/a, haga una pausa y pregúntele qué cree que va a pasar a continuación en el cuento o cómo cree que se siente el personaje.

Lea más en: <https://tinyurl.com/y7g7oo64>
y haga un globo de nieve casera:
<https://tinyurl.com/y45lh87q>



"La felicidad no se gana, es gratis para todos y cada uno de nosotros. Mire a su alrededor y observe lo bueno que ya está allí."
 Stacie Bloomfield

La Gratitud ve a Go-To's

La investigación demuestra que practicar la gratitud tiene importantes beneficios para la salud, incluida la reducción del estrés, el optimismo, y la salud del corazón.

La Fundación de Minneapolis Instituto del Corazón tiene un sitio web lleno de maneras en las que puedes ser agradecido, incluyendo:

- Vídeo y Podcast de inspiración
- Meditación guiada para la gratitud
- Libros en Gratitud
- Actividades de gratitud

Échale un vistazo aquí:

<https://tinyurl.com/y8ufsrmm>

Las 25 mejores podcasts para Niños:
<https://tinyurl.com/tr52vdb>

Audio de libros para niños:
<https://tinyurl.com/y6ats5ud>



Vehículo seguridad



¿Tiene su vehículo un retiro del mercado?

1. Encuentre su número VIN: busque el VIN el cual es de 17 caracteres en la esquina inferior del parabrisas del lado del conductor o en su tarjeta de seguro de auto.
2. Vaya a www.nhtsa.gov/recalls e ingrese su número de VIN. Si no surge nada, ¡Genial! Si se enumeran retiros abiertos, vaya al paso 3.
3. Llame a la agencia local del concesionario. Agende una cita de reparación. La reparación del retiro del mercado se completa sin costo para usted.

Los abrigo esponjados/voluminosos y los trajes para la nieve son excelentes para mantener a los niños calientes en los meses de invierno, pero recuerde quitárselos a su hijo/a antes de asegurarlos en su asiento de seguridad de coche. En caso de un choque, el material voluminoso se comprimirá y hará que las correas del arnés estén demasiado sueltas para su hijo/a en el asiento del coche. Cuando las correas del arnés están demasiado sueltas, ¡no están haciendo su trabajo de ayudar a mantener a su hijo/a seguro!



Esta imagen muestra cuánto espacio adicional hay debajo de las correas después de que le quitaron la chaqueta de invierno.

Según la ley de MN, los niños deben estar en un asiento de sujeción infantil hasta que mida 4 pies y 9 pulgadas de alto o al menos que tenga 8 años de edad, lo que ocurra primero.



Foto uno = demasiado flojo

Foto del cinto 2 = lo suficientemente apretado

¿Registró el asiento de seguridad de mi hijo/a?

Todos los asientos de seguridad para niños vienen con una tarjeta de registro. En el caso de un retiro del mercado, los fabricantes de asientos deben notificar a todos los propietarios registrados que su asiento está incluido en el retiro.

Envíe la tarjeta que vino con su asiento para el automóvil, comuníquese con el fabricante de su asiento o complete el formulario de registro que se encuentra en:

<https://tinyurl.com/ya6mz9nj>

¡No olvide actualizar al fabricante si cambia su dirección o información de contacto!

Mantenga a su hijo/a en la silla de coche mirando hacia el asiento trasero el mayor tiempo posible. Su hijo debe permanecer en un asiento de seguridad orientado hacia atrás hasta que alcance la altura máxima o el peso límite permitido por su asiento de seguridad.

Esquina de Manualidades



Bolsa sensorial con crema de afeitar y color



<https://tinyurl.com/y9wkgyrf>

Suministros: crema de afeitar, colorante para alimentos, bolsa ziplock, cinta adhesiva (para sellar la bolsa)

Muñeco de nieve derretido



<https://tinyurl.com/yado265s>

Suministros de: papel de construcción, pintura, pincel, marcador, pegamento

Canción de Invierno

<https://www.spanishplayground.net/5-spanish-winter-songs/>

Invierno, Invierno

Invierno, invierno
¿Por qué nos gustará?
Por la nieve blanca
Y por la Navidad.
El frío del invierno
Ya tiene solución:

El gorro, los guantes y la calefacción.

<https://tinyurl.com/yamzf779>



Copo De Nieve

Nieve, nieve, copo de nieve
Copo de nieve que
cae del cielo
Nieve, nieve, copo de nieve
Caen (repetir 9 veces)
Caen en mi cabeza
Nieve, nieve, copo de copo de
nieve nieve
Cae del cielo
Nieve, nieve, copo de nieve
Cae (repetir 9 veces)
Cae en mi nariz
Nieve, nieve, copo de nieve
Copo de nieve que
cae del cielo
Nieve, nieve, copo de nieve
Cae (repetir 9 veces)
Cae en mi mano
Cae en mi cabeza
Cae en mi nariz
Cae en mi mano
Nieve, nieve, copo de nieve

<https://tinyurl.com/y8f5j7u4>

Give Kids a **SMILE**



CUIDADO DENTAL GRATIS PARA NIÑOS NECESITADOS

La sonrisa de un niño debería ser una imagen de salud; es por esto que dentistas y profesionales de la salud oral se ofrecen como voluntarios en selectas clínicas del estado para proveer cuidado dental gratis a niños necesitados y de bajos ingresos. Este programa especial llamado “Dele una sonrisa a los niños” está disponible el primer viernes y sábado del mes de febrero. Después del 1ro de enero, los padres de familia pueden localizar las clínicas participantes visitando el sitio web mndental.org o llamando a United Way 2-1-1 o 800-543-7709.

Sírvase notar: Todo niño debe ser acompañado a su cita por un padre o tutor legal y debe tener una cita hecha con anterioridad.

