

¡Feliz Día del Padre!

Esta semana celebramos a todos los padres y figuras paternas en nuestras vidas y en las vidas de nuestros hijos. Ya se trate de un padre, padrastro, tío, primo, amigo, abuelo, vecino, etc. ¡Gracias!

"Se sabe que la sonrisa de un padre ilumina todo el día de un niño". Susan Gale

CINCO GRANDES IDEAS PARA QUE SE REVITALIZE

- Diga no. Aprenda a establecer límites. Diga no a las cosas que no le sirven. Diga sí a las cosas que le satisfacen y reponen.
- Obtenga asesoramiento. Ya sea por un problema a largo plazo o por algo que está sucediendo solo en ese momento en su vida como padre de familia.
- Elija un nuevo pasatiempo. Qué gran ejemplo le dará a sus hijos al intentar algo nuevo.
- Establezca una meta. Tenga una meta a largo plazo que pueda dividir en metas a corto plazo. Los pequeños logros conducen a grandes logros con el tiempo.
- Pida tiempo a solas en la casa. Pida a un miembro de la familia o a un amigo de confianza que lleve a su hijo a caminar o al parque mientras usted pasa un tiempo a solas.
- Tómese tiempo con su pareja, padre o amigo. Pasen un tiempo comiendo juntos, salga a tomar un café o camine para socializar conectarse con otros.

Una nota final de reflexión: "Si estuvieras eligiendo a un proveedor de cuidado infantil y tuvieras que elegir entre alguien que está estresado, cansado y abrumado versus alguien que parece descansado, contento, feliz y saludable, ¿A quién querrías para tus hijos?... Si no puede hacerlo por usted mismo, hágalo por sus hijos ". Leer más: <https://tinyurl.com/yd7670pe>

Quando no puedas 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



Maneras rápidas de calmarse

Soluciones sensoriales vida en el Mar

Puffer Fish Puff	Clam Cuddle	Turtle Tongue	Starfish Stretch
Pez globo infla tus mejillas como un pez globo. Llene sus mejillas de aire y manténgalo presionado durante 5 segundos.	Calma y acurrucarse como almeja. Coloque sus manos en el lado opuesto o cruzados los brazos en el hombro opuesto y apriete.	Lengua de tortuga: saca la lengua como una tortuga saca el cuello. Saca la lengua y rápidamente vuelve a esconderla.	Estiramiento como las estrellas de mar. Estírate como una estrella de mar. Coloca los brazos sobre tu cabeza y estírate de par en par. Estire bien sus piernas también.

Programa de lectura de verano de la Biblioteca Regional de Great River

¡Diviértase leyendo y gana premios geniales!
<https://griver.org/kids/summer-reading-program>

Los edificios de las bibliotecas están cerrados actualmente, pero continúan ofreciendo servicios gratuitos, como el recoger libros o artículos solicitados en la acera. Llame 1-833-GET-GRRL (1-833-438-4775) o visite. <https://griver.org/library-news/new-service-curbside-pickup>



TODAS LAS FIGURAS Y TAMAÑOS

Algunas formas divertidas de aprender sobre figuras geométricas:

- Haga que su hijo mayor use palitos de helado para crear diferentes formas. ¿Pueden recrear una forma que dibuje en papel?
- Cree su propio rompecabezas dibujando diferentes figuras en cartón, junto con encontrar figuras similares en papel de color. Haga que su hijo combine las formas entre sí.
- Encuentre una variedad de objetos que tenga en su hogar que sean seguros para los niños y delinee en papel con marcador. Haga que su hijo haga coincidir el objeto con su contorno.
- Llena un sartén con un poco de arroz crudo y fideos, junto con juguetes de diferentes formas para crear una mesa sensorial de figuras. Si no tiene juguetes con figuras geométricas, intente hacer las suyas cortando figuras geométricas.



VISION

- Al nacer: su bebé solo ve en blanco y negro y tonos de gris. Las células nerviosas en la retina y el cerebro que controlan la visión no están completamente desarrolladas. A los bebés a esta edad les gusta mirar imágenes de alto contraste.
- 1 semana de edad: su bebé puede ver rojo, naranja, amarillo y verde. A su bebé le toma un poco más de tiempo poder ver azul y violeta.
- 2-3 meses de edad: su bebé debe seguir objetos en movimiento en esta etapa y comenzar a alcanzar con sus manos las cosas que ve.
- Se recomienda que su bebé reciba su primer examen de la vista a los 6-12 meses, luego nuevamente a los 3 años, al comenzar el primer grado y cada año a partir de entonces (¡eso también lo incluye a usted, mamá y papá!).
- Para encontrar una evaluación ocular sin costo para bebés de 6-12 meses de edad, vay a www.infantSEE.org
- ¿Quiere aprender más sobre el desarrollo de la visión de su bebé? Un vistazo en: <https://www.allaboutvision.com/parents/infants.htm>



TE PRESENTO A LAS FIGURAS GEOMÉTRICAS

(¿Estas dormido?)

Terry Triángulo, Terry Triángulo,
mírame, mírame.
Cuenta mis lados, cuenta mis lados.
Hay tres, hay tres.



Sammy cuadrado, Sammy cuadrado.
Ese es mi nombre, ese es mi nombre.
Tengo cuatro lados. Tengo cuatro lados
Son todos iguales, son todos iguales.



Rectángulo Robbie, Rectángulo Robbie.
Tengo cuatro lados. Tengo cuatro lados
Dos son largos. Dos son largos.
Dos son cortos. Dos son cortos.



Cindy Círculo, Cindy Círculo
Solo una línea, solo una línea.
Hazlo redondo, hazlo redondo.
Eso está bien, eso está bien.



©AAlbanese2012