



"Sea paciente consigo mismo. Tanto usted como su bebé están aprendiendo cosas nuevas cada día"

Enseñar a su hijo/a la independencia

<https://www.scholastic.com/teachers/articles/teaching-content/ages-stages-nurturing-young-childrens-independence/>

- Sintonice entre sí: durante el primer año de vida, es importante seguir las señales del bebé. Esto les ayuda a sentirse seguros y seguros. Te conviertes en la base física y emocional en la que confían cuando comienzan a explorar el mundo que los rodea.
- Con el crecimiento de las habilidades motoras y cognitivas, los niños pequeños quieren hacer más por sí mismos, pero también necesitan actividades adaptadas a sus habilidades. Si una tarea es demasiado difícil, se frustran y se rinden. Si la actividad no es lo suficientemente desafiante, los niños pequeños se aburren.
- Recuerde paciencia y respeto cuando un niño frustrado está perdiendo la calma. Ayude pero deja que el lo haga solo. Déjelo "poseer" su logro.
- Brinde a los niños pequeños la oportunidad de ayudarlos a vestirse y desvestirse. Tenga escalones o un taburete pequeño en el fregadero para que pueda lavarse las manos.
- Dé a los niños pequeños opciones limitadas (es decir, en lugar de preguntar, "¿Qué taza quieres?", Pregunte "¿Quieres la taza roja o la taza azul?")
- Sea flexible y consuela a los niños pequeños. Ser independiente lleva tiempo



Ejercicio durante el embarazo

<https://www.whattoexpect.com/pregnancy/exercises-for-pregnant-women>

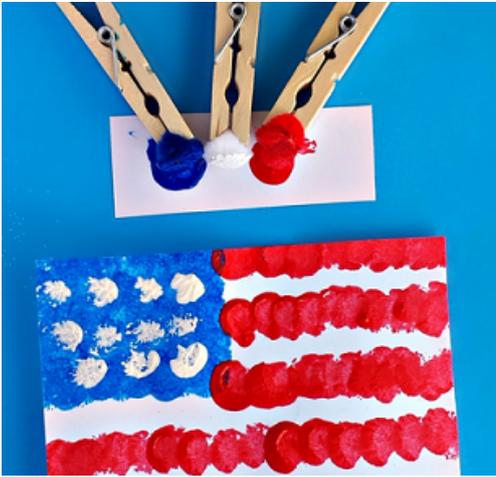


- Hable con su proveedor de atención médica antes de comenzar cualquier rutina de ejercicio nueva y asegúrese de hablar con el / ella sobre cualquier modificación específica del embarazo que deba realizar.
- Comience despacio y asegúrese de dejar tiempo para el calentamiento, enfriamiento y estiramiento. Algunas condiciones de embarazo pueden evitar que haga ejercicio durante el embarazo. Consulte con su proveedor.
- Los beneficios del ejercicio durante el embarazo incluyen un aumento del estado de ánimo, una disminución de los síntomas y una recuperación posparto más rápida. También aumentará la circulación sanguínea, el tono muscular y la resistencia (lo que agradecerá el día del parto).
- Caminar es la forma más fácil de hacer ejercicio y gratis hasta la fecha de parto.
- Nadar es una excelente manera de reducir el estrés en las articulaciones.
- El yoga es bueno para la relajación, flexibilidad, concentración y respiración profunda.
- Subir escaleras puede ser un buen ejercicio cardiovascular, pero presta atención para evitar tropiezos.
- El trabajo de jardinería ligero (es decir, jardinería) o el trabajo doméstico (es decir, aspirar) es beneficioso.
- Sea creativo con el levantamiento de pesas utilizando alimentos enlatados como pesas livianas.
- Agregue un vaso adicional de agua por cada 30 minutos de ejercicio, más si hace calor o si suda mucho.
- Use ropa cómoda, transpirable y elástica, zapatos cómodos y un sostén deportivo de apoyo.
- Escucha a tu cuerpo. Tome descansos cuando algo duele o no se siente bien.
- No haga ejercicio hasta el punto de agotamiento o sobrecalentamiento.
- También evite el esquí acuático, la equitación, los deportes de contacto (como voleibol de playa, fútbol, etc.) y sepa que su centro de gravedad es diferente, por lo que puede correr el riesgo de caerse de una bicicleta no estacionaria.
- Trate de hacer al menos 30 minutos o más de ejercicio moderado por día la mayoría de los días de la semana.
- ¿Solo tienes 10 minutos? ¡Esta bien! Tres ráfagas de ejercicio de diez minutos son tan beneficiosas como 30 minutos de ejercicio directo.

¿Qué es el día de la independencia?

- El 4 de Julio es el cumpleaños de los Estados Unidos.
- La Declaración de Independencia se firmó en 1776. Este documento decía que Estados Unidos estaba libre del dominio de Inglaterra.
- Cuando te vuelves independiente, obtienes mucha libertad pero también obtienes mucha responsabilidad.
- ¡Usar rojo / blanco / azul, ir a desfiles, ver fuegos artificiales y hacer un día de campo son algunas de las formas en que la gente ayuda a celebrar!

4th de Julio manualidades para todas las edades



Bandera Pompón

Necesita: papel, pinzas de la ropa, pintura, pompones/motitas

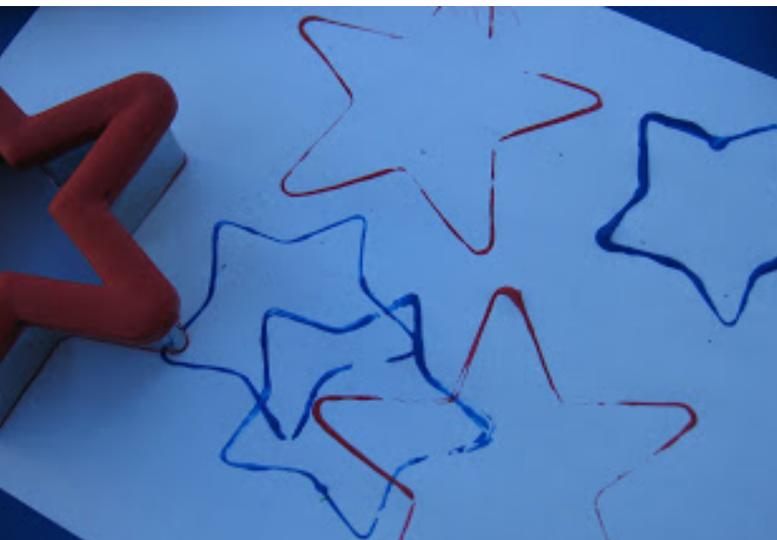
<https://www.craftymorning.com/pom-pom-american-flag-painting-craft-kids/>



Nave Artificiales

Necesita: papel, pintura, tenedor

<https://www.craftymorning.com/kids-fireworks-craft-using-fork/>



Pintura Con Cortador de la Galleta

Necesita: papel, pintura, cortador de galletas con figura de estrella

<https://www.notimeforflashcards.com/2009/07/easy-4th-of-july-craft.html>



Bandera con la Huella de tu Mano

Necesita: papel, pintura, pincel

<https://www.thingsstoshareandremember.com/4th-of-july-hand-print-flag/>

¿Sabía usted?

- La bandera muestra que estamos en el mismo equipo que los estadounidenses.
- Las 50 estrellas representan nuestros 50 estados.
- Las 13 franjas representan las 13 colonias británicas originales.
- Las franjas blancas representan la pureza y la inocencia.
- El rojo representa resistencia y valor.
- Azul significa vigilancia, perseverancia y justicia.

