

¡FELIZ DÍA DE LAS MADRES!

CREEMOS QUE USTED ES EL VERDADERO SUPERHÉROE DEL MUNDO.

Conexiones sociales y emocionales

Tenga chequeos emocionales regulares con su hijo/a. Durante los tiempos difíciles, los niños pequeños pueden percibir fácilmente el estrés y la preocupación de los adultos en sus vidas. Las interrupciones en los horarios regulares, las noticias inquietantes, las prohibiciones de reuniones sociales y las conversaciones de adultos escuchadas por los niños, esto puede dejar a un niño confundido y preocupado por el futuro. Reserve tiempo para registrarse y conectarse con su hijo/a todos los días. Hable sobre su día y lo que sucederá mañana. Hágales preguntas simples: "¿Cuál fue la mejor parte de hoy?" "¿Hubo alguna parte difícil?" "¿Cómo te sentiste?" "¿Tienes algo de lo que te gustaría hablar?" Escuche atentamente lo que dice su hijo/a para que sepa que sus pensamientos e emociones son importantes para usted.

"¡Cree en ti mismo! ¡Ten fe en tus habilidades!"

Norman Vincent Peale

SITIOS WEB GRATUITOS DE APRENDIZAJE PARA NIÑOS:

- SWITCHEROO ZOO (WWW.SWITCHEROOZOO.COM); MIRA, ESCUCHA Y JUEGA PARA APRENDER TODO SOBRE ANIMALES INCREÍBLES!
- NATIONAL GEOGRAPHIC FOR KIDS (WWW.KIDS.NATIONALGEOGRAPHIC.COM); APRENDE SOBRE GEOGRAFÍA Y ANIMALES FASCINANTES!

PREGNANCY AND POSTPARTUM SUPPORT MN (EMBARAZO Y APOYO POSTPARTUM en MN)

LLAME O ENVÍE MENSAJE DE TEXTO A LA "LÍNEA DE AYUDA"

PALABRA HELPLINE: 612-787-7776

PPSMHELPLINE@GMAIL.COM

[HTTP://WWW.PPSUPPORTMN.ORG/GET_HELP](http://WWW.PPSUPPORTMN.ORG/GET_HELP)

Residentes de Minnesota pueden comunicarse a la "Línea de ayuda de Minnesota para el embarazo y el posparto" para obtener recursos y conectarse con el apoyo.

CUADRO DE UNA IMAGEN

"LOVE YOU TO PIECES"

Suministros necesarios:

- 4 palitos de paleta
- Piezas de rompecabezas
- Papel o cartón
- Crayones /pintura
- Pegamento
- Imagen de una foto



Tome una foto de sus hijos con un cartel de papel o un cartón que diga "¡Te amo en pedazos!" y tenlo impreso. Luego, deje que sus hijos pinten los palitos de paleta con pintura y deje secar. ¡Pídales que peguen los palitos de helado, las piezas del rompecabezas y la foto juntos!

- ¿Soy lo suficientemente bueno?
- Estoy tan cansado
- Que desearía tenerlo más cerca
- ¿Estoy lo suficientemente presente?
- ¿Debería estar leyendo más?
- ¿Están felices?
- Me veo como un desastre
- ¿Les estoy fallando?
- Todos los demás parecen estar lidiando mucho mejor

La amo

BELLEBEAR.COM

CRISIS TEXT LINE (LÍNEA DE CRISIS)

Envíe un mensaje de texto de MN al 741741

El servicio de emergencia 24/7 está disponible si usted o alguien que conoce tiene crisis psiquiátricas o de salud mental.

Búsqueda de tesoro de colores

Elija los colores que desea buscar y use su marcador para colorear pequeños cuadrados en el frente de una bolsa de papel pinta cada color deseado. Dele una bolsa a su hijo/a y conserve una para usted. Diviértete encontrando todos los colores que pintaste en la bolsa. Cuando encuentre un artículo que coincida con uno de los colores, colóquelo en la bolsa. Cuando todos hayan terminado, siéntense en círculo y muestre y cuenten todos los artículos que encontraron.



MAMI Y YO

Mi nombre es:

Mi edad es:

El pasatiempo favorito de mamá es:

El nombre de mamá es:

La edad de mamá es:

La comida favorita de mi mamá es:

A mamá y a mí nos encanta jugar:

Mi mamá es buena en:

A mami no le gusta:

Nuestro programa de televisión favorito para ver juntos es:

Mami siempre dice:

Amo a mi mami porque:

El lugar favorito de mami para ir es:

Mi mensaje para mamá es:



MAMI Y YO