

Leerle a su hijo/a

(from <https://www.scholastic.com/teachers/articles/teaching-content/infants-toddlers-how-read-very-young-children/>)

- ¡Nunca es demasiado temprano para leerle a su hijo/a! Incluso antes de que los bebés hablen, puede ayudarlos a comenzar a amar la lectura de por vida. Acurrucarse cómodamente con el bebé en su regazo.
- Comparta libros con imágenes brillantes y coloridas. A los recién nacidos les gustan las simples ilustraciones faciales y las imágenes en blanco y negro.
- De 8-12 meses, te escuchan mientras cantas canciones infantiles.
- Un libro casero lleno de fotos familiares puede brindar comodidad a los bebés de todas las edades. O cree su propio libro con imágenes de objetos familiares para los bebés: una pelota, un peluche o juguete favorito, o animales. Mientras lees el libro, habla sobre lo que ves. Anime a los bebés a señalar los objetos.
- Está bien modificar libros ilustrados. Usa tus propias palabras para describir las imágenes.
- Sea dramático en su tono de voz mientras lee: susurre o dibuje vocales para mantener al bebé interesado.
- A los niños pequeños les encantan los libros interactivos. Elija libros que puedan levantar solapas o sentir diferentes texturas. Animelo a pasar las páginas ellos mismos.
- Por último, ¡cuénteles a su hijo cuánto se disfruta leer juntos!

"Un libro es un regalo que puedes abrir una y otra vez".
Garrison Keillor

FORMAS DIVERTIDAS DE USAR UN MOLDE PARA PANECILLOS: ÚSELO PARA ORDENAR, ESCONDER BOLAS, SERVIR BOCADILLOS O COMIDAS, Y PINTAR.



¿Tienes 15 minutos?

Únase a **Mindfulness Breaks** todos los viernes a las 11:00 a.m. para guiarse a través de técnicas simples que se pueden usar todos los días para controlar el estrés y la ansiedad. Regístrese aquí: <https://tinyurl.com/y7sf9r73>

Placer de mirar

<https://www.zerotothree.org/resources/3405-pleasure-gazing>

- Este ejercicio lo ayuda a participar en una co-regulación tranquila con un niño muy pequeño. La corrección ayuda a los jóvenes a aprender a manejar sus emociones y desarrollar el autocontrol. Puedes comenzar a practicar esto con tu recién nacido.
- Comience por respirar profundamente y observe cómo se siente su cuerpo. Puede usar exhalaciones largas y lentas, o incluso suspirar en voz alta para ayudarlo a aliviar cualquier tensión.
- Ahora mire a su bebé con amabilidad y curiosidad. Puede pedirle permiso para comenzar esta interacción, notando si muestran signos de interés o compromiso.
- Comience usando su sentido de la vista. Mira a tu bebé, ¿qué ves? Usa tus ojos para mirar de cerca las características de su rostro con una sonrisa amable. ¿Cuáles son los diferentes colores que ves en sus ojos? ¿Cuál es la forma exacta de su sonrisa? Mire sus dedos de las manos y pies, tomándose el tiempo para notar pequeñas cosas que no ha notado antes. Ve despacio, característica por característica. Observe los sentimientos cálidos conectados que pueden surgir al prestar mucha atención a su bebé en esta actividad.
- Una vez completado, respire profundamente y observe cómo se siente ahora.

AFIRMACIONES POSITIVAS SOBRE LA CRIANZA DE LOS HIJOS

<https://thedeliberatemom.com/positive-parenting-affirmations-moms/>

Es difícil usar estrategias positivas de crianza cuando te sientes agotado y abrumado, ¿no? Es fácil para nuestras mentes atascarse en la rutina del diálogo interno negativo. Las afirmaciones positivas son una forma maravillosa de mantenerse enfocado en su objetivo de ser un padre positivo. Alientan su confianza cuando se siente cansado. Recorte las tarjetas de afirmación positiva para padres en las páginas 2-3 y pon alrededor de su hogar. ¡Permita que ellos le recuerden que estas haciendo lo mejor que puedes como padre!



The Great Kindness Challenge

EDICIÓN FAMILIAR

**Crea un mundo más amable.
Tómate una semana, un mes o un año. Diviértete y realiza todos los actos de bondad que puedes.
¡Tu amabilidad importa!**

Actos de Bondad

- Sonríe a 25 personas
- Regala una golosina a tus bomberos locales
- Haz una tarea doméstica sin que te lo pidan
- Dona algo a un refugio de animales
- Lleva un juego de mesa a un centro para ancianos
- Lee un libro a un niño más pequeño
- Tarjeta de agradecimiento para tu bibliotecaria
- Entretén a alguien con un baile feliz
- Crea un frasco de gratitud familiar
- Anima a los jugadores de ambos equipos
- Dale un regalo especial a un niño en el hospital
- Haz un nuevo amigo o da la bienvenida a un nuevo
- Envía una tarjeta o un regalo a una familia militar
- Camina o acaricia a un animal, ¡pregunta primero!
- Pasa un día completo sin quejarte
- Mantén la puerta abierta para alguien
- Aprende a decir "Gracias" en un nuevo idioma
- Dale un gran abrazo a tu familia
- Enséñale algo a un hermano o amigo menor
- Escribe o dibuja una nota cariñosa para alguien
- Muestra un letrero que dice "La bondad importa"
- Recauda fondos y dónalos a tu causa favorita
- Miren el amanecer o el atardecer juntos
- Respira, estírate y piensa un pensamiento feliz
- Recorta 10 corazones y déjalos en 10 autos
- Dona útiles escolares necesarios
- Dale las gracias al conductor del autobús
- Deja una flor en la puerta de alguien
- Sé amable contigo mismo y come algo saludable
- Llama a tus abuelos o a un anciano estimado
- Camina o anda en bicicleta en lugar de manejar
- Di "Gracias" a un oficial de policía
- Hornea galletas y comparte con tus vecinos
- Di "Buenos días" a 5 personas
- Recoge y recicla la basura en tu vecindario
- Toma una caminata familiar al aire libre
- Dibuja un corazón en la arena o la tierra
- Escribe una nota de agradecimiento a tu cartero
- Pide un deseo para un niño en otro país
- Sirve como voluntario en tu comunidad
- Di "Hola" a alguien que se ve triste
- Escribe un mensaje feliz con tiza/gis grueso
- Pinta una roca de bondad y colócala por ahí
- Comparte comida con alguien que tenga hambre
- Elogia sinceramente a 5 personas
- Publica un mensaje positivo en las redes sociales
- Deja que alguien vaya delante de ti en línea
- Ayuda a plantar un jardín
- Reflexiona sobre la bondad que presenciaste hoy
- Crea tu propio acto de bondad



#GreatKindnessChallenge
www.greatkindnesschallenge.org

FREE APP!



**Soy la mejor
madre para
mis hijos.**

**Soy la
calma en el
caos.**

**Esto
también
pasará.**

**Amor. Amor.
Y ama un
poco más.**

**Me
encanta ser
madre.**

**Abrazaré por
completo
hoy.**

**Haré lo que
pueda. Nadie
espera que lo
haga todo**

**Está
bien
cuidarse.**

**Las buenas
madres también
tienen días
malos**

**Está
bien pedir
ayuda.**

**Puede que no lo
vea ahora, pero el
tiempo que estoy
invirtiendo sí
importa.**

**Mis hijos no
quieren
perfecto, me
quieren a mí.**

**Atesoraré a mis
hijos como los
individuos únicos
que son.**

**Estoy
construyend
o un legado
de amor.**

**Nuestra casa
es un refugio
seguro y
pacífico.**