

CAPMC HEAD START

Noviembre 2024 Boletín

Este mes, compartiremos información sobre cómo enseñarle a su hijo / hija sobre los sentimientos desde el nacimiento hasta los dos años. Es importante recordar que los niños pequeños experimentan muchas de las mismas emociones que los adultos. Los niños pueden sentirse enojados, celosos, emocionados, tristes, tontos, frustrados, felices y preocupados. Estas emociones son una parte normal de su desarrollo. Desde el nacimiento hasta los 2 años, los padres y cuidadores desempeñan un papel importante en ayudar a los niños a aprender sobre los sentimientos. Lo más importante que pueden hacer es satisfacer las necesidades de sus bebés, amarlos y cuidarlos, y consolarlos cuando están molestos. A continuación, se presentan algunas actividades y estrategias que puede utilizar con su hijo / hija para ayudarlo a comenzar a comprender sus emociones:

Desde el nacimiento hasta los 18 meses

- **Mantenga a su bebé cerca.** Ponga su música favorita, levántelo y muévelo suavemente al ritmo de la música. Mírelo a los ojos, sonríale y abrácelo junto a su cuerpo. Momentos compartidos como estos ayudan a construir un fuerte vínculo entre ustedes dos.
- **Lea o cuente historias sobre sentimientos.** Elija libros con ilustraciones o dibujos de colores brillantes y que no tengan demasiado texto. Las historias ayudan a que su bebé comience a comprender emociones como la frustración, la ira, el orgullo y la alegría. Mientras lee, señale las caras del libro y diga, por ejemplo: "Ella parece emocionada. Él parece sorprendido".
- **Haz marionetas aptas para bebés.** Recorta algunas fotografías de bebés y adultos de revistas o catálogos. Elige imágenes que muestren una variedad de emociones. También puedes usar fotos familiares. Pégalas sobre una cartulina y habla sobre las emociones de la imagen mientras tu bebé la mira.
- **Jueguen al escondite.** A partir de los 6 a 9 meses, los bebés disfrutaban mucho del juego del escondite. Etiqueten los sentimientos de su bebé mientras juegan: "Uh oh, ¿dónde está mamá? Aquí estoy. ¡Cucú! ¿Estás sorprendido? ¿Estás feliz de encontrar a mamá?". Los juegos como el escondite también son formas de practicar las separaciones, asegurándole a su hijo que "puede que me vaya, pero volveré".



De 18 meses a 2 años

- **Utilice el juego de simulación como una oportunidad para hablar sobre los sentimientos.** Su hijo pequeño está empezando a jugar a la simulación. Puede ayudarlo a desarrollar esta importante habilidad utilizando un muñeco o un animal de peluche en el juego. Pregúntele a su hijo: "Doggie está triste porque se cayó y se golpeó. ¿Qué podemos hacer para que Doggie se sienta mejor?". Esto ayuda a su hijo a pensar en los sentimientos de los demás, una cualidad llamada "empatía".
- **Crea un lugar acogedor en tu casa.** Al igual que los adultos, los niños a veces necesitan tiempo a solas para calmarse. Dale a tu hijo un espacio para que lo haga apilando algunos cojines y mantas suaves y agregando algunos animales de peluche y cuentos favoritos. Incluso puedes conseguir una caja de mudanza grande, cortar una puerta y crear una "habitación acogedora" del tamaño de un niño pequeño. Anima a tu hijo a usar este lugar cuando se sienta abrumado o simplemente quiera un momento de tranquilidad.
- **Ayude a su hijo a comprender sus sentimientos y comportamiento.** Cuando establece conexiones entre el temperamento y los sentimientos de su hijo, lo ayuda a aprender sobre sí mismo. Por ejemplo, puede decirle a un niño que tiene dificultades para pasar de una actividad a otra: "Te resulta difícil prepararte para la siesta justo después de terminar de almorzar. Tu cuerpo necesita tiempo para relajarse después de jugar y comer. Te ayudaré a tranquilizarte y a empezar a sentir sueño. Elijamos una historia y pongámonos cómodos". Con el tiempo, esto ayuda a su hijo a aprender a manejar situaciones que son difíciles para él.

RECURSOS PARA PADRES

Noviembre 2024

Modelo Pirámide - Estrategia Del Mes

Este mes compartiremos algunos consejos breves sobre cómo ayudar a su hijo a comprender y nombrar los sentimientos. Pruebe lo siguiente en casa:

- Simplemente declare lo que su niño está sintiendo. "¡Te ves realmente emocionado!" "Veo que tus ojos están muy grandes y tu boca esta abierta."
- Declare cómo se sienten los demás, "Guau, ese pequeñín realmente está enojado. Veo que está llorando y empuñando sus manos. ¿Me pregunto por qué?"
- Describa cómo se está sintiendo usted. "Me siento muy frustrado porque la cortadora de grama está rota. Creo que me voy a tomar un descanso para ver si encuentro una solución para este problema."



Para más información escanee el código QR de arriba.

Celebraciones de Head Start

Felicitaciones a los siguientes padres por las horas dedicadas a asistir a las reuniones de padres:

Orange Cove

- B. Garcia
- P. Garcia
- M. Canchola
- A. Rosa Juarez
- A. Flores
- P. Garcia
- F. Duran
- P. Ortega
- J. Garcia

Inez C. Rodriguez

- J. B. Casillas
- A. Ramos
- U. S. Ramirez
- J S. Ortiz Agabo
- R. V Morales
- Five Points**
- M. Angeles
- V. Villalobos

Selma

- J. Gallegos
- M. Gallegos
- L. Vitervo
- Vasquez
- E. Gonzalez
- Y. Jimenez
- G. Garcia

Felicitaciones a los siguientes padres por ver la mayor cantidad de videos en la plataforma Ready Rosie:

Five Points

- V. Villalobos - 50

Firebaugh

- D. Pina-Pina - 80



Mesa de la Sagrada Familia

La mesa de la Sagrada Familia es un comedor de beneficencia que abre para el desayuno de 8:00 a 9:30, los siete días de la semana, todos los días del año. Ofrece una comida nutritiva, gratuita, a cualquier persona que tenga hambre, independientemente de su edad, religión, raza u origen étnico. Todos los necesitados son bienvenidos. No se hacen preguntas.

Griffin Hall
201 North C Street in downtown Madera.

Para más información visite el siguiente enlace:
<https://www.sjoachim.org/hft.html>

¿Estas necesitada de comida?

El Banco de Alimentos de California Central tiene un localizador de alimentos en su sitio web. Escanee el código QR a continuación para encontrar distribuciones de alimentos en su área.

