

# BOLETIN DE CAPMC HEAD START

Marzo 2025

Este mes, compartimos estrategias efectivas para establecer una rutina de sueño enriquecedora para su hijo. Las rutinas constantes —donde las actividades ocurren a la misma hora todos los días— brindan la comodidad y la seguridad que los niños pequeños necesitan para desarrollarse plenamente. Saber qué esperar ayuda a los bebés y niños pequeños a sentirse seguros y fomenta la confianza en ti como su cuidador.

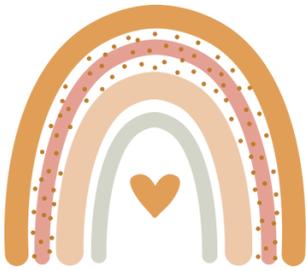
Un sueño reparador es esencial para su desarrollo físico, mental y emocional, ya que es cuando su cerebro crece y desarrolla nuevas células. Para facilitar la hora de dormir y la siesta, hemos recopilado consejos comprobados que te empoderan para mejorar el bienestar de tu hijo. ¡Crea un entorno de apoyo que promueva su crecimiento!

## CONSEJOS: ESTABLEZCA BUENOS HÁBITOS DE DORMIR



- ★ **Establezca un horario regular para ir a dormir y tomar una siesta, y un horario regular para despertarse.** Los infantes requieren de por lo menos 10–12 horas de sueño por día. El sueño puede ser cualquier combinación de siestas y dormir por la noche.
- ★ **Asegúrese de que su niño desempeñe actividad física y al exterior a diario,** pero no dentro de la hora antes de la siesta o de ir a dormir.
- ★ **Dele a su hijo su completa atención** a medida que lo prepare para ir a dormir o para una siesta. Esto ayudará a tranquilizarlo y le hará saber lo importante que es este tiempo para él y usted.
- ★ **Establezca una rutina para la hora de ir a dormir y de la siesta.** Ayude a su niño alistarse para dormir. A los bebés y los infantes les encanta la predictibilidad y aprenden de la repetición. A ellos les gusta y necesitan saber que acontecerá después. Es importante establecer una rutina que tanto usted y su niño comprendan y encuentren tranquilizante y relajante. Las rutinas para ir a dormir usualmente involucran el desvestirse, bañarse, ponerse las pijamas o cepillarse los dientes,
- ★ **Lleve un objeto de transición favorito a la cama** (ej. un osito de peluche, una cobijita, un libro). Un objeto de transición se puede convertir en una señal para su niño que indica que es hora de ir a dormir. Algunos niños prefieren un objeto que sea suave al tacto o que puedan abrazar mientras descansan.
- ★ **Ofrézcale a su niño actividades, sonidos y objetos que lo tranquilicen y le induzcan el descanso dentro de la rutina.** Evite actividades que puedan emocionar a su niño dentro de la hora antes de irse a dormir o de su siesta. No es hora de jugar luchitas, cosquillas o jugar. No es hora para ver películas o juegos de computadora.
- ★ **Disminuya la luz dentro de la habitación.** Si bien quiere oscurecer la habitación, su niño puede encontrar reconfortante una pequeña lámpara encendida en su habitación o la puerta de su habitación ligeramente abierta y una luz encendida en el pasillo.
- ★ **Asegúrese que su niño este cómodo.** Revise la temperatura; lo que es agradable para usted puede ser muy frío o muy caliente para él. Su niño quizá requiera de la seguridad de pijamas que le queden ajustadas o de una cobija extra.





# RECURSOS PARA PADRES

Marzo 2025

## MODELO PIRÁMIDE ESTRATEGIA DEL MES

Este mes compartiremos información breve sobre cómo crear rutinas. Las rutinas estables permiten a los bebés y niños pequeños anticipar lo que sucederá a continuación, como:

- La hora del juego y la hora de la comida son dos rutinas muy sociales para niños y padres.
- Las rutinas ayudan a los niños a afrontar las transiciones. Algunos padres usan un cronómetro para preparar a sus pequeños para un cambio de actividad.



Escanee el código QR para obtener más información.

## NUTRICIÓN PARA UN PESO SALUDABLE

Escuela Primaria George Washington (Dentro del Centro de Recursos para Padres)

Todos los jueves hasta el 20 de marzo de 8 AM a 9:30 AM

Para más información o inscribirse en las clases escanee el código QR o llame al (559) 416-5879



## CONDADO DE MADERA ENCUESTA DE NECESIDADES DE LA COMUNIDAD

**TODAS LAS ENCUESTAS TIENEN QUE MANDARSE A MAS TARDAR EL 25 DE ABRIL DEL 2025**

El propósito de esta encuesta es recibir información de la comunidad sobre las necesidades de la población de bajos ingresos, así como de los trabajadores agrícolas migrantes y de temporada. La información obtenida de esta encuesta se utilizará para desarrollar actividades y servicios proporcionados por el programa que ofrece el Centro de Oportunidades del Valle Central (CVOC) a través de las Subvenciones en bloque para Servicios Comunitarios 2026/2027 (CSBG).

Información del contacto:

[info1@cvoc.org](mailto:info1@cvoc.org)  
(559) 662-0100  
[www.cvoc.org](http://www.cvoc.org)

INGLÉS



ESPAÑOL



## ASISTENCIA PARA HACER LOS IMPUESTOS

¡Por orden de llegada, hasta completar capacidad! Los ingresos deben ser inferiores a \$73,000.

sábados  
Hasta el 13 de abril  
Cerrado el 30 de marzo

9 AM a 1 PM  
CAPMC 1225 Gill Ave. Madera  
¡Ven preparado con tus documentos!

## TALLER PARA PADRES SOBRE EL VAPEO

Presentado por: Salud Conductual del Condado de Madera  
Jueves, 20 de marzo de 2025 6 PM en la Escuela Preparatoria Madera Sur  
Se ofrecerá cuidado infantil

Escanee el código QR a para registrarse o llame al Centro de Atención Telefónica del MUSD (559) 416-5879

