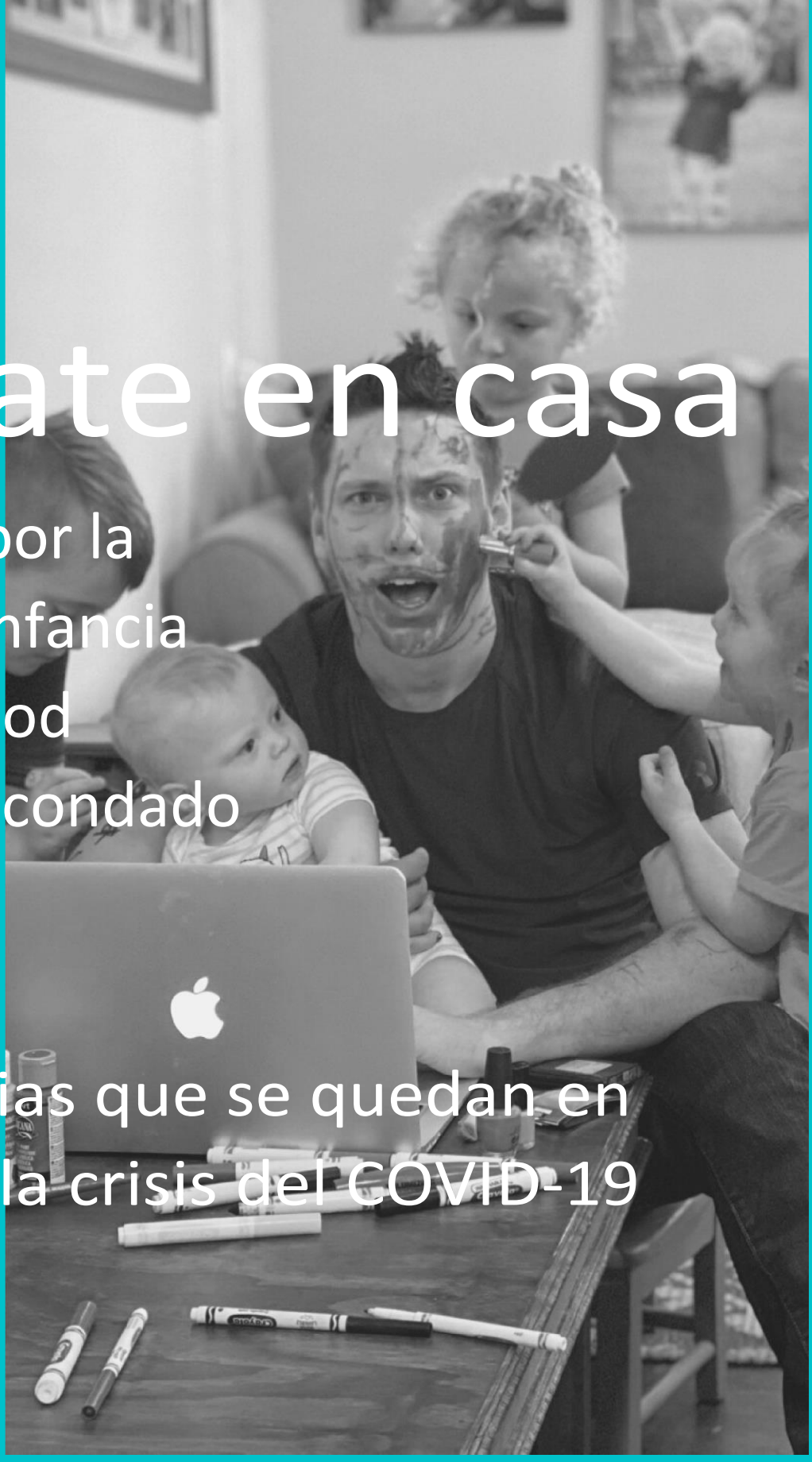
Quédate en casa

desarrollada por la Coalición de Infancia (Early Childhood Coalition) del condado de Navarro



Para las familias que se quedan en casa durante la crisis del COVID-19

Esta guía ha sido escrita por Rachel Gillespie, Lynda Sloan, Pam Crawford, Amber Payne, Aracely Cummings, Crystal Shepherd, y Lupe Aguilar

Mensaje para los padres

Antes que nada, queremos que sepan que LO ESTÁN HACIENDO FENOMENAL. Sin importar lo que estén haciendo, estamos ante una situación sin precedentes. No existe una guía para que tu familia supere esta situación y solamente tú sabes lo que hace falta para que tus familiares sobrelleven este momento. Estar presente como padre y estar presente con tus hijos todos los días ES BASTANTE. Esta guía se ha elaborado con la esperanza de que les ayude a elegir qué es lo que creen que puede funcionar para su familia y así evitar el estrés, en lugar de aumentarlo. Consideramos que lo más importante que podemos hacer ahora mismo para proteger a nuestros hijos es CUIDARNOS A NOSOTROS MISMOS Y A NUESTRA SALUD.

Les pedimos que consideren esto como un consejo de amigos de parte de los asesores locales, trabajadores sociales, maestros y compañeros para ayudar a que ustedes y sus familias se sientan conectados. Sabemos que cuando nos acercamos a nuestros hijos, se produce un gran cambio en su comportamiento y en su capacidad de autorregulación, lo que les permite ser adultos más fuertes, más felices y más sanos. En esta guía, intentaremos brindar algunos recursos, ideas y recomendaciones para que puedan quedarse en casa con sus hijos y, al mismo tiempo, equilibrar el trabajo, la crianza y la educación. Discutiremos temas como la consolidación de relaciones, actividades terapéuticas, herramientas educativas, manejo del tiempo, estrés, e incluiremos información importante de la Intervención Relacional Basada en la Confianza, un programa probado utilizado por los Hogares y Servicios para Niños Presbiterianos para dar a los padres más herramientas disponibles.

"Padres: lo que se nos pide que hagamos no es humanamente posible. Tenemos motivos para ser padres que trabajan, que se quedan en casa o que trabajan a medio tiempo. La labor profesional, la crianza de los hijos y la docencia son tres trabajos distintos que no se pueden hacer al mismo tiempo. No es difícil porque lo estés haciendo mal. Es difícil porque es demasiado. Haz lo mejor que puedas. Cuando tengas que decidir, porque en algún momento lo harás, elige el contacto. Elige jugar a algo en lugar de discutir por un trabajo escolar. Elige enseñar a tus hijos a lavar la ropa en lugar de frustrarte porque no te ayuden. Elige reír, abrazar y recordarles que están a salvo. Si estás estresado, baja tus expectativas en la medida de lo posible y busca activamente la conexión social. Todos estamos juntos en esto para estar bien. Eso también implica la salud mental."
--Emily W. King, Ph.D.

Haga clic en cualquier palabra subrayada para obtener acceso a recursos en línea

Tabla de Contenido

Mensaje para los padres 2
Cómo vencer el estrés y practicar *mindfulness* 3
Cómo vencer el estrés 4
Administración del tiempo 6
Administración del tiempo 7
Administración de tiempo 8
Educación 9
Recorridos virtuales 10
Recursos tecnológicos 10
Bocadillos para tener energía 11
Construyendo relaciones 12
Construyendo relaciones 13
Construyedo relaciones 14
Construyendo relaciones 15
Construyendo relaciones 16
Sensación de seguridad 17
Sensación de seguridad 18
Mantenerte unido a la comunidad 19
Guía local de recursos para crisis 22
Conclusión 22

Cómo vencer el estrés y practicar *mindfulness*

Cuidarte a ti ES cuidar a tus hijos.

Le animamos a adoptar hábitos saludables: alimentarse bien, dormir lo suficiente (de 6 a 8 horas para los adultos) y tomarse el tiempo necesario para hacer lo que haga falta para dar lo mejor de sí mismo. Sabemos que cuando las personas están constantemente al límite, sintiendo miedo o estrés, y usando sus instintos de lucha o huida, o bloqueo, eso se acumula a lo largo del tiempo y causa un estado permanente de pánico y estrés. Necesitamos ayudar a nuestros propios cuerpos a autorregularse y ser conscientes. Sabemos que cuando las familias se estresan existe un mayor riesgo de maltrato infantil, pero cuando los padres practican la conciencia y el cuidado de sí mismos, el riesgo de maltrato se reduce.

Haga clic en cualquier palabra subrayada para obtener acceso a recursos en línea

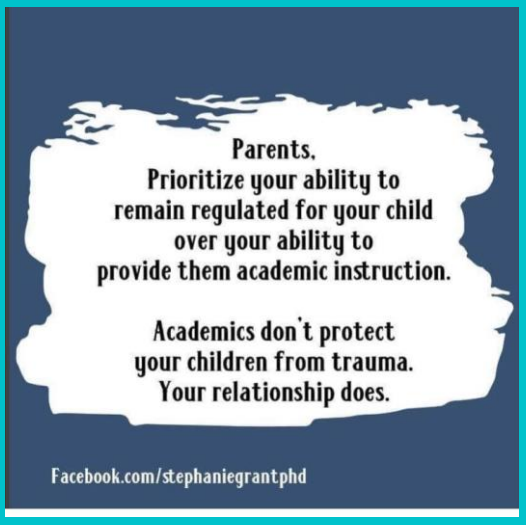
Cómo vencer el estrés

Nuestros amigos de *Be Strong Families* han preparado 100 formas de vencer el estrés tóxico. Sabemos que tanto tú como tu familia sufrirán algún tipo de estrés durante este tiempo, pero los niveles prolongados de estrés tóxico pueden provocar efectos perjudiciales para la salud. Nuestros amigos del TBRI hablan de los efectos del estrés prolongado aquí. **TBRI y el estrés tóxico.**

Preguntas diarias de *mindfulness* (conciencia plena) para guiarte durante la cuarentena y el distanciamiento social (físico):

¿Con quién voy a hablar y relacionarme hoy?
¿Qué expectativas de "normalidad" voy a dejar de lado hoy?
¿Qué haré hoy al salir?
¿Qué haré hoy para hacer actividad física?
¿Qué haré hoy para expresar mi creatividad?
¿Cómo voy a cuidar de mí mismo hoy?
¿Qué agradezco hoy?

- De la Asociación de Salud Mental del Este de Tennessee



Una de las mejores maneras de vencer el estrés es la actividad física. Sabemos que los gimnasios están cerrados, pero nuestro YMCA local tiene un montón de vídeos gratuitos con algunas de sus mejores clases en línea para ti.

También puedes practicar la conciencia con tus hijos. Nuestro personal de Creciendo Juntos ha elegido algunas de sus meditaciones guiadas favoritas para que tu familia y tú puedan vencer el estrés juntos:

- Para ADHD
- Para niños que necesitan calmarse un poco
- Programa de *atención plena*
- familiar

5 actividades de *mindulness*

GoNoodle es un excelente recurso en línea para actividades de mindfulness para niños, incluyendo vídeos de ejercicios, juegos de comida saludable y actividades como el yoga y el baile.

Repetimos, cuidar de ti mismo es lo mejor que puedes hacer durante este tiempo para ayudar a tus hijos a sentirse protegidos, integrados y cuidados. Tómate el tiempo para conectarte y comunicarte contigo mismo y haz lo que puedas para reducir el estrés y fomentar la integración.

También queremos recordarte que siempre hay ayuda disponible. Recurre a tus amigos y familiares durante este tiempo para contar con su fuerza y apoyo. Si sientes que necesitas cuidados de mayor nivel, por favor, consulta estos recursos de salud mental y utilízalos para obtener el apoyo y los cuidados que necesitas para dar lo mejor de ti a tu familia.

Haga clic en cualquier palabra subrayada para obtener acceso a recursos en línea

Recursos

Línea directa de terapia de Corsicana ISD
Disponible para todos los estudiantes de CISD a partir del 30 de marzo de 8AM-4PM de lunes a viernes. Recomendamos a los estudiantes y a las familias que llamen al 903-641-2334 o que envíen un correo electrónico a counselorsupport@cisd.org fuera de horario.

Línea de texto para crisis
Para cualquiera que experimente ansiedad o estrés durante la crisis de COVID-19. Los terapeutas de crisis están disponibles a través de mensajes de texto al 741741.

HHSC
Línea estatal de apoyo a la salud mental COVID-19 las 24 horas del día, los 7 días de la semana gratis llamando al 833-986-1919.

MHMR
Apoyo de emergencia para la salud mental y los trastornos por consumo de sustancias disponible las 24 horas del día, los 365 días del año. Llama o envía un mensaje de texto a nuestra línea ICARE:

- Llama o envía un mensaje al 817-335-3022
- 1-800-866-2465 (gratuita)
- 817-569-4488 (TTY-TDD número para personas con discapacidad auditiva)

Si tienes una crisis, el Equipo Móvil de Asistencia en Crisis ofrece una combinación de servicios de crisis presenciales, las 24 horas del día, a niños, adolescentes y adultos en el Condado de Tarrant.

Línea directa nacional para violencia doméstica
Llamadas: 1-800-799-SAFE (7233)
Mensajes de texto: 1-800-787-3224
Sitio web: www.thehotline.org

Línea directa nacional de prevención de suicidios
1-800-273-8255
Apoyo gratuito y confidencial para las personas o sus seres queridos que tengan problemas, recursos de prevención y crisis y las mejores prácticas para los profesionales. Chat en línea, servicios para sordos y personas con problemas de audición y en español disponibles en el sitio web también.
https://suicidepreventionlifeline.org

North Texas Behavioral Health Authority
La NTBHA está proporcionando una línea de apoyo de salud mental las 24 horas del día, los 7 días de la semana, para los condados de Dallas, Ellis, Hunt, Kaufman, Navarro y Rockwall para aquellos que estén sufriendo estrés y ansiedad relacionados con el actual estado de emergencia.
833-251-7544
Si sufres una crisis de salud mental o necesitas ayuda adicional, contacta con la línea de crisis de la NTBHA las 24 horas del día, los 7 días de la semana, llamando al 866-260-8000.

SAMHSA- Asociación de Servicios de Salud Mental y Abuso de Sustancias
SAMHSA quiere recordarte que TU RECUPERACIÓN ES IMPORTANTE. Tienen una lista de grupos de recuperación virtual a los que puedes unirte aquí. También prepararon dos guías sobre cómo lidiar con el distanciamiento social y confinamiento preventivo.

Línea directa para jóvenes de Texas
Esta es una línea telefónica dedicada para que los niños o adolescentes hagan preguntas como "Me acabo de escapar de casa, ¿dónde puedo encontrar ayuda?" o para que los padres llamen en busca de consejo. Disponible las 24 horas del día, los 7 días de la semana. https://www.dfps.state.tx.us/Youth_Helpline/default.asp.
Llama al 800-989-6884 o envía un mensaje de texto al 512-872-5777

Haga clic en cualquier palabra subrayada para obtener acceso a recursos en línea

Administración del tiempo

Sabemos que los niños progresan mejor cuando siguen una rutina.

Es posible que surjan problemas de comportamiento a medida que los niños abandonan esa rutina (como cuando salen de la escuela por un tiempo indeterminado) y no tienen expectativas establecidas sobre lo que harán en su día. Puedes evitar esos problemas de comportamiento fijando un horario juntos. A continuación, presentamos un par de ideas para que te sientes con tus hijos y decidan juntos qué actividades les gustaría realizar durante la semana. Es un momento ideal para poder hablar con tus hijos sobre la gestión del tiempo. Diles que es necesario que se dediquen a todas estas cosas durante la semana, pero que les corresponde a ellos, como miembros de un equipo, decidir cuándo las harán.

Horario flexible. Con la ayuda de tus hijos, elige las actividades que quieren realizar y terminar cada día.							
	Semana __						
Actividades:	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Actividades de relajación, espirituales o mindfulness							
Matemáticas							
Lectura							
Educación física / Salir							
Escritura, caligrafía, ortografía							
Ciencias/Salud							
Hora de la siesta / descanso							
Música							
Estudios sociales / Modales							
Arte y manualidades							

Haga clic en cualquier palabra subrayada para obtener acceso a recursos en línea

Administración del tiempo

Cronograma Diario		
Antes de las 9:00 AM	¡Levantarse!	Hacer la cama, desayunar, lavarse los dientes y vestirse
9:00 – 10:00	Hora de salir	Caminata con la familia o jugar afuera
10:00 – 11:00	Hora de estudiar	¡Nada de aparatos! Hora de leer, hacer la tarea, armar rompecabezas o escribir en su diario
11:00 – 12:00	Hora de la creatividad	Juegos creativos, dibujar, jugar con legos, hacer manualidades, tocar música, cocinar
12:00 – 12:30	HORA DE COMER	
12:30 – 1:00	Tareas del hogar	Limpiar habitaciones, guardar juguetes, sacar la basura, cuidar de las mascotas
1:00 – 2:30	Hora de descanso	Leer, tomar una siesta, armar rompecabezas, hacer yoga
2:30 – 4:00	Hora de estudiar	¡Se pueden usar aparatos electrónicos! Juegos educativos, actividades en línea, tours en línea de museos
4:00 – 5:00	Hora de salir	Caminata con la familia o jugar afuera
5:00 – 6:00	Hora de cenar	Cena familiar, ayudar a limpiar y lavar los platos
6:00 – 7:00	Hora del baño	Bañarse o tomar una ducha
7:00 – 8:00	Hora de leer o ver televisión	Tiempo para relajarse antes de ir a dormir
9:00 PM	Hora de dormir	Ponerse el pijama, lavarse los dientes, poner la ropa sucia en la canasta

Puede que prefieras un horario más específico o regular, por lo que te hemos presentado un par de opciones. También te recomendamos que dejes que tus hijos duerman un poco, y que mantengas sus horarios de dormir en la misma proporción que los horarios habituales, pero que los dejes dormir hasta tarde. No tienen que levantarse a las 6:30AM a corto plazo, así que déjalos dormir un poco más. Puedes usar ese tiempo en la mañana para concentrarte y prepararte para ser lo mejor que puedas como padre ese día. Tómate un tiempo para practicar la conciencia, prepararte para el día, ocuparte de los proyectos

Haga clic en cualquier palabra subrayada para obtener acceso a recursos en línea

laborales y tomarte unas cuantas tazas de café. Lo importante es que tu hijo siga durmiendo bien todas las noches para ayudar a que su cerebro siga creciendo y fortaleciéndose. Recuerda que el sueño es increíblemente importante para el desarrollo de tu hijo, así que déjalo dormir. Es una forma importante de que las células de su cerebro se regeneren y también te da un descanso. El tiempo de sueño no es una pérdida de tiempo. Entonces, ¿cuánto tiempo de sueño necesita realmente mi hijo?

Administración de tiempo

De acuerdo con la Asociación Americana de Pediatría*

Grupo de edad	Horas por noche
Niños de 4 a 12 meses	12-16 horas por día
Niños entre 1 y 2 años	11-14 horas por día
Niños entre 3 y 5 años	10-13 horas por día
Niños entre 6-12 años	9-12 horas por día
Adolescentes de 13 a 18 años	8-10 horas por día

¿Cuánto tiempo deben dedicar mis hijos a sus trabajos escolares?

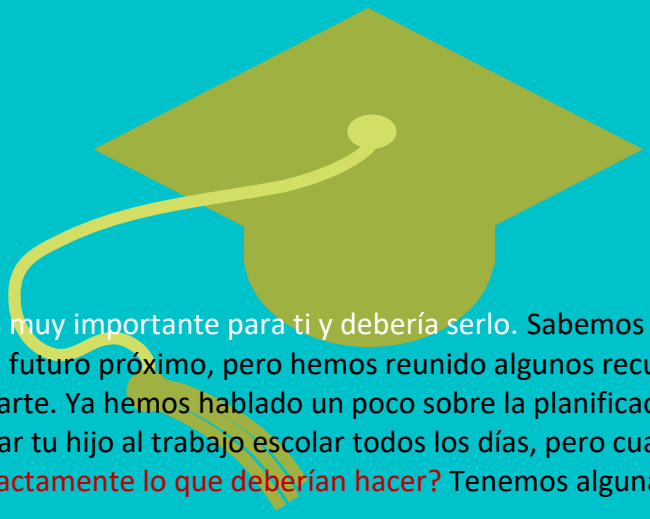
En estos ejemplos de horarios verás que no te pedimos que pases 8 horas haciendo tareas escolares con tu hijo. Eso simplemente no es posible en este momento, así que, ¿cuánto tiempo debería dedicar su hijo a las tareas escolares durante el día? Algunos de nuestros líderes locales de educación han preparado una guía basada en la edad y el grado de tu hijo para saber cuánto tiempo deben dedicar al trabajo académico diariamente:

Edad/Grado escolar	Tiempo dedicado a actividades escolares
Preescolar	20 minutos
Jardín de infantes	40 minutos
1º Grado	1 hora
2º Grado	1 hora y 20 minutos
3º Grado	1 hora y 40 minutos
4º Grado	2 horas
5º Grado	2 horas y 20 minutos
6º Grado	2 horas y 40 minutos
7º Grado	3 horas
8º Grado	3 horas y 20 minutos
9º Grado	3 horas y 40 minutos
10º Grado	4 horas
11º Grado	4 horas y 20 minutos
12º Grado	4 horas y 40 minutos

Al establecer un horario para tu familia, recuerda darte un poco de libertad. Esto no es normal. No eres un profesor. Eres un padre o madre que intenta hacer varias cosas a la vez en este momento, así que hazlo lo mejor que puedas. Cuando te veas en la necesidad de obligar a tu hijo a hacer los deberes y de enseñarle una nueva habilidad, elige siempre que puedas el contacto.

Haga clic en cualquier palabra subrayada para obtener acceso a recursos en línea

Educación



Sabemos que la educación de tu hijo es muy importante para ti y debería serlo. Sabemos que quizás te preocupe que se salten las clases en un futuro próximo, pero hemos reunido algunos recursos de algunos de nuestros educadores locales para ayudarte. Ya hemos hablado un poco sobre la planificación, la gestión del tiempo, y cuánto tiempo debería dedicar tu hijo al trabajo escolar todos los días, pero cuando están haciendo el trabajo escolar, ¿qué es exactamente lo que deberían hacer? Tenemos algunas ideas para ustedes.

En primer lugar, si tienes un niño pequeño, ¿por qué no usas este tiempo para enseñarle sobre la COVID-19, las bacterias y la higiene? La oficina de Extensión de Agrilife de Texas A&M ha preparado un folleto de actividades para enseñar a los niños sobre COVID-19.

Es posible que los docentes y orientadores te hayan contactado con información sobre el trabajo escolar que puede realizar tu hijo. Recomendamos a los padres que se pongan en contacto y se comuniquen con los maestros de sus hijos. Sabemos que los maestros extrañan a los niños y que los niños extrañan ver a sus maestros todos los días. Algunos de nuestros maestros han creado una lista de aplicaciones educativas y sitios web para niños de todas las edades:

Materia	Aplicación
Matemáticas	Funbrain
Matemáticas	Prodigy
Matemáticas	Math Playground
Matemáticas	Math Game Time
Matemáticas	Khan Academy
Estudios Sociales	Crash Course (YouTube)
Estudios Sociales	Who was? Aplicación/sitio web
Estudios Sociales	Nat Geo Kids
Estudios Sociales	Time for Kids
Ciencia	Discovery Mindblown
Ciencia	NASA Kids Club
Ciencia	Amazing Space
Ciencia	Code Academy
Ciencia	How Stuff Works
Otros	Brain Pop
Otros	Ted Talks
Otros	PBS Kids
Otros	Duolingo
Otros	Hello Kids (Dibujo)

Para los más pequeños, tenemos estas recomendaciones de parte de una profesora de jardín de infantes local para trabajar en la fonética:

Novel Effect es una excelente aplicación para descargar en un dispositivo móvil. (Música, efectos de sonido y voces de personajes suenan en el momento justo, ajustándose y respondiendo a tu voz mientras leen juntos tus libros favoritos. Fomenta el desarrollo del lenguaje, aumenta la participación y hace que la lectura de cuentos sea un poco más divertida para los niños (¡y los adultos!))

Lalilo es gratuita en este momento. Es un excelente recurso para la fonética. Incluso es posible que los profesores entren y asignen lecciones.

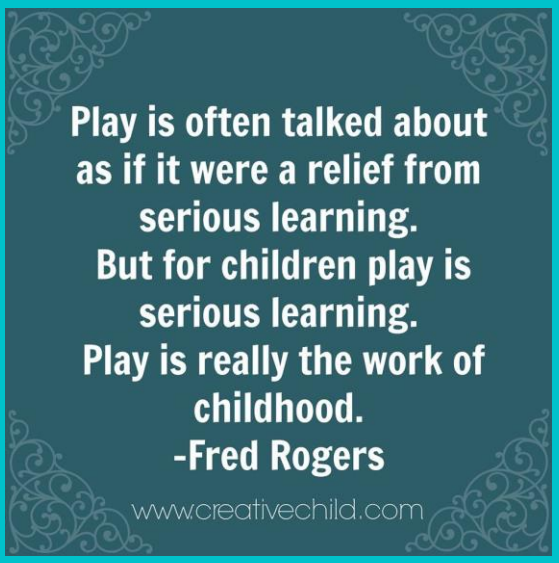
En cada juego, hay conceptos que se enseñan que ayudan con las habilidades sociales. Hemos creado una lista de juegos para enseñarle a los niños todo, desde contar hasta vocabulario y estrategia.

Una de nuestras maestras de jardín de infantes ha creado un vídeo para compartir algunos de sus recursos favoritos de aprendizaje a distancia para que los maestros compartan con sus estudiantes en loom.

Haga clic en cualquier palabra subrayada para obtener acceso a recursos en línea

Recorridos virtuales

Mientras te tomas un descanso del aprendizaje, o simplemente quieres divertirte, hemos encontrado un par de divertidas ideas de excursiones virtuales para compartir. Aunque no podemos salir de excursión, cada vez son más los museos, parques y zoológicos que ofrecen contenidos en línea para que los niños y las familias puedan disfrutar de ellos gratuitamente.



Para empezar, puedes subirte virtualmente a las atracciones de Disney World

A continuación, puedes hacer una visita virtual a algunos de tus parques, museos y zoológicos favoritos. Aquí hay algunas ideas para excursiones virtuales:

- Georgia Aquarium
- Kansas City Zoo
- National Forests
- Historic Sites and Museums

Recursos tecnológicos

Si la tecnología es un impedimento para ti, algunos de nuestros distritos escolares locales y los proveedores de cable e Internet ofrecen servicios gratuitos, puntos de acceso o dispositivos para ayudar a las familias a aprender a distancia.

Puedes encontrar una lista de distribuidores que ofrecen asistencia a los proveedores de servicios de teléfono e Internet aquí.

Corsicana ISD información de distribución de tecnología para estudiantes : https://www.cisd.org/Page/14329

WiFi gratuito: estacionamiento de la biblioteca Corsicana Public Library. La contraseña está escrita en la puerta de la biblioteca.

Northland Cable

Haga clic aquí para localizar el punto de acceso WiFi gratuito cerca de ti.

1500 N. Beaton

Teléfono: (903) 872-3131

Haga clic en cualquier palabra subrayada para obtener acceso a recursos en línea

Bocadillos para tener energía

El TBRI nos demuestra que los niños mejoran emocionalmente cuando su nivel de azúcar en la sangre es estable.

Alimentarnos y alimentar a los niños cada dos horas suena tedioso, y los adultos tienen todo tipo de miedos sobre lo que puede hacer toda esta comida extra. Sin embargo, sabemos que cuando mantenemos a los niños hidratados y alimentados cada dos horas demuestran un aumento en la autorregulación y experimentan una sensación de seguridad.

A continuación, presentamos algunas sugerencias de aperitivos para evitar que el índice glicémico baje y ayudar a estabilizar el azúcar en la sangre:

- Una manzana con una rebanada de queso cheddar o una cucharada de mantequilla de almendra.
- Zanahorias pequeñas bañadas en humus o crema agria baja en grasa.
- Un puñado de almendras o nueces
- Yogur con frutillas
- Queso y nueces
- Albaricoques secos y almendras crudas
- Huevos duros (A los niños les resultan raros los huevos duros, lo entiendo. A los compañeros de trabajo también les resultan raros los huevos duros. Tienes que aceptar los huevos duros sin vergüenza).
- Palomitas de maíz cocidas al aire

Fuente

Si quieres una lista de bocadillos para aumentar la energía, el Instituto de Desarrollo Infantil TCU preparó esta lista con aperitivos que ayudarán a regular la glicemia de tus hijos.

Recuerda mantener la energía de tus hijos dándoles bebidas para que estén hidratados y aperitivos regularmente **cada 2 horas.** Esto es algo que también nos hace bien a los adultos. Podemos cuidarnos y mantenernos hidratadis si tomamos un aperitivo cada 2 horas.

También es un momento ideal para incluir a tus hijos en la preparación de comidas. Esta es una habilidad práctiva y divertida que le enseñará a prepararse para ser adulto.

Esperamos que disfrutes estas ideas de platillos para que tus hijos te ayuden en la cocina. ¿No tienes mucho para cocinar? En este grupo de Facebook hay consejos para hacer comidas con lo que tengas a la mano.

Haga clic en cualquier palabra subrayada para obtener acceso a recursos en línea

Construyendo relaciones

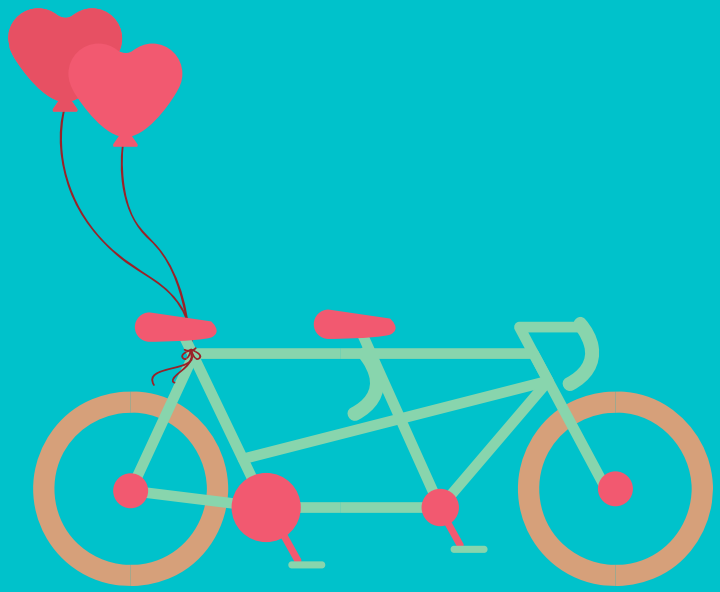
Ya lo hemos dicho antes y lo volveremos a decir: Lo más importante que puedes hacer durante este tiempo es cuidar de ti mismo y relacionarte con tu hijo. Nos gustaría darte algunas ideas de actividades que puedes hacer con tu hijo y que los mantendrán conectados entre sí y no con la televisión, el teléfono o la computadora.

Hay un montón de cosas geniales en Pinterest y en las redes sociales, pero hemos reunido algunas de nuestras favoritas incluyendo actividades que pueden hacer en casa sin pantallas, habilidades prácticas para la vida que puedes ir enseñándole a tu hijo, y más actividades que no involucran pantallas.

El antiguo adagio de crianza se enfocaba en que "a los niños hay que verlos, no escucharlos". A algunos nos criaron de esa manera, pero eso no resultó muy satisfactorio para muchos de nosotros. Para crear una conexión y fomentar la confianza, los niños tienen que tener su propia "voz". Eso no significa que ellos deban estar a cargo, pero sí que pueden expresar sus sentimientos, ansiedades, miedos, y sentimientos más profundos que pueden tener repercusiones positivas o negativas en su comportamiento. Todo mal comportamiento tiene una NECESIDAD subyacente. El comportamiento es como una fiebre. No es la causa del problema (que sería la infección), sino un síntoma de algo que sobra o que falta. En general, no hemos sido buenos investigando dónde está la "infección" emocional de nuestros hijos cuando les da "fiebre" (el comportamiento). Es otro enfoque con respecto a la conducta. Pruébalo la próxima vez que tu hijo tenga una rabieta; pregúntate a ti mismo y pregúntale a él o ella, **"¿Qué es lo que necesita o lo que yo necesito?"** Tal vez está teniendo una rabieta porque está cansado, porque tiene hambre, o porque no se siente bien físicamente. ¡Investiga!

Ayudar a tus hijos a encontrar su "voz" les da una sensación de control con respecto a su entorno. Existen muchos motivos por los que no se sintieron así de más pequeños y sus cerebros les dijeron que no podían confiar o depender de los demás. Sentir que no tienen control sobre las cosas a veces lleva a violencia física o manipulación.

Sigue comunicándote con nosotros en nuestras redes sociales para encontrar más ideas y actividades para ti y tus hijos y para hablar con un especialista sobre tu hijo.
@GrowingTogetherPCHAS



Haga clic en cualquier palabra subrayada para obtener acceso a recursos en línea

Construyendo relaciones

Nuestros especialistas en niños y familias han compartido con nosotros algunas de sus actividades terapéuticas favoritas que son divertidas y que ayudan a los niños a relacionarse y a autorregularse.

Ideas de actividades terapéuticas

- **Luz roja/luz verde** (turnándose entre los niños con los padres como líderes; si tus hijos reaccionan bien a los estímulos visuales, se pueden usar dos platos de papel y dejar que coloreen uno rojo y otro verde con lápices de colores o marcadores).
- **Simón dice** (esto integra los cambios de alta y baja estimulación y la capacidad de prestar atención y tomar decisiones cuando se está emocionado; fíjate si pueden necesitar un descanso de autorregulación para tomar un respiro o un recordatorio de usar "ojos y oídos" para escuchar al líder)
- **Soplar burbujas** y tomar turnos para elegir con qué parte del cuerpo reventar la burbuja (codo, nariz, pie, etc.)
- **Lanzar una pelota liviana o de algodón** Siéntense uno frente al otro en el suelo o en una mesa y soplen la bola de algodón hacia las manos del otro. Practiquen respiraciones suaves, medias y profundas, y noten cómo cada uno mueve la bola de algodón de una manera diferente.)
- **Contar cuentos progresivamente** con opción de añadir ilustraciones (Había una vez una... y dejar que cada miembro de la familia agregue algo a la historia en intervalos. Todos los miembros de la familia pueden turnarse para dibujar)
- **Desgarrar papel de construcción** (y pegar sobre papel normal para hacer un diseño. Esto es bueno para liberar energía y expresar sentimientos)
- **Garabatear sobre papel** (poner un temporizador, garabatear, luego encontrar y marcar los objetos que se encuentran en el diseño)
- **Banda familiar** (tocar música con las cosas que se encuentran en la casa: ollas y sartenes, cubos, cubiertos, etc. Dejar que cada persona tome un turno siendo el "líder de la banda" y dirigiendo.)
- **Hacer carteles** (Habla con los niños sobre lo que la gente podría querer ver u oír en este momento, mensajes de aliento, etc., y pongan carteles en el patio o en las ventanas.)
- **Hacer marionetas** con calcetines viejos (una magnífica oportunidad para que los niños expresen sus sentimientos o pensamientos con los personajes.)
- **Técnica para calmarse del 5-4-3-2-1** (Nombra 5 cosas que puedas ver en la habitación, 4 cosas que puedas sentir, 3 cosas que puedas oír ahora mismo, 2 cosas que puedas oler, 1 cosa que puedas saborear.)
- **Hacer un tarro relajante de purpurina.** Añade una taza de agua caliente y dos cucharadas de pegamento de purpurina en un frasco. Agrega una capa al fondo del frasco de ½ a ¾ de purpurina fina. Llénalo con agua, dejando espacio para que se pueda agitar. Añade purpurina más gruesa y colorante de alimentos (opcional). Cierra bien el frasco y agítalo. Se usa como una herramienta de regulación.

Haga clic en cualquier palabra subrayada para obtener acceso a recursos en línea

Construyedo relaciones

¿Cómo se encuentra tu motor? Tablero del motor. Toma un plato de papel y haz que tu hijo coloree tres secciones diferentes: Verde, Azul y Rojo en una media sección del plato. Haz un pequeño agujero en el medio del plato e inserta una tachuela o dibuja una flecha y recorta en papel de construcción que llegue a cada color cuando se mueva. Ata la tachuela o cinta en la parte posterior para que se mantenga en su lugar. Haz esto en un momento de calma cuando el niño pueda concentrarse. Hablen de cómo cuando estamos enojados o molestos, nuestro motor está en rojo, cuando estamos tristes, está en azul, y cuando estamos contentos o bien nuestro motor está en verde. Luego hablen de las formas de mover el motor al color más adecuado cuando se tiene un día de enfado o de tristeza. Cuando estos días rojos o azules ocurran, usa el tablero del motor para ayudar al niño a describir lo que siente y a pensar en formas de pasar a un color más deseable.

Cuando termines con estas actividades terapéuticas, mira este vídeo de uno de nuestros especialistas en infancia temprana sobre técnicas de autorregulación.

Y ahora es el momento de una lección de Intervención en relaciones basada en la confianza (TBRI)

Este método tiene tres partes:

- Conectar
- Empoderar
- Corregir

@2012 TCU Child Development Institute

El TBRI da un giro al estilo de crianza tradicional al decir que cuando te conectas con tu hijo y luego le das poder, tendrás que corregirlo con menos frecuencia y cuando lo corrijas será más efectivo. El TBRI dispone de una gran cantidad de información para facilitarnos, pero una de las cosas más emocionantes es algo que llamamos Grupos de Apoyo a la Crianza. Los grupos de apoyo ayudan a las familias a poner en práctica los "Términos de Valor de Vida" que mejoran el desarrollo del cerebro y la conexión de su hijo y para que los niños practiquen el dar y recibir atención.

Con unas pocas cosas que tienes en tu casa puedes hacer un Grupo de Apoyo con tu familia. Generalmente toma entre 20 y 40 minutos y puede hacerse en cualquier habitación de la casa, normalmente con todos en el suelo en círculo.

A continuación, se presentan algunos guiones para grupos de apoyo que usted y su familia pueden hacer en cualquier momento. Sugerimos hacer un grupo de apoyo una vez por semana, y pueden participar niños de todas las edades, desde los más pequeños hasta los adolescentes.

Haga clic en cualquier palabra subrayada para obtener acceso a recursos en línea

Construyendo relaciones

Guiones para valores de vida

Algunas de las mejores maneras de enseñar valores a los niños que tienen problemas de atención y problemas sensoriales es utilizando un lenguaje simple y breve.TBRI recomienda "términos de valores de vida" o un grupo de frases cortas y sencillas que se deben utilizar y repasar regularmente con tu hijo.

Los valores de vida del TBRI son guiones cortos diseñados para guiar a los niños hacia un comportamiento óptimo. Lo que más nos gusta de los Valores de Vida TBRI es que crean un lenguaje de respeto en las familias, grupos y aulas. Recuerda que los Valores de Vida TBRI son más efectivos cuando se enseñan de manera proactiva durante los momentos de calma cuando los niños están dispuestos a aprender.

Puedes imprimir el juego de 10 Valores de Vida TBRI y colgarlos en la cartelera de la habitación del niño, en el refrigerador de tu casa o en la oficina para recordarte que debes usar los Valores de Vida TBRI con los niños a los que atiendes. A medida que los niños aprenden estos guiones cortos, estos signos pueden ser un gran recordatorio para ellos, también.

- **Con respeto:** Tus hijos tienen que hablar y actuar con respeto, además de usar un lenguaje corporal respetuoso cuando se relacionen contigo o con otros. Cuando no lo hacen, un padre puede decir "¿Quieres intentarlo de nuevo con respeto?" seguido de " ¡Qué bueno es mostrar respeto!" si el niño lo hace.
- **Usar sus palabras:** Cuando los niños están molestos, normalmente intentan usar sus cuerpos para comunicarse, en lugar de sus palabras. Cuando los niños se callan verbalmente, un padre puede recordarles amablemente "Usa tus palabras y dime lo que necesitas" seguido de " ¡Qué bien usas tus palabras!" si el niño obedece.
- **Usar opciones y acuerdos:** Recuerda, ¡tú tienes el control! Utiliza concesiones con las que estés de acuerdo.
- **Pídele al niño que vuelva a hacerlo:** Repetir el comportamiento con las palabras y el respeto correctos.
- **Usa un tiempo de contacto:** No mandes al niño lejos como castigo (es decir, mandar a un niño a su habitación). Usa un tiempo en la silla o un lugar donde " pensar en ello" y cuando el niño esté cómodo, entonces pídele que vuelva a intentar decir lo que iba a decir, pero esta vez correctamente.
- **Acércate al niño:** Para que sepa que eres su defensor y que le ayudarás a satisfacer sus necesidades.

TBRI Parenting by PCHAS Child and Family Program

@2012 TCU Child Development Institute

Haga clic en cualquier palabra subrayada para obtener acceso a recursos en línea

Construyendo relaciones

Corregir

Sabemos que esta situación es muy estresante para los padres, y también sabemos que cuando los padres están estresados, existe un mayor riesgo de maltrato infantil. Queremos ofrecer algunas estrategias para la próxima vez que necesite corregir a su hijo, ya sea que esté haciendo un numerito, El concepto de respuesta **IDEAL** basado en la confianza y la relación ayuda a los cuidadores a responder al nivel de comportamiento del niño con el objetivo de que el niño pase a un estado más tranquilo.

La respuesta IDEAL es…

Inmediata: Hay que abordar el comportamiento en un rango de 3 segundos

Directa: Responde con contacto visual directo, estando físicamente cerca de tu hijo y no gritándole desde el otro extremo de la habitación o mientras usas el teléfono

Eficiente: Usando la menor cantidad de palabras posible (¡nada de sermones!)

Acción: Dale a tu hijo la oportunidad de hacerlo nuevamente y así practicar cómo manejar la situación la próxima vez

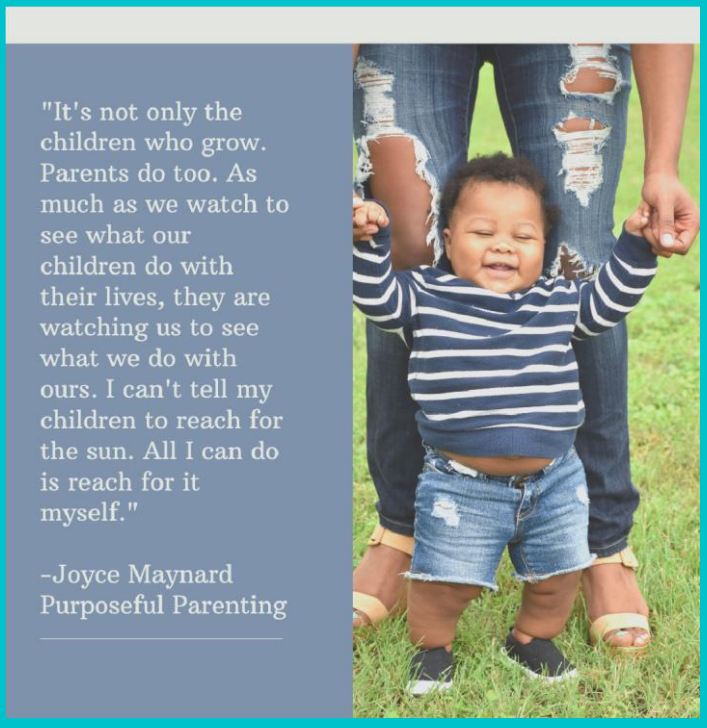
Limitada al comportamiento: Se trata del comportamiento (no del niño)

Estos vídeos explican la respuesta IDEAL y dan ejemplos de la desarrolladora de TBRI, Karyn Purvis.

Al reflexionar sobre los principios correctores del TBRI, ten en cuenta estas preguntas de "reenfoque":

¿Estimulo y recomiendo a mi hijo o hija que me exprese lo que siente?
¿Le pregunto a mi hijo o hija qué necesita?
¿Mi comportamiento es consistente y constante?
¿Ayudo a resolver los problemas con mi hijo o hija?
¿Logro simplificar mi vida lo suficiente como para prestarle atención a mi hijo o hija?

Extracto del libro THE CONNECTED CHILD escrito por la Dra. Karyn Purvis y el Dr. David Cross
@2012 TCU Child Development Institute



Haga clic en cualquier palabra subrayada para obtener acceso a recursos en línea

Sensación de seguridad

La sensación de seguridad significa que a pesar de que un niño esté a salvo, puede que no se "sienta" a salvo. Como padres, a veces nos apresuramos a decirles que es una tontería o una ridiculez, pero no sabemos cómo hacerlos sentir seguros. Muchos niños pueden expresar mucha ansiedad o miedo en momentos de estrés o crisis. A veces esto es algo nuevo provocado por una crisis, como el COVID-19, los tiroteos masivos o los desastres climáticos.

También hay algunos niños que pueden expresar estos miedos en momentos de normalidad. Hay muchos ejemplos de esto, pero uno podría ser un niño cuyos miedos parecen superar la capacidad que tienen sus padres de infundir confianza. Por ejemplo, un niño puede ponerse extremadamente nervioso o temeroso durante una tormenta eléctrica o incluso cuando escucha el pronóstico de un clima tormentoso. Incluso a pesar de la constante afirmación de los padres de que no hay nada de qué preocuparse y que estarán bien, es posible que no puedan consolar al niño. Esto es lo que se explica como que el niño no ha "sentido seguridad". Estas son algunas estrategias que pueden ayudar a los niños que muestran estrés crónico o miedo que podríamos denominar " comportamientos".

Cuando el miedo está al mando, el niño se centra estrictamente en temas de supervivencia como:

Seguridad

Escapar de lo que le asusta

Eliminar el dolor

Un niño aterrado no puede entender:

Discusiones largas, sermones, razonamiento complejo, lógica, historias de lo que tus padres te pedían o hacían contigo

El cerebro de "lucha, huye, o paralízate" puede hacer que un niño:

Corra a esconderse

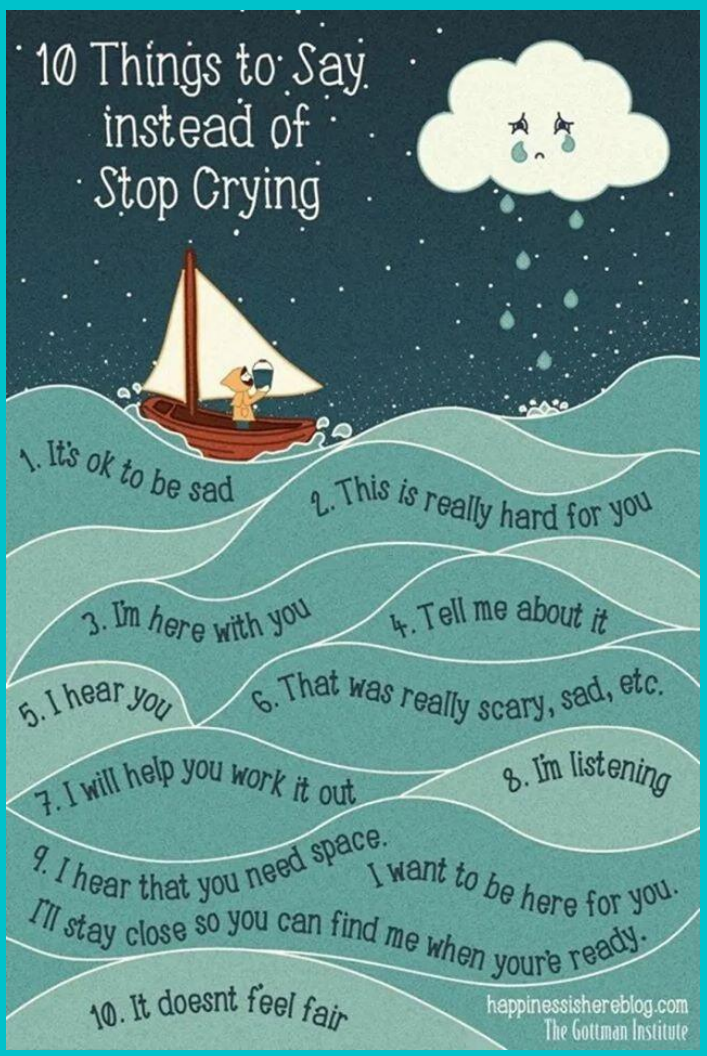
Se comporte de manera violenta a nivel físico o verbal

Se paralice o deje de responder

Se sienta extremadamente furioso o llore

Ayudar a los niños a usar sus palabras es la mejor manera que conocemos de que expresen sus temores y ansiedades.

@2012 TCU Child Development Institute



Haga clic en cualquier palabra subrayada para obtener acceso a recursos en línea

Sensación de seguridad

Estrategias para reducir el miedo crónico

A. **Transiciones:** Avísale a tu hijo de la próxima actividad

Haz que el mundo de tus hijos sea predecible diciéndole lo que pasará

***Ejemplo**: "En 15 minutos vamos a guardar los juguetes y prepararnos para dormir."

B. **Establecer una rutina:** Que su día sea predecible

Habla con tu hijo del cronograma para el día siguiente; esto reduce la ansiedad y puede mitigar las rabietas.

***Ejemplo**: Haz una tabla con el cronograma del día como un recordatorio visual para tu hijo de lo que harán ese día.

C. **Dar opciones adecuadas para compartir el control:**

Sin eliminar tu control como padre, puedes ofrecerle opciones que le hagan sentirse con más control y menos ansiedad.

***Ejemplo**: "En esta sala esperamos al médico. ¿Quieres sentarte cerca de la pecera mientras esperamos nuestro turno?"

D. **Habla de manera simple y repite las cosas:**

Usa frases cortas que disminuyan el ruido y ayuden a que entienda mejor; usa un lenguaje simple y pídele a tu hijo que repita lo que le acabas de decir.

***Ejemplo**: Usa frases como "Concéntrate y termina lo que estás haciendo" o "Dímelo con palabras" o "Para un momento y respira". "¿Qué es lo que te acabo de decir?"

E. **Sé un líder efectivo:**

Los niños se sienten más seguros cuando están con adultos que son líderes firmes pero amables. Ellos quieren saber cuáles son los límites. Cuando los padres están indecisos y dejan que los niños tomen las riendas, puede que los niños se estresen más.

***Ejemplo**: "Haz eso de nuevo, pero con respeto esta vez". "Rompiste las reglas y esto es lo que pasa cuando se rompen las reglas; podemos volver a comenzar ahora".

F. **Evita que se abrumen sensorialmente:**

Cuando los estímulos visuales, auditivos o físicos son muy fuertes, los niños cuyos sentidos no se han desarrollado del todo pueden sentirse desorientados y temerosos.

***Ejemplo**: Reduce el ruido visual y auditivo; controla que haya pocos juguetes, baja el volumen de los aparatos electrónicos y baja la voz. De ser posible, evita llevar al niño a lugares concurridos y en los que haya mucho ruido como los supermercados o lleva tapones para los oídos que puedan ponerse.

G. **No los arrinconen:**

Nunca hagas que un niño traumatizado o rebelde se sienta arrinconado o amenazado físicamente. Siempre ten en cuenta y respeta los límites físicos del niño.

***Ejemplo**: No toques al niño con ambas manos a la vez, no le toques desprevenidamente (pídele permiso para tocarle), y es posible que sea contraproducente tocar a un niño cuando está alterado.

H. **Ayuda al niño a identificar a las personas con las que pueden sentirse a salvo:**

Los niños que no pasan sus primeros años en un hogar estable y seguro les cuesta reconocer qué personas podrían ser peligrosas y cuáles no.

***Ejemplo**: Ayuda a tu hijo a identificar las características que hacen que puedan sentirse a salvo con una persona: estas persoans son amables, no te van a amenazar, no te van a pedir que guardes secretos, etc.

I. **Toma en cuenta sus emociones:**

Los niños deben hacer que sus hijos se sientan a salvo al expresar lo que sienten sin miedo a que se les trate con desprecio o que se les haga sentir ridículos.

***Ejemplo**: "Es normal que estés molesto porque ese niño te robó tu pelota, pero no está bien que lo lastimes." "Dímelo con palabras; no entiendo lo que necesitas y no puedo ayudarte cuando lloras o gritas".

Ayudar a los niños a usar palabras es la mejor manera que hemos encontrado para reducir sus temores y ansiedades. Haz clic aquí si quieres más información sobre cómo ayudar a tu hijo a controlar comportamientos indeseados.

©2012 TCU Institute of Child Development.

Haga clic en cualquier palabra subrayada para obtener acceso a recursos en línea

Mantenerte unido a la comunidad

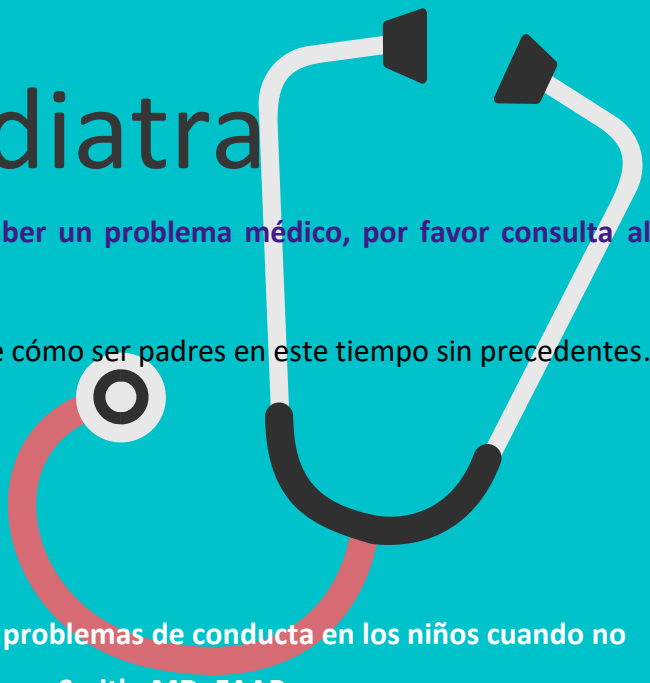
Siéntete orgulloso de que al practicar el distanciamiento social (o lo que nos gusta llamar distanciamiento físico), ¡estás dando un ejemplo de servicio comunitario! Tu decisión de mantener a tu familia en casa es un hermoso acto de servicio a los que son más vulnerables físicamente en tu área. Lo que estás haciendo es importante. Estas son algunas otras ideas para ayudar a tu familia a mantenerse conectada con el resto de la comunidad:

- Suponiendo que ya hayas hablado con tus hijos sobre qué es el coronavirus y les hayas explicado que están haciendo esto para mantenerse a salvo, inicia una conversación preguntándoles cómo creen que se sienten los demás en la comunidad ahora. Pregúntales cómo creen que se sienten los trabajadores médicos, los empleados de los súpermercados, los niños de su grado, sus vecinos, ¡cualquiera! Basándote en esa conversación tal vez se te ocurran ideas para actividades o servicios en los que les gustaría participar a ellos.
- Comunícate con el personal de algún asilo o residencia para ancianos local y pregúntales si hay alguna manera (¡segura!) de que lleves o envíes dibujos, tarjetas, cuentos o cartas a los residentes. Al motivar a tus hijos a participar en estas actividades, haz que piensen en la persona a quien le están enviando su arte y le digan a esas personas lo que tal vez quieran o necesiten escuchar en este momento.
- Toma en cuenta hacer algo parecido para un hospital, consultorio, farmacia o mercado local. Muchas personas están trabajando mucho en este momento y arriesgando su salud para que las vidas de los demás no se interrumpan demasiado. A muchos no les queda más remedio que seguir trabajando. ¿Qué puede hacer tu familia para demostrarles apoyo?
- Si alguno de tus vecinos es anciano o tiene alguna deficiencia inmunológica, podrías pedirles que te den una lista de cosas que necesitan y hacerles llegar alimentos u otros implementos por medio de un envío seguro. ¿Podrían ayudarte tus hijos hablando con esa persona o dictándote lo que debes agregar a la lista?
- Dona comida o dinero a alguna entidad que trabaje con niños, como los hogares y servicios infantiles de la iglesia presbiteriana. Tus hijos pueden participar en el proceso de donar ganando dinero a cambio de trabajar en casa. Demuéstrales que tú también quieres contribuir tanto como ellos donando la misma cantidad que ellos.
- Haz carteles con mensajes alentadores o graciosos y colócalos donde los pueda ver la gente que pase caminando o conduciendo. También puedes compartir estos carteles en redes sociales. Todos estamos buscando un poco de alegría en este momento.
- Sal a caminar por tu vecindario o complejo residencial con tu familia. Al ver las casas, pídeles a tus hijos que recen por la salud y seguridad de las personas que viven allí.

Recuerda que los pequeños actos de compasión y empatía son enormes en momentos de incertidumbre como este, cuando deseamos y necesitamos desesperadamente sentir el consuelo de relacionarnos con los demás. Ahora, más que nunca, debemos estar juntos. ~ Especialista en niños y familia, Haley Savage

Haga clic en cualquier palabra subrayada para obtener acceso a recursos en línea

Consejos del pediatra



Si tienes problemas con tu hijo o sientes que puede haber un problema médico, por favor consulta al pediatra.

Hemos compartido algunos consejos de los pediatras sobre cómo ser padres en este tiempo sin precedentes.

Para los que tienen recién nacidos

Para tu refrigerador

Para mantener la normalidad

"Fuera de la escuela y fuera de control: Cómo abordar los problemas de conducta en los niños cuando no puedes salir de casa"-Dra. Courtney Smith, MD, FAAP

Si notas más berrinches de tus hijos, más agresividad de tus adolescentes o una creciente frustración en toda tu familia, no eres la única persona. Debido a las recomendaciones de permanecer en casa, muchos padres e hijos se han visto obligados a adoptar una "nueva normalidad" al ir a la escuela y al trabajo desde casa o al asumir nuevos roles dentro de la familia. Si añadimos a la mezcla un niño enojado, desobediente o agotado, es fácil sentir que nos estamos ahogando.

Para empezar, hablemos de algunas cosas básicas sobre el comportamiento. Aunque a veces pueda parecer que tu hijo te está provocando solamente para ponerte a prueba, la mayoría de los niños no están siendo intencionadamente desobedientes. Sabemos que el comportamiento es una manifestación externa de lo que está pasando dentro de ese niño. Piensa que el comportamiento es la punta del iceberg, o la parte que puedes ver sobre el agua. Sin embargo, por debajo del agua, se encuentra el bloque del iceberg y mantiene el hielo a flote. Esa parte se compone de cosas como la ansiedad, el miedo, la falta de sueño, y otros factores que finalmente determinan el comportamiento. Muchos de esos factores subyacentes son difíciles de identificar o de comentar para los niños, pero analizar la causa de la conducta es clave para redireccionar y reformar esa conducta.

Entonces, ¿cómo abordamos las causas del comportamiento no deseado? La ansiedad y el miedo son importantes factores que influyen en el comportamiento. Los bebés y los niños pequeños suelen depender mucho de un horario predecible. No hay muchas cosas bajo su control, por lo que es importante saber "lo que viene después". La creación de rutinas predecibles a menudo puede ayudar a disminuir la ansiedad por lo desconocido y a reducir las rabietas. Para los niños mayores y los adolescentes, la rutina también es importante, pero ver cómo se desarrolla la pandemia de COVID-19 es suficiente para crear altos niveles de ansiedad. ¡Habla con tus hijos! Pregúntales qué piensan sobre la situación y qué es lo que entienden de ella. Puedes corregir la información errónea y tranquilizarlos al mismo tiempo. Diles que no pasa nada por estar frustrados o preocupados y enséñales cómo expresar esas emociones en lugar de ignorarlas.

Haga clic en cualquier palabra subrayada para obtener acceso a recursos en línea

Consejos del pediatra

Las comidas saludables y el ejercicio también son importantes para los cerebros en crecimiento. Es difícil para los niños (y los adultos) mantener la calma cuando tienen hambre o necesitan moverse. Aunque comer fuera o salir al patio de recreo puede no ser una opción en este momento, hay muchas actividades que pueden hacer en familia para fortalecer esos músculos y evitar que el hambre provoque ese comportamiento problemático. Dormir también es importante, y simplemente porque los niños no se despierten tan temprano para ir a la escuela, quedarse en vela toda la noche viendo películas o jugando videojuegos puede tener consecuencias graves cuando llegue el momento de hacer los deberes o las tareas escolares del día siguiente. Los horarios diarios también deben incluir las comidas, la hora de levantarse y la hora de acostarse.

Por último, hay que ayudar a los niños a relacionarse entre sí y con los miembros de la familia a los que no pueden ver en persona en este momento. Los niños pueden sentirse aislados como nosotros, especialmente cuando están acostumbrados a estar en la escuela y a las actividades extracurriculares. Prepara reuniones virtuales entre los miembros de la familia, comparte una comida con ellos a través de Facetime, o invita a amigos o familiares a una sesión de cuentos "virtual". Escribe cartas o envía palabras de aliento a otros y muestra a tus hijos la importancia de pensar en los demás en tiempos de crisis.

Así que la próxima vez que estés listo para arrancarte los cabellos por el comportamiento de tu hijo, tómate un momento para pensar en qué causas hay detrás de ese comportamiento. Si necesitas ayuda (algo que todos necesitamos a veces), acude a tu pediatra. También estamos aquí para ti, y muchos de nosotros estamos sorteando las rabietas de los niños pequeños y la angustia de los adolescentes como tú.

Click on any underlined words for links to resources

Guía local de recursos para crisis

Esta guía de recursos ha sido elaborada por la Navarro County Early Childhood Coalition para ayudar a los miembros de la comunidad a navegar y mantenerse informados durante la crisis de COVID-19. Sabemos que las organizaciones de nuestra comunidad están cambiando sus horas de servicio, métodos de servicio y ofertas, y pueden tener políticas y procedimientos específicos para mantener la seguridad del público. Hemos hecho todo lo posible para recopilar toda la información exacta que podemos. Si quieres añadir algo a esta lista o modificarla, por favor, rellena este formulario y lo actualizaremos.

En esta guía encontrarás una selección de recursos de programas de alimentación, comidas escolares, cuidado de niños, grupos de apoyo para padres, asistencia de empleo y transporte.

Conclusión

Este es un momento sin precedentes en nuestras vidas. Ninguno de nosotros ha experimentado nunca nada como esto. De hecho, América no ha experimentado nada como esto desde 1918 cuando la Gripe Española irrumpió en el país. ¡Eso fue hace 102 años! Esto es difícil. Todos necesitamos apoyo y aliento adicional durante este momento de nuestras vidas. Algunos de nosotros ya hemos tenido experiencias en nuestras familias; dolor, conflictos familiares, pérdida de relaciones, dificultades financieras, depresión y ansiedad y demasiadas otras cosas para enumerarlas. ¡Esto hace que este momento de quedarnos en casa y ser padres sea aún más difícil! Queremos que sepas que nos preocupamos por ti y esta es nuestra manera de llegar y contactar personalmente a ti y a tu familia durante este momento. Esperamos que cuando lo necesites, te pongas en contacto con alguien en quien confíes y esperamos de todo corazón que haya algo en esta Guía de Quédate en Casa que te ayude de alguna manera. Es larga y tiene mucha información. **Toma solamente las partes que necesites, sabiendo que estás haciendo lo mejor que puedes, y por favor pásasela a alguien que te importe**.

Te deseamos salud y que tus hijos estén bien
~ The Navarro County Early Childhood Coalition

Haga clic en cualquier palabra subrayada para obtener acceso a recursos en línea

Para los que leen esta guía impresa

Puedes encontrar todos los enlaces de este documento en línea en la versión pdf de esta guía en www.tinyurl.com/stayathomenavarrocounty o descargar las imágenes y recursos a través de Dropbox en https://bit.ly/2VugFPa

-

Para divertirte en casa, comprueba cuántos de estos cuadrados de Bingo puedes marcar con tus nuevas habilidades de TBRI. Cuando tengas el BINGO, búscanos en Facebook y te daremos un premio @GrowingTogetherPCHAS

Haga clic en cualquier palabra subrayada para obtener acceso a recursos en línea