



FOR YOUTH DEVELOPMENT®
FOR HEALTHY LIVING
FOR SOCIAL RESPONSIBILITY

FACTORES DE PROTECCIÓN

DOCUMENTO DE RECURSOS

PARA FAMILIAS CON NIÑOS DE 0 – 5 AÑOS

SERVICIOS DE RECURSOS DE CUIDADO INFANTIL DE YMCA



EN COLABORACIÓN CON:



YMCA del Condado de San Diego se compromete a mejorar la calidad de la vida humana y a apoyar a todas las personas a reconocer su máximo potencial como niños de Dios a través del Desarrollo del espíritu, mente y cuerpo.

Descargo de Responsabilidad: Los recursos incluido en este documento están destinados a apoyar a las familias y cuidadores durante la crisis de COVID- 19. Este documento no es un respaldo de ninguna entidad en particular, ni refleja necesariamente la misión y la visión de una organización.

Las familias pueden enfrentar nuevos desafíos a medida que las comunidades de todo el mundo responden a COVID- 19. Los cuidadores pueden enfrentar más ansiedad, incertidumbre, presión económica o demandas en su tiempo. Este estrés puede afectar la armonía del hogar, pero no tiene que hacerlo. Strengthening Families™ s un enfoque basado en la investigación para aumentar las fortalezas familiares, mejorar el desarrollo infantil y reducir la probabilidad de abuso y abandono infantil. Los cinco factores de protección clave (nombrados a continuación) son atributos que sirven como amortiguadores, ayudando a los cuidadores a encontrar recursos, apoyo o estrategias de afrontamiento que les permitan cuidado a los niños de manera eficaz, incluso baso estrés y adversidad.



RESILIENCIA DEL CUIDADOR:

MANEJANDO EL ESTRÉS Y BUEN FUNCIONAMIENTO CUANDO SE ENFRENTA A DESAFÍOS, ADVERSIDAD Y TRAUMA.

*"Las únicas dos cosas que deben estar en la lista de quehaceres de los padres de familia en este momento son cuidarse a si mismos y conectarse con sus hijos."
(Rebecca Parlakian, Directora Senior de Zero to Three)*

Criar a niños durante este tiempo tan estresante es importante y difícil. Ayudar a los niños a entender sus emociones y comportamientos comienza con usted, el cuidador. Los tiempos actuales encuentran a muchas familias balanceando nuevas funciones como trabajar desde casa, la enseñanza en el hogar, tratar de encontrar cuidado infantil, etc., todo en ausencia de los apoyos que solían estar ahí. Hay muchas inquietudes desconocidas y potenciales que pueden conducir a mayores frustraciones hacia sus seres queridos. Practicar la autocompasión diaria y crear momentos para conectar su mente y cuerpo le ayudará a encontrar la capacidad de recuperación y la fuerza necesaria para cuidar de sus niños. No es egoísta priorizar su salud mental; incluso, está comprobado que fortalece el bienestar de los niños, las familias y los cuidadores.



AQUÍ HAY ALGUNAS ESTRATEGIAS QUE PUEDE IMPLEMENTAR AHORA:

Tómese unos minutos todos los días, ya sea sola o con sus hijas, para sentarse tranquilamente y concentrarse en la respiración consciente:

- **Respiración en Caja**
 - Cierre sus ojos
 - Tome 3 respiraciones grandes y profundas
 - Inhale durante 4 segundos, mantenga durante 4 segundos, exhale durante 4 segundos, y mantenga durante 4 segundos.
 - Repita 4 veces
 - Mientras respira, intente seguir su respiración hacia adentro y hacia afuera. Así como vea llegar sus pensamientos a su cabeza, visualícelos flotando fuera de usted.

- **Cuando sienta coraje (adaptado de zerotothree.org)**
 - Revise su propio nivel de estrés: Generalmente el nivel de estrés de un cuidador afecta a sus niños. Pregúntese cómo está estresada y que está sintiendo y luego intente algo para reducirlo en el momento, como tomar una respiración profunda, beber agua, estar afuera y escuchar a los pájaros por unos segundos, cualquier cosa para ayudarle a calmar su sentido.
 - Conozca las edades y etapas de su niña: ¿tiene sentido el comportamiento para la edad de su niña? Si una niña de dos años está batallando para compartir sin apoyo, al recordar que todavía no tiene esa habilidad puede ayudarle a tener más compasión y consecuentemente responder con una enseñanza en vez de con coraje.
 - Puntos problemáticos del día: Si usted es o su niño es propenso a tener colapsos durante una hora específica del día, tener recursos listos de antemano puede disminuir lo niveles de estrés. Por ejemplo, si un bocadillo en la tarde es importante para evitar estar "hangry" (enojado por hambre), priorice esa parte del día.
 - El punto de vista de un niño: La mayoría de los comportamientos significan que su hijo está tratando de decirle algo. Si usted puede imaginar lo que su hijo está sintiendo y lo que el comportamiento le está diciendo, el establecer límites y responder con amabilidad es mucho más fácil.
 - La perfección no es posible: Está bien ser un padre de familia "suficientemente bueno". Cada padre comete errores y todo puede convertirse es una oportunidad para que todos aprendan. Pedir disculpas e intentarlo de nuevo le enseña a su niña una lección valiosa sobre nuestras emociones y le brinda un tipo de oportunidad diferente para conectar con su niña.

- **Movimiento**
 - Tómese unos minutos al principio de la semana para escribir el tipo de movimiento que más disfrute (correr, yoga, caminar, etc.).
 - Planee 2-3 veces por semana que pueda practicar este movimiento

- **Llevar a cabo un diario – responda a las preguntas a continuación solo o en familia:**
 - ¿Cuáles son las cinco cosas de las que me siento orgullosa hoy?
 - ¿Qué es lo que estoy haciendo muy bien como cuidador hoy?
 - En las últimas 24 horas, ¿que me ha causado alegría?
 - ¿Cuál es una meta realista que puedo establecer para mí o mi familiar para hoy, mañana o esta semana? ¿Qué pasos / acciones debo tomar para lograr este objetivo?

- **Cúidese, camine, no consuma demasiados medios sociales. Preste atención a las necesidades de su cuerpo para dormir, nutrir y hacer ejercicio: ejercicios de estiramiento, atención plena.**
 - Preguntas Diarias de la Cuarentena:
 - ¿De qué estoy agradecida hoy?
 - ¿Con quién me voy a reportar o conectar hoy?
 - ¿Qué expectativas de "normal" estoy dejando ir hoy?
 - ¿Cómo voy a salir hoy?
 - ¿Cómo voy a mover mi cuerpo hoy?
 - ¿Qué belleza voy a crear, cultivar o invitar hoy?
 - ¿Cómo estoy nutriendo mi espíritu hoy?

RECURSOS Y HERRAMIENTAS ADICIONALES (COVID-19):

- [California Surgeon General's Playbook: Stress Relief during COVID-19 \(Adult\)](#) (Alivio del Estrés durante COVID-19 (Adulto))
- [California Surgeon General Playbook: Stress Relief during COVID-19 \(Kids\)](#) (Alivio del Estrés durante COVID-19 (Niños))
- Zero to Three: [Importance of self-care for parents during Corona Virus](#) (La importancia del auto-cuidado de los padres durante Corona Virus)
- Zero to Three: [Tips for Families \(Consejos para Familias\)](#)
- CDC: [Advice for Prepping and Managing Stress and Anxiety](#) Consejos para Preparar y Manejar el Estrés y Ansiedad (más otros recursos integrados):
- Be Strong Families: [Join a Parent Café online using Zoom](#) (Ingrese al Café de Padres de Familia a través de Zoom)
- The Childmind Institute: [Supporting Families During COVID-19](#) (Apoyando a Familias Durante COVID-19)

Programa de ejercicio gratuito en línea (durante Coronavirus)

- [Clases Virtuales de Yoga](#) (Core Power Yoga)
- [YMCA – clases virtuales](#)

Otros Artículos/Videos (Específicos a COVID)

- California Association of Marriage & Family Therapy: [Video: Reducing Anxiety During the Coronavirus](#) (Reduciendo la ansiedad en usted y su familia durante coronavirus)
- PBS.org: [How to Talk to Your Kids About Coronavirus](#) (Como Hablar con sus Hijos sobre el Coronavirus)
- New York Times: [5 Ways to Help Teens Manage Anxiety About the Coronavirus](#) (5 Maneras de Ayudar a los Adolescentes a Controlar la Ansiedad Sobre el Coronavirus)
- The Guardian: [The family lockdown guide: how to emotionally prepare for coronavirus quarantine](#) (La Guía del Confinamiento Familiar: cómo prepararse emocionalmente para la cuarentena por coronavirus)

Imprimibles/Carteles/Etc.

- [Help Us Stay Calm](#) – Estrategias bilingües que le ayudan a usted y a sus hijos a mantener la calma durante los comportamientos difíciles (Pyramid Model & University of Southern Florida)
- Be Strong Families: [100 ways to reduce toxic stress](#) (100 maneras para reducir el estrés tóxico)

Other Articles/Video (General)

- American Psychological Association: [Building Resilience](#) (Fomentando la Resiliencia)

Apoyos para la Atención Plena (Mindfulness) y la Meditación

- [Headspace](#) – programa de meditación consciente que está ofreciendo meditaciones sin costo para ayudar
- [Calm](#) – es una aplicación para fomentar la meditación y el sueño que está ofreciendo meditación sin costo durante la pandemia de COVID- 19.

APOYO CONCRETO EN TIEMPOS DE NECESIDAD:

ACCESO AL APOYO Y SERVICIOS CONCRETOS QUE ABORDAN LAS NECESIDADES DE UNA FAMILIA Y AYUDAN A MINIMIZAR EL ESTRÉS CAUSADO POR MOMENTOS DIFÍCILES.

Cada familia necesita ayuda a veces, especialmente durante una crisis. Los desafíos con las necesidades básicas pueden crear un estrés abrumador para una familia y el hogar, y este estrés puede dañar la salud y la seguridad de los cuidadores, los niños y las comunidades. Afortunadamente, hay recursos disponibles para ayudar a las familias a pasar de sobrevivir a prosperar.



En San Diego, somos afortunados de tener una red conectada de recursos y apoyos a través de [211 San Diego](#). Si tiene necesidades inmediatas, por favor llame al 2-1-1 y un representante puede guiarle a través de los recursos locales que le pueden ayudar a proteger a su familia. Los recursos pueden incluir salud, alimento, servicios públicos, financieros, ingresos, empleo y otros apoyos.

- [Food Service Programs](#) (Programas de Servicios Alimenticios, específicos a COVID- 19)
- [WIC](#): El Programa de Nutrición Suplementaria para Mujeres, Bebés y Niños (WIC) proporciona beneficios de alimentos, educación nutricional, apoyo para la lactancia, entrenamiento para el bienestar, servicios de consejería y servicios de referencia a recursos comunitarios.
- Si su familia necesita pañales, visite: [Diaper Bank Program](#)
- [YMCA Childcare Resource Service](#): (Servicios de Recursos de Cuidado Infantil de YMCA) Los trabajadores de servicios esenciales que necesitan cuidado infantil en el condado de San Diego pueden llamar al 1- 800-481-2151 para encontrar cuidado infantil autorizado para poder seguir trabajando durante esta crisis. Cuando una familia llama a la línea, habla con un asesor de cuidado infantil que busca en la base de datos proveedores con licencia que cumplan con las pautas de salud pública y puedan acoger a los niños de inmediato. Los asesores también llamarán a los proveedores con licencia de parte de la familia para hacer arreglos de cuidado infantil, agilizando el proceso de encontrar cuidado a medida que las necesidades y las pautas de la comunidad evolucionen en respuesta al COVID- 19. Los asesores están disponibles de lunes a viernes, 8:00am a 5:00pm, y las familias también pueden realizar búsquedas en línea por sí mismas.
Hay una línea dedicada las 24 horas para los profesionales de salud, personal de primera intervención, las fuerzas policiales, y los profesionales militares que está disponible al marcar al 619-952-0242. Si la línea está ocupada, YMCA CRS le regresará la llamada en cuanto sea posible.
- [National Alliance on Mental Illness COVID-19 Resource and Information Guide](#) (Alianza Nacional de Enfermedades Mentales, Guía de Recursos e Información Durante COVID- 19)
- Línea de Asesoramiento de Enfermeras del Rady Children's Hospital: 858-966-8399
 - 8 a.m.-10 p.m., siete días a la semana
 - [Enlace al Video](#)
- [Asistencia Financiera a través de United Way](#): Solicite asistencia para ayudar a pagar las facturas de servicios públicos o alquiler/hipoteca. Las solicitudes están disponibles en [Inglés](#) y [Español](#).
- [California Employment Development Department \(EDD\)](#): EDD proporciona una variedad de servicios de apoyo a las personas que han perdido sus empleos o les han reducido sus horas de trabajo debido a los impactos de COVID- 19 en California. EDD está proporcionando soluciones de beneficios financieros para los trabajadores en las siguientes situaciones: Enfermos/en cuarentena, en cuidado, cierres escolares/cuidado infantil, reducción de horas de trabajo, empleo por cuenta propia y posibles cierres/despidos.
- [San Diego Gas and Electric \(SDGE\)](#): SDGE no cancelará el servicio a los clientes con facturas impagadas hasta nuevo aviso. SDGE también está proporcionando planes de pagos flexibles y asistencia de pago. Para obtener más información, visite:
- Respuesta a las Crisis
 - CWS/ National Child Abuse Hotline (800-422-4453) (Línea Directa Nacional en Contra del Abuso Infantil)
 - National Domestic Violence Hotline (800-799-7233) (Línea Directa Nacional en Contra del Abuso Doméstico)
 - National Suicide Prevention Hotline (800-273-8255) (Línea Directa Nacional de Prevención del Suicidio)
 - [Función de Chat](#)
 - [Mv3app](#)
 - Substance Abuse and Mental Health Services Disaster Distress Hotline (Línea Directa para el Abuso de Sustancias y Servicios de Salud Mental) (800-985-5990 o mande el mensaje de texto TalkWithUs al 66746)
 - Mental Health First Aid (mande el mensaje de texto MHFA al 741741) (Primeros Auxilios de la Salud Mental)
 - Psychiatric Emergency Response Team (PERT) (858 565-200 o 619 531-2000) (Equipo de Respuesta a Emergencias Psiquiátricas, PERT)
 - San Diego Access & Crises Line (888 724 7240)
 - [Función de Chat](#)

CONEXIONES SOCIALES:

RELACIONES POSITIVAS QUE PROPORCIONAN APOYO EMOCIONAL, INFORMATIVO, Y ESPIRITUAL.

Con las pautas de "distanciamiento social", es fácil sentirse aislado y abrumado. Estar físicamente separados es necesario y mantenerse conectado es más importante que nunca. Esto es cierto para los niños que ahora también están tratando de adaptarse a una nueva forma virtual de conexión. Los niños pueden extrañar a sus amigos, maestros y otras figuras importantes, y tal vez esto se manifieste en varios comportamientos. Encontrar a las personas que puedan apoyarle en estos tiempos puede requerir algo de creatividad, pero los beneficios no tienen fin. Proteger a su familia y a usted mismo no es algo que se espera que haga solo; todos necesitamos nuestras conexiones sociales!



AQUÍ HAY ALGUNAS ESTRATEGIAS QUE PUEDE IMPLEMENTAR AHORA:

- **High Five!**
 - En un trozo de papel trace su mano (o trace en su mano con un dedo si no tiene acceso al papel y la pluma)
 - En su pulgar, escriba el nombre del último adulto que le dio el visto bueno
 - En su dedo índice, escriba el nombre de un adulto al que señala como símbolo de fortaleza actualmente
 - En su dedo medio, escriba el nombre de un adulto que le haya apoyado en momentos que no fueron los mejores
 - En su dedo anular, escriba el nombre de un adulto que se haya asociado contigo en un proyecto
 - En su dedo meñique, escriba el nombre de la persona que le ha cumplido una promesa
 - Busque el correo electrónico o el número de teléfono de la persona y escríbalo junto a su nombre
 - Fíjese en la meta de contactar al menos a una de estas personas en lo próximos cinco días.
- **Haciendo Tiempo / Tomando Tiempo**
 - Llame/envíe un mensaje de texto/FaceTime/envíe un correo electrónico a una persona que desea tomar en cuenta. Tal vez sepa que están batallando en el momento, que tienen mucho en su plato o simplemente no ha sabido nada de ellos en un tiempo.
 - Después de esa llamada, llame/envíe un mensaje de texto/FaceTime/envíe un correo electrónico a una persona con la que pueda tomar tiempo para compartir su mayor preocupación o miedo.
 - ¿Por dónde empiezo? A veces, una de las cosas más valientes que podemos hacer es llamarle a alguien para decirle: "Oye, estoy batallando" o "Oye, estoy preocupado por ti". A continuación, se muestran algunas formas de iniciar esta conversación. Puede que se sorprenda de lo bien que se siente después.
 - ¡Que bárbaro! Este tiempo ha sido muy difícil para mí. ¿Me encantaría saber como estás lidiando con todo esto tú?
 - Que tiempo tan intenso ha sido este recientemente. Tengo curiosidad por saber qué estás haciendo para cuidarte en todo esto.
 - Todo este asunto del Coronavirus es tan abrumador; ¿tienes una historia divertida que puedas compartir conmigo?
 - Hagamos algo simple. ¿Puedes decirme la mejor parte de tu día y luego la parte del día que menos te gustó y luego yo haré lo mismo?
 - ¿Quieres saber como fui un éxito como mamá hoy? Igual, te voy a contar como fracasé como mamá. ¿Me quieres contar tus experiencias también?

RECURSOS Y HERRAMIENTAS ADICIONALES (Específicos a COVID-19):

- Ingrese al Café de Padres de Familia a través de Zoom.
 - [Be Strong Families](#)
 - [YMCA CRS Virtual Conversation Cafés](#)

RECURSOS Y HERRAMIENTAS ADICIONALES (EN GENERAL):

- Usando la Tecnología para Seguir Conectados
 - [Netflix Party](#)
 - Zoom: [Free Video Conferencing Software](#) (Programa para Video Conferencias Gratuito)
- [Parent Partnership Resources from the Children's Trust and Prevention](#)

CONOCIMIENTO SOBRE LA CRIANZA Y EL DESARROLLO INFANTIL:

ENTENDIENDO EL DESARROLLO INFANTIL Y LAS ESTRATEGIAS DE CRIANZA QUE APOYAN EL DESARROLLO FÍSICO, COGNITIVO, DE LENGUAJE, SOCIAL Y EMOCIONAL; FOMENTAR LA CONFIANZA EN "SABER LO QUE MI HIJO NECESITA A MEDIDA QUE CRECE Y SE DESARROLLA".

Las relaciones con los demás son el centro de las vidas de sus hijos. Las relaciones cariñosas con familiares cercanos proporcionan la base para que los niños pequeños se involucren con otros, exploren con confianza, busquen apoyo cuando sea necesario, y para que vean las interacciones con otros como algo positivo e interesante. (California Preschool Curriculum Framework, 2010, Vol. 1, p.6).

Usted es el experto cuando se trata de su niño, y es importante establecer expectativas de conducta justas que coincidan con la etapa de desarrollo de su hijo. Se crea compasión y creatividad cuando se trata de comportamientos de niños (y adultos), y saber qué esperar a medida que sus hijos crecen puede aumentar su confianza y hacer su trabajo como padre de familia más fácil. El aprendizaje continuo sobre la crianza y el desarrollo infantil es importante, especialmente durante tiempos difíciles como este.

Debido a la gran cantidad de información en esta sección, existen subsecciones:

- [Desarrollo Infantil](#)
- [Rutinas y Estructuras](#)
- [Respuesta Directa a COVID- 19](#)
- [Juego y Aprendizaje](#)



DESARROLLO INFANTIL

- [Zero to Three](#): (Cero a Tres) Un gran sitio para ser explorado por cuidadores. Algunos aspectos destacados están a continuación:
 - [What do you do with the Mad that you Feel](#) (Que es lo que haces con te sientes enojado)
 - [Screen Sense](#) (Impacto de las pantallas de dispositivos en niños pequeños)
 - Siga [@zerotothree](#) en Instagram para mas recursos recientes
- Center on the Developing Child at Harvard University: Videos y artículos útiles:
 - [What is Early Childhood Development](#) (¿Que es el Desarrollo de la Primera Infancia?)
 - [Brain Architecture](#) (La Arquitectura del Cerebro)
 - [Serve and Return](#) (Saque y Volea)
- [First 5 San Diego: Parent Portal](#) (Portal de Padres de Familia del Programa First 5 de San Diego)
- Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC):
 - [Child development](#) (Desarrollo Infantil)
 - [Act Early](#) (Acción Temprana)
 - [Milestone Tracker](#) (aplicación de la CDC para apoyar a los cuidadores en la comprensión y el seguimiento de las etapas importantes del desarrollo infantil)
- National Association for the Education of Young Children (NAEYC) (Asociación Nacional para la Educación de los Niños)
 - [Hello Forum](#) (Plataforma para los Foros de NAEYC y otras comunidades)
- Ted Talks sobre la Crianza de los Hijos
 - Glen Henry – [What I've Learned About Parenting as a Stay at home Dad](#) (Lo que he aprendido de la crianza al ser un padre que se queda en casa)
 - [How Cultures Around the World Think About Parenting](#) (Como piensan las culturas de todo el mundo sobre la crianza)

RUTINAS/ESTRUCTURAS: AQUÍ HAY ALGUNAS ESTRATEGIAS QUE PUEDE IMPLEMENTAR AHORA

- Es importante proporcionar la mayor estructura, previsibilidad, y normalidad en el día de su hijo. Un horario planifica un día por tiempo y actividad. Cuando el horario es consistente, los niños aprenden el patrón y saben qué esperar. La consistencia es importante. Mantener las comidas, las rutinas de ejercicio, el juego y la hora del baño lo mas predecibles posible brinda una sensación de seguridad muy necesaria. Asegurarse de que duerman la cantidad adecuada de sueño para su edad le ayudará a los niños a mantenerse regulados emocionalmente. Aproveche esta oportunidad para salir con sus hijos, donde el aire es fresco. El movimiento es una de las mejores formas de relajarse. Por lo tanto, recuerde jugar, inhalar profundamente, exhalar lentamente, aumentar su frecuencia cardiaca y tomar un papel activo para mantener a todos los miembros de la familia saludables y positivos.
- Horario Visuales: Los horarios visuales se utilizan para mostrar claramente un comienzo, un medio, y un final. Los visuales capacitan a los niños para que se vuelvan independientes y para que fomenten la participación. Los horarios visuales pueden crear mas unión entre usted y su hijo, puede reducir las luchas de poder y darle a su hijo confianza y una sensación de control. Los horarios visuales reducen en gran medida el número de veces que dice "no" y que corrige comportamientos durante el día, ya que su hijo puede predecir mejor lo que sucederá a continuación. Incluya a su hijo en la creación de un horario visual. Deje que su hijo haga los dibujos o tome fotos de su hijo haciendo la actividad (a los niños les ENCANTA verse en las fotos), use imágenes prediseñadas u objetos que le muestren los pasos a su hijo.

A continuación, esta un ejemplo de un horario visual:

- Cree un horario diario con sus hijos. Haga dibujos (o consígalos en línea) de cada "actividad" y un marco de tiempo general para cuando puedan esperar que suceda cada cosa.
- Incluya actividades similares a las que hace su hijo en el preescolar: comidas y refrigerios, lavado de manos, tiempo al aire libre (recreo), "tiempo de aprendizaje" y descanso.
- Mantenga, lo más que pueda, el horario de la comida y rutinas familiares regulares. Si suelen ir a las clases de baile o practicar fútbol por la tarde, vayan a un campo y hagan ejercicio juntos al aire libre. La constancia es importante para ayudar a los niños pequeños a sentirse seguros y protegidos.
- Las familias/cuidadores juegan un papel importante en ayudar a sus hijos a comprender lo que está sucediendo, así como en ayudar con el manejo de sus propias preocupaciones o a la ansiedad.



RUTINAS/ESTRUCTURAS: RECURSOS Y HERRAMIENTAS ADICIONALES (Específicos a COVID-19)

- PBS: [Schools closed? How to make a new home routine](#) (¿Escuela cerrada? Como crear una rutina nueva en casa)
- Prevent Child Abuse America: [Tips to stay connected, active and engaged as a family](#) (Consejos para mantenerse conectados, activos, y comprometidos como familia)
- State of Illinois: [Webinars](#) for caregivers and [Facebook](#) page (Seminarios web para cuidadores y la página de Facebook)

RUTINAS/ESTRUCTURAS: RECURSOS Y HERRAMIENTAS ADICIONALES (EN GENERAL)

- CESEFL: [Teaching your child to become independent with daily routines](#) (Enseñándole a su hijo a ser mas independiente por medio de rutinas diarias)
- National Center for Pyramid Information (NCPMI): [How to use visual schedules to help your child understand expectations](#) (Como utilizar horarios visuales para ayudarlo a su hijo a entender las expectativas)
- NCPMI: [How to make a visual schedule](#) (Como crear in horario visual)
- NCPMI: [Making life easier: Bedtime and Naptime](#) (Haciendo la vida mas fácil: La hora de dormir y de la siesta)

ESPECÍFICOS A COVID- 19: AQUÍ HAY ALGUNAS ESTRATEGIAS QUE PUEDE IMPLEMENTAR AHORA

Los niños pueden sentirse inquietos por los cambios en la rutina y es posible que usted vea cambios en su comportamiento, sueño, etc. Los sentimientos de ansiedad o preocupación de su hijo pueden provocar cambios en su comportamiento. Por ejemplo, los niños en edad preescolar pueden volver a comportamientos que ya habían superado, como accidentes al ir al baño, mojar la cama o tener miedo de ser separados de sus cuidadores. También pueden hacer mas berrinches o tener dificultades para dormir. Responda a estos cambios de una manera tranquila, constante y reconfortante. Anime a su hijo a que hable sobre sus sentimientos y consulte con ellos a menudo de cómo se sienten. Elija un momento tranquilo y sin distracciones para darles la oportunidad de procesar sus sentimientos. Valide sus emociones y bríndeles tranquilidad.

Limite la cantidad de noticias relacionadas con COVID- 19 que consumen como familia, especialmente en frente a niños pequeños. No asuma que no están escuchando, incluso cuando no están viendo la televisión.

- **Consejos para la primera infancia**
 - Intente mantener la calma alrededor de los bebés y niños pequeños – aunque no entiendan bien lo que está pasando, pueden ser receptivos a las preocupaciones y la ansiedad de los cuidadores.
 - La importancia de mantener las rutinas normales
 - Limite la cobertura mediática
 - Observe las señales no verbales de ansiedad
 - Siga su ejemplo cuando se trata de proporcionar información
- **Niños de edad preescolar —pueden estar más sintonizados en lo que está sucediendo y pueden tener preguntas**
 - La seguridad es la preocupación principal los niños de edad preescolar, proporcione tranquilidad
 - Recuérdeles que se pueden mantener sanos lavándose las manos – cree una canción divertida para cantar al lavarse las manos
 - Limite el tiempo y la cobertura de los medios de comunicación
 - Observe las señales no verbales que pueden indicar que sienten ansiedad (mas llorón, apegado, irritable, asustado)
 - Intente mantener las rutinas y rituales normales—intente crear y atenerse a la rutina lo más posible
 - Tranquilícelos — quizás quieran más abrazos y contacto físico para tranquilizarse
 - Siga su ejemplo cuando se trata de proporcionar información

ESPECÍFICO A COVID- 19: RECURSOS Y HERRAMIENTAS ADICIONALES

- CDC: [Helping children cope with emergencies](#) (Ayudándole a los niños a enfrentar las situaciones de emergencia)
- [Zero to Three: Young Children’s Questions about Coronavirus](#) (Preguntas de niños pequeños sobre el coronavirus)
- [Zero to Three: Baby Talks: Parents Coronavirus Questions Answered](#) (Hablando de Bebés: Preguntas de padres de familia sobre coronavirus)
- NPR: [Comic about the Coronavirus](#) (Tira cómica sobre Coronavirus)
- Herramientas para apoyar a los niños que viven con diferentes discapacidades para hacer frente a los cambios
 - [Easter Seals Social Story: How to Deal with School Closures \(includes a link with online resources\)](#) (Como lidiar con el cierre de las escuelas, incluye un enlace con mas recursos)
 - [Easter Seals Social Story: My Coronavirus Story](#) (Mi Historia del Coronavirus)
 - [Easter Seals: Activity Ideas](#) (Ideas de actividades)
 - Conscious Discipline: [Social Story – Why Can’t I go to School](#) [Social Story – Why Can’t I go to School](#) (Historia Social – Por que no puedo ir a la escuela?) (Es probable que necesite un usuario para ingresar a la página, estás son imprimibles y se encuentran en múltiples lenguajes – es gratis crear un usuario para ingresar)
 - Mind Heart: [#COVIBOOK](#) – (LIBRO COVID – Apoyando a los niños de todo el mundo en varios idiomas)
- First Things First: [Parenting in the time of Coronavirus and Social Distancing](#) (La crianza de los niños en tiempo de Coronavirus y el distanciamiento social)
- Psychology Today: [How to talk to kids and teens about the Coronavirus](#) (Como platicar con los niños y adolescentes sobre el coronavirus)
- Fatherly.com: [Hand Washing Songs](#) (Canciones para lavarse las manos)
- Spark & Stitch Institute: [Family Rituals](#) (Rituales Familiares)

- Childmind: [Talking to Kids about the Coronavirus](#) (Plática con niños sobre el coronavirus)

JUEGO Y APRENDIZAJE: AQUÍ HAY ALGUNAS ESTRATEGIAS QUE PUEDE IMPLEMENTAR AHORA

Recuerde, es más importante mantener el aprendizaje divertido y positivo que preocuparse por las habilidades académicas para los niños de edad preescolar. Experiencias agradables como leer juntos, narrar de cuentos, y jugar son maneras divertidas para seguir aprendiendo sin poner demasiado estrés en un niño pequeño. El juego es un contexto principal para el aprendizaje.

El juego es el corazón de las exploraciones y la participación de los niños pequeños en las experiencias de aprendizaje (California Preschool Curriculum Framework, 2010, Vol. 1, p.6). Los niños a una temprana edad interactúan y participan con el mundo de alrededor a través del juego. El juego es la labor de un niño. Jugar es aprender, ya que los niños aprenden y se desarrollan a través del juego. La Asociación Nacional para la Educación de Niños Pequeños (NAEYC, por sus siglas en inglés) ha indicado 10 cosas que todo cuidador deberá saber sobre el juego:

- Los niños aprenden a través del juego
- El juego es saludable
- El juego reduce el estrés
- El juego es más de lo que se ve a simple vista
- Haga tiempo para jugar
- Jugar y aprender van de la mano
- Juegue afuera
- Hay mucho que aprender del juego
- Confíe en sus propios instintos juguetones
- El juego es el contexto de un niño para el aprendizaje

JUEGO: RECURSOS Y HERRAMIENTAS ADICIONALES

- NAEYC: [Tips and ideas for families: Child development, reading, writing, music, math and more!](#) (Consejos e ideas para las familias: Desarrollo infantil, lecturas, escritura, música, matemáticas, y más!)
- NAEYC: [Resources to support children's learning](#) (Recursos para el apoyo en el aprendizaje para niños)
- NAEYC: [Mini learning centers at home](#) (Centros de aprendizajes pequeños en casa)
- First 5 San Diego: [At Home Activities](#) First 5 San Diego: [At Home Activities](#) (Actividades en Casa del programa First 5 de San Diego)
- Zero to Three: [A year of play: Activities to promote your child's development](#) (Un año de juego: Actividades para promover el desarrollo infantil)
- Zero to Three: [Play with me! Fun activities by age](#) (¡Juega conmigo! Actividades divertidas por edad)
- Zero to Three: [At home activity guide](#) (Guía de Actividades para el Hogar)
- Scholastic: [Learning at Home \(includes activities for preschool – Grade 9\)](#) Scholastic: [Learning at Home \(includes activities for preschool – Grade 9\)](#) (Aprendiendo en casa, incluyen actividades desde preescolar al 9no grado)
- Words Alive!: [Family friendly virtual story time](#) Words Alive!: [Family friendly virtual story time](#) (Narración de Cuentos para las Familias)
- [PBS](#): Nuevas emisiones de horarios educativos en KPBS 2.
- NBS News Learn: [Parent Toolkit \(By grade level and topic\)](#) (Herramientas para Padres de Familia (por nivel escolar y tema))
- True Teachers.org: [Family Play Plans](#) (Planes para juegos familiares)
- Reading Rockets: [Resources and activities](#) Reading Rockets: [Resources and activities](#) (Recursos y actividades de *Reading Rockets*)
- [Virtual Spanish lessons](#): (Clases virtuales de español) a través de Facebook Live para cuidadores en busca de más oportunidades educativas para sus niños.
- Talking is Teaching.org: [Indoor Activity Kit](#) (Kit de actividades dentro de la casa)
- [Tumblebooks](#): Libros electrónicos (e-books) a través de la Biblioteca de Chula Vista

Bancos de Recursos Educativos

- [Educational Resources List](#): (Lista de Recursos Educativos) Una lista de organizaciones que ofrecen suscripciones gratis y recursos para enriquecer el tiempo en casa, actualizado diariamente. Clasificado alfabéticamente por nombre y compañía.
- [Dropbox para recursos educativos](#)
- [Recursos de programación – gratis mientras el cierre de escuelas](#)
- [Recursos y suscripciones gratuitas para el aprendizaje a distancia y educación en casa durante el cierre de escuelas](#)
- [Audible: Historias gratuitas para niños](#)

COMPETENCIA SOCIAL Y EMOCIONAL INFANTIL:

LAS RELACIONES ENTRE FAMILIARES Y NIÑOS AYUDAN A LOS NIÑOS A DESARROLLAR LA CAPACIDAD DE RECONOCER Y REGULAR SUS EMOCIONES, EXPRESARSE E INTERACTUAR CON LOS DEMÁS.

Una de las mejores habilidades que los cuidadores pueden desarrollar con sus niños es la capacidad de experimentar, expresar y manejar emociones, comunicar necesidades y establecer relaciones positivas y gratificantes. Los cuidadores que pueden poner el ejemplo de estas habilidades y proporcionar espacio para desarrollar y practicar estas habilidades están construyendo resiliencia en su familia.

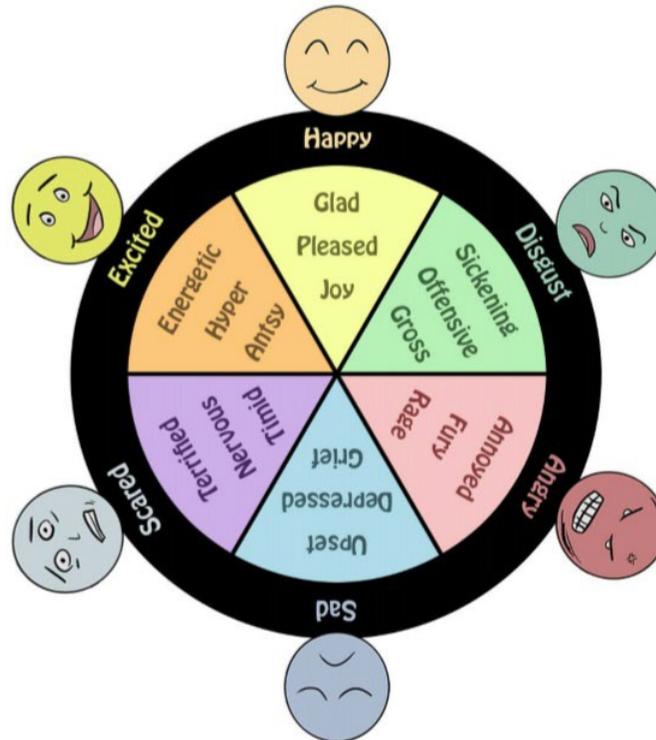
Las relaciones forman el aprendizaje de los niños pequeños. Desde la infancia, las relaciones entre padres e hijos y familiares guían y motivan a los niños a formar el amor al descubrimiento y el aprendizaje, y proporcionan una base estable para el desarrollo de la exploración y la confianza en sí mismos (California Preschool Curriculum Framework, 2010, Vol. 1, p.6).



AQUÍ HAY ALGUNAS ESTRATEGIAS QUE PUEDE IMPLEMENTAR AHORA:

- Rueda de Emociones y Respiraciones
 - [Descargue aquí](#) o use la rueda a continuación.

Emotion Wheel



- Cuelgue la rueda en algún lugar donde los niños puedan verla durante el día
 - Antes de acostarse cada noche, siéntese con su hija en una posición cómoda y tome tres respiraciones lentas y conscientes
 - Pregúntele a su hija qué está sintiendo y dónde lo siente, es decir "Me siento enojada y se siente como lava en mi barriguita".
 - Dígale que está bien tener esos sentimientos y que está orgullosa de que pueda expresar cómo se sienten.
 - Luego tome tres respiraciones lentas y conscientes con ella
 - Pregúntele si los sentimientos han cambiado o si su cuerpo se siente diferente
 - Continúe hasta que la niña le diga que se siente cómoda.
- **Momentos Conscientes: si siente que sus hijos están luchando con emociones o comportamientos**
 - Respiraciones de Corazón y Barriguita
 - Cierra tus ojos
 - Coloca una mano sobre tu pecho y la otra sobre tu barriga
 - Toma 5 respiraciones grandes
 - Con cada respiración siente como sube y baja tu corazón y tu estómago.
 - Los 5 Sentidos
 - Deja de hacer lo que estás haciendo y toma una respiración profunda
 - Nombra 5 cosas que puedes ver
 - Nombra 4 cosas que puedes sentir
 - Nombra 3 cosas que puedes escuchar
 - Nombra 2 cosas que puedes oler
 - Nombra 1 cosa que puedes saborear

- **Preguntas para la hora de la comida:** Mientras estén comiendo un refrigerio o una comida pida a cada miembro que comparta su respuesta a una de las preguntas o ideas de su preferencia a continuación:
 - ¿Qué es algo que haz hecho que te hizo sentir valiente?
 - ¿Si conocieras a una persona famosa y podrías hacerle una pregunta, a quién se la harías y que le preguntarías?
 - ¿Qué fue algo nuevo que aprendiste hacer este año?
 - ¿Qué palabra usaría un amigo tuyo para describirte?
 - ¿Qué tipo de acto de caridad hiciste hoy?
- **Reunión Familiar:** Al final del día, invite a todos los miembros de la familia a sentarse o pararse en un círculo. Cada persona toma su turno para compartir los altibajos de su día. Puede cambiar el nombre de esta actividad dependiendo de lo que le guste a su familia, las ideas están a continuación:
 - Altos y Bajos
 - Cachorros y Popo
 - Tesoros y Basura
 - Bueno y Malo
- **Escríbelo / Rómpelo o Arrúgalo:** Al iniciar el día, invite a sus niños a escribir en un papel sus inseguridades y estrés. Después de compartirlo con usted, pueden romper el papel o arrugarlo. Al reconocer que es lo que los tiene estresados ese día puede platicarlo y cambiar la rutina del día si es necesario.
- **Yo Amo ____** Al empezar el día cada niño puede dibujar un corazón en una hoja de papel. Pueden escribir algo que les llene el corazón con agradecimiento. Lo pueden compartir con usted y colgarlo en algún lugar en su casa, y ser un lindo recordatorio durante el día.
- **Crea un frasco de agradecimiento:** anote todos los actos de caridad que hacen sus hijos (por ejemplo, ayudar con los quehaceres, compartir un juguete con su hermana, hacer un dibujo para su amigo, etc.) Luego, seleccione un papel del frasco periódicamente y léalo en voz alta con su familia presente.
- **Use libros e imágenes** para platicar sobre las emociones como sentirse enojado, preocupado o con miedo.

RECURSOS Y HERRAMIENTAS ADICIONALES (ESPECÍFICOS A COVID-19)

- [Sesame Street: Caring for each other](#) (Juegos, videos, ideas para actividades de Sesame Street)
- CDC: [Coping after a disaster coloring book](#) (Libro para colorear sobre como enfrentar un desastre)

RECURSOS Y HERRAMIENTAS ADICIONALES (EN GENERAL)

- National Center for Pyramid Innovations:
 - [Feeling Faces Poster: How I feel today](#) (Cartel de Sentimientos: ¿Cómo me siento hoy?)
 - [Teaching Emotions Activity Ideas](#) (Ideas de actividades de como enseñar sobre las emociones)
 - Talking about [Fear](#) (Hablando sobre el miedo)
 - Talking about [Anger](#) (Hablando sobre el coraje)
 - Talking about [Sadness](#) (Hablando sobre la tristeza)
- CESEFL: [Family Tools from Center of Social Emotional Foundation for Early Learning](#) (Herramientas para la Familia del Centro de la Fundación Emocional Social para el Aprendizaje Temprano)
- Sanford Harmony: [Harmony at Home](#): (Armonía en Casa) Un currículo socioemocional que incluye juegos, canciones, y planes de estudio.