



*Oficina de la Temprana Edad*

*Ronald Lee, Superintendente*

*Dr. Channing Conway, Superintendente Asistente de Escuelas Elementarias*

*Monica Carmichael, Directora*

## Boletín familiar de otoño de 2020



[This photo is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International License.](#)

### **Una guía de supervivencia para la crianza de los hijos a través de la pandemia mundial**

por Sheree Dublin- Especialista en la Involucración de Padres y la Comunidad

En diciembre de 2019, la vida tal como la conocemos ha cambiado. Muchos de nosotros habíamos visto nuestro mundo patas arriba y forzado a vivir vidas que nunca esperábamos. A medida que esta nueva realidad continúa, muchas familias experimentan emociones complejas.

A pesar de cómo nos sentimos, existen guías para ayudar a los padres a atravesar estos tiempos.

Primero: hable con su hijo sobre la pandemia de coronavirus.

Es importante hablar con su hijo y responder cualquier pregunta que tenga para reducir sus sentimientos de ansiedad, tristeza o confusión. La información debe proporcionarse de una manera apropiada para la edad del desarrollo. Es común que los niños escuchen información inexacta o engañosa de los medios de comunicación o de sus compañeros. Al comunicarse con sus hijos, concéntrese en sus sentimientos. Brindarles la seguridad de que están seguros de que hay cosas que pueden hacer para permanecer a salvo. Para los niños más pequeños, el video Inside Out en YouTube es un video atractivo que les enseña a los niños pequeños cómo identificar sus sentimientos. Comparta historias sobre nuestros trabajadores esenciales y cómo marcan la diferencia. "Conoce a los ayudantes" de la Universidad de Florida es un excelente recurso en línea que brinda a los niños pequeños información sobre los ayudantes para una pandemia mundial.

Segundo: Estamos todos juntos en casa

Es importante modelar la resiliencia con su hijo. Permítale verlo y escucharlo permaneciendo positivo y optimista. Anime a sus hijos a conectarse socialmente con sus compañeros y miembros de la familia extendida. Permita varias formas de comunicación, como zoom, skype, etc. La comunicación basada en video (cuando sea posible) proporciona una conexión social más íntima. También es importante y útil enseñarle a su hijo la importancia de utilizar técnicas de relajación como la respiración abdominal.

Por último: encontrar sentido a través del caos

Recuérdese todos los días que esto también pasará. Tómese un tiempo para cuidar de usted y de su familia de una manera especial. Participe en actividades para reducir el estrés y fomentar el tiempo en familia. Estas actividades pueden incluir caminatas diarias, paseos en bicicleta en familia, noches de cine y tiempo de cuentos. Asegurarse de dormir lo suficiente, comer comidas saludables y hacer ejercicio todos los días es extremadamente

importante durante esta crisis. Permita que este momento le traiga nuevos recuerdos a usted y su familia. ¡Solo respira!



### **¡Las palabras que nos rodean! Apoyar la escritura en casa**

por Nicole D’Emidio-Enlace de enseñanza preescolar

A los niños pequeños a menudo les gusta hacer garabatos, hacer marcas que parecen letras y jugar con la escritura. Aquí hay algunas formas en las que puede ayudar a sus hijos a aprender y practicar la escritura en casa.

#### **1. Exhiba la escritura de los niños en un lugar especial**

Cuelgue la escritura de su hijo en un lugar especial (refrigerador, puerta, espejo, etc.) o envíe su trabajo a un familiar o amigo. Esto le dirá a su hijo que su escritura es importante y puede animarlo a escribir más.

#### **2. Escriba frente a su hijo y hable sobre ello**

Cuando escriba (haciendo una lista de compras, escribiendo un correo electrónico, completando una solicitud o escribiendo una nota) explique lo que está haciendo. Esto le dirá a su hijo que escribir es útil y tiene significado. Pídale a su hijo que agregue a la lista o nota.

#### **3. Coloque materiales de escritura en varios lugares de la casa**

Pon lápices, crayones o marcadores en recipientes o cestas con papel, cuadernos u otros materiales en diferentes estancias de la casa (cocina, sala, etc.) Anime a su hijo a escribir en diferentes áreas de su casa. Asegúrese de recordarles que escriban en el papel y en ningún otro lugar.

#### **4. Sácalo afuera**

Deje que su hijo escriba o dibuje con tiza o pinceles viejos y agua en la acera y las cercas. Llène una mochila con herramientas de escritura y papel para llevar en el automóvil o caminar mientras hace recados.

#### **5. Formente todos los esfuerzos de escritura**

¡Haga de la escritura una parte cotidiana de la vida de su hijo en casa! Su escritura inicial y sus garabatos son importantes; son el primer paso para aprender a escribir.

Información de: <https://naeyc.org/our-work/families/support-writing-home>



\*\*\*\*\*



## **6 consejos para ayudar a administrar experiencias tecnológicas saludables para niños en edad preescolar**

**Por Melissa Bridgewater- Enlace de enseñanza preescolar**

En un mundo donde los niños en edad preescolar están "creciendo digitalmente", es importante ayudarlos a aprender conceptos saludables de uso y responsabilidad digital. En contraste con esto, la investigación ha demostrado que el tiempo cara a cara con la familia y los amigos juega un papel fundamental e incluso más importante en la promoción del aprendizaje y el desarrollo saludable de un niño en edad preescolar. Los padres juegan un papel importante en la enseñanza de estas habilidades.



1. **Haga su propio plan familiar de uso de medios.** Cuando se usan de manera cuidadosa y apropiada, los medios pueden mejorar la vida diaria. Pero cuando se usan de manera inapropiada o sin pensar, los medios pueden desplazar muchas actividades importantes como la interacción cara a cara, el tiempo en familia, el juego al aire libre, el ejercicio, el tiempo de inactividad desconectado y el sueño.

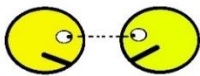


2. **Establezca límites y promueva el tiempo de juego.** El uso de los medios, como todas las demás actividades, debe tener límites razonables. El juego no estructurado y fuera de línea estimula la creatividad. Haga del tiempo de juego desconectado una prioridad diaria, especialmente para los niños muy pequeños.



3. **El tiempo frente a la pantalla no siempre debe ser tiempo a solas.** Visualice, juegue e interactúe con sus hijos cuando estén usando pantallas, lo que promueve las interacciones sociales, los vínculos y el aprendizaje.

Eye-Contact



4. **Conozca el valor de la comunicación cara a cara.** Los niños muy pequeños aprenden mejor a través de la comunicación bidireccional. Participar en "tiempo de conversación" de ida y vuelta es fundamental para el desarrollo del lenguaje.



5. **Cree zonas libres de tecnología.** Mantenga libre la pantalla de las comidas familiares, otras reuniones familiares y sociales. Apague los televisores que no esté viendo, porque la televisión de fondo puede obstaculizar el tiempo que pasan cara a cara con los niños.



6. **No use la tecnología como un chupete emocional.** Los medios pueden ser muy efectivos para mantener a los niños tranquilos y callados, pero no debería ser la única forma en que aprenden a calmarse.

Recuerde, mantenga el cara a cara al frente y no permita que se pierda detrás de una corriente de medios y tecnología. Para obtener información adicional sobre el uso saludable de la tecnología para niños en edad preescolar.

Haga clic en el siguiente enlace:

<https://www.naeyc.org/our-work/families/technology-tips-for-preschool-parents>

<https://www.nm.org/healthbeat/healthy-tips/6-tips-for-managing-your-kids-tech-time>



### **7 consejos para gestionar el aprendizaje a distancia en preescolar**

Por Tracy Davis- Maestra de intervención y derivación preescolar

A través del juego, los niños desarrollan habilidades fundamentales sociales y emocionales, de funcionamiento ejecutivo y académicas. Incluso cuando los centros preescolares han cerrado sus puertas y han hecho la transición al aprendizaje a distancia, es esencial que estos principios fundamentales permanezcan. Es posible trabajar con las familias para establecer un aprendizaje basado en el juego y centrado en el niño que va más allá de la participación con una pantalla y, en cambio, brinda a las familias herramientas para fomentar el aprendizaje en el hogar.

### **7 MANERAS DE HACER FUNCIONAR EL APRENDIZAJE A DISTANCIA EN PREESCOLAR**

1. Deje que los niños lo guíen:
2. Proporcionar alternativas significativas al tiempo frente a la pantalla: los niños de entre 2 y 7 años todavía se encuentran en la etapa preoperacional, y es inadecuado desde el punto de vista del desarrollo esperar que su aprendizaje se base completamente en la pantalla.
3. Recuerde que las familias son sus socios: Las familias son excelentes aliados y pueden apoyarlo extendiendo el aprendizaje de los niños en el hogar.
4. La construcción de relaciones a distancia es fundamental: las relaciones son la base de nuestras escuelas.
5. La música es mágica: los niños responden bien al canto y al baile en línea.
6. Aproveche a los miembros de su equipo conocedores de la tecnología: asistir a la escuela en línea es un esfuerzo colectivo; vale la pena intentar cualquier idea.
7. Sea amable con usted mismo: las métricas de éxito anteriores ya no se aplican. Mide tu éxito en participación y sonrisas. Todos estamos haciendo nuestro mejor esfuerzo.

<https://www.edutopia.org/article/7-tips-managing-distance-learning-preschool>



## **Enseñar alfabetización emocional a nuestros hijos**

Por Deanna Cosgrove- Maestra de intervencion y derivacion preescolar

La alfabetización emocional se puede considerar como la capacidad de reconocer e identificar las emociones a medida que surgen, saber cómo regularlas y sentir por los demás o mostrar empatía. Según el Centro de Fundamentos Sociales y Emocionales para el Aprendizaje Temprano (CSEFEL), es muy importante en el desarrollo del sentido de bienestar de un niño y es un predictor del éxito futuro. Los niños que están alfabetizados emocionalmente tienen una mejor salud física y mental y tienden a tener más éxito en la escuela. Por tanto, la alfabetización emocional es importante. La pregunta es esta. . . ¿Cómo lo inculcamos a nuestros hijos? Aquí hay algunas formas de promover la alfabetización emocional en nuestros niños.

### **1. Nombra el sentimiento**

Ayude a su hijo a nombrar los sentimientos dándoles etiquetas. "No podemos salir y estás triste. Dijiste que querías salir ". Al nombrar un sentimiento, los niños pequeños pueden desarrollar un vocabulario emocional para que puedan hablar sobre sus sentimientos.

### **2. Hable sobre cómo se pueden expresar los sentimientos**

Predicar con el ejemplo. Hable sobre sus propios sentimientos y cómo expresa esos sentimientos. ¿Qué haces cuando te enojas? ¿Cómo sabe la gente que eres feliz? Hable sobre las formas en que los niños pueden expresar sus emociones.

### **3. Elogie a su hijo por hablar sobre sus sentimientos**

Esto demuestra que está bien hablar de sentimientos. Hable sobre sus sentimientos cuando juegue, coma o salga a caminar. Cuanta más práctica, mejor.

### **4. Ayude a su hijo con el autocuidado**

Enséñele a su hijo que no hay ningún sentimiento que esté mal. Lo importante es lo que hacemos con un sentimiento, como la frustración. Muéstrela a su hijo cómo respirar profundamente y describir la emoción que está al frente una vez que esté tranquilo. Esto puede ayudar a crear un espacio a partir de la emoción desafiante y formar una conexión con los sentidos, guiando a su hijo a través del momento. Los niños que desarrollan la capacidad de regular sus emociones pueden tomar mejores decisiones sobre sus comportamientos. Pueden optar por alejarse en lugar de golpear o gritar.

### **5. Comparta sus propios sentimientos**

Hable sobre sus emociones a lo largo del día, utilizando un lenguaje que su hijo comprenderá. Por ejemplo, podría decir: "Me frustra que no podamos ir al cine. En su lugar, vayamos a caminar. Eso ayudará a mi frustración ". Los niños que crecen en entornos donde se discuten los sentimientos se vuelven más conscientes de ellos y son más capaces de expresarlos de manera franca.

### **6. Demuestre que la mente y el cuerpo están vinculados**

Ilustre a su hijo cómo las emociones están ligadas a las experiencias físicas. Por ejemplo, el miedo puede provocar sudoración en las palmas y la preocupación puede provocar tensión en la espalda. Esto puede ayudar al niño a aprender la gama completa de emociones y sus conexiones físicas, y es una oportunidad para llevar las emociones a la cima, aumentando la conciencia de sí mismo.

### **7. Muéstrela a su hijo cómo vivir en el momento**

Haga que su hijo se siente en silencio y observe cualquier pensamiento que le venga a la mente. Esto mantiene al niño en contacto con el presente y se llama atención plena. A continuación, pídale a su hijo que relaje partes específicas del cuerpo. Según la investigación, los niños que practican la atención plena exhiben un mayor funcionamiento ejecutivo y están más a cargo de sus comportamientos.

### **8. Use una variedad de materiales para discutir las emociones.**

Hay una multitud de materiales que se pueden utilizar para iniciar una discusión sobre los sentimientos. Lea con su hijo libros para niños que tengan personajes que estén pasando por algo. Pídale a su hijo que describa sus sentimientos sobre la situación del cuento. Recorte imágenes de revistas que representen a personas que experimentan una variedad de sentimientos. Pregúntele a su hijo qué siente cada persona. Luego pídale a su hijo que especule sobre qué podría estar causando la emoción.

¡La alfabetización emocional es un gran regalo que puede darle a su hijo! ¡También es un regalo tremendo que puedes darte a ti mismo!



### **Ayudar a los niños a sobrellevar la situación mientras se refugian en el lugar**

Por Renee Muneer- Maestra de intervencion y derivacion preescolar

Lo que los padres deben saber con respecto a Shelter in Place:

- Intente establecer una rutina y un horario regulares en casa.

Los niños se sienten tranquilos por la estructura y la previsibilidad.

- Déle opciones a los niños, donde hay opciones. Por ejemplo, no puede

Poder visitar amigos o ir al cine, pero puedes elegir qué juego

para jugar o programar para mirar.

- Ayude a los niños a mantenerse en contacto con amigos y familiares por teléfono, correo electrónico, FaceTime, Zoo, Skype, etc.

- No permita que los niños vean demasiada televisión con imágenes aterradoras.

La repetición de esas escenas puede resultar inquietante.

- Anime a los niños a elegir algo nuevo sobre lo que aprender. Podría ser un juego, una manualidad o un libro desafiante.

- Asegúrese de que los niños se mantengan físicamente activos. Si estás en una zona rural, sal a caminar (respetando las pautas de distanciamiento social). Si se encuentra en un entorno más urbano, ayude a su hijo a desarrollarse y

Mantenga una rutina de ejercicios en casa con regularidad.

- Deje que los niños participen en la planificación del menú y la preparación de las comidas. Intente cocinar u hornear algo nuevo.

- Sea flexible ... y paciente. Refugio. Refugiarse en un lugar puede parecer divertido durante los primeros días, pero la novedad desaparece rápidamente. Es posible que sus hijos no siempre tengan ganas de hablar o hacer lo que usted está haciendo.

- Se honesto. Reconozca que este es un momento difícil para todos. Es normal sentirse tenso y ansioso en circunstancias tan difíciles e inusuales.

- Déle espacio a los niños. Todo el mundo necesita un "tiempo de inactividad" privado.

- Deja ir las pequeñas cosas. Trate de no reaccionar de forma exagerada cuando las cosas se rompan, tarden demasiado o no salgan como esperaba.

- Haga planes para el futuro. Hable e investigue cosas para hacer y lugares adonde ir después de que termine la pandemia.

[https://www.aacap.org/App\\_Themes/AACAP/Docs/latest\\_news/2020/Helping-Kids-Cope-While-Sheltering-in-Place.pdf](https://www.aacap.org/App_Themes/AACAP/Docs/latest_news/2020/Helping-Kids-Cope-While-Sheltering-in-Place.pdf)



### **Creatividad: una clave sustancial para el éxito**

**Por Gena Clark- Enlace de enseñanza preescolar**

*“La creatividad es la forma más libre de autoexpresión. No hay nada más satisfactorio y satisfactorio para los niños que poder expresarse abiertamente y sin juzgar. La capacidad de ser creativo, de crear algo a partir de sentimientos y experiencias personales, puede reflejar y nutrir la salud emocional de los niños ”.*

*Las experiencias que los niños tienen durante sus primeros años de vida pueden mejorar significativamente el desarrollo de su creatividad y, por lo tanto, su capacidad para aprender y utilizar el conocimiento como una vía hacia el éxito.*

*Cuando consideramos las habilidades esenciales que los niños necesitan para tener éxito en su trayectoria académica, pensamos principalmente en logros básicos: hablar, leer, escribir, contar, etc. Muchos padres creen que la creatividad es una habilidad intrínseca de ciertas personas con talentos inusuales. De hecho, este no es el caso: la creatividad no tiene nada que ver con los talentos artísticos o musicales. Es una forma de pensar y expresarnos. Se trata de descubrir e inventar cosas nuevas, lo que nos motiva a ser imaginativos e inventivos.*

*Animar a los niños a probar cosas e ideas nuevas a través del juego es un factor crucial en su crecimiento intelectual, físico y emocional. Todo lo que los niños experimentan y exploran sobre sí mismos influye en su desarrollo posterior.*

*o El juego ayuda a desarrollar la perspectiva única de cada niño y el estilo individual de expresión creativa.*



*o El juego expresa las respuestas personales y únicas del niño al entorno.*  
*o El juego es una actividad autoexpresiva que se basa en la capacidad de imaginación del niño.*  
*o El juego es abierto, de forma libre y los niños tienen la libertad de probar nuevas ideas, así como construir y experimentar con las viejas.*

*¿Qué puede hacer para promover la creatividad en su hijo?*

- *Ofrezca a los niños una amplia gama de materiales y experiencias creativas. Ser creativo es más que dibujar o pintar. También hay juegos dramáticos (disfraces), fotografía, música, excursiones, trabajo con alambre, arcilla, bloques, papel, madera, agua o sombras.*
- *Brinde suficiente tiempo para que los niños piensen y exploren temas de su elección y construyan utilizando materiales.*
- *Permita que los niños se pregunten sobre los artículos cotidianos, es decir, ¿qué se puede hacer con un tenedor? ¿Para qué se puede usar un ladrillo? ¿Qué podrías o harías si pudieras volar?*
- *Leer libros apropiados para su edad y preguntar sobre los motivos de los personajes.*

*Brindar oportunidades para participar en esfuerzos creativos apoya el crecimiento social, intelectual, físico y emocional de los niños, lo que permite un desarrollo integral que es parte integral de la salud y el éxito de cualquier individuo.*



### **Palabras de nuestro director**

Estimadas familias de preescolar,

¡El otoño ha traído días frescos y frescos y nuestros niños en edad preescolar se han adaptado realmente a los horarios y el aprendizaje en nuestro mundo virtual remoto! ¡Son increíbles y también ustedes los padres y cuidadores por ayudar y apoyar! Su papel como guía para el aprendizaje es muy importante para el éxito de nuestros niños y, a medida que continuamos trabajando juntos, veremos un crecimiento y un progreso asombrosos en nuestros jóvenes estudiantes durante el año escolar 2020-2021.

Durante esta temporada, esperamos que encuentre pequeños momentos de alegría y grandes victorias en la crianza de los hijos durante esta época inusual. Muchos de nuestros planes dependen de la guía de salud con respecto al distanciamiento social, esperamos que pronto podamos ver a los niños y las familias cara a cara y regresar a experiencias pasadas. ¡Estamos tan ansiosos como usted por dejar atrás la pandemia actual y sus impactos!

Todos nuestros niños merecen una educación de calidad en la primera infancia en un entorno enriquecedor, atractivo, saludable y seguro con maestros y personal informados y comprensivos que los apoyen en su viaje educativo. Mientras avanzamos a distancia, tenga paciencia mientras continuamos siendo conscientes de las precauciones de seguridad en nuestra ciudad, estado y país durante estos tiempos sin precedentes.

Aunque sé que esto no es lo que normalmente parece nuestro comienzo del año preescolar, sepan que extrañamos ver a nuestros estudiantes en el programa preescolar. Como resultado de nuestra perseverancia, tenga la seguridad de que su hijo seguirá recibiendo aprendizaje, apoyo y cuidados a través de nuestra experiencia educativa virtual hasta que la seguridad permita que nuestro entorno cambie en un futuro próximo.

¡Cuidate y mantente bien!



Cariñosamente, Monica Carmichael  
Directora de Primera Infancia





## **Esquina De Recursos para Padres**

Arm in Arm (Alimentos, Vivienda y Servicios de Apoyo) .....	609-396-9355
Catholic Charities (Alimentos, Ropa, Programas de Vivienda y Asistencia) .....	609-394- 8847
Home Front (Vivienda y Servicios de Apoyo para Familias) .....	609-989-9417
Mercer County Board of Social Services .....	609-989-4320
Children System of Care (Servicios para la Salud Mental) .....	877-652-7624