



Padres como Maestros

Conoce a tus presentadores

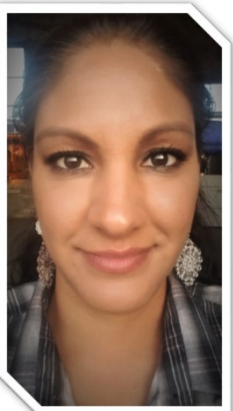
Erica Castro



Erica ha sido educadora de padres durante casi 1 año. También es madre de dos hijos (12 y 9 años). Le da alegría ver a los padres sonreír cuando se sienten seguros de que están haciendo un gran esfuerzo para ayudar a su hijo a alcanzar los hitos.

"Cada día es una nueva oportunidad para conocer a sus hijos y le brinda la oportunidad de pasar tanto tiempo de calidad con ellos antes de que su familia tenga que volver al trabajo o la escuela".

Araceli Parbol



Araceli ha sido educadora de padres durante casi 10 años. También es madre de tres hijos (15, 10 y 4 años).

Araceli le encanta ver a sus familias alcanzar sus metas, hitos y, lo más importante, crecer juntos como una familia unida.

"Nunca es demasiado tarde y nunca hay un límite de edad para sentarse con su hijo a jugar, leer y pasar tiempo juntos. El tiempo pasa muy rápido, así que durante esta pandemia, asegúrese de pasar tiempo con sus hijos y familiares. Reponga ese tiempo que no tenía antes. Los niños son preciosos, curiosos y exploradores; adelante y explora con ellos".



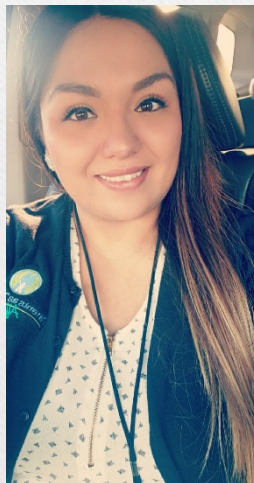
Conoce a tus presentadores (continuado)



Margarita Gutierrez

Margarita ha trabajado con Padres como Maestros durante los últimos 5 años (como educadora de padres y ahora Especialista en datos). Ella también era madre en el programa por dos años; ella es la madre de un niño de 7 años. Su parte favorita del programa son los grupos mensuales porque todas las familias pueden unirse y formar conexiones.

“Tómalo día a día. Estos son tiempos inesperados para estar en casa, especialmente para los niños. Tómese un momento para recuperar el aliento y saber que todos estamos haciendo lo mejor que podemos.”



Carina Sanchez

Carina Sánchez ha sido educadora de padres durante tres años y fue padre en el programa durante un año; ella es la madre de un niña de 4 años. Padres como Maestros le ha enseñado sobre desarrollo infantil y cómo establecer rutinas con expectativas apropiadas para la edad de su hija.

“Animo a los padres a que cuando se sienta estresados, encuentren una Situación, estrategias que funcionan mejor para usted.”



¿Qué es el programa Padres como Maestros?



Estamos afiliados con la Clínica de Campesinos del Valle de Yakima. Nuestro programa brinda ayuda y apoyo hasta 130 familias cada año en el sur del condado de Yakima en el estado de Washington. Visite www.yvfwc.com para obtener más información sobre la clínica y los diversos lugares de Washington y Oregon.



Soy relamente el primer maestro de mis hijos?

Puede estar pensando: “Soy un padre, no soy maestro”. La buena noticia es que, ya sea que haya recibido capacitacion o no, usted es el primer maestro de su hijo.





La Pandemia de Coronavirus (COVID-19)

En un abrir y cerrar de ojos nuestras rutinas diarias se vieron afectadas debido a COVID-19. Incluso a través del caos de la pandemia, muchas rutinas simples y cotidianas pueden brindar oportunidades para enseñar a sus hijos, desde recién nacidos hasta niños en edad escolar, como mantenerse positivos, saludables y como practicar valores a través del cambio constante.





COVID-19: Cuales fueron tus primeros pensamientos o experiencias?

- Miedo o Ansiedad
- Tengo el virus
- Estoy a salvo
- Seguiremos al fin de mes
- Como ayudo a mi hijo a lidiar con el COVID-19 emocionalmente
- Encontrar el equilibrio entre el trabajo, la enseñanza en el hogar y ser padre/conyuge



Que le gustaria enseñar a sus hijos durante esta pandemia?

- Como lavarse bien las manos
- Ajustandose al cambio
- Habilidades basicas de la vida
- Alcanzar hitos
- Aprender a leer
- Preparando sus hijos para preescolar o escuela primaria



**Dentro de un año, como le gustaría que su hijos
recuerden la pandemia?**

Como un tiempo de miedo, inestabilidad, y caos?

O un momento en el que pudieron pasar tiempo de
calidad juntos como familia haciendo las cosas mas
importantes?



El Valor del Juego

- Jugar es la tarea principal de la infancia. Los niños pequeños juegan por el placer y la satisfacción de la actividad- pero los investigadores y los padres saben que el juego es el proceso primario a través del cual los niños aprenden y se desarrollan.
- El juego comienza temprano.
- El juego de los bebés consiste principalmente en repetir nuevas experiencias sensoriales, lo que hace que sus conexiones se multipliquen y se vuelven más eficientes.
- Cuando los padres interactúan de manera cariñosa y amorosa con su bebé, la intimidad y la sensación de seguridad que siente el bebé ayudan a construir un apego seguro.

Aprendiendo a través del juego

Folleto para PADRES



Jugar es aprender

A su hijo le encanta jugar. Desde su nacimiento, ha estado descubriendo lo que su cuerpo puede hacer. Cada vez que juega, el cerebro de su hijo hace nuevas conexiones que ayudan a su desarrollo.

Para su hijo, solo existe una razón para jugar: divertirse. Su juego puede parecer desordenado, sin sentido, ruidoso o repetitivo. ¡Pero usted sabe que está aprendiendo mucho! Mediante el juego su hijo evalúa las posibilidades y explora su mundo.

No existe una forma "correcta" de jugar. Cualquier tipo de juego le dará a su hijo la oportunidad de desarrollar nuevas habilidades.

Qué puede hacer usted

Sea paciente mientras sus hijo juega. Probablemente repita las cosas una y otra vez. Así es como su cerebro elabora nuevas conexiones.



De qué forma el juego ayuda al desarrollo de su hijo

| | |
|-------------------|---|
| Aspecto social | <ul style="list-style-type: none">> Cuando usted juega con su hijo desarrolla el apego entre ambos.> Jugar con otros le enseña a su hijo a cooperar, a compartir, a sentir lo que otros sienten y a ayudar. |
| Aspecto emocional | <ul style="list-style-type: none">> Expresarse a través del juego ayuda a su hijo a aumentar su sentido de valoración personal.> Al participar en juegos de simulación, su hijo comprende y aprende a controlar sus sentimientos. |
| Aspecto físico | <ul style="list-style-type: none">> Explorar con su cuerpo le ayuda al niño a fortalecer sus músculos grandes y pequeños.> A medida que repite las acciones, su hijo adquiere una mayor coordinación entre los ojos y las manos y otras habilidades que lo preparan para el aprendizaje posterior. |
| Aspecto cognitivo | <ul style="list-style-type: none">> El juego de simulación ayuda a su hijo a comprender sus experiencias cotidianas.> Jugar fomenta el desarrollo de la persistencia de su hijo, el lapso de atención, la memoria y la capacidad de concentración, todas habilidades importantes para lograr el éxito en la escuela. |
| Lenguaje | <ul style="list-style-type: none">> Cuanto más practique en hacer sonidos, ¡aún los más tontos!, mejor será la coordinación entre la lengua y la boca de su hijo para pronunciar las palabras.> Cuando coopera con usted o con otro compañero de juegos, su hijo utiliza palabras para expresar sus ideas. |

Jugar es bueno para el cerebro de su hijo sin importar lo que haga. ¡Pero puede ser aún mejor si usted se suma! Recuerde dejar que él guíe el juego, cuando usted asume el control, él siente que sus ideas no tienen valor.

Aprendiendo a través del juego (continuado)

Folleto para PADRES



Puede resultarle extraño dejar que su hijo lo guíe a la hora de jugar. Y al comienzo puede ser difícil participar en las cosas que le gustan, como bailes tontos, hacer mucho ruido, desordenar y sentarse en el piso. ¡Tal vez deba poner en práctica su espíritu juguetero!

Tal vez haya oportunidades en que su hijo no quiera jugar con usted. Juegue a su lado. De esa forma estarán cerca y podrán hablar sobre lo que está haciendo. "Que torre tan alta hiciste. Me pregunto qué le sucederá. ¿Vas a derribarla?"

Permitale que resuelva problemas durante el juego. Felicítelo por sus intentos. Esto le brinda confianza en su capacidad de enfrentar desafíos. Si necesita ayuda, intervenga antes de que se frustré.

Para su hijo, todo lo que hay en su casa es un posible juguete.

Por esto es importante asegurarse de que juegue con juguetes y objetos del hogar seguros y adecuados para su edad. Elija juguetes que su hijo pueda usar de muchas maneras, como bloques, pelotas, muñecas y libros.

¡A su hijo no le gustará que usted le pida que deje de jugar y pase a otra actividad! Dele una advertencia cuando falten 5 minutos y luego otra cuando solo quede 1 minuto para cambiar de actividad.

Se puede jugar en cualquier momento. Puede jugar mientras cocina, va de compras o baña a su hijo. De hecho, es mejor si le permite a él decidir cuándo tiene ganas de jugar, ¡planificar el tiempo de juego no siempre funciona con los bebés y los niños pequeños!



Tómese tiempo para observar a su hijo.

¿De qué forma su hijo demuestra que está listo para jugar?

¿Cuáles son los tipos de juego preferidos de su hijo?

Piense en una oportunidad donde usted haya tomado el control en el juego de su hijo y en una oportunidad en que usted lo haya guiado. ¿Qué diferencias notó? ¿Cómo respondió el niño?

Tipos de juego

¿Reconoce alguno de estos juegos cuando observa a su hijo?

1. **Juego de práctica:** disfrutar de una actividad tanto como para repetirla, por ejemplo pasar arena a través de sus dedos.
2. **Juego constructivo:** construir con bloques para crear algún tipo de estructura.
3. **Juego funcional:** utilizar un objeto para hacer una tarea, como limpiar el piso con una aspiradora de juguete.
4. **Juego tosco y de volteretas:** reír y estar físicamente activo. (Este juego no debe ser agresivo ni lastimar a otros niños).
5. **Juego de representación:** simular hacer algo (como tomar jugo de una taza vacía) o ser alguien.
6. **Juegos con reglas:** los niños pequeños están empezando a comprender lo que es la cooperación y el compartir. Les gustan los juegos donde todos puedan jugar, como "A la rueda de San Miguel" o "Pato, pato, ganso".



Rutinas durante la Pandemia

- Costumbres o hábitos repetidos que *ofrecen* una base de tareas para los bebés y niños
- La constancia es importante porque los niños se sienten seguros cuando saben que esperar.
- Las rutinas consisten de horarios de comer, actividades, y siestas.





Ejemplos de Rutinas

Padres pueden establecer rutinas basadas en la edad de los niños.

| HORA | LUNES |
|------|---|
| 8:00 |  desayuno |
| 9:00 |  nido |
| 1:00 |  almuerzo |
| 2:00 |  tareas |
| 3:00 |  juego |
| 4:00 |  merienda |
| 5:00 |  deporte / paseo |
| 6:00 |  baño |
| 7:00 |  cena |
| 8:00 |  dormir |

| RUTINAS 6 MESES | |
|-----------------|--|
| 6:30am | alimentación: tetero (biberón) |
| 7:00am | actividad: desayunar con todos |
| 7:45am | Baño |
| 8:45am | Sueño: Siesta larga |
| 10:30am | alimentación: Snack |
| 11:00am | actividad: estimulación |
| 12:00m | Sueño: Siesta corta |
| 1:30pm | alimentación: almuerzo |
| 2:30pm | Sueño: Siesta corta |
| 3:30pm | actividades con mamá |
| 5:00pm | alimentación: Snack |
| 5:30pm | actividad en familia |
| 6:30pm | Baño |
| 7:30pm | Sueño: cierre del día |
| 10:00pm | alimentación: tetero (biberón) dormido |

AMO (er mamá...lives)



¿Qué es el estrés y qué lo causa?

¿Qué es el estrés?

- Estrés positivo ó saludable
- Angustia
- Estrés tóxico

Causas communes del estrés:

- COVID-19
- Nacimiento de un bebe
- Problemas financieros
- Cambios en el empleo
- Muerte ó pérdida de alguien en la familia ó amigo
- Cambios de rutina en casa



Efectos del estrés en los padres y hijos/as

Padres- Cuando nuestro estrés se mueve a angustia podríamos sentir unos de estos síntomas:

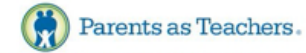
- Dolor de cabeza
- Dolor de estómago
- Dolor muscular
- No duerme muy bien
- Irritabilidad, ansiedad, ó tension

Hijos/as:

- Se sienten estresados
- Comportaminto preocupante
- Imitan a los padres como lidiar con su estrés
- Alto riesgo de abuso ó negligencia infantil

Cómo hacerle frente al estrés

Folleto para PADRES



Cómo hacerle frente al estrés

Todos vivimos con un poco de estrés. Es una parte normal del trabajo cotidiano de criar a los hijos. Como padres, aprenden a hacer varias tareas a la vez. Pero siempre hay momentos en que hasta los mejores padres se sienten abrumados y estresados. Estas son 10 maneras de hacerle frente al estrés.

Nuestros cuerpos producen sustancias químicas muy poderosas cuando estamos estresados. Esas sustancias nos ayudan a reaccionar rápidamente en momentos de peligro, pero pueden provocar problemas de salud a largo plazo si el estrés no desaparece.

El estrés puede venir de muchas fuentes diferentes. El nivel de tolerancia para lo que se siente normal y lo que se siente estresante es diferente en cada persona. Lo importante es saber cómo calmarse cuando comienza a sentirse abrumado.

- 1. Identifique y atienda el problema.** (Si no lo tiene, pida a su educador de padres más información sobre el método para solucionar problemas en seis pasos), Por ejemplo, si la hora de la cena siempre es estresante porque su hijo está cansado, molesto y tiene hambre cuando el resto de la familia está lista para comer, quizás darle temprano unas verduras como una botana puede ayudarlo a aguantar hasta la hora de comer. Es posible que no coma las verduras en la cena, ¡pero usted puede sentirse bien porque los comió antes!

- 2. Evite la pregunta "¿Por qué a mí?" y mire el problema con un enfoque más activo.** Pregúntese, "¿Qué es lo que me molesta de esta situación? ¿Una persona? ¿Un lugar? ¿Una cosa?". Quizás no pueda evitar el problema, pero controlar su reacción ante el motivo de irritación puede ayudar a aliviar el estrés.

- 3. No intente controlar todo.** Aunque realmente queremos que esté soleado y haga calor para jugar en el parque, no tenemos control sobre el clima. Concéntrese en lo que puede controlar. Es posible que descubra que así siente menos estrés.

- 4. Haga su contribución al mundo.** Todos tenemos algo con que contribuir; puede ser una sonrisa, ofrecerse como voluntario para leer a los niños en un la guardería de su localidad o ayudar a clasificar ropa en una agencia de beneficencia social. Cuando da algo de usted a la comunidad, deja de lado sus problemas durante un rato.

- 5. Escuche a su cuerpo.** Las sustancias químicas que nuestros cuerpos liberan cuando sienten estrés están allí para que podamos movernos rápido si es necesario huir del peligro o luchar contra un enemigo feroz. En el mundo actual un lavavajillas que gotea o una pila de cuentas vencidas no necesitan esa energía, pero de todas maneras tenemos esa reacción.

- 6. ¡Relájese!** Tenemos dos sistemas nerviosos: los músculos voluntarios como los de nuestros brazos y piernas, y el sistema nervioso involuntario que controla cosas como la respiración y los latidos del corazón. Aunque no es posible controlar la mayor parte del sistema nervioso involuntario, podemos controlar nuestra respiración. Cuando respiramos más lentamente, engañamos a nuestro cuerpo y lo hacemos creer que se está relajando.

Cómo hacerle frente al estrés (continuado)

Folleto para PADRES



Parents as Teachers.

7. **Aliméntese bien.** Un cuerpo sano es más resistente al estrés. Beba mucha agua y evite las bebidas azucaradas y con gas, que le roban al cuerpo las sustancias nutritivas.
8. **Duerma bien.** El cansancio hace que los síntomas de estrés parezcan más grandes. También puede hacer que sea más difícil tomar decisiones y ocuparse de las actividades de todos los días. El adulto promedio necesita unas ocho horas de sueño por noche para lograr el máximo desempeño, y los niños pequeños necesitan más.
9. **Tómese unas vacaciones instantáneas.** Busque un pasatiempo o una actividad que lo distraiga, aunque sea por poco tiempo. Puede ser una actividad en la que participe toda la familia, o puede ser algo que haga usted solo.

10. Libere la tensión emocional.

Puede hacerlo de la manera que más le guste.

- > Escriba sin pensar demasiado en una hoja de papel o colorea en un libro para colorear.
- > Hable con amigos en los que confíe o con un profesional.
- > Rece o hable con un consejero espiritual.
- > Llore. Eso no soluciona los problemas, pero libera la tensión que no nos deja ver los problemas con claridad.
- > ¡Ríase! La risa funciona igual que el llanto para liberar la tensión acumulada, y es más divertida. Pida a su hijo de 3 años que le cuente el último chiste que oyó, ¡los dos se reirán a carcajadas y se sentirán mejor!

¿Cómo se siente su cuerpo cuando está estresado?

Si está nervioso o tenso, su cuerpo le dirá que salga corriendo. ¡Hágalo! Puede moverse de muchas maneras diferentes: ponga un CD y baile con su hijo o póngase los zapatos y camine alrededor de la manzana. Puede planificar un rato para hacer ejercicio todos los días.

Recuerde, el ejercicio debe ser divertido y no algo que agregue más estrés.

Si se siente nervioso o asustado, su cuerpo se prepara para luchar contra un enemigo. Busque una forma de liberar la tensión. Use los músculos de la parte superior del cuerpo: lance una pelota, nade, golpee una pelota de tenis, o juegue al ping-pong. Si su hijo todavía es pequeño, puede acostarse boca arriba y levantar a su hijo como si estuviera levantando pesas, ¡divertido para usted y para su hijo!



Recursos para Padres

- Padres como Maestros www.parentsasteachers.org
- Soporte Perinatal de Washington
www.perinatalsupport.org/en-espanol/
1-888-404-7763 (línea de apoyo)
- Coalición Contra la Violencia Doméstica de WA
www.wscadv.org
1-800-799-7233 (línea directa nacional para violencia doméstica)
- Unidos por la alfabetización www.uniteforliteracy.com



¿Tiene usted alguna
pregunta?