

Padres Poderosos

Primavera/Verano 2017



un programa de:  Child & Family RESOURCES, INC.
Where Great Things Start Small

Las Tres R's de Crianza de los Hijos

Por Michelle Saint Hilarie, Directora Principal del Programa, Recursos y Referencias Para el Cuidado de Niños

Crear y establecer una relación sana y amorosa con su hijo es un factor clave en el apoyo a su desarrollo, aprendizaje y bienestar. Los niños comienzan a desarrollar habilidades emocionales y sociales a una edad muy temprana. Desde el momento en que nace un niño, son dependientes de los cuidadores para brindarles amor y apoyo para satisfacer todas sus necesidades. Respondiendo a los gritos y arrullos de un bebé, y abrazándolos, están estableciendo la base para construir sus habilidades emocionales y sociales.

Mientras crecen y comienzan a comunicarse con palabras, sus necesidades se amplían a encontrarle sentido a su mundo mediante la interacción con y observación de los adultos y niños a su alrededor. Para apoyar sus necesidades emocionales y sociales, los padres u otros cuidadores necesitan interactuar con todos los niños de una manera respetuosa, sensible y recíproca.

La Primera R: RESPETO

Relaciones respetuosas son críticamente importantes en el desarrollo de sentido de pertenencia en un niño y cómo interactúan con el mundo que les rodea. Aquí están algunas ideas para crear y enseñar relaciones respetuosas con un niño pequeño:

- **Dele a su niño amor y atención exclusiva.** Vivimos en una sociedad con muchas distracciones como los teléfonos celulares, redes sociales y televisión. Otras tensiones como el trabajo o las relaciones también pueden tener un impacto. Aparte tiempo cada día a para enseñarle a su hijo que le importa al respetar sus necesidades y dándole algo de su tiempo.
- **Modele relaciones respetuosas.** Los niños pequeños aprenden a tratar el uno al otro a través de los comportamientos y las interacciones de los adultos a su alrededor. Cuando ven a adultos hablándose y tratándose respetuosamente, a su vez también harán lo mismo.
- **Hable con sus hijos en un tono respetuoso y escúchelos cuando hablan.** Niños que oyen palabras desalentadoras constantemente se desconectan. Cuando hablamos con un niño a su nivel de vista, empiezan a comprender lo que estamos diciendo. Prestando atención a qué y cómo estamos hablando con ellos les ayudará a desarrollar el respeto hacia los demás también.

La Segunda R: RECEPTIVIDAD

Fomentando intercambios y relaciones sensibles uno-a-uno también es críticamente importante para que los niños construyan confianza y seguridad. Receptividad sensible permite que los niños se sienten conectados y se conviertan en estudiantes y comunicadores seguros. Aquí están algunas ideas para crear y enseñar relaciones respetuosas con un niño pequeño:

- **Muéstrele a su niño que usted es solidario y cariñoso.** Puede hacer esto al ayudarles a identificar sus sentimientos y superar cualquier desafío con las emociones que puedan tener. Por ejemplo, cuando el niño está molesto, hable sobre la situación para ayudar a identificar los sentimientos que están experimentando. Use palabras de sentimientos como feliz, triste, enojado o alegre y hable sobre lo que el sentimiento significa. Siempre asegúreles que los sentimientos que están teniendo son saludables y es cómo lidiar con tus sentimientos lo que es más importante.
- **Entendiendo el temperamento de su hijo.** Temperamento es un conjunto de características innatas que organizan el enfoque del niño hacia el mundo. Son influyentes en el desarrollo de la personalidad individual del niño. Estas características también determinan cómo aprende el niño sobre el mundo alrededor de ella/el. Aprendiendo sobre el temperamento de su hijo, están mejor equipados para ayudarles a comprender el mundo que les rodea y reduce la frecuencia de comportamientos problemáticos. Usted puede buscar en internet para más recursos e información sobre los diferentes tipos de temperamentos y cómo entender mejor a las necesidades únicas e individuales de su hijo.

continuado en la siguiente página...

Las Tres R's de Crianza de los Hijos

...continuado de la última página

La Tercera R: RELACIONES RECÍPROCAS

Una relación recíproca entre un padre y su hijo se trata de respeto mutuo, cooperación, responsabilidad compartida y la resolución compartida de problemas. En una relación recíproca entre padres e hijos, adultos son sensibles a las necesidades de los niños y respetan sus sentimientos y sus ideas. A los niños también se les enseña sobre empatía, responsabilidad y confianza. Aquí están algunas ideas para crear y enseñar relaciones recíprocas con un niño pequeño:

- **Pregunte a los niños preguntas abiertas.** Es fácil querer contestar todas preguntas de su hijo o resolverles sus problemas. Sin embargo, una gran manera para mejorar sus habilidades en resolver problemas es haciéndoles preguntas abiertas, como: “¿Qué crees que es la respuesta?” o “¿Puedes describir lo que pasó?” o “¿Cómo podríamos trabajar juntos para solucionar esto?” Haciendo preguntas abiertas también es una manera maravillosa para estirar la curiosidad de los niños, capacidad de razonamiento, creatividad e independencia. También les ayuda a sentirse importantes al pedir sus comentarios y al participar en una conversación recíproca.
- **Participe en las actividades que ambos disfrutan.** Cuando un padre o un niño inicia una interacción y se reconoce correctamente, una relación recíproca se está formando. Un ejemplo de una interacción de toma y da: un niño lleva un libro a un padre y el padre responde con “Veo que tienes un libro, quieres leerlo juntos?” Entonces el niño sonríe y se sienta en el regazo de los padres. Al pasar tiempo jugando con su hijo participando en actividades que ambos disfrutan como juegos, leyendo, huyendo al parque o cocinando juntos está creando una base para las relaciones recíprocas que seguirán creciendo.

Relaciones respetuosas, receptivas y recíprocas apoyan el bienestar general de su hijo, estableciendo las bases para el aprendizaje y fomentan el desarrollo y crecimiento sano.

Derretido de Tomate y Aguacate

www.tastesbetterfromscratch.com



Ingredientes

- 4 rebanadas de pan
- 1-2 Tbsp. mayonesa
- Chile Cayena
- 1 tomate roma chico (cortado delgado)
- 1/2 aguacate (cortado delgado)
- 4 oz. queso cheddar

Unte una capa ligera de mayonesa en cada rebanada de pan. Espolvoree con una pizca de chile de cayena. Ponga tomate y aguacate sobre el pan y pongale queso arriba. Ase en el horno por 2-4 minutos, o hasta que el pan este tostado y el queso este burbujeando.

Una Excelente Actividad Educativa

Esta es una pequeña actividad educativa que hasta sería un premio divertido para poner en la canasta de Pascua este año. Esta actividad es fácil de armar y apenas cuesta. Lo único que necesita es un cartón de huevos, unas bolas de pom pom (en la sección de arte en la mayoría de las tiendas, un plumón, y pinzas o palillos para niños (si quiere meter algunas extras habilidades de motor grueso).

Solo escriba los números en orden del 1 al 12 en la parte de abajo del cartón de huevos y empiece con su pequeño poniendo la cantidad apropiada de bolas de pom pom en cada lugar.

*Una vez más, los palillos y las pinzas de niños son opcionales...dedos funcionan perfectamente.

*También podría usar dulces pequeños como M&M's para una recompensa dulce y después de que su niño termine, pueden escoger uno de los números y comerse los dulces en ese lugar.



from www.manymakings.com

Nuevas Recomendaciones de Sueño Seguro de Bebé

La Academia Americana de Pediatría publico sus Recomendaciones de Sueño Seguro de Bebé del 2016. En Resumen, las recomendaciones del 2016 son:

1. Espalda al dormir para cada sueño.
2. Use una superficie firme para dormir.
3. El dar pecho es recomendado.
4. Es recomendado que los bebés duerman en la recamara de los papas, cerca de la cama de los papas, pero en una superficie separada diseñada para bebés, idealmente por el primer año de vida, pero por lo menos los primeros seis meses.
5. Mantenga objetos blandos y sábanas sueltas fuera de la área en donde el bebe duerme para reducir el riesgo de SIDS, asfixio, atrapamiento, o estrangulación.
6. Considere ofreciendo un chupón durante la siesta o la hora de acostarse.
7. Evite la exposición a humo durante el embarazo y después del nacimiento.
8. Evite el alcohol y el uso de drogas ilícitas durante el embarazo y después del nacimiento.
9. Evite el sobrecalentamiento y tapando la cabeza de bebés.
10. Mujeres embarazadas deben obtener cuidado prenatal regularmente.
11. Bebés deben ser vacunados en acuerdo a las recomendaciones de AAP (Academia Americana de Pediatría) y los Centros para el Control y La Prevención de Enfermedades.
12. Evite el uso de aparatos comerciales incompatibles con las recomendaciones de sueño seguro.
13. No use monitores cardiopulmonares en el hogar como una estrategia para reducir el riesgo de SIDS.
14. Tiempo del la barriga supervisado y despierto es recomendado para facilitar el desarrollo y para reducir el desarrollo de plagiocefalia posicional.
15. No hay evidencia para recomendar envolver al bebe como una estrategia para reducir el riesgo de SIDS.
16. Profesionales de la salud, personal en salas de recién nacidos y Unidades de Cuidados Intensivos Neonatales, y proveedores de cuidado de niños deben respaldar y modelar las recomendaciones para bajar el riesgo de SIDS desde el nacimiento.
17. Los medios de comunicación y los fabricantes deben seguir las guías de sueño seguro en sus mensajes y anuncios.
18. Continúe la campana “Seguro para Dormir”, enfocándose en maneras de reducir el riesgo de todas las muertes de bebés relacionadas al sueño, incluyendo SIDS, asfixio, y otras muertes accidentales. Pediatras y otros médicos primarios deben participar activamente en esta campana.
19. Continúe la investigación y la vigilancia por factores de riesgo, causas, y mecanismos fisiopatológicos de SIDS y otras muertes de bebé relacionadas con el sueño, con la ultima meta siendo el eliminar estas muertes por completo.

Puede encontrar más información sobre estas recomendaciones aquí:

<https://www.healthychildren.org/spanish/news/paginas/aap-announces-new-safe-sleep-recommendations-to-protect-against-sids-sleep-related-infant-deaths.aspx>

¿Busque más artículos y actividades divertidas para su familia entera? ¡Encuentrenos en las redes sociales y siganos!



ArizonaChildCare.org

INFORMES IMPORTANTES DE SEGURIDAD

Químicas Encontradas en Mordedores

El Artículo del mes de enero de CEHN (Children’s Environmental Health Network) resume un reciente estudio en donde investigadores prueban varios mordedores por la filtración de sustancias químicas que provocan alteraciones endocrinas (EDC) para medir el riesgo de exposición infantil. A pesar de que 48 de los 59 mordedores fueron etiquetados “Libre de BPA”, los resultados sugieren que las etiquetas fueron engañosas; fue encontrado que BPA se traslada en todos los mordedores analizados.

“Resultados de la investigación indican que la exposición a las sustancias químicas que provocan alteraciones endocrinas está conectada a efectos adversos de desarrollo, neurológicos, reproductivos, efectos inmunológicos, incluyendo baja fertilidad, efectos al cerebro, comportamiento, metabolismo, y algunos canceres.”

Abbey Alkon, RN PNP PhD, Profesora en la Universidad de California San Francisco, dice, “En prácticas de pediatría, nosotros sugerimos congelar una toallita mojada (póngala en el congelador) y luego dársela el niño como una manera de proveer alivio del dolor de dentición. Es mejor no comprar estos productos que no han sido probados y probablemente no son seguros.”

Para leer el artículo completo, por favor visite <http://cehn.org/our-work/articles-of-the-month/2017-articles-of-the-month/january-2017/>



Recursos de Crianza en Arizona

Arizona's Child Abuse Hotline

Reporte sospechas de abuso o negligencia infantil.
1-888-SOS-CHILD (1-888-767-2445)

AZ Find

Provee información y recursos a padres de familia, agencias de educación pública (PEAs), agencias estatales, y organizaciones profesionales sobre las leyes, políticas, y procedimientos de Child Find.
1-800-352-4558

www.azed.gov/special-education/az-find

Arizona Early Intervention Program (AzEIP)

El Programa de Intervención Temprana de Arizona (AzEIP) es el sistema interinstitucional a nivel estatal de Arizona, que presta apoyo y servicios a bebés y a niños pequeños con discapacidades o retraso en el desarrollo y a sus familias

<https://des.az.gov/services/disabilities/developmental-infant>

Birth to Five Helpline

Creado y manejado por Southwest Human Development, una organización sin fines de lucro y el proveedor más grande de Arizona de servicios para niños y familias.
1-877-705-KIDS

www.birthtofivehelpline.org

Department of Economic Security, Child Care Administration

La Administración de Cuidado de Niños de DES asiste a familias elegibles con una porción del pago hacia los costos de su cuidado de niños.
1-602-542-4248

Department of Health Services, Office of Child Care Licensure
Información sobre licencias para la certificación de guarderías o cuidado en grupo.
1-800-615-8555

Domestic Violence Hotline

Provee información sobre violencia doméstica y referencias a servicios locales para víctimas de violencia doméstica y para aquellos que llaman para beneficio de otros.
1-800-799-SAFE

Drug Free AZ

Esta agencia ayuda a niños, padres, maestros y a los demás a entender los peligros del abuso de drogas.
602-506-7799
www.drugfreeaz.org

Easter Seals Blake Foundation

Ofrece una variedad de servicios en Arizona basados en la comunidad residencial, profesional, educativos y de intervención temprana.
520-207-7310
www.blakefoundation.easterseals.com

First Things First

Es uno de los asociados más importantes de sistema, en la creación de la integración familiar, la cooperación, y la alta calidad que apoya el desarrollo de los niños de Arizona, la salud y la educación temprana desde el nacimiento hasta los 5 años de edad.
1-877-803-7234
www.azfff.gov

Healthy Families

Provee conocimiento, recursos y una red de apoyo para fortalecer relaciones familiares.
www.childfamilyresources.org

KidsCare

Seguro médico para niños menores de 19 años que no califican para ninguno de los otros programas de AHCCCS.
1-877-764-KIDS

NAEYC for Families

Información basada en investigación para familias.
<http://families.naeyc.org/>

Parents as Teachers

Provee grupos de aprendizaje para padres/niños basados en el juego.
www.parentsasteachers.org

PBS

El sitio de internet tiene una sección para los padres con información sobre cuestiones de la infancia, incluyendo el desarrollo social y emocional y los niños con comportamiento difícil.
www.pbs.org

Planned Parenthood of Arizona

Ofrece programas imparciales para adolescentes y padres – que transmiten información precisa desde muchos puntos de vista diferentes para aumentar los resultados positivos de salud para los jóvenes.
www.ppapz.org

SafeKids USA

Prevención de las lesiones: en casa, en el juego y en el camino.
www.safekids.org

SOS Baby

Reporte vehículos donde vaya niños que no estén asegurados en asientos de vehículos o para recibir información sobre asientos elevados.
1-800-505-BABY

Strong Families AZ

Strong Families AZ es una red de programas gratuitas de visitas en el hogar que ayudan a familias criar niños saludables y listos para el éxito en la escuela y en la vida. Sus programas se enfocan en mujeres embarazadas y familias con niños recién nacidos a 5 años.
www.strongfamiliesaz.com

Zero to Three

Tiene una sección para los padres con muy buena información sobre el desarrollo social y emocional de los bebés y niños pequeños, así como información sobre cómo obtener ayuda para niños con comportamientos difíciles
www.zerotothree.org



Recursos y Referencias de Cuidado Infantil (CCR&R) es un programa gratuito a nivel estatal en Arizona que provee asistencia para familias que buscan cuidado infantil, proveedoras de cuidado infantil y la comunidad.

CCR&R provee información sobre las opciones de cuidado infantil, referencias de cuidado infantil, entrenamientos amplios, talleres comunitarios e información sobre la oferta y demanda de del cuidado infantil.

Recursos y Referencias de Cuidado Infantil es un programa de Child & Family Resources, Inc. "Donde la Cosas Grandes Comienzan Pequeñas".

Condado de Maricopa: 602-234-3941
Condado de Pima: 520-325-5778
Condado de Yuma: 928-782-3217
Estatal: 800-308-9000
www.ArizonaChildCare.org



En Child and Family Resources, construimos comunidades fuertes donde los niños pueden alcanzar su máximo potencial. Hacemos esto usando estrategias eficaces de prevención y educación con familias, adolescentes y educadores de temprana edad.

Bullhead City - (928) 758-9300 1071 Hancock Road, Ste. 2
Casa Grande - (520) 518-5292 1115 E. Florence Boulevard Ste. M
Douglas - (520) 364-5014 1065 F Avenue #4
Kingman - (928) 753-4410 2202 Hualpai Road Ste. 101
Nogales - (520) 281-9303 1827 N. Mastick Way
Phoenix - (602) 234-3941 2830 W. Glendale Avenue Ste. 28
Safford - (928) 428-7231 1491 W. Thatcher Blvd, Suite 106
Sierra Vista - (520) 458-7348 3965 E. Foothills Drive, Ste. E-1
Tucson - (520) 881-8940 2800 E. Broadway Boulevard
Yuma - (928) 783-4003 201 S. 3rd Avenue

www.ChildFamilyResources.org



DEPARTMENT OF ECONOMIC SECURITY

Your Partner For A Stronger Arizona

Este programa fue fundado por medio de un contrato con el Departamento de Seguridad Económica de Arizona. Los puntos de vista son del autor y no necesariamente representan la posición oficial o las políticas del Departamento. Bajo los títulos VI y VII de la ley de derechos civiles de 1964 (título VI y VII) y el Americans with Disabilities Act (ADA) de 1990 sección 504 de la Rehabilitation Act de 1973 y la ley de discriminación de edad de 1975, prohíbe la discriminación en la admisión, a programas, servicios, actividades o empleo basado en raza, color de piel, religión, sexo, origen nacional, edad, e discapacidad. Child & Family Resources, Inc. debe hacer un alojamiento razonable para permitir a una persona con discapacidad a participar en un programa, servicio o actividad. Servicios y ayuda auxiliar son disponibles bajo petición para personas con discapacidades. Si usted cree que usted no será capaz de entender o participar en un programa o actividad por su discapacidad, por favor háganoslo saber de sus necesidades de discapacidad por adelantado. Child & Family Resources, Inc. es una institución de acción afirmativa, igualdad de oportunidades y no discrimina en sus programas y actividades. Personas con discapacidad pueden solicitar una acomodación razonable, como un intérprete de lengua de señas, puede ponerse en contacto con (520) 881-8940 lo antes posible para dar tiempo a organizar el alojamiento.