

Boletín informativo para padres de abril

Estimados padres con niños en casa:

Eres suficiente para tus hijos. Sí, lo estás haciendo y lo estás haciendo genial. ¿No estas tan seguro? ¿A quién acude su hijo para sentirse cómodo cuando está lastimado o triste? **A usted.**

En este momento, en estos tiempos inciertos y cambiantes, [eres suficiente](#). Lo que haga durante estos días y semanas no será tan importante como estar presente para sus hijos. No habrá recompensas para el padre que hace los mejores proyectos de ciencias o la mayoría de las hojas de trabajo de matemáticas con sus hijos, o incluso para convertir cada berrinche en una canción tonta para que todos estén felices de nuevo. No, no hay recompensas de ningún tipo. De hecho, sus hijos probablemente ni siquiera recordarán esos proyectos o canciones. Pero sus hijos recordarán una cosa: [que estuviste con ellos durante estos momentos de inseguridad](#).

Los niños que reciben el apoyo de adultos afectuosos prosperarán, punto, sin importar qué cosas negativas y aterradoras sucedan. No son los programas extracurriculares, los juegos deportivos o las experiencias culturales los que marcan la diferencia. Todos son maravillosos, sorprendentes y enriquecedores, pero esa no es la clave. La clave son [los padres que se presentan a sus hijos](#), simplemente. Solo tiene que estar allí para ayudarlos a sentirse seguros, sin importar su edad.

Por cierto, no se trata de estar físicamente con tus hijos las 24 horas, los 7 días de la semana. Puedes trabajar tiempo completo y aún estar presente para sus hijos y sus necesidades.

Cuidado de Niños para Trabajadores Esenciales

[Pollywog](#) y [211](#) están aquí para ayudarles a encontrar cuidado de niños. Programación de cuidado infantil está cambiando diario y nos mantenemos informados para poder apoyarlos.

Nuestro personal puede asesorarle sobre dónde encontrar cuidado de niños certificado de emergencia centros y que tienen aberturas para niños de todas las edades.

Para preguntas sobre cuidado de niños, llame al Pollywog al 541-917-4884 o 2-1-1.



Tres formas de estar presente para sus hijos

1 [Haga una rutina](#), pero sea flexible. Por lo mínimo, intente mantener horarios regulares de levantarse, comida y siesta/cama. Una pequeña estructura ayudará a garantizar que los hambrientos y cansados no sean la razón de los berrinches, y ayuda a los niños a saber qué esperar. Pero si un juego de Candyland dura 15 minutos antes de acostarse, está bien. Agregue mucho tiempo para jugar, explorar y aburrirse lo suficiente como para que la creatividad se active.

2 [Hable con sus hijos sobre sus sentimientos. Asegúrese de saber lo que pueden manejar en el desarrollo.](#) Enséñeles palabras para nombrar sus sentimientos y nombre sus propios sentimientos hacia ellos cuando se sienta triste o frustrado o no. Hable con su hijo con el mismo respeto que desea que tengan por los demás, con empatía, compasión y validación de sus sentimientos. Shauna Tominey, de la [OPEC](#) sugiere que los padres usen la relación con sus hijos para "enseñarles [cómo tratar a los demás](#) y cómo deben esperar ser tratados por los demás."

3 ¡Recuerde, los niños siempre están aprendiendo! Hay formas ilimitadas para que los niños aprendan y exploren, y [Pollywog](#) compartirá recursos regularmente en [Facebook](#). No piense demasiado en esto: disminuya la velocidad, manténgalo simple y deje que sus hijos lideren. Continúe practicando habilidades básicas (sonidos de letras, división, lo que sea, según su nivel) y luego permítales usar tiempo extra para profundizar en un tema que les parezca interesante. El uso de tecnología de guía ayuda como [historias de audio sobre princesas](#), [charlas TED sobre bomberos](#) o [las artes y la cultura de Google](#) para aprender sobre los dinosaurios.

Y Tres Formas de Presentarte por ti Mismo

1 Haga una rutina para su día y priorice su bienestar. Si está preocupado o estresado, sus hijos lo percibirán. El cuidado personal es más que unas palabras de moda: [es una necesidad absoluta](#). Si necesita alistarse en la mañana para estar listo para enfrentar el mundo, entonces priorice es en la mañana. Esto va a ser más difícil para los padres solteros, pero puede hacerlo con la planificación.

2 ¡Habla sobre tus sentimientos! Nombra tus sentimientos de manera apropiada para tus hijos y luego compártelos con otros adultos. Los mensajes de texto, las llamadas, el correo electrónico, Facebook e incluso un diario son formas de evitar que esas emociones se acumulen en el interior. Para sus hijos es tan importante saber que está preocupado o estresado como para ellos saber que está contento o contento.

3 ¡Sigue aprendiendo! Modela los intereses de exploración para sus hijos al encontrar algo en lo que pueda sumergirse también. Esto puede ser yoga, entrenar a su perro, hornear, leer el historial, remodelar su baño, plantar un jardín: las opciones son ilimitadas.

La comunidad de Linn/Benton/Lincoln

Nuestras comunidades están cambiando y las familias necesitan más apoyo que nunca. Pollywog y Family Connections están encontrando nuevas formas de apoyar a las familias de nuestra comunidad.

En [de Facebook de Pollywog](#), puede encontrar publicaciones periódicas con ideas para su día en casa, apoyo para el bienestar mental de los padres y formas de traslado con otros padres.

En [el sitio web de Pollywog Family](#), encontrará información para las clases "[Live and Learn](#)" de Family Connections. ¡Estas clases semanales para padres / hijos ahora están sucediendo en línea! Conozca a otras familias y aprenda cómo apoyar el desarrollo emocional, físico e intelectual de su hijo a través de canciones y actividades. Asistencia financiera disponible.



Recursos Digitales Gratuitos para Familias

Hay muchas opciones más allá de Netflix, YouTube y Hulu para entretenimiento y educación.

¡Todos estos son recursos en línea GRATIS!

- [International Children's Digital Library](#)
- [Apps for Parenting](#)
- [Free Kids Stories from Audible](#)
- [Big List of Children's Authors online](#)
- [Draw with Rob](#)
- [Virtual Museum Tours Worldwide](#)
- [Khan Academy](#)
- [Brain Boost - Beaverton School District](#)
- [Virtual Circle Time - Family Tree Relief Nursery](#)
- [Lakeshore Learning Free Resources](#)
- [Scholastic Learn At Home](#)
- [English Language Lessons for all ages](#)
- [Ballet Lessons with NYC Principal Dancer](#)
- [Dance lessons from Debbie Allen](#)
- [Storytime from Space](#)
- [Oregon Zoo YouTube](#)
- [Mystery Science](#)
- [Encantos Learning Hub](#)
- [America's Test Kitchen Little Chefs Club](#)
- [Pest World for Kids](#)
- [Turner Classic Movies](#)
- [Oregon Aquarium Live Cameras](#)
- [Kiwi Co Free DIY](#)
- [1,001 Ideas for Kids](#)



[Pollywog Facebook](#)



[Pollywog Website](#)



[Pollywog YouTube](#)