

Padres = La diferencia

****News Flash — No. 4****

Lo admito. Hay días que me olvido de respirar. Hay mucho que seguir. . . mucho que hacer. Caer en la cama por la noche se siente como el único escape. Digo esto para enviar un mensaje: no estás solo. Este es un momento difícil, sin embargo, estoy escuchando sobre destellos de líneas plateadas que se asoman entre las nubes. Esta cuarentena forzada es tiempo familiar que nunca esperábamos. Sí, es agitado. Sí, estamos uno encima del otro. Sí, la paciencia se agota a veces, pero ¿cuándo fue la última vez que se sentaron juntos y comieron regularmente en familia? ¿Qué tal tener tiempo todas las noches para leer un cuento antes de dormir y besar a su hijo para que se duerma? Nuestras vidas anteriores a menudo robaban estos preciosos momentos familiares. Predigo que perderemos algo de esto cuando nuestras vidas vuelvan a la normalidad (¿o es demasiado pronto para predecir eso?)

¡Alto a la cuarentena! ¡Quiero bajarme!

"Demasiados enlaces! ¡Tantas reuniones de video! ¡No es otra aplicación! ¿Quién puede hacer un seguimiento? ¡Detener!" Esto es lo que escucho de los padres. Aquellos de ustedes con más de un niño en edad escolar lo tienen mucho más difícil.

Mi impresión: ¡todos están luchando! Los maestros tienen el mandato de enseñar a diario; reuniones matutinas, leer en voz alta, etc. Las reuniones de Big Zoom y Google en el aula dificultan la creación de conexiones personales con los niños. Muchos maestros están llevando a cabo grupos pequeños e incluso uno a uno. ¡Así que ahora ha agregado secretaria a su creciente lista de deberes!

Los maestros son muy conscientes de las cargas que están agregando inadvertidamente a su vida. Mi sensación es que estamos en medio de un proceso que tiene que desarrollarse antes de hacerlo bien. Si surge alguna oportunidad para sus comentarios, ¡hable! Es un desafío encontrar una "nueva normalidad". Es igualmente desafiante encontrar lo que funciona.

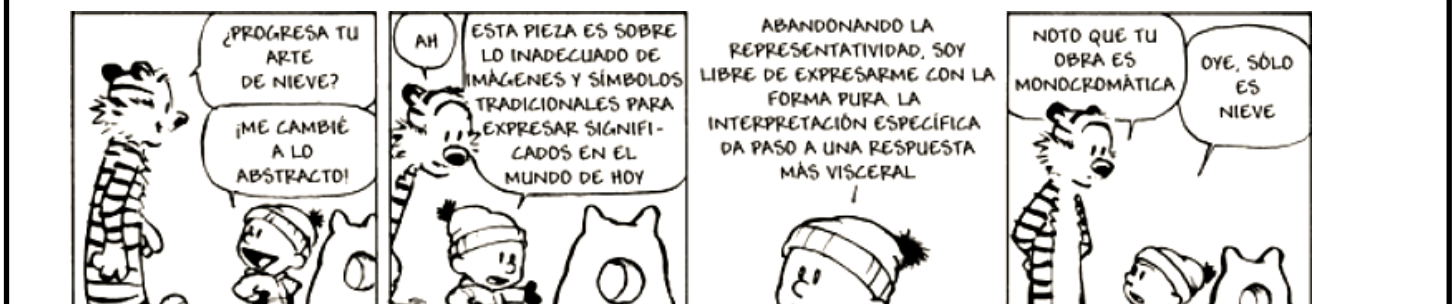
Escucho una preocupación creciente acerca de cómo este aislamiento forzado afecta el desarrollo social de su hijo. En el pasado, no tenías que pensar mucho al respecto. Sabías que tu hijo estaba interactuando con otros niños y trabajando en habilidades sociales en la escuela.

Tengo el privilegio de sentarme en las reuniones de la mañana, un tiempo destinado a promover el compromiso social. Estoy observando una buena cantidad de desconexión. Veo a niños tratando de entender la noción de que sus amigos se enfrentan en cajas pequeñas en la computadora. Hace poco escuché acerca de un padre que

acompañó a su hijo a su escuela con la intención de dejar en claro que no había nadie solo para escuchar: "¡Mami! La escuela está justo ahí. ¿Por qué no podemos entrar?" Sí, algunos niños entienden y participan activamente en reuniones virtuales de grupos grandes, pero muchos otros parecen aburridos, distraídos, cansados, irritables, enojados, malhumorados, ansiosos, tímidos, confundidos, preocupados por el desayuno, con la cara en blanco, yo en ningún lado! Algunos niños que siempre levantaron la mano en el aula están evitando el virtual. Es difícil para los maestros promover el compromiso social a través de una pantalla. Es difícil para nuestros hijos interactuar con sus amigos de manera significativa.

El problema es cómo conectar a los niños para que sus habilidades sociales continúen desarrollándose. Sabemos que el lenguaje no es el principal medio de comunicación de un niño pequeño. Es jugar. El juego virtual para niños de 4 años está resultando engorroso y confuso para el desarrollo. Es difícil para ellos tener conversaciones telefónicas significativas, por lo que podemos descartar los chats telefónicos.

Dado que todos nos hemos convertido en expertos en el aula de Zoom / Google, puede considerar configurar una fecha de juego virtual con uno de los compañeros de clase favoritos de su hijo. Podría estar haciendo una actividad física (actividades de músculos grandes) juntos; o mostrando juguetes el uno al otro; o compartir un proyecto en el que han estado trabajando con un padre. Es hora de pensar fuera de la caja.



Hablando con Niños Pequeños Sobre COVID-19



¿Cómo le hablas a un niño sobre COVID-19? No querrás preocuparte, pero lo están escuchando y han formulado algún tipo de narrativa en sus cabezas sobre lo que es y lo que significa. Seguramente se preguntan si también lo atraparán.

La consideración número uno cuando habla con su hijo acerca de COVID-19 es ser apropiado para el desarrollo, pero ¿qué significa eso exactamente? Aquí hay algunas cosas para considerar. Piense en lo que su hijo ya vio y escuchó. ¿Han visto personas con máscaras? ¿Están expuestos a los programas de noticias? ¿Quién en la casa está hablando de eso? ¿Qué están diciendo? ¿Cómo se sienten los miembros del hogar sobre la situación?

El equilibrio se encuentra entre brindarle a su hijo información útil basada en hechos y, al mismo tiempo, tranquilizarlos y mantenerlos a salvo. No querrás contarles más de lo que necesitan saber. Pregúntele a su hijo lo que ya sabe y lo que quiere saber. Mantenga las respuestas simples. Haga una pausa y vea lo que su hijo dice a continuación. No dejes que tus nervios dirijan la conversación. Está bien si no tienes todas las respuestas. Lo que más importa es tu tono tranquilizador. Si su familia ha sufrido una

pérdida, esto sin duda será parte de la conversación.

Ve a los sentimientos. Pregúntele a su hijo cómo se siente. Esto a menudo es difícil para los pequeños que generalmente responden, "enojado, triste, feliz, etc." Si no es natural que su hijo identifique y discuta sus sentimientos, intente hablar con un animal de peluche. Pregúntele a su animal de peluche favorito cómo se siente acerca del virus, quedarse en casa todo el día, no ver a sus amigos, etc. Pregúntele al animal de peluche sobre sus miedos, fantasías, etc. A menudo es más fácil para un niño pequeño hablar sobre sus sentimientos a través de un juguete de lo que es tener una conversación directa sobre el terreno con un adulto.

Mientras habla con su hijo, controle sus propios sentimientos y ansiedades. Los niños son expertos en leer los sentimientos de las personas que los cuidan. Si está notablemente nervioso, su hijo también lo estará. Eso no significa que no se te permita tener sentimientos. Más bien significa que cuando hables con ellos al respecto, asegúrate de estar mentalmente en un lugar tranquilo.

Entonces, ¿qué dices exactamente? Conoces a tu hijo mejor que nadie en el mundo, por lo que encontrarás las palabras adecuadas para él o ella. El mensaje general sería algo similar a: sí, algunas personas se enferman porque es muy fácil atrapar los gérmenes. ¡Es por eso que podemos pasar tanto tiempo en familia juntos! Todos los niños pueden quedarse en casa con sus familias en este momento. Es posible que desee enmarcarlo como una especie de gripe, y si los niños la contraen, mejoran muy rápido. Asegúrele a su hijo que está bien preguntarle algo. Después de todo, ¿no es eso para lo que son los padres?

Desafío de habilidades motoras gruesas y finas

<https://www.facebook.com/NewDecoration0/videos/831232830618709/>



Quiero montar mi bicicleta. Quiero manejar mi bicicleta.

'Reina

Bicicletas Peloton!

<https://www.facebook.com/TheTracyEffect/videos/10156851800745143/>

Caminatas de animales para calmar a los niños y desarrollar habilidades motoras gruesas

<https://www.youtube.com/watch?v=vywo8eUk1Dc>

Actividades preescolares con cinta de pintura

Instrucciones: Tira un dado para cada una de las columnas.

Realice la actividad que coincida con el número rodado.

| | Column #1 | Column #2 | Column #3 | Column #4 | Column #5 |
|-------|---|---|--|--|--|
| 1 | 10 jumping jacks | Wiggle your whole body for a count of 10. | Bring R elbow to L knee and L elbow to R knee 5 times | Jump in place 10 times. | Rub your entire R arm with your L hand |
| 2 | Squeeze your R hand firmly with your L hand | 5 wall push ups | Move the upper half of your body | Spin in a circle 3 times to the right | Touch L hand to bottom of R foot. Repeat 5x. |
| 3 | Move the right side of your body | Spread legs apart and bend at waist looking between knees. Repeat 5x. | Make 10 small circles with your arms | 10 jumps over a pencil on floor | Give yourself a big hug for 10 seconds |
| 4 | Rub your entire L arm with your R hand | Touch R hand to bottom of L foot. Repeat 5x. | Twist at the waist 10 times with arms out to the side | Spin in a circle 3 times to the left | Make 10 large circles with your arms |
| 5 | Touch R hand to L shoulder. Touch L hand to R shoulder. Repeat 5x | March in place with knees high for a count of 10 | Squeeze your L hand firmly with your R hand | Move the left side of your body | Touch R hand to L foot and then L hand to R foot 5 times |
| 6 | Run in place for a count of 15 | Move the lower half of your body | Touch hands overhead and try to balance on one foot for 5 seconds. | Tap your feet on the floor while making small circles with fingers for 10 sec. | Take 10 deep breaths |