

All in for Kids

Boletín familiar del Programa Birth to 3 (Del nacimiento a los 3 años)

All in for Kids (Todo por los niños) es un boletín creado para mantener a usted y a su familia informados sobre los servicios disponibles a través del Programa Birth to 3 (Del nacimiento a los 3 años). Este boletín es publicado por el Department of Health Services (Departamento de Servicios de Salud) de Wisconsin.



¿Qué es la resiliencia y por qué es importante? (What is Resilience and Why Is It Important?)

La “resiliencia” es la capacidad de una persona para recuperarse de las dificultades de forma positiva. Según la Mayo Clinic, es importante tanto para los adultos como para los niños. Cuanto más resiliente es una persona, mejor podrá manejar el estrés y enfrentarse a situaciones difíciles. Los niños desarrollan resiliencia cuando tienen relaciones estables y de apoyo con sus padres, cuidadores y otros adultos. Criar niños resilientes es una forma de tener niños que en el futuro serán independientes, seguros de sí mismos, curiosos, cariñosos y pacientes.

Consejos para desarrollar la resiliencia en el niño y en uno mismo

Usted puede tomar medidas para potenciar la resiliencia tanto en el niño como en usted mismo. A continuación encontrará algunos consejos.

S

La información provista en este boletín se publica de acuerdo con el U.S. Department of Education (Departamento de Educación de los EE. UU.), Individuals with Disabilities Education Act (Ley de Educación de Personas con Discapacidades) (IDEA), Regulaciones de la Parte C—Early Intervention Program for Infants and Toddlers with Disabilities (Programa de intervención temprana para bebés y niños pequeños con discapacidades).

Desarrollo de la resiliencia en niños

Los niños tienen dificultades y decepciones diferentes a las de los adultos, pero son iguales de reales. Cosas que parecen ser pequeñas (como ir a acostarse, irse del parque o perder un juguete) pueden ser un gran problema para un niño. Lo que ocurre en el mundo que les rodea también puede afectar a los niños. Incluso cuando son muy pequeños, los niños pueden captar información que les preocupa o asusta de las noticias o conversaciones.

Como padre o cuidador, usted puede ayudar al niño a desarrollar resiliencia. Usted puede ayudar a un niño de apenas 1 año poniendo en práctica las siguientes sugerencias:

- Haga que el niño exprese sus emociones cuando las experimente (“¿Te sientes triste?”) o que señale un dibujo que muestre cómo se siente. (El Termómetro para indicar cómo se siente, mencionado en la siguiente historia, es una gran herramienta para ello). Identificar sus emociones puede ayudarle a entender a usted y al niño cuándo necesita ayuda o tiempo para sí mismo.
- Reconozca y elogie al niño por lo que hace bien (por ejemplo, compartir juguetes, recoger las cosas que usa o esperar su turno).
- Mantenga una rutina diaria para el niño y la familia.
- Simplemente, tenga al niño cerca de usted y pase tiempo en familia con regularidad para que se sienta seguro y protegido.

El niño podría estar estresado por lo que ocurre en el mundo que le rodea. Esté atento a los signos de miedo o tristeza que no se pueden expresar con palabras. Por ejemplo:

- ¿El niño se ha vuelto más dependiente o ha necesitado que lo abracen más tiempo que lo habitual?
- ¿El niño está más irritable últimamente?
- ¿El niño ha vuelto a tener comportamientos que ya había superado?

Jugar puede ayudar al niño a expresar sus miedos y a enfrentarse a ellos.

Alíentelos a utilizar el arte (como el dibujo o la pintura) o los juegos de simulación (como la representación de una situación con animales de peluche u otros juguetes) para expresar lo que tal vez no puedan expresar con palabras.

Potenciamiento de su propia resiliencia

La resiliencia también es importante en los adultos. Mostrar resiliencia le da a los niños un modelo a seguir. Ser capaz de manejar mejor los altibajos de

ÚNASE A NUESTRA LISTA DE CORREO ELECTRÓNICO

Para una entrega de información más rápida, regístrese para recibir la versión electrónica de este boletín y otros correos electrónicos sobre el Programa Birth to 3 (Del nacimiento a los 3 años). Vaya a www.dhs.wisconsin.gov/aboutdhs/alerts.htm y luego desplácese hacia abajo y haga clic en el enlace “Birth to 3 Program Information for Families” (Información para las familias sobre el programa Del nacimiento a los 3 años) en el lado izquierdo.

La información provista en este boletín se publica de acuerdo con el U.S. Department of Education (Departamento de Educación de los EE. UU.), Individuals with Disabilities Education Act (Ley de Educación de Personas con Discapacidades) (IDEA), Regulaciones de la Parte C—Early Intervention Program for Infants and Toddlers with Disabilities (Programa de intervención temprana para bebés y niños pequeños con discapacidades).

la vida puede darle más energía y una mejor perspectiva. A continuación encontrará algunas sugerencias para desarrollar su propia resiliencia.

- Nombre sus emociones a medida que las siente (me siento triste, me siento ansioso, me siento feliz). Esto puede ayudarle a darse cuenta del momento preciso en que necesita ayuda o tiempo a solas.
- Comuníquese con amigos o familiares para hablar o pedir ayuda. Todos necesitan ayuda alguna vez.
- Reconozca lo que se le da bien (por ejemplo, escuchar a los demás, cantar o cocinar).
- Únase a un grupo, como un equipo deportivo o un club de manualidades (ya sea en línea o en persona).
- Fíjese objetivos para sí mismo. Puede ser útil colocar una lista de sus objetivos en el refrigerador o en el espejo del baño como recordatorio diario.
- Dedique tiempo a usted mismo. Realice actividades que lo relajen y revitalicen, como escuchar música, salir a caminar o tomar un baño. ¡No hacer nada también es una opción!
- Conozca sus límites y fronteras. Está bien decir que no. No es necesario aceptar todas las invitaciones ni responder a todas las llamadas telefónicas.
- Acepte sus errores. Todos cometemos errores y está bien.

Puede encontrar más información sobre el desarrollo de la resiliencia en resilient.wisconsin.gov y www.apa.org/topics/resilience. ❖

El Termómetro para indicar cómo se siente puede ayudar a su familia a manejar las emociones

Todos necesitamos formas de lidiar con el estrés, la ira u otros sentimientos. El comienzo de un nuevo año escolar a menudo aumenta el nivel de estrés de la familia. El Termómetro para indicar cómo se siente es una herramienta, creada por la Office of Children's Mental Health (Oficina de Salud Mental de los Niños) de Wisconsin, que puede colgarse donde los niños y adultos puedan verlo fácilmente para ayudarlos a nombrar las emociones que sienten en ese momento. Ofrece pasos que su familia puede seguir para cambiar el estado de ánimo cuando las cosas se ponen difíciles.

Cómo utilizar el Termómetro para indicar cómo se siente

El Termómetro para indicar cómo se siente comienza en azul (la zona de calma) y llega hasta el rojo (la zona de furia). Al nombrar los sentimientos actuales de una persona, el termómetro muestra cuándo su "temperatura" emocional empieza a ponerse más cálida y luego más caliente. El termómetro enumera

La información provista en este boletín se publica de acuerdo con el U.S. Department of Education (Departamento de Educación de los EE. UU.), Individuals with Disabilities Education Act (Ley de Educación de Personas con Discapacidades) (IDEA), Regulaciones de la Parte C—Early Intervention Program for Infants and Toddlers with Disabilities (Programa de intervención temprana para bebés y niños pequeños con discapacidades).

acciones rápidas y simples que se pueden tomar de manera inmediata para sentirse menos enojado, frustrado, ansioso o triste. Puede utilizarlo para:

- Comunicarse con un miembro de la familia para ver cómo se siente.
- Tomar nota de sus propias emociones y manejarlas de manera positiva.
- Recordar a otros cómo pueden mejorar su estado de ánimo.

Los estudios muestran que el solo hecho de nombrar una actividad relajante puede reducir la ansiedad. ¡Ser consciente de los sentimientos es el primer paso! ❖

TERMÓMETRO PARA INDICAR CÓMO SE SIENTE

¿Cómo se siente?	¿Qué puede hacer al respecto?
 <p>ENOJADO, FURIOSO, EXPLOSIVO ▶ Grita, pisotea, tiene una crisis (colapsa)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Haga ejercicio físico vigoroso • Respire profundamente • Tome una ducha o baño caliente
 <p>FRUSTRADO, MOLESTO, IRRITABLE ▶ Discute, se niega, se cierra</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Medite/rece • Escuche su música favorita • Tome una caminata rápida
 <p>ANSIOSO, PREOCUPADO, INQUIETO ▶ Camina de un lado para otro, rechaza, se siente dependiente</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Hable con un miembro de la familia/amigo • Preste atención a cada uno de sus 5 sentidos • Concéntrese en lo que puede controlar
 <p>TRISTE, NEGATIVO, SOLITARIO ▶ Llora, retraído, lento/indiferente</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Establezca una meta positiva para el día • Llame a un amigo o pariente • Lleve un diario sobre sus sentimientos
 <p>FELIZ, TRANQUILO, CONTENTO ▶ Sonríe, se ríe, participa</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Ayude a alguien más • Observe y disfrute de su estado de ánimo positivo • Participe en una actividad agradable

Wisconsin Office of Children's Mental Health children.wi.gov

El programa Babies Count (Los bebés cuentan) puede ayudar a los niños con pérdida de visión

Desde el día en que nacen, los bebés empiezan a aprender sobre el mundo a través de sus sentidos: visión (vista), oído, olfato, gusto y tacto. Si uno de sus sentidos está retrasado o deteriorado, hay formas de ayudarlo. Babies Count (Los bebés cuentan) es un programa que ayuda a los niños que tienen pérdida de visión desde el nacimiento hasta los 36 meses.

La pérdida de visión puede afectar el desarrollo general del niño; no obstante, recibir apoyo temprano puede ayudar. El programa Babies Count (Los bebés cuentan) puede conectarlo con un maestro con formación especial que trabaja con el programa Birth to 3 (Del nacimiento a los

RECURSOS

Para obtener una versión imprimible del Termómetro para indicar cómo se siente en inglés o español, visite www.children.wi.gov/Pages/FeelingsThermometer.aspx. El Termómetro para indicar cómo se siente es una herramienta visual para colocar en el refrigerador que ayuda a todos, desde los niños hasta los adultos, a medir cómo están emocionalmente y da consejos sobre cómo cambiar su estado de ánimo de enojado a calmado.

¿QUÉ ES LA PÉRDIDA DE VISIÓN?

La pérdida de visión es la pérdida de vista que no puede corregirse con anteojos, medicamentos o cirugía. También se denomina “discapacidad visual”.

La información provista en este boletín se publica de acuerdo con el U.S. Department of Education (Departamento de Educación de los EE. UU.), Individuals with Disabilities Education Act (Ley de Educación de Personas con Discapacidades) (IDEA), Regulaciones de la Parte C—Early Intervention Program for Infants and Toddlers with Disabilities (Programa de intervención temprana para bebés y niños pequeños con discapacidades).

3 años). También se le preguntará si desea realizar una encuesta sobre los niños con pérdida de visión. Las respuestas a la encuesta son utilizadas por escuelas, científicos y gobiernos en la planificación de servicios e investigación y la elaboración de presupuestos.

Para más información sobre Babies Count (Los bebés cuentan), puede hablar con el programa Birth to 3 (Del nacimiento a los 3 años). También puede ponerse en contacto directamente con Babies Count (Los bebés cuentan) enviando un correo electrónico a BabiesCountWI@gmail.com o por teléfono al 414-403-8683. ❖

Actividades divertidas y gratuitas para realizar con bebés y niños pequeños durante el otoño

A medida que transitamos del verano al otoño, es posible que ande en busca de panoramas diferentes para disfrutar con su familia. Si el cambio de estación lo estimula a salir de la misma rutina de siempre, ¡siga leyendo! A continuación le ofrecemos algunas sugerencias de actividades que puede realizar en esta época del año en la que “no hace demasiado calor ni demasiado frío”.

- **Cree una cesta de descubrimientos otoñales.** Utilice calabazas reales o artificiales para crear una cesta de descubrimientos otoñales. Recolecte algunas calabazas y póngalas en una cesta o caja. Deje que el niño explore el color, olor, textura y tamaño de cada una. Hablen de cómo es cada una: ¿naranja, blanca o verde? ¿Suave o rugosa? ¿Grande o pequeña?
- **Vayan a un huerto de calabazas (¡muchos son gratuitos!).** Este es otro lugar donde el niño puede explorar diferentes tipos de calabazas. Incluso podrán dar un paseo en carreta; aquí los pasajeros suben a una carreta con heno y son paseados lentamente por los campos en la carreta tirada por un tractor. El camino puede estar lleno de baches, ¡pero es muy divertido!
- **Hagan un picnic.** Escoja un día cálido de otoño y tome una manta para hacer un picnic al aire libre en un parque cercano. Empaque sus antojos otoñales favoritos y algunos juguetes o libros. Disfruten juntos de una o dos horas al aire libre antes de que el tiempo se vuelva demasiado frío para una comida al aire libre.

Ahora que tiene algunas ideas, ¡salga para crear y atesorar divertidos recuerdos otoñales! ❖



DIVERSIÓN FAMILIAR OTOÑAL

La información provista en este boletín se publica de acuerdo con el U.S. Department of Education (Departamento de Educación de los EE. UU.), Individuals with Disabilities Education Act (Ley de Educación de Personas con Discapacidades) (IDEA), Regulaciones de la Parte C—Early Intervention Program for Infants and Toddlers with Disabilities (Programa de intervención temprana para bebés y niños pequeños con discapacidades).

Recursos útiles para las familias

Suscríbase para recibir por correo electrónico consejos semanales para la resiliencia del Devereux Center for Resilient Children:

centerforresilientchildren.org/home/sign-up-for-news-updates/

Consejos para que los niños con necesidades de salud complejas regresen a la escuela o guardería de manera segura durante la pandemia de COVID-19:

www.healthykidsdane.org/reset

Información sobre el cuidado infantil durante la pandemia de COVID-19:

dcf.wisconsin.gov/covid-19/childcare/families (desplácese hasta la sección de Familias)

Publicaciones anteriores de All in for Kids (Todo por los niños):

boletines del programa Birth to 3 (Del nacimiento a los 3 años):

www.dhs.wisconsin.gov/birthto3/family/index.htm (desplácese hasta la pestaña de Publicaciones en la parte inferior de la página)

CORRA LA VOZ

Si conoce a un niño que podría beneficiarse con la ayuda del Programa Birth to 3

(Del nacimiento a los 3 años), ¡comparta la información!

Cuéntele a otros padres sobre el programa, comparta este boletín o comparta la dirección del sitio web con ellos.

La información provista en este boletín se publica de acuerdo con el U.S. Department of Education (Departamento de Educación de los EE. UU.), Individuals with Disabilities Education Act (Ley de Educación de Personas con Discapacidades) (IDEA), Regulaciones de la Parte C—Early Intervention Program for Infants and Toddlers with Disabilities (Programa de intervención temprana para bebés y niños pequeños con discapacidades).

All in for Kids (Todo por los niños) es un boletín informativo publicado por el Department of Health Services (Departamento de Servicios de Salud) de Wisconsin para los niños y las familias del programa Birth to 3 (Del nacimiento a los 3 años) de Wisconsin.

El Programa Birth to 3 (Del nacimiento a los 3 años) de Wisconsin es un programa de intervención temprana comprometido con entregar servicios a familias con niños menores de 3 años con retrasos en el desarrollo y discapacidades. El programa se asocia con las familias para ayudar en el desarrollo del niño y apoyar el conocimiento, las habilidades y las destrezas de la familia a medida que interactúan y crían a sus hijos. Para obtener más información, visite www.dhs.wisconsin.gov/children/index.htm.

Para leer este boletín en español, visite www.dhs.wisconsin.gov/library/akidsb-3-2021.htm.

Xav nyeem tsab ntawv xov xwm no ua Lus Hmoob, mus xyuas www.dhs.wisconsin.gov/library/akidsb-3-2021.htm.

Para otros idiomas (繁體中文, 简体中文, Deutsch, العربية, русский, 한국어, Tiếng Việt, Deutsch, ལ་སྐད་ལྟོ་སྐད་, Français, Polski, हिंदी, Shqip, Tagalog, Soomaali): 608-266-8560.

