

Planificación

Clases Preescolares de Verano

EDUCACIÓN
PROTECCIÓN
SEGURIDAD



Diversión



Distanciarse Físicamente

"Piensa en tu familia hoy y todos los días a partir de entonces, no dejes que el ajetreado mundo de hoy te impida mostrar cuánto amas y aprecias a tu familia".

– Josiah

En Este Boletín

Mensaje de la Vicepresidenta
Clases en Verano
Vocado en verano
(COVID-19)
Salud y Seguridad
Recursos
Recordatorios!

junio 4, 2020

Estimado personal de la primera infancia y padres:

YDI La División de Educación y Desarrollo Familiar de la Primera Infancia está planeando un programa de verano para proporcionar oportunidades educativas suplementarias para algunos de nuestros niños afectados por el cierre del programa debido a COVID-19. Following all Federal, State, and local guidance, YDI ha desarrollado políticas y procedimientos que priorizan la seguridad del personal, los niños y las familias. Estas políticas y procedimientos, en consonancia con el Centro para el Control y la Salud de las Enfermedades (CDC), El Departamento de Salud de Nuevo México (NMDOH), y el Departamento de Atención y Educación para la Primera Infancia de Nuevo México, incluyen las siguientes modificaciones del programa:

Estructura de Programa:

- El tamaño de la clase se limitará a 8 niños por salón con dos maestros.
- Agrupación- cada salón tendrá personal y niños asignados. El personal y los niños de un grupo no interactuarán con el personal ni con los niños de ningún otro grupo.
- Se inscribirá un número limitado de salones por centro, para asegurar un espacio adecuado en el centro para el distanciamiento físico. Por ejemplo: El número máximo de niños en La Mariposa, nuestro centro más grande es de 132 niños, este verano nuestro programa inscribirá a 24 niños.

Examen de Salud:

- Todo el personal será probado COVID-19 antes de las operaciones del centro y también periódicamente,
- El personal realizará un examen de salud diario con control de temperatura a la llegada. Cualquier miembro del personal que no apruebe el examen de salud no podrá permanecer en el trabajo y será referido para pruebas si tiene síntomas de COVID-19. Cualquier personal que se sienta enfermo no debe venir a trabajar.
- Los niños serán examinados cada día a su llegada; incluirá hacerle al padre un conjunto de preguntas sobre la salud y la exposición, y un control de temperatura. Cualquier niño que no pueda completar el examen no será admitido en el centro. El personal completará estos exámenes utilizando un método recomendado por los CDC.
- El examen de niños y las firmas serán fuera del centro; acceso de los padres a los centros está significativamente restringido.
- Después de que los niños sean admitidos, los chequeos de salud se completarán al menos dos veces al día.

Seguridad y and Saneamiento:

- El personal y los niños usarán máscaras mientras están en el centro y seguirán la directriz de distanciamiento físico.
- El número de niños en los salones y el personal de los centros están limitados base en función por la guía de distanciamiento físico.
- Desinfección frecuente de superficies y objetos que se tocan frecuentemente, incluyendo baños, enfriadores de agua, escritorios, encimeras, pomos de puerta, teclados de computadora, artículos de aprendizaje práctico, manijas de llave, teléfonos y juguetes.
- El lavado de manos se llevará a ocurrir con frecuencia durante todo el día, al menos una vez por hora. El desinfectante de manos estará disponible para todo el personal y los niños (los niños deben usar desinfectante de manos bajo supervisión).

Los juguetes y equipos serán desinfectados entre usos. No se utilizarán juguetes o equipos que no puedan lavarse y desinfectarse.

- Los salones y los patios de recreo se desinfectan al menos todos los días.
- Los salones se ventilan diariamente.

Otras prácticas modificadas incluyen, entre otras,:

- El cepillado dental se será descontinuada.
- La comida de estilo familiar será descontinuada; El personal servirá comida a los niños.
- Transportación será descontinuada.
- Los voluntarios de la comunidad no serán permitidos dentro de los centros; la admisión de los padres a los centros está significativamente restringida.

Estas salvaguardias para nuestros hijos y personal han sido diseñadas para mantenernos a todos seguros y saludables. Por supuesto, todas estas nuevas precauciones también incluirán un entrenamiento intensivo. El plan de capacitación incluye: Qué es el mito y los hechos de COVID-19, Introducción de información COVID-19 apropiada para niños, reglas de clase, ¿cómo trabajo en este nuevo ambiente, procedimientos y prácticas de llegada y despido, división de áreas de aprendizaje y establecida en el salón de 20 niños a 8, hora de la siesta y distanciamiento, servicio de comidas y distanciamiento social, juegos al aire libre y desinfección, lecciones aprendidas de los centros de desarrollo infantil abiertas durante esta emergencia de salud, pasos en el caso de una infección reportada, capacitación de cada administrador de áreas de contenido: salud, educación, nutrición, salud mental con énfasis en la atención informada de trauma, discapacidades, y la participación familiar. El entrenamiento incluirá aproximadamente dos semanas de entrenamiento virtual e in situ para el personal y sesiones adicionales de orientación y entrenamiento para los padres antes de empezar. Este entrenamiento es intenso y obligatorio para todo el personal. El monitoreo diario por parte de los gerentes del centro y/o manejadores, garantizará el cumplimiento de las nuevas prácticas. La seguridad de nuestro personal, los niños y las familias es nuestra primera y principal prioridad. Estas nuevas políticas y entrenamiento están de acuerdo con todas las prácticas de seguridad de la industria a medida que comenzamos a reabrir nuestras sesiones de desarrollo infantil para: ayudar a los padres a regresar al trabajo, ayudar a los niños a la transición al jardín de infantes con mejores resultados educativos y comenzar a reanudar lentamente y gradualmente a servicios de Head Start.

Por favor, no dude en comunicarse para obtener información adicional de los directores de su centro que participan en reuniones semanales con la administración y también participan en el comité de salud y seguridad.

¡Mantente saludable, está bien!

Debra

Ubicaciones potenciales en Centros del Programas en Verano

Programa de Verano

(6 de julio- 31 de julio)

Cuatro semanas

Bernalillo County				
Summer Program 4 weeks (6 de julio- 31 de julio)				
Center Director	Rosalee Mares	# Classrooms	#Children	Phone
Centro Cluster Centers	Centro De Amor	2	16	505-212-7267
	Kirtland	1	8	505-255-2085
Center Director	Andrea Lopez	# Classrooms	#Children	Phone
La Mariposa Cluster Centers	La Mariposa	3	24	505-212-7301
	Reggie	1	8	505-244-0330
Center Director	Marie Isenberger	# Classrooms	#Children	Phone
Heights Cluster	Heights	2	16	505-212-7318
Center Director	Ginger Moya	# Classrooms	#Children	Phone
Pedro Baca Cluster	Pedro Baca	2	16	505-212-7284
	SVCNM	1	8	505-873-0905
	Severo Padilla	1	8	505-873-3841
Center Director	Juliana Vega	# Classrooms	#Children	Phone
Embudo Cluster	Chico	2	16	505-299-3262
	Embudo	1	8	505-212-7335
Center Director	Carolyn Steel-Grant	# Classrooms	#Children	Phone
Job Corp Cluster	Mary Ann Binford	1	8	505-836- 0276
	Mel Aragon	1	8	505-877-2750
Northern NM Centers				
Rio Arriba County		Taos County		
Center Director	Frances Romero	# Classrooms	#Children	Phone
Taos Cluster	Enos	2	16	575-758-4556
	Llano	1	8	575-758-3425
	Arroyos	1	8	575-776-8656
Center Director	Loretta Ortiz	# Classrooms	#Children	
Rio Arriba Cluster	Espanola	1	8	505-747-0502
	Hernandez	1	8	505-747 24-39
*** If you are in the need of after school care please ask your center director or your family services specialists. They will guide you, on how you can apply for CYFD Child Care Subsidy.				

HS/EHS Administration

Vice President	Debra Baca	505-212-7239
Senior Associate Director	Sandy Medina-Trujillo	505-212-7239
Senior Associate Director	Sarah Ehrhart	505-212-7239
EHS Associate Director	Judy Jiron-Garcia	505-212-7239
Associate Director	Stephaine Martinez	505-927-6237
Please note: 8 children per Classroom (State Licensing Recommendations)		

VOCADO en VERANO

BIG BIRD'S

Esto parece un helado, pero en realidad es un desayuno completo y saludable en un solo plato.



Ingredientes

2 recipientes (6 onzas cada uno) yogur de limón bajo en grasa
8 fresas
4 helado-tamaño cucharadas de sandía (de medio melón) o cualquier otro tipo de melón para la sandía.
1 plátano, en rebanadas
1 taza arándanos
1 taza cereal esmóli o granola o cereal integral de su elección

Equipo

Tazas de medir
Chuchara de helado
Cuchillo
Tablón para cuchillar
Licuadora

Combine el yogur y 4 de las fresas en una licuadora. Cubra y gire hasta que quede suave.

Divida la mitad de la mezcla entre cuatro tazones para el desayuno o vasos de parfait

Coloque una cucharada de sandía en cada tazón Rodear con rodajas de plátano y arándanos.

Con la ayuda de un adulto, vierta la salsa de yogur que quedo sobre la fruta.

Espolvorea cada sundae uniformemente con cereales.Cubra cada una con una de las fresas que quedan.

©2020 Taller de sésamo. "Sesame Street" ®, y los personajes asociados, marcas comerciales y elementos de diseño son propiedad y licencia de Sesame Workshop. Todos los derechos reservados.

Cómo ayudar a los niños a desarrollar resiliencia en tiempos inciertos

By: Kenneth Ginsburg, MD, MS Ed, FAAP

Como padres, queremos proteger a nuestros hijos de ser testigos del miedo y la incertidumbre que trae la pandemia COVID-19. Desearíamos poder quitarla la interrupción de su educación, actividades y relaciones. Y, desearíamos que no estuvieran expuestos al sufrimiento.

No podemos controlar estas circunstancias, pero podemos trabajar para fortalecer nuestras relaciones durante este tiempo mientras construimos la resiliencia de nuestros hijos. Podemos recordar decir lo que muchos de nuestros abuelos nos dijeron: "Esto también pasará, y usted conseguirá a través de esto conmigo a su lado."

La mejor manera de proteger a nuestros hijos es dar forma a las lecciones aprendidas durante este momento difícil. Lo hacemos mejor cuando manejamos intencionalmente nuestros propios sentimientos y experiencias con el ojo para ayudarlos a construir resiliencia.

A continuación se presentan algunos de los sentimientos que muchos de nosotros estamos experimentando, junto con la oportunidad que nos ofrecen para modelar y enseñar habilidades de resiliencia de por vida.

"Siento que estoy fallando": Aprender auto-perdón

La perfección no es una opción aquí. Sepa que si se perdona a sí mismo y se centra en el bien en sí mismo ahora a través de la autocompasión, su hijo o adolescente aprenderá a ser un poco más suave con sí mismo. Esa es la protección de por vida.

"Mis hijos están frustrados, y yo también": Aprender a empatizar

Una de las cosas más respetuosas que podemos hacer es entender genuinamente el punto de vista de otra persona. La mejor manera de que los niños obtengan esta perspectiva es beneficiándose de ella de primera mano. Construyes su empatía por los demás trabajando por entender sus pensamientos, sentimientos y comportamientos.

"No sé cómo manejar cómo me siento": Procesar y liberar emociones

Un tiempo de incertidumbre con emociones elevadas es el momento de mostrar que las emociones no deben ser ignoradas. Nuestros hijos deben aprender de nosotros que tener emociones es bueno, hablar de ellas es necesario y ser honesto con ellos es curación.

"Quiero sacarme el pelo": Crear un refugio seguro dentro de nuestros hogares

Usted puede amar a su hijo y todavía a veces quiere arrancarse el pelo. Todos tenemos días malos cuando la carga de estrés es alta, y es alta ahora. No podemos controlar el mundo exterior, pero creamos santuarios dentro de nuestros hogares. Con la paz en nuestros hogares, podemos manejar mejor el mundo exterior.

"Necesito un tiempo fuera": Ser una presencia calmante para los demás

En momentos en que el futuro no está claro y nuestras mentes comienzan a correr hacia peores escenarios de casos, la presencia de una voz tranquilizadora marca la diferencia.

"No sé cómo responder": Ser claro y honesto contigo mismo y con los demás

Di lo que sabes. Admite lo que no sabes.

"Mi mente se siente fuera de control": Mantener la salud física fortalece la salud emocional

Los cuerpos fuertes apoyan nuestra mente para navegar mejor por las circunstancias a las que nos enfrentamos. Di en voz alta: "No puedo sentarme en el sofá todo el día. Voy a hacer ejercicio. Si no cuida mi cuerpo, no puedo concentrarme tan bien".

"Sigo pensando en el peor de los casos": Mantente presente y vive en la realidad

La incertidumbre puede hacer que nuestras mentes corran hacia el peor resultado posible. Atrapa esos pensamientos y di, "Estoy imaginando lo peor. Permítanme centrarme en lo que realmente está sucediendo". Los jóvenes pueden asumir lo peor porque aún no han tenido la experiencia de saber que las crisis van y vienen. Hágales saber "Usted obtendrá a través de esto conmigo a su lado."

"Me siento indefenso": Encontrar lo que puedes hacer

Pocas cosas crean molestias más que sentir que hay mucho que hacer. . . o nada que puedas hacer. Y pocas cosas restauran la comodidad más que abordando lo que puedas. Modele la importancia de una de las palabras más tranquilizadoras: "Aún." "YO, NUNCA _____!" puedo transformarse en "Todavía no _____ No acepte el fracaso o la decepción como permanente, sino que vea los contratiempos como oportunidades para intentarlo una vez más.

Cómo ayudar a los niños a desarrollar resiliencia en tiempos inciertos

Continúa:

"No puedo hacer todo": Aprender a soltar

Manténgase saludable, fuerte y compasivo. Cuide de aquellos que son vulnerables. Dígales a los miembros de la familia que son preciosos. Haga lo que sea necesario para mantener un techo sobre su cabeza y comida en la mesa. Todo lo demás puede esperar.

"Estoy tan decepcionado": Encuentra alegría, de servicio y manténgan un propósito

Ayude a sus hijos a ver la diferencia que pueden hacer en la vida de los demás y lo bien que se siente dar servicio. Esto puede mejorar su propia resiliencia porque aprenderán la alegría de dar. Más importante aún, aprenderán que no hay piedad en recibir.

"Tenía tantos planes que no están funcionando": Cuando no puedes cambiar las cosas, adapta

Muchos de nuestros planes no están funcionando. Concéntrese en lo que puede hacer realidad y en lo que puede hacer.

"Extraño a mi familia y amigos": Las relaciones nos fortalecen

Este es un momento decisivo generacional. Si esta generación aprende que cuando los tiempos se ponen difíciles, la gente se unifica, será la generación la que pueda conducirnos a un futuro mejor compartido -- uno en el que mantenemos a los que amamos más cerca y ofrecemos a los que son vulnerables el apoyo adicional que merecen.

"¿Las cosas alguna vez serán iguales?": Esperanza

La resiliencia es algo más que rebota. Se trata de adaptarse. Crecer. Hacerse más fuerte. Estar listo para el próximo desafío, pero también estar preparado para saborear toda lo que la buena vida tiene que ofrecer. Espero que para cuando leas esto, hayan pasado los momentos más difíciles. Pero también espero que estas lecciones perduren.

La incertidumbre es aterradora, pero saber que no estamos solos para descubrirla trae consuelo. Cualquier individuo por sí solo es vulnerable, pero unidos somos más fuertes que la combinación de cada una de nuestras fortalezas individuales. Las personas juntas pueden turnarse entre sacar fuerzas de los demás y ser una fuente de fuerza. ¡Lo superaremos cuando nos unamos!

Más Información

- [Parenting in a Pandemic: Tips to Keep the Calm at Home](https://healthychildren.org/English/family-life/family-dynamics/communication-discipline/Pages/Positive-Parenting-and-COVID-19_10-Tips.aspx)
https://healthychildren.org/English/family-life/family-dynamics/communication-discipline/Pages/Positive-Parenting-and-COVID-19_10-Tips.aspx
-
- [Teens & COVID-19: Challenges and Opportunities During the Outbreak](https://healthychildren.org/English/health-issues/conditions/chest-lungs/Pages/Teens-and-COVID-19.aspx)
<https://healthychildren.org/English/health-issues/conditions/chest-lungs/Pages/Teens-and-COVID-19.aspx>
- [Tips for Coping with a New Baby During COVID-19](https://healthychildren.org/English/ages-stages/baby/crying-colic/Pages/Tips-for-Coping-with-a-New-Baby.aspx)
<https://healthychildren.org/English/ages-stages/baby/crying-colic/Pages/Tips-for-Coping-with-a-New-Baby.aspx>
-
- [Mental Health During COVID-19: Signs Your Teen May Need More Support](https://healthychildren.org/English/health-issues/conditions/chest-lungs/Pages/Signs-your-Teen-May-Need-More-Support.aspx)
<https://healthychildren.org/English/health-issues/conditions/chest-lungs/Pages/Signs-your-Teen-May-Need-More-Support.aspx>

última actualización 5/20/2020

Fuente; Academia Americana de Pediatría (Copyright © 2020). La información contenida en este sitio web no debe utilizarse como sustituto de la atención médica y el consejo de su pediatra. Puede haber variaciones en el tratamiento que su pediatra puede recomendar en función de hechos y circunstancias individuales.

La infancia no es reace a ver lo rápido que un niño puede leer, escribir y contar. La infancia es una pequeña ventana de tiempo para aprender y desarrollarse al ritmo adecuado para cada niño. ←



Childhood is not a race to see how quickly a child can read, write, and count. Childhood is a small window of time to learn and develop at the pace that is right for each individual child.

¿Cuánta actividad física necesitan los niños cada día?

La Academia Estadounidense de Pediatría recomienda que los bebés, niños, adolescentes y niños con necesidades especiales tengan tiempo para la actividad física cada día. Esto es lo que necesitan:

- Los bebés necesitan al menos 30 minutos de "tiempo de barriga" y otros juegos interactivos, repartidos a lo largo de cada día.
- Los niños de 3 a 5 años necesitan al menos 3 horas de actividad física al día, o unos 15 minutos cada hora que están despiertos.

Los niños de 6 años en adelante necesitan 60 minutos de actividad física moderada a vigorosa la mayoría de los días de la semana. Por suerte, hay muchas oportunidades y opciones en la forma en que los niños pueden mantenerse activos.

Estas son algunas ideas:

Healthy Children.org					
tumble	Actividades físicas por edad				
bebé	niño	Preescolar	Escuela Primaria	Escuela Media	Escuela Secundaria
Tiempo de barriga mientras despierto	Paseos por el vecindario o juego libre	hacer volteretas, lanzar, agarrar	Juego libre y deportes organizados centrados en la diversión	Actividades que fomentan la socialización. Evite especializarse en un solo lugar.	Actividades que fomentan la socialización y la competencia cuando sea apropiado
30 + minutos durante todo el día	3+ horas al día	3+hrs. incluyendo 1 hora de actividad vigorosa	60 + minutos de actividad la mayoría de los días. Fortalecimiento muscular/hueso 3 días a la semana	60 + minutos de actividad la mayoría de los días. Fortalecimiento muscular/hueso 3 días a la semana	60 + minutos de actividad la mayoría de los días. Fortalecimiento muscular/hueso 3 días a la semana

Beneficios de la actividad Física



La mayoría de los niños no se mueven lo suficiente. Sólo el 25% obtiene una cantidad saludable. Muchos padres tampoco están activos. Es por eso que es tan importante hacer tiempo para la actividad moderada a vigorosa en la mayoría de los días. Estos son solo algunos de los beneficios:

- Ayuda a prevenir la obesidad, las enfermedades cardíacas y la diabetes
- Ayuda a los estudiantes a concentrarse en la escuela
- Para los adolescentes, ayuda a evitar comportamientos de riesgo como fumar, beber y usar drogas
- Dormir bien
- Quemar calorías
- Fortalece el sistema cardiovascular
- Construye huesos y músculos
- Aumenta flexibilidad
- Difundir estrés
- Enseña trabajo en equipo y deportividad
- Aumentar autoestima

- Mejora una sensación general de bienestar



COVID-19

COVID-19 es un virus altamente infeccioso y de rápida propagación. Los síntomas y sus efectos pueden variar de leves a graves y en ciertos casos resultan en complicaciones extremas de salud y la muerte. Se han identificado casos positivos en comunidades de todo Nuevo México. Los funcionarios de salud estatales continúan probando, procesando, monitoreando y rastreando casos del virus — y el estado de Nuevo México ha tomado proye proactivo, acciones agresivas de salud pública para mitigar la propagación de la enfermedad.

¿Qué Hacer?

A medida que Nuevo México vuelve gradualmente a la nueva normalidad de vivir en un mundo postive COVID, cada uno de nosotros debe aceptar la responsabilidad de protegernos a nosotros mismos, a nuestras familias, a nuestros vecinos y especialmente a los más vulnerables en nuestra comunidad. De alguna manera, esto será aún más difícil que refugiarse en su lugar. Para que Nuevo México vuelva a moverse y lo mantenga en movimiento, debemos hacer nuestra parte.

Eso significa:

Ser Responsable. Use una cubierta facial cuando esté cerca de otras personas. Manténgase a 6 pies de distancia de cualquier persona que no esté en su propia casa. Lávate las manos mucho. Cúbrase la tos o el estornudo.

Ser Paciente. El acceso a sus negocios favoritos y la recreación será limitado. Te puede tomar más tiempo de lo habitual obtener una cita con tu médico, salón de belleza y otros proveedores de servicios.

Estar Preparado. Planifique y llame con anticipación. No salgas de la casa sin la cara cubierta y desinfectante de manos.

Ser Educado. Sepa lo que se necesita para mantenerlo a usted y a otros a salvo.

Visite cv.nmhealth.org para consejo experto guidance.

Quedarse en Casa. Si no necesitas salir, no lo hagas. Cada salida crea riesgo para su familia y su comunidad.

En muchos lugares la gente lleva máscaras cuando están en público debido a [coronavirus\(COVID-19\)](#)

Es una manera importante de ayudar [a frenar la propagación](#) del virus

Al principio eran principalmente médicos, enfermeras y otros que los entornos de atención médica que llevaban máscaras. Pero ahora, como otras personas los usan, cada vez más niños están viendo algo que no están acostumbrados a ver. Para ellos, puede ser extraño o un poco aterrador, especialmente si necesitan ponerse máscaras también.

La mayoría de los niños pueden sentirse cómodos al ver a personas con máscaras, siempre y cuando los adultos:

- Dé a los niños tiempo para mirar, mirar y acostumbrarse a lo que hay de nuevo.
- Responda las preguntas que tienen los niños
- Dale apoyo

Algunos bebés y niños pequeños pueden sentirse incómodos por las máscaras. Es posible que necesiten apoyo y consuelo adicionales de los padres. Los padres también pueden ayudar a los niños a entender por qué podrían necesitar usar una máscara, y hacer que se sientan más cómodos e incluso divertidos de usar.

¿Cómo reaccionan los niños a las máscaras?

La forma en que los niños reaccionan al ver máscaras depende en parte de su propia edad. Los niños mayores pueden no reaccionar tanto en absoluto. Para ellos, las máscaras pueden parecer que no es algo grande. La mayoría son capaces de ajustarse muy rápidamente. Algunos niños pueden incluso estar ansiosos por usar una máscara. Podrían abrazar su nuevo aspecto como un superhéroe médico. Para los bebés, los niños pequeños y los niños, ver a las personas con máscaras podría tomar un poco de acostumbrarse. Al principio, pueden sentirse cautelosos. Puede que necesiten unos minutos para mirar y mirar. Eso puede ayudarlos a acostumbrarse a las novedades. Es posible que necesiten que un padre diga suavemente: "Está bien". Eso puede ayudarlos a relajarse. Algunos bebés, niños pequeños y niños pueden sentirse molestos o asustados. Podrían llorar, ocultar su cara o aferrarse a un padre. Las palabras relajantes, la comodidad y la seguridad del regazo de los padres pueden ayudar a [calmarlos](#).

¿Por qué algunos niños pequeños se sienten asustados de las máscaras?

Las máscaras ocultan parte de la cara de una persona. Los niños pequeños confían en las caras. Desde el momento en que son bebés, los niños pequeños miran las caras en busca de las señales que necesitan para sentirse seguros. Cuando las caras están parcialmente ocultas por máscaras, los niños no pueden ver la sonrisa amistosa o el aspecto familiar que generalmente los pone a gusto. Cuando los niños no pueden ver toda la cara de la persona, es más difícil sentirse seguro. Es natural sentir miedo. Pero lentamente y suavemente, los padres pueden ayudar a los niños a sentirse más cómodos. Incluso los niños muy pequeños pueden aprender que algo que parecía demasiado aterrador al principio no es tan aterrador después de todo.

¿Cómo pueden los padres ayudar a los niños a usar una máscara?

Las cubiertas de la cara de tela (o una mascarilla facial, si tienes una) en adultos y niños mayores de 2 años pueden ayudar a frenar la propagación del virus. Estas son algunas maneras de ayudar a los niños a usar mascararas cuando usted sale:

- **Ayude a los niños a acostumbrarse a las máscaras.** Por mucho que puedas, dale tiempo a los niños a practicar usando sus máscaras antes de que necesiten usar una fuera de tu casa. Enséñales a ponérselos y quítatelos.
- **Anime a los niños a decorar su máscara.** Esto podría ayudarlos a sentir un sentido de propiedad y control sobre la situación. Un toque personal puede ayudarlos a que sea más una parte normal de su rutina, y hacer que sea más probable que quieran usar su máscara. Dependiendo del tipo de máscara, los niños pueden dibujar en ella con marcadores o poner pegatinas en él.
- **Hacer los juntos.** Si haces coberturas faciales en casa, deja que los niños mayores te ayuden. Hay máscaras sin costuras que son fáciles de hacer, frecuentemente con materiales que probablemente ya tienes (camisetas, pañuelos, etc.). Si coses máscaras, tal vez los niños puedan seleccionar la tela o los patrones para las máscaras que usarán.
- **Ayúdalo a divertirte.** Con los más pequeños, los niños, introducen un sentido del juego. Los niños pueden fingir ser un médico o una enfermera mientras usan sus máscaras. Es posible que quieran usar un kit médico y "cuidar" de un animal de peluche o una muñeca.

- **Tenga algunas máscaras a mano mientras los niños juegan.** Esto les permite usar su imaginación sobre cómo usarlos durante el tiempo de juego. También ayuda a hacer que las máscaras sean parte más normal de su mundo cotidiano. Usted puede pedirle a su hijo que se ponga una máscara en un animal de peluche, y luego hacer preguntas de seguimiento sobre por qué el animal de peluche está usando una máscara. Dependiendo de la respuesta de su hijo, usted puede aclarar cualquier confusión y ofrecer tranquilidad.

¿Cómo puedo ayudar a mi hijo durante las visitas médicas?

Para niños suficientemente mayores:

Dígales a los niños qué esperar y por qué. Mencione el enmascaramiento antes de la visita, si puede. Para que los niños lo suficientemente mayores lo entiendan, podrías decir: "Creo que veremos a médicos y enfermeras usando sus máscaras hoy. Es algo nuevo que están haciendo para detener los gérmenes". Explíquelo de una manera que parezca de hecho y de calma. Si va a usar sus máscaras, dígame a su hijo: "Podríamos usar máscaras también. Queremos detener los gérmenes también, ¿verdad?" Saber qué esperar ayuda a los niños de todas las edades a sentirse preparados y más a gusto.

Explicar lo Mejor. Sé honesto, pero concéntrate en el bien que las máscaras pueden hacer, en lugar de las cosas malas que un virus puede hacer. Por ejemplo, podrías decir: "Debido al coronavirus que está circulando, todo el mundo está haciendo cosas adicionales para evitar que sus gérmenes se propaguen. Usar máscaras es una de las formas en que podemos detener el virus".

RECORDATORIO!

MANTENGA A SU HIJO AL DÍA Y/O ACTUALIZADO CON SUS IMMUNIZANTES

RECURSOS

FOOD- Comida

John Marshall Health and Social Services Center

The City of Albuquerque Department of Family and Community Services has 4 Health and Social Services Centers: Alamosa, East Central, John Marshall, and Los Griegos—one located in each quadrant of the city. Estos centros proporcionan, como punto focal comunitario, servicios para satisfacer las necesidades de salud, educación y servicio social de la comunidad. Cada centro tiene un límite geográfico definido para la prestación de servicios. Proporciona alimentos de emergencia, ropa, alquiler o servicios públicos/asistencia de servicios públicos (cuando esté disponible), pañales (adultos y niños) y artículos de aseo (cuando estén disponibles) y servicios y actividades de temporada.

1500 Walter SE
Albuquerque, NM 87102
Phone: (505) 848-1345
Type: Government

HOUSING – VIVIENDA

Goodwill Industries of New Mexico

El programa SSVF ayuda a estabilizar la vivienda para veteranos de muy bajos ingresos y sus familias que no tienen hogar o corren un riesgo inmediato de no tener hogar. Esto podría ser en forma de asistencia financiera temporal o servicios de gestión de casos. Hay varios requisitos para entrar en el programa. Visite <http://www.goodwillnm.org/supportive-services-for-veteran-families.html> para obtener más detalles Goodwill Industries of New Mexico
Proporcionar capacitación de habilidades, desarrollo laboral y servicios sociales a los Nuevos Mexicanos

5000 San Mateo Blvd. N.E.
Albuquerque, NM 87109
NM 87109
Phone: (505) 881-6401, State Wide services
Tollfree: (866) 376-0182
Fax: (505) 884-3157
Type: Nonprofit
EIN: 850107916

Bernalillo County Housing Department

Programas incluyen Multi-family Housing, Public Housing, Section 8 vouchers, Linkages program, and MDC Supportive Housing Initiative Program. El Departamento de Vivienda del Condado de Bernalillo ofrece oportunidades de vivienda decentes, seguras, sanitarias y asequibles para los residentes elegibles para ingresos del condado.

1900 Bridge SW
Albuquerque, NM 87105

Teléfono: (505) 314-0200

Tipo: Government

Tome Nota: Estos son solo algunos de los recursos tomados de SHARE NEW MEXICO en línea. Para acceder a una gran cantidad de recursos ofrecidos en todo el estado, vaya a SHARE NEW MEXICO en línea. Una vez que esté en la página, haga clic en directorio de recursos (en español) de Nuevo México. A continuación, podrá elegir una categoría de servicios que necesita.

<https://sharenm.org/>

