



Introducción

¡Feliz Año Nuevo! Con el inicio de un nuevo año, este es nuestro momento para pensar hacer resoluciones del año nuevo o de nuevos principios. Entre su familia, hable de sus esperanzas para el nuevo año y nuevas actividades que gustaría hacer juntos en casa o en la comunidad. Además, tómese el tiempo para reflexionar sobre las maneras de cuidar de su mismo en el nuevo año (¡algo que olvidamos hacer como padres!).



Esta serie de boletines es inspirada y creada solo para padres. Si tiene sugerencias, comentarios o ideas para futuros boletines por favor envíe un correo electrónico a opec@oregonstate.edu. Para recursos parentales adicionales, encuentranos en Facebook (Oregon Parenting Education Collaborative) y Twitter (@OpecParentingEd).

Cuidando uno del otro en el año nuevo

Entre su familia, comparte los sentimientos que les gustaría sentir más en el próximo año.

¡Hablemos!

- ¿Cuáles son los sentimientos que les gustan tener cuando están juntos como una familia?
- ¿Cuáles son las cosas que pueden hacer para ayudar uno al otro a tener estos sentimientos?

Dibujan un cuadro de la familia de qué habla. Incluya una lista de los sentimientos que discutieron, y las cosas que pueden hacer juntos cada día o en ocasiones especiales para sentir aquellos sentimientos. Los niños pueden participar también por ayudar a generar ideas, hacer dibujos o garabatos para ayudar a decorar su collage. Ponga su cuadro en el refrigerador o en un lugar donde lo verán regularmente como un recuerdo.



⇒ Recursos Adicionales

La participación de los niños y las familias en los propósitos de año nuevo

<http://www.pbs.org/parents/about/spanish/>



Encuétrenos en Facebook (Oregon Parenting Education Collaborative), Twitter (@OPECParentingEd) y nuestro sitio web: orparenting.org

Hacer un plan para cuidar de ti mismo en El Año Nuevo

Los padres y cuidadores de niños pequeños están conocidos por el gran cuidado de otros sin tomar el tiempo para cuidar de sí mismos. Tomando tiempo para usted (cuidado personal) puede sentirse "egoísta", pero lo que realmente le ayudará a ser un mejor cuidador y puede reducir el estrés en su familia y mejorar el bienestar de la familia!

- Haga una lista de las cosas que puede hacer para cuidarse: leer, hacer ejercicio, dormir lo suficiente, llamar a un amigo, escuchar a la música. **¿Qué es lo que disfruta?**
- Establezca una meta para **integrar cuidado personal** en su rutina, si es una vez al día, una vez por semana, o incluso una vez al mes.
- **Comparta** su meta con su familia de modo que puedan ayudar a apoyarle.
- Trate de **involucrar a su familia** en actividades de las cuales disfruta cuando puede (p.ej., música que pueden escuchar juntos; paseos de la familia), pero también toma tiempo para usted. Así enseñará a su familia una lección valiosa sobre la importancia de cuidado de sí mismo a través del modelado estos comportamientos para ellos.



⇒ Recursos Adicionales

Importancia del cuidado personal de los padres y estrategias para el cuidado personal
https://www.scanva.org/wp-content/uploads/2013/06/SelfCare2016_Spanish.pdf

Intentar algo nuevo juntos en el nuevo año

Busque una clases para padres en su comunidad. La Colaboración para Educación de Padres en Oregon (OPEC) ayuda a apoyar las series de la crianza de los hijos gratis y económica para todas las familias de Oregon (¡algunos series brinda cuidado de niños!). Clases para padres son una gran manera para conectarse con otras familias, compartir desafíos y éxitos y aprender nuevas estrategias. Más información sobre clases para padres y actividades en su comunidad a través de su HUB de OPEC.

