



HIPPY

homeroom



A Newsletter for the Home Instruction for Parents of Preschool Youngsters
Parent Edition

Mayo 2019 Volumen 1, Edición 43

Frasco de notas amorosas: Día del padre / Día de la madre

Materiales:

- Frasco transparente de vidrio o plástico con tapa
- Papel de color
- Marcador
- Opcional: cinta

Instrucciones:

1. Cortar el papel de color en tiras de 6 pulgadas.
2. Con la ayuda de un padre o adulto (no el que recibe el regalo), haga que el niño escriba las razones por las cuales ama a su madre / padre en las tiras.
3. Doblar las notas y colócalas en el frasco.
4. Opcional: ate y enrolle la cinta alrededor de la tapa del frasco. Corte un corazón del papel de color y ayude al a escribir "Te quiero, mamá o papá", péguelo en la parte exterior del frasco.

(Fuente: artistshelpingchildren.org)

Regalos huella mano/pie

Materiales:

- Pintura para dedos o pintura gruesa en varios colores.
- Papel blanco grueso o lienzo.
- Marcador permanente o pincel fino
- Varios platos de papel

Instrucciones: Poner pintura de cada color en un plato de papel.

Para una foto de flores ...

1. Pinte los pies de su hijo con pintura verde uno junto al otro en el papel para las "hojas".
2. Con un dedo o un cepillo dibujar un tallo entre los pies.
3. Luego, pinte las manos de su hijo en diferentes colores y péguelas en la parte superior del tallo de las flores.
4. También puede hacer un "sol" de huella amarilla en la parte superior de la página.
5. Opcional: escribir o pintar "Tu amor me ayuda a crecer"

Para una foto de mariposa:

1. Colorear los pies de tu hijo del color que quiera para las alas y pégalas en el papel uno al lado del otro, apuntando hacia afuera.
2. Usé pintura para los dedos o un pincel para dibujar el cuerpo entre las dos alas.
3. Añadir hierba / o una huella amarilla.
4. Opcional: escribe o pinta las palabras "Tu amor me ayuda a volar".

(Fuente: domesticssuperhero.com)

Felicitaciones a nuestros Padres leyendo en febrero

Agradecemos a todos los padres / figuras paternas que participaron en la Lectura del Padre en febrero.

Ozark Unlimited

Resources-

Adam Willis

Cooperativa Dawson –

Arkadelphia

Justin Wilcher

Desmon Dixon

Wyatt Hughes

Russell Hughes

Gerald Paige

Clinton Coleman

Ronnie Graham

Carlton Coleman

Cedric Hughes



Estrategias para mantenerse a salvo del sol



A medida que el clima se vuelve más cálido, todos queremos pasar más tiempo afuera. Aunque estar al aire libre es ideal para los niños, también es un momento en que los padres deben asegurarse de que los niños estén protegidos contra los rayos del sol.

La exposición repetida y sin protección a los rayos UV del sol puede causar daño a la piel, a los ojos, problemas con el sistema inmunológico y cáncer de piel. La mayoría de los niños obtienen mucha exposición al sol antes de cumplir los 18 años, es importante enseñarles a disfrutar del sol de manera segura y modelar estas prácticas.

Las quemaduras solares e incluso un "bronceado saludable" podrían ser un signo de daño solar. La exposición al sol sin protección es especialmente peligrosa para los niños con lunares en la piel (con padres que tienden a desarrollar lunares), con piel y cabello claro y un historial de cáncer de piel en la familia.

A continuación algunos consejos para que sus hijos jueguen de manera segura bajo el sol:

1. **Evite los rayos más fuertes del día:** Cuando el sol está en su punto más alto y sus rayos están muy fuertes, por lo general entre las 10 am y las 4 pm, es más seguro estar bajo la sombra o ir al interior. Si está afuera, asegúrese de aplicar y reaplicar protector solar durante todo el día; ya sea al jugar en el patio trasero, en la playa y en días nublados.
2. **Cubrir:** cubriendo su piel. Pruebe la protección de la ropa colocando su mano dentro de la prenda y asegúrese de que no pueda ver su mano a través

de la tela. Fomente el uso de gafas de sol para proteger los ojos.

Los bebés tienen la piel más delgada y se quema más fácilmente. La mejor protección para los bebés menores de 6 meses es la sombra. Si su bebé debe estar al sol, vístalo con ropa liviana que cubra su cuerpo, incluyendo un sombrero de ala ancha para sombrear la cara.

3. **Use protector solar consistentemente:** Busque los números de SPF del protector solar que sean más altos que 30 para evitar las quemaduras solares y el bronceado, ya que ambos son signos de daño en la piel. Elija un protector solar que proteja contra los rayos UVA y UVB (de amplio espectro).

Otros consejos de protección solar:

- ✱ Use los aerosoles de protección solar con precaución: pueden inhalarse e irritar los pulmones y no saber si se han aplicado a fondo.
- ✱ Aplique protector solar cuando los niños están afuera, idealmente 15-30 minutos antes de salir.
- ✱ No se olvide de las orejas, manos, pies, hombros, detrás del cuello y debajo de las correas del traje de baño cuando aplique el protector.
- ✱ Vuelva a aplicar el protector solar cada 2 horas, después de que su hijo haya estado sudando o nadando, incluso si son resistentes al agua.
- ✱ Algunos medicamentos aumentan la sensibilidad de la piel al sol, así que pregúntele a su médico si este es un problema para su hijo.

(Fuente: Kidshealth.org, parents.com)



Rutinas de verano y la importancia del descanso



Ahora que el sol ha salido por más tiempo y los niños están a punto de salir de la escuela, puede ser tentador relajar el horario de su hijo para los meses de verano. Es posible que desee relajarse del horario diario y dejar que su hijo juegue un poco más afuera. Sin embargo, mantener las rutinas regulares es muy importante para la sensación de seguridad, salud y bienestar de su hijo.

Los niños dependen de los horarios y las rutinas para que sepan qué esperar durante el día. Esto los hace sentir seguros, lo que a su vez les permite confiar en su cuidador y relajarse en su papel de niños.

Beneficios de las rutinas:

- **Las rutinas eliminan las luchas de poder.** Cuando ciertas actividades son solo una parte de la rutina diaria (es decir, cepillarse los dientes, tomar una siesta, etc.), es menos probable que los niños discutan.
- **Las rutinas ayudan a los niños a aprender a ser independientes.** Con el tiempo, los niños aprenden a realizar sus actividades de rutina sin recordatorios constantes y se sienten a cargo de sí mismos e independientes.
- **Los niños aprenden a "mirar hacia adelante".** Es posible que los niños quieran hacer algo ahora, pero deben saber que hay

hacerlo un momento determinado en el horario y que pueden "esperar".

- **Los horarios ayudan a los padres a mantener expectativas consistentes.** Cuando todo es una pelea, los padres pueden terminar cediendo con más frecuencia. Cuando se establece un horario y expectativas, es más probable que los padres cumplan con sus reglas.
- **Las rutinas disminuyen el estrés y la ansiedad.** Cuando el horario de un niño varía y es inconsistente, esto causa ansiedad y estrés para el niño que puede causar comportamientos negativos. Los niños manejan mejor el cambio cuando están preparados.

Los horarios no tienen que ser rígidos y planeados hasta el minuto exacto, a continuación se incluyen algunas ideas para ayudarlo a planificar y mantener a su hijo en una rutina y asegurarse que todos tengan un verano feliz y agradable:

- 🕒 Si su hijo está en el preescolar, averigüe cuál era el horario de juego, de comer y de siesta en la escuela y establezca algo similar en la casa.
- 🕒 Si tuvo un horario programado para trabajar en sus lecciones de HIPPY durante el año, continúe trabajando en otras activida-

des educativas durante el verano.

- 🕒 Mantenga rutinas y horarios de siesta y antes de acostarse. No aumente el tiempo para ir a la cama de su hijo más de 30 minutos después de su horario regular de clases / día de la semana.
- 🕒 Algunos niños son aprendices visuales, hacer una gráfica de su rutina puede ayudar a su hijo entender mejor el horario del día.
- 🕒 Trate de tener un horario consistente para

Los niños necesitan un descanso constante (10-13 horas por día para niños de 3-5 años) para reparar diversos órganos, tejidos y músculos, aprender información y consolidar la memoria a largo plazo, liberar la hormona de crecimiento necesaria para el crecimiento de los tejidos y Desarrollo muscular, y regular sus emociones.

despertarse en la mañana, así los niños podrán cumplir con su horario habitual.

- 🕒 Mantenga las comidas y los bocadillos lo más consistentes posible. Los niños hambrientos pueden ser irritables y desafiantes.
- 🕒 Si necesita cambiar el horario del día, dígaselo a su hijo, para disminuir su ansiedad sobre el cambio. (Fuentes: *Ahapparenting.com, aplaceofourown.org, sleep.org*)



¡Cuidado! Consejos de seguridad en el agua



No hay mejor manera de refrescarse del calor en Arkansas que chapotear en una piscina, lago o río. Sin embargo, estos cuerpos de agua pueden ser muy peligrosos para los niños. A continuación, se incluyen algunos consejos sobre seguridad en el agua para mantener a todos sanos y divertirse este verano.

Consejos generales de seguridad en el agua:

- 🛑 Supervise activamente a los niños cuando estén cerca del agua, incluso si hay salvavidas presentes. No deje a los niños en las piscinas, la playa sin supervisión, ni siquiera por un momento.
- 🛑 Siempre manténgase al alcance de los niños y nadadores limitados y evite las distracciones cuando los supervise. Los niños pequeños pueden ahogarse en tan solo una pulgada de agua.
- 🛑 Localice el peligro cuando visite un lugar nuevo: las fuentes, piscinas, lagos, estanques y otros peligros de ahogamiento.
- 🛑 Cuando utilice piscinas inflables o portátiles, recuerde vaciarlas inmediatamente después de usarlas y guardarlas boca abajo y fuera de su alcance.
- 🛑 Eduque a sus hijos sobre la seguridad del agua / natación. Enseñe a los niños a entrar o estar cerca del agua solo cuando un

adulto está presente y observando.

- 🛑 Inscriba a su hijo en clases de natación que le enseñe a pisar el agua, flotar y quedarse en la orilla / o borde de una piscina.
- 🛑 No confíe en ayudas para la natación como flotadores, alas de agua o fideos. No reemplazan la supervisión, un salvavidas o dispositivos de flotación aprobados por la Guardia Costera.

Hecho: El ahogamiento es la segunda causa de muerte accidental en niños de 1 a 14 años.

- 🛑 Asegúrese de que las piscinas de patio tengan cercas de cuatro lados de al menos 4 pies de altura y que se cierren automáticamente o retire las escaleras y asegure las tapas firmemente para evitar que los niños sin supervisión se adentren en el agua.

Hecho: Los niños de cuatro años y menores representan el

- 🛑 Cuando introduzca a los bebés al agua comience lentamente. Asegúrese de que siempre lleven pañales impermeables y cámbielos con frecuencia.

** No asuma que un niño que sabe nadar no corre el riesgo de ahogarse.

Consejos de seguridad de lago o estanque:

- 🛑 Asegúrese de que los niños usen protec-

ción para los pies, en el agua, ya que los estanques y lagos pueden tener rocas, vidrios rotos u otra basura.

- 🛑 Tenga cuidado con las malezas que podrían enredar las piernas o los brazos.

Consejos de seguridad en la playa:

- 🛑 Las playas tienen peligros como las corrientes y las mareas. Pregunte al socorrista sobre las condiciones del agua.
- 🛑 No permita que los niños naden en grandes olas o resacas y que nunca se pongan de espaldas al agua, ya que una ola podría derribarlos fácilmente.

Consejos de seguridad del agua en el hogar:

- 🛑 Una vez que termine el baño, drene la tina inmediatamente.
- 🛑 Mantenga las tapas de los inodoros cerradas y enllavados para evitar ahogamiento.
- 🛑 Aprenda primeros auxilios
- 🛑 Nunca deje a los niños solos en la bañera y evite distracciones durante el baño.
- 🛑 Siempre pruebe la temperatura del agua en piscinas y bañeras para asegurarse de que no esté demasiado caliente o fría para los niños.