

# PARENTING COMMUNITIES

financiado por el Millage de la primera infancia del condado de Leelanau de 2019

## Los factores protectores:



Los Factores Protectores son fortalezas que todas las familias tienen y que basadas en ese soporte pueden construir niños y familias resilientes y prósperas. Estos son: resiliencia de los padres de familia, conexiones sociales, conocimiento sobre crianza y desarrollo infantil, apoyo concreto en tiempos de necesidad, competencia socio/emocional en los niños y Crianza y apego.

Estos factores ayudan a reducir el estrés, mejorar el bienestar y las relaciones positivas entre padres e hijos que son la base para un desarrollo saludable en los niños. Este mes, nuestro enfoque está en **Nutrición y Apego**. Ser receptivo y sensible a las necesidades de nuestros hijos apoya su crecimiento, desarrollo y relación padre e hijo. Con una base segura los niños pueden explorar el mundo con curiosidad y entablar relaciones sanas y significativas con su familia y con la comunidad.

El afecto es una forma en que podemos comunicarnos y expresar amor. El afecto puede salir naturalmente, o puede ser difícil de expresar dependiendo de varios factores: como nuestro nivel actual de estrés, antecedentes de abuso o violencia, cómo se brindó (o no) afecto en nuestra propia infancia, sentir miedo o incertidumbre de cómo demostrar afecto, por ejemplo. Cualquiera que sea su nivel de comodidad con el afecto, hay formas en que podemos mostrarles a nuestros hijos afecto que mejore su crecimiento y apoye una relación cercana basada en el amor, la seguridad y la confianza.

Hemos incluido una lista de verificación que puede utilizar para reflexionar sobre las formas en que muestra afecto. Puede ser útil ver lo que ya estamos haciendo que funciona para nuestra familia y puede inspirarnos a probar algo diferente. Como dice nuestro amigo, Daniel el tigre "Hay muchas maneras de decir te amo".

### Cómo le demuestro amor a mis hijos



Las familias muestran afecto de diferentes maneras. ¿Cuáles son algunas de las formas en que su familia comparte el afecto entre sí?

- |  |   |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> Hablar acerca de sus emociones  | <input type="checkbox"/> Decir "Te Amo"                   |
| <input type="checkbox"/> Reírse de algo tonto  | <input type="checkbox"/> Cantar canciones para/con ellos  |
| <input type="checkbox"/> Deleitarse en ellos   | <input type="checkbox"/> Mimos o abrazos.                 |
| <input type="checkbox"/> Hablar de su día  | <input type="checkbox"/> Hacer una comida/merienda juntos |
| <input type="checkbox"/> Asistir a la escuela o eventos culturales juntos                        | <input type="checkbox"/> Jugar juntos                     |
| <input type="checkbox"/> Agradecerles por ayudar   | <input type="checkbox"/> Hacer caminatas                  |
| <input type="checkbox"/> Leer juntos   | <input type="checkbox"/> Artes y manualidades             |
| <input type="checkbox"/> Respetar su elección de decir no a un abrazo/beso/caricia si no quiere. | <input type="checkbox"/> _____                            |
| <input type="checkbox"/> Escucha sus historias   | <input type="checkbox"/> _____                            |
|  | <input type="checkbox"/> _____                            |

HISTORIAS  
DENTRO DE LA  
EDICION

FACTORES  
PROTECTORES  
PAG 1

SALUD VISUAL  
PAG 2

PROXIMOS  
EVENTOS  
PAG 3-4

# Salud visual en los niños

Los ojos de tu hijo pasan por muchos cambios en el desarrollo a lo largo de su infancia, los primeros años de la niñez y durante toda su vida. Es importante monitorear estos cambios de la visión a medida que crecen y se desarrollan para garantizar que los ojos de nuestro hijo estén sanos. A continuación, se incluyen algunos consejos para ayudarlo a controlar y cuidar la salud ocular de su hijo.

**"El desarrollo del sistema visual es especialmente crítico dentro de los primeros seis años de vida" (optometrists.org)**

## Promover la estimulación visual

- Explore colores y patrones de alto contraste en libros y juguetes con su bebé
- Juega peekaboo o al pastel de patty para desarrollar la coordinación ojo-mano
- Coloca al bebé frente a un espejo para explorar su propia cara y la tuya.
- ¡Juega, juega, juega! Todas las actividades que a los niños les encanta hacer que desarrollan las habilidades motoras finas y gruesas también ayudan en el desarrollo de su visión. Los juegos que requieren mirar cosas de cerca, como leer, hacer manualidades y construir, ayudan a desarrollar habilidades de visión cercana, y los juegos de motricidad gruesa, como escalar, hacer deportes y jugar al aire libre, ayudan a desarrollar habilidades de visión a distancia.



## Proporcionar una dieta equilibrada

- Los nutrientes como el zinc, la luteína, los ácidos grasos omega 3, las vitaminas A, C y E son beneficiosos para la salud visual. ¡Estos se encuentran en alimentos como tomates, fresas, mangos, naranjas, espinacas, col rizada, salmón, huevos, calabaza y mucho más!



## Reconozca los signos de problemas de visión y consulte al médico de su hijo si nota:

- Desinterés por leer o ver objetos distantes
- Estrabismo (
- inclinación de la cabeza
- Sosteniendo objetos muy cerca de los ojos.
- frotamiento de ojos
- Sensibilidad a la luz
- Mala coordinación ojo-mano



## Asistir a exámenes visuales regulares

- Además de las visitas rutinarias de su hijo, los niños deben ver a un oftalmólogo anualmente
- Es posible que los niños pequeños no puedan decirle si algo está mal con su visión simplemente porque no se dan cuenta, por lo que es mejor ser proactivo y controlar su visión de forma rutinaria a través de exámenes y exámenes.



★ **Sabías qué?** ★

Bebes entre los 6-12 meses de edad puede obtener una evaluación visual gratuita con un oftalmólogo a través del programa de salud pública InfantSEE.

Se recomienda una evaluación InfantSEE entre los 6 y los 12 meses de edad para determinar si un bebé está en riesgo de sufrir trastornos oculares o de la visión. Muchos problemas oculares surgen de condiciones que pueden ser identificadas por un oftalmólogo en el primer año de vida del bebé. ¡Visite [www.infantsee.org](http://www.infantsee.org) para encontrar un médico y programar un examen visual para su bebe de manera gratuita!



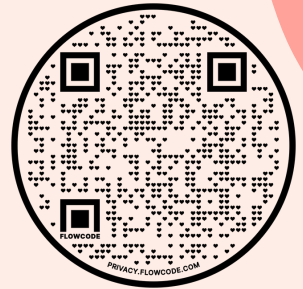
# Celebración Día de los abuelos!

**CUANDO: SABADO, SEPT. 9, 10-11:30AM**

**DONDE: PARQUE HERMAN (KIOSCO)**

los abuelos juegan un papel importante en nuestras vidas

Unase a nosotros para almorzar, bingo, juegos, comunidad y diversion para toda la familia!



Por favor registre con anticipación!

► **GUARDA LA FECHA!** ◀

## Familias Unidas

*Reunión mensual para familias y aquellos interesados en la primera infancia para compartir y explorar temas relacionados con el desarrollo infantil, la crianza de los hijos y nuestro bienestar colectivo*

Regresamos con nuestra serie mensual: segundo lunes de cada mes  
septiembre 2023 - mayo 2024



**1ra sesión: Septiembre 11**  
**5:15pm - 7:00pm**  
**en Leelanau Children's Center**  
**111 N Fifth St., Leland**



¡Cena incluida, traiga a sus hijos! Comeremos juntos, jugaremos juntos, exploraremos ideas juntos y finalmente creceremos juntos.

Escanea el código QR para más información y registro  
¿Preguntas?  
Llamar (231) 256-0227

# AUGUST/AGOSTO 2023

## EVENTS!

For Leelanau families with children ages 0-6  
Para familias de Leelanau con niños de 0-6 años



**PARENTING COMMUNITIES**

funded by the Leelanau Early Childhood Millage

## PLAYGROUPS GRUPO DE JUEGO

### TUESDAYS/MARTES

CEDAR PLAYGROUND  
AUG 1, 8, 15, 22, & 29  
10-11AM

LEELANAU CHILDREN'S  
CENTER/PC  
AUG 1 & 8  
10-11:30AM

### WEDNESDAYS/MIERCOLES

ELMWOOD TWP. PARK,  
GREILICKVILLE  
AUG 2, 16, & 30  
10-11AM

NORTHPORT PUBLIC SCHOOL  
PLAYGROUND  
AUG 2, 9, 16, 23, & 30  
10-11AM

(5toONE/PC)  
GREAT LAKES  
CHILDREN'S MUSEUM  
AUG 9 & 23, 10-11:30AM

\*REGISTRATION  
ONLY NEEDED FOR  
CHILDREN'S  
MUSEUM  
PLAYGROUP



[REGISTRATION  
LINK](#)

### THURSDAYS/JUEVES

SUTTON PARK  
(SOUTH BEACH),  
SUTTONS BAY  
AUG 3, 10, 17, 24, & 31  
10-11AM

## COMMUNITY GATHERINGS REUNIONES COMUNITARIAS



### Mindful & Musical with Miriam Pico

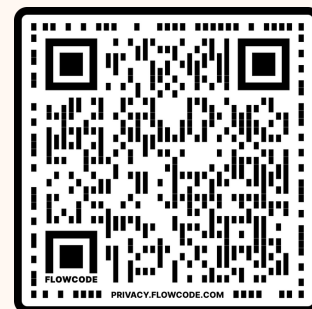
**Tuesday (Martes), August 8th,  
5pm-6:30pm  
Herman Park, Suttons Bay**

- Dinner provided
- Bring a blanket or lawn chair
- Cena será proporcionada
- Trae manta o sillas de playa

*Together with the little ones, we sing, we move & groove, we play with instruments, we learn, we laugh! ~Miriam Pico*

*Junto con los más pequeños, cantamos, nos movemos y bailamos, tocamos instrumentos, aprendemos, ¡nos reímos! ~Miriam Pico*

Scan me!



Please register in advance so we have enough food!

¡Regístrese con anticipación para que tengamos suficiente comida!

Helping us all be the parents we dream of being



 @PCLeelanau

 @parentingcommunities



[www.bldhd.org/Parenting-communities](http://www.bldhd.org/Parenting-communities)

