

MAYO 2024

# PARENTING COMMUNITIES

Financiado por los Impuestos de Propiedad Privada del Condado de Leelanau que apoya la Primera Infancia

## Los factores protectores: Competencia socioemocional de los niños

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
- Nutrición y apego
- Apoyo concreto en tiempos de necesidad
- Conocimiento crianza/desarrollo infantil
- Competencia socio/emocional de los niños
- Conexiones sociales

Estos factores ayudan a reducir el estrés, mejorar el bienestar y apoyar las relaciones entre padres e hijos, que son fundamentales para el desarrollo saludable de los niños. Este mes, nos centramos en la **Competencia Social-Emocional de los Niños**. Los niños que son social y emocionalmente competentes pueden relacionarse exitosamente con adultos y compañeros. Esto depende de su etapa de desarrollo y de haber sido entrenado por los adultos importantes en su vida.

### Algunas preguntas para reflexionar...

- ¿Cómo sabes lo que sientes, emocional y físicamente?
- ¿Cómo cuidas de tu mismo y de tus emociones?



- ¿Cómo se expresan las emociones en tu casa?
- ¿Cómo se expresaban las emociones en tu casa mientras crecías?
- ¿Qué esperas de las experiencias emocionales de tus hijos a medida que van creciendo?

Al igual que los demás dominios del desarrollo, la competencia socio-emocional se fomenta y practica. Los padres y otros cuidadores desempeñan un papel importante como entrenadores emocionales de sus hijos. Ser consciente de sus propios sentimientos y ser sensible a las emociones de su hijo ayuda a su desarrollo socioemocional. Sin duda, es más fácil decirlo que hacerlo. ¿Hay ocasiones en las que las emociones de su hijo le parecen un inconveniente o lo enfadan? ¡Usted no está solo! A veces, las emociones y comportamientos de nuestros hijos desencadenan sentimientos sobre nuestras propias experiencias infantiles. Esto puede ser sorprendente y desafiante, pero sepa que estamos aquí si desea ayuda para navegar las complejidades de sus emociones y las de su hijo. Envíe un correo electrónico a [parentingcommunitieslc@bldhd.org](mailto:parentingcommunitieslc@bldhd.org), llámenos al (231) 256-0227 o únase a nosotros en un grupo de juego para que podamos conectarnos.

El desarrollo socioemocional de nuestros hijos está estrechamente relacionado con el nuestro. Si venimos de un lugar de aceptación y cuidado de nuestras propias emociones, seremos más capaces de aceptar y cuidar las emociones de nuestros hijos. Si está interesado en explorar formas prácticas en las que puede ayudarse a usted y a su hijo a cuidar sus emociones, exploraremos algunas actividades en la página siguiente.

HISTORIAS  
DENTRO DE LA  
EDICION

FACTORES  
PROTECTORES  
PAG 1

CUIDAR DE UNO  
MISMO Y DE  
NUESTROS NIÑOS  
PAG 2

PROXIMOS  
EVENTOS  
PAG 3

## Cuidar de uno mismo, cuidar de los niños

En la página 1, hablamos sobre qué es el desarrollo socioemocional y es posible que se pregunte “¿cómo puedo apoyar el desarrollo socioemocional de mi hijo? Entiendo lo que es, pero ¿cómo les ayudo en esta área?” Hay todo tipo de maneras en que los cuidadores pueden apoyar a los niños con sus emociones y aprender a cuidar de sí mismos; Exploraremos algunas de las formas en que las familias hacen esto y es posible que descubra que ya está haciendo muchas de estas cosas o que quiera probar algo nuevo.

Lo único que es igual para todas las familias es que el desarrollo socioemocional de los niños se sustenta mejor mediante relaciones amorosas, sensibilidad y curiosidad. Esto requiere que nosotros, los cuidadores, seamos conscientes de nuestras propias emociones, nuestras reacciones a las emociones y comportamientos de nuestros hijos y que utilicemos nuestras estrategias que nos ayuden a navegar todo esto; la regulación emocional. La regulación emocional no siempre es fácil; de hecho, a veces puede ser casi imposible. La regulación emocional no se trata de estar tranquilo todo el tiempo. Todas las emociones son válidas y tienen buenas razones para estar ahí. El objetivo es aumentar nuestra capacidad de notar lo que sentimos y darnos lo que necesitamos para cuidarnos física, emocional y espiritualmente. Esto es diferente para cada uno, por lo que es bueno explorar lo que le sienta mejor.

También es importante señalar que niños y adultos regulan las emociones de manera diferente. Los adultos tenemos la capacidad de regular las emociones por nuestra cuenta (o con otros si así lo deseamos), pero los niños necesitan corregulación, que es recibir ayuda de un cuidador para regular sus emociones. Por eso es tan importante para nosotros cuidar nuestras propias emociones, nuestros hijos aprenden a regularse de nuestra calma. Se necesitan años y años para que los niños desarrollen la capacidad de regular sus emociones por sí solos (¡hasta la adolescencia, incluso los adultos todavía están aprendiendo esto!), así que sea amable y compasivo consigo mismo y con sus hijos mientras aprenden y practican juntos. .

¿Qué tipo de actividades me gusta hacer que siento que me restauran la energía, me calman y reconfortan o me hacen sentir como "yo"?

¿Qué tipo de actividades creo que le gustan a mi hijo? ¿Qué parece consolarlos y ayudarlos a sentirse seguros?

### Actividades de regulación emocional

Pruebe algunos ... estas son sólo algunas ideas de cosas que podemos hacer para ayudarnos a nosotros y a nuestros hijos a sentir y expresar emociones. Que añadirías a la lista?

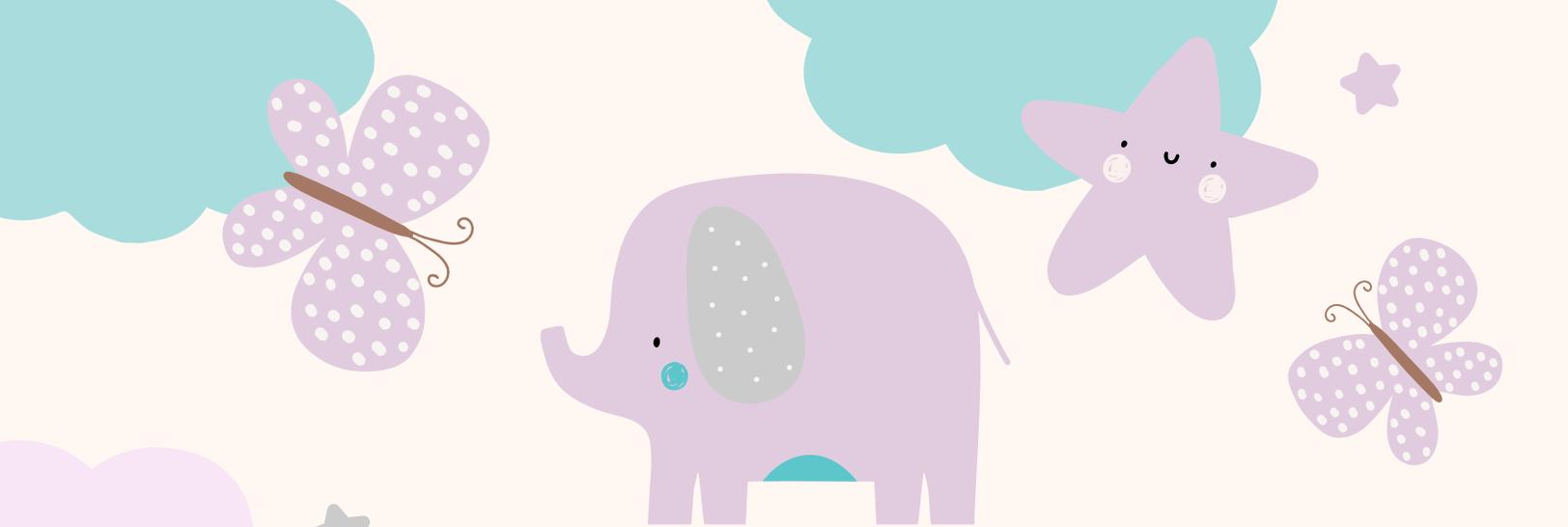


**Rasgar papel**  
**Pisar fuerte**  
**Descansar o dormir**  
**Caminar descalzos en el pasto o arena**  
**Respirar profundo**

**Caminar, correr o saltar**  
**Salpica agua fría en tu cara**  
**Llevar un diario**  
**Abrazar a alguien**  
**Bailar**

**Color, garabato, pintura.**  
**Aprietar plastilina**  
**Llorar**  
**Kickboxing o artes marciales**  
**Cantando**

**Prácticas de relajación**  
**Tomar aire fresco y sol**  
**Nadar o jugar en el agua.**  
**Come un snack crujiente**



ÚNASE A NOSOTROS  
PARENTING COMMUNITIES

*Baby Shower en la  
Comunidad*

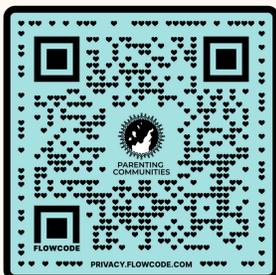
JUNIO 3 10AM-12:00

EVENTO GRATUITO PARA FAMILIAS LOCALES  
Y SUS BEBÉS MENORES DE 12 MESES.

ÚNASE A NOSOTROS PARA DIVERTIRSE Y  
JUGAR, UN ALMUERZO LIGERO Y UNA LLUVIA  
DE REGALOS Y PREMIOS PARA BEBÉS.

BIBLIOTECA PUBLICA DE LELAND  
203 E CEDAR ST. LELAND, MI

SCAN TO REGISTER



SCAN TO REGISTER

POR FAVOR REGÍSTRESE CON  
ANTICIPACIÓN  
CON EL CÓDIGO QR O VISITA:

URL Y ENLACE



PARENTING  
COMMUNITIES

# MAY/MAYO 2024 EVENTS!



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



funded by the Leelanau Early Childhood Millage Financiado por los impuestos a la propiedad privada del condado de Leelanau que apoyan la primera infancia

## PLAYGROUPS / GRUPO DE JUEGO

*Play, learn, and grow together*

### MONDAYS/LUNES

ST. MARY SCHOOL  
GYMNASIUM  
GYMBOREE FAMILY  
PLAYGROUP

MAY 6, 13, & 20  
10-11AM

### WEDNESDAYS/MIERCOLES

NORTHPORT PUBLIC SCHOOL  
MAY 1, 8, 15, 22, & 29  
10-11AM

GREAT LAKES  
CHILDREN'S MUSEUM  
MAY 8 & 22, 10-11:30AM



[REGISTRATION LINK  
FOR CHILDREN'S  
MUSEUM](#)

### TUESDAYS/MARTES

GLEN LAKE COMM.  
REFORMED CHURCH

MAY 7, 14, 21, & 28  
10-11AM

PARENTING  
COMMUNITIES



### THURSDAYS/JUEVES

KESWICK UNITED  
METHODIST CHURCH

MAY 2, 9, 16, 23, & 30  
10-11AM

## COMMUNITY GATHERINGS / REUNIONES COMUNITARIAS

### Families Together (Familias Unidas)

*a monthly gathering for families and those interested in the early childhood years to share and explore topics related to early childhood development, parenting, and our collective well-being*



Register / inscribirse

*We'll eat together, play together, explore ideas together, and ultimately, grow together*

**May/Mayo 13**  
**5:15pm - 7:00pm**  
**Leelanau Children's Center**  
**111 N Fifth St., Leland**

Bring your kids!  
Dinner provided & supervised playgroup offered while grown-ups discuss the topic of the evening

Reunión mensual para que las familias exploren temas relacionados con la primera infancia, la crianza de los hijos y nuestro bienestar colectivo. ¡Trae a tus hijos! Se ofrece cena y se ofrece un grupo de juego supervisado mientras los adultos discuten el tema de la noche

**Dentro del nuestro equipo contamos con personas hispano-hablantes que estarán con ustedes durante todo los eventos. Puedes comunicarte con Adri al 231-882-6136**



Helping us all be the parents we dream of being  
Ayudándonos a ser los padres' que soñamos ser



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



@PCLeelanau



@parentingcommunities

