

OREGON

Volumen 3

Edición 5

¡Edición doble!

Somos Padres Juntos!



Mayo 2017

Introducción: ¡el día de la madre!


¡Feliz día de la madre! Mayo es un gran mes para reconocer el papel especial que juegan las madres en la vida de un niño. Las madres pueden incluir quien cumple ese rol "maternal" especial para un niño, incluyendo madres, abuelas, tías, hermanas mayores, cuidadores, maestros y papás!


Cuida a las madres


¡Crianza de los hijos es un trabajo duro! Las madres son el mundo a su hijo (una gran responsabilidad!), pero para dar el 100% como padre de familia, las mamás necesitan cuidar de sí mismos también. Es normal sentirse estresada como mamá incluso de eventos típicos de la vida. Aquí están algunas ideas para las mamás a cuidar de sí mismos:




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).

 **Haga algo que le gusta.** Encontrar tiempo para ti mismo puede ser especialmente desafiante como mamá. Incluso si usted sólo tiene unos momentos en un día - pasa un poco de tiempo extra en la ducha, leer un libro mientras que en el cuarto de baño, pasea, escucha música o encuentra otras maneras de hacer algo que le disfruta por sí mismo o con su hijo.

 **¡Haga una lista y abordarlo!** Cuando hay mucho sucediendo, puede causar que te preocupes. Preocuparse puede afectar tu memoria y hacerse estresada, sobre todo si tiene mucho que tiene que hacer. Escriba una lista de tareas para que usted puede dar prioridad a cada tarea. Viendo lo que tienes que hacer o qué desafíos se enfrentan en una hoja de papel puede resolver problemas. Empezar por abordar las tareas en la lista que se resuelven más rápidamente.

 **Darse cuenta de que sus sentimientos son normales.** Vida como un padre no siempre es fácil! Dale permiso para sentir los sentimientos que tiene. Encuentra un tiempo para discutir sus sentimientos con un amigo o compañero. Algunos días son más difíciles que otros, y eso está bien. Recuerda que sus sentimientos son probablemente compartida por otros padres y a veces ayuda a buscar a otros con quien puede compartir estas experiencias y sentimientos.

 **¡Considere una clase de la educación de la crianza de los hijos!** Una de las ventajas principales de asistir a una clase de la educación de la crianza de los hijos es que se da cuenta que no está solo en como siente como un padre. ¡Únase con otros padres y aprenda nuevas estrategias de navegar su viaje de la crianza de los hijos!




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




Introducción: honrando a nuestras familias militares el día de los caídos (día de conmemoración)

El Día de Conmemoración es una fiesta especial para honrar y recordar a las personas que perdieron la vida sirviendo en nuestras fuerzas armadas. Este último sacrificio es pagada por estos hombres valientes y mujeres que luchan por nuestro país, así como los hijos y esposos que dejan atrás. Puede ser difícil saber la mejor manera de celebrar este día de fiesta con su hijo. Aquí están algunas ideas para las actividades que pueden enseñarle a su hijo la importancia del día de la conmemoración y así como la importancia del respeto de los hombres, mujeres, padres y madres que han sacrificado todo por este país.




 **Levanta una bandera.** Si usted tiene una bandera, tomar algún tiempo para enseñar a su hijo algunas historia de Estados Unidos. Directrices y recomendaciones para doblar la bandera pueden encontrarse aquí:

<https://www.va.gov/opa/publications/celebrate/flagfold.pdf>

 **Escriba una carta.** Hay muchos programas en línea que permiten que usted escriba cartas y envíe paquetes de cuidado a los que actualmente sirven en los militares. Aquí está un ejemplo de un sitio web para empezar:

<http://amillionthanks.org>

 **Asistir a un desfile.** Muchas comunidades planean desfiles que son para familias. Esto es una gran oportunidad para los niños aprender más sobre el día, de la comunidad, y de los veteranos.

¡Diviértese con sus hijos! Haga un postre patriótico

Ingredientes: plátanos, fresas, arándanos, pastel de Ángel, paletas/brochetas

Instrucciones: corta fruta y pastel de Ángel en tamaño pequeño. Junto con su hijo, ponga fruta y pastel en las brochetas en varios patrones.

