

### Introducción

¡Bienvenido a 2018 y el año nuevo! Para muchos padres, el año nuevo marca un tiempo de reflexión. También es un momento en el que muchos de nosotros hacemos resoluciones o metas de año nuevo que se centran en la vida positiva y saludable, como comer saludable, hacer ejercicio, o pasar más tiempo juntos como una familia. Con el día de Martin Luther King Jr. que se acerca el 15 de enero, esto también puede ser una oportunidad para considerar las resoluciones que se centran en celebrar la diversidad y encontrar maneras para que usted y sus hijos sean ayudantes en su comunidad. ¿Están listos para empezar a hacer sus resoluciones y metas para el año nuevo?

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](mailto:opec@oregonstate.edu). Para recursos parentales adicionales, encuentranos en Facebook (Oregon Parenting Education Collaborative) y Twitter (@OpecParentingEd).

### Logra sus Resoluciones y Metas en 2018

A veces, se puede sentir que hay tanta presión para crear una buena resolución o meta, ya que hay que mantenerlo. En la era de los medios sociales, muchos familiares y amigos llevan a Facebook, Instagram, o Twitter para compartir cómo planean comenzar el año justo. Esto puede poner mucha presión sobre los padres y las familias para competir en las resoluciones de año nuevo. Recuerde, no es una competencia y ¡cualquier elección de vida saludable o cambio positivo que usted está dispuesto a hacer es una buena cosa! Aquí hay algunos consejos para crear su resolución este año (cortesía de la Asociación Americana de Psicología):



- Comience con algo pequeño
- Cambia un comportamiento a la vez
- Habla con otros sobre la meta
- No se golpea a sí mismo (¡Perdona a usted!)
- Pida apoyo

★ ★ ★ ¡Involucre a sus hijos en el proceso!  
★ Compartir sus ideas para una vida saludable en el año nuevo es una gran manera de modelar estas habilidades para sus hijos.

### Celebra la Diversidad

No siempre es fácil saber hablar con los niños acerca de la diversidad, pero es una conversación importante tener en cualquier época del año, dado que los niños de tan sólo 2 años empiezan a notar (¡y a hacer muchas preguntas!) sobre las diferencias raciales y de género. Como padre, usted puede enseñarle a su hijo a aprender y a celebrar estas diferencias.



“Actividades de diversidad enseñan a los niños a respetar y celebrar las diferencias en todas las personas. Aprender sobre diferentes aspectos culturales ofrece nuevas experiencias para los niños. También les ayuda a darse cuenta de que todos somos humanos, a pesar de las diferencias.” - PennState Extension

Una forma de empezar esta conversación es leer libros que celebren la diversidad. Visita su biblioteca local para buscar estos libros u otros libros recomendados por PennState Extension:

**Los Sneetches** por Dr. Seuss: en este cuento la estrella-ventre y el llano-ventre Sneetches aprenden que ninguno de los tipos es superior y que son capaces de llevarse bien y convertirse en amigos.

**El color de Nosotros** por Karen Katz: este cuento explora cómo cada uno en el vecindario es un tono diferente de marrón - de la mantequilla de maní al chocolate - y hace un gran trabajo de explicar sutilmente que las personas son todos los matices diferentes del mismo color.

**¿Por qué soy diferente?** por Norma Simon: este libro describe la variedad de maneras en que las personas pueden ser diferentes, incluyendo el color del cabello, el tamaño, el idioma y la familia.

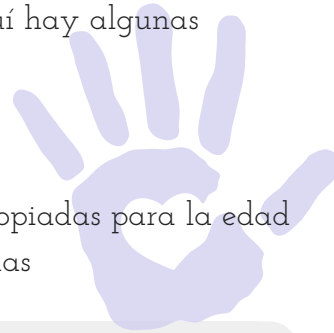
**Está Bien Ser Diferente** por Todd Parr: el autor explora temas delicados como la adopción y cosas inusuales como comer fideos en la bañera, pero explora la diversidad en todas las formas.



## ¡Diviertase con sus Niños! Sean Ayudantes en la Comunidad

¿Buscando una manera divertida de vincularse con sus niños? ¡Haga una resolución para ayudar en su comunidad este año! El voluntariado como familia proporciona tiempo para que los niños se enlacen con ambos padres y hermanos en un contexto especial. También es una gran manera de desarrollar empatía en los niños pequeños y puede empezar conversaciones importantes entre los padres y los niños pequeños acerca de los sentimientos. Los niños tienen la oportunidad de sentirse conectados a su comunidad como un ayudante y aprender cómo los pequeños gestos o actos de bondad pueden ayudar en gran medida. Aquí hay algunas ideas para empezar a su familia:

- Tenga una reunión familiar para discutir el voluntariado
- Elija el lugar adecuado para ser voluntario
- Conéctese con organizaciones comunitarias que tengan actividades de voluntariado apropiadas para la edad
- Después de ser voluntario, reunirse para discutir los sentimientos y las lecciones aprendidas



### Referencias

<http://www.apa.org/helpcenter/resolution.aspx>  
<https://extension.psu.edu/programs/betterkidcare/knowledge-areas/environment-curriculum/activities/all-activities/we-are-different-we-are-the-same-teaching-young-children-about-diversity>  
<https://www.extension.umn.edu/family/school-success/families/supporting-learning/volunteering/>



**Oregon State University**  
**Hallie E. Ford Center**