



Noticias del Family Center de Child Care Aware of Washington



Reconocemos que son tiempos difíciles para ser padres, tutores o niños. Todos en Child Care Aware of Washington queremos ayudarle a conectarse con recursos que pueden ayudarle a encontrar cuidado infantil, o un grupo virtual de juego y aprendizaje, o apoyos para ayudar a los niños en edad escolar con el aprendizaje a distancia, o formas de iniciar conversaciones con los niños sobre los efectos nocivos del racismo. Al final de este artículo puede encontrar enlaces a estos recursos en nuestra página web.

Si tiene niños en edad escolar en casa que están aprendiendo a distancia porque su distrito escolar no está abierto para el aprendizaje en persona, puede que se pregunte qué puede hacer para ayudar a todos a tener éxito en esta nueva forma de aprender. Primero, tenga en cuenta que no hay una manera "perfecta" de hacer esto, y que su relación con los niños es más importante que cualquier grado académico.

Una forma de ayudar a que las cosas funcionen sin problemas ahora que los estudiantes de K-12 están "de vuelta a la escuela" en línea, es crear un horario o una rutina diaria para que los estudiantes la sigan. Las rutinas proporcionan a los niños una mayor previsibilidad y facilitan que todos sepan qué deben hacer y cuándo. En la página dos de este boletín puede ver un ejemplo de un horario que puede funcionar para los niños en edad escolar.

Otra forma de ayudar a que las cosas vayan bien durante el aprendizaje en casa, o el aprendizaje en el cuidado infantil, es asegurarse de que los estudiantes tengan un lugar tranquilo para hacer sus tareas escolares, tanto si están en línea como si no lo están. Si tiene varios niños y la distracción presenta un problema, usted o los niños pueden crear unos divisores de cartón. Pueden ser decorados teniendo en cuenta los intereses del niño. Consulte la página dos para ver ejemplos.

- Encuentre cuidado infantil cerca de usted: <https://childcareawarewa.org/families/> o llame al 1-800-446-1114 entre lunes y viernes
- Recursos para apoyar a los niños en edad escolar con el aprendizaje a distancia: <https://childcareawarewa.org/back-to-school-during-covid-19/>
- Conéctese con un grupo local de juego y aprendizaje (play and learn) —Llame a nuestro Family Center (Centro familiar) entre lunes y viernes al 1-800-446-1114
- Recursos para hablar con los niños sobre la raza y el racismo: <https://childcareawarewa.org/resources-for-talking-with-children-about-racism/>

Noticias para las familias

Otoño de 2020

Clases gratuitas de la atención plena	2	Cuidado infantil para familias sin hogar	2
Recursos de matemática para la temprana edad	2	Ayuda con el impacto emocional de COVID-19	3
Herramientas para el aprendizaje a distancia	2	Grupos de juego y aprendizaje	3
Early Achievers	3	Recursos para familias	4



Recursos gratuitos de matemáticas a temprana edad

El Centro educativo de matemáticas a temprana edad de Desarrollo e Investigación de la Stanford University tiene recursos gratuitos para familias de matemáticas a temprana edad.

Los kit de matemáticas a temprana edad del DREME Center muestran a las familias cómo se puede aprender matemáticas a la hora del cuento. Están disponibles en inglés y en español: Recursos imprimibles llenos de ideas, recetas y juegos para niños desde 0-8 años. Puede encontrarlos en línea en <https://dreme.stanford.edu/news/home-early-math-learning-kit-families-ideas-supporting-young-children-s-math-skills-during>.



Clases en línea gratuitas sobre la atención plena (mindfulness)

Mindful Schools, una organización sin fines de lucro dedicada a capacitar a los educadores en la atención plena, tiene cursos gratuitos en línea que pueden ayudar a los niños de preescolar a 5º grado a aprender a reducir el estrés, a estar atentos, a concentrarse en el presente y más.

¿Qué es la atención plena o *mindfulness*? Es un enfoque profundo en el presente, y en lo que está percibiendo y sintiendo, sin ningún juicio o necesidad de interpretar. Implica respirar profundamente y aprender a estar completamente presente en el momento.

Cada sesión dura unos 20 a 30 minutos. Puede aprender más en línea aquí: <https://www.mindfulschools.org/free-online-mindfulness-class-for-kids/>.

Ayuda para las familias que no tienen hogar

Este es un momento aún más difícil para las personas sin hogar. Los niños sin hogares, a menudo, viven en circunstancias no predecibles y caóticas, con interrupciones de sus entornos físicos y de sus relaciones. Estas experiencias pueden impedir su desarrollo emocional, cognitivo y de comportamiento.

Es de vital importancia que los niños pequeños sin hogar tengan la oportunidad de jugar, aprender y crear amistades con sus compañeros. Asistir al cuidado infantil puede ofrecer todo esto y mucho más. La investigación demuestra que una atención infantil de calidad puede incluso servir de amortiguador para los niños pequeños contra los efectos nocivos del estrés tóxico.

El Family Center de Child Care Aware of Washington ayuda a las familias con niños pequeños que no tienen hogar a encontrar cuidado infantil sin costo alguno para las familias hasta por un año. Para más información, visítenos en <https://childcareawarewa.org/services-for-families-experiencing-homelessness/> o llame al 1-800-446-1114.



Ideas para que el regreso a la escuela durante COVID-19 sea más fácil

Aquí hay dos ejemplos de herramientas fáciles de hacer para ayudar a los niños en edad escolar durante el aprendizaje a distancia, ya sea en casa o en el cuidado infantil.

XH	Horas	Tareas
11	7:45H	Prepararse-para-el-día
11	8:00H	Quehaceres
11	8:30H	Desayunos
11	9:00H	Escribir-en-un-diario: Tema.....(por-lo-menos-cinco-oraciones)
11		• → Tomar-una-foto-en-Seesaw
11		• → Subir-a-su-diario
11	9:30H	Reunión-matutina-con-la-Sra.-Martínez
11	10:00H	ELA: Escritura-alfabeto-vocabulario-de-Raz-Kids-(sea-WAAG)
11	10:30H	Lectura: 20 minutos
11	11:00H	Trabajo-independiente-O-escritura-libre: ilustración-y-etiqueta
11		• → Tomar-una-foto-en-Seesaw
11		• → Subir-a-su-diario
11	11:30H	Almuerzo
11	12:00H	Juego-independiente
11	1:00H	Reunión-con-la-Sra.-Martínez (matemática-matemática-ciencia-matemática/estudios-sociales-matemáticas)
11	1:30H	Actividades-Seesaw
11		• → Instrucciones-de-lectura
11		• → ¿Tomar-una-foto? Subirla-si-se-toma
11		• → ¿No-está-seguro? Tome-la-foto-y-súbala
11	2:30H	Refrigerio
11	2:40H	Especialista-si-compartir-es-opcional, igualmente-comparta.-A-sus-maestros-les-encanta-ver-el-trabajo
11	3-pm	FIN-DEL-DÍA-ESCOLAR
11	3-pm	Quehaceres

Los divisores de escritorio pueden ser decorados por el niño para hacerlos aún más divertidos, así los niños querrán usarlos cuando necesiten concentrarse.

El programa diario ayuda a todos a saber qué hacer y cuándo hacerlo. Pueden ser escritos a mano.

Para más ideas visite <https://childcareawarewa.org/back-to-school-during-covid-19/>.

Navegación de emociones complejas y difíciles durante la pandemia

La pandemia de COVID-19 ha afectado a todos y a cada familia. Algunos se han enfrentado a las tensiones más difíciles imaginables: la enfermedad y posiblemente incluso la muerte de seres queridos. Otros no se han enfrentado a ese nivel de estrés, pero eso no significa que el estrés no esté ahí.

El Departamento de Salud del estado de Washington ha creado una guía o "caja de herramientas" en línea para ayudar a las familias a navegar por el estrés y las múltiples emociones que adultos y niños están sintiendo durante la pandemia. Puede encontrar la [COVID-19 Behavioral Health Toolbox for Families](#) en el enlace a continuación.

La guía ofrece sugerencias para ayudar a los niños desde muy pequeños hasta los años de la adolescencia a manejar los sentimientos y experiencias difíciles que están teniendo en estos tiempos inciertos. La guía también ofrece consejos sobre cómo los padres y cuidadores pueden practicar el autocuidado para poder seguir conectándose con sus hijos y ser receptivos. <https://www.doh.wa.gov/Portals/1/Documents/1600/coronavirus/BHG-COVID19-FamilyToolbox.pdf>



Grupos virtuales gratuitos de Play & Learn (jugar y aprender) para los cuidadores y niños

¿En busca de formas divertidas de involucrar a los niños pequeños que cuida en un gran aprendizaje temprano? Child Care Aware of Washington puede conectarlo a grupos de juego y aprendizaje facilitados gratuitamente en línea que crean oportunidades para que los niños pequeños y sus cuidadores

exploren formas divertidas y sencillas de apoyar el desarrollo del niño y la preparación para la escuela en el hogar.

Apoyamos a más de 100 grupos de jugar y aprender guiados para cuidadores y niños por todo el estado de Washington. Con la mayoría de los grupos de juego en persona suspendidos temporalmente debido a la pandemia de COVID-19, los grupos de juego virtuales en línea pueden ayudar a mantener a los niños pequeños riéndose, jugando y aprendiendo durante estos días difíciles.

Nuestro Family Center puede ayudarle a encontrar un grupo virtual de jugar y aprender cerca de usted. Comuníquese con nosotros al 1-800-446-1114.

¿Necesita información sobre el desarrollo infantil? ¿Tiene preguntas? ¿Necesita apoyo?

Las familias pueden encontrar muchas buenas fuentes de información y apoyo en nuestro sitio web. Nos hemos vinculado a importantes recursos sobre desarrollo infantil, asistencia para el cuidado de los niños, asistencia alimentaria, seguro médico, preparación para el kínder y más. <https://childcareawarewa.org/families/>

Early Achievers—Mejora del cuidado infantil para los niños y familias de WA

El programa de Early Achievers de Washington ayuda a los proveedores de cuidado infantil por todo el estado a mejorar la calidad de sus programas. También ofrece a las familias un sistema de calificación que les ayuda a entender mejor la calidad de un programa de cuidado infantil específico. Los programas de Early Achievers son calificados por la University of Washington y obtienen calificaciones de nivel 2 a nivel 5. Un nivel 3 o superior en Early Achievers se considera como "Nivel de calidad de excelencia."

Early Achievers es gratuito para la participación de proveedores. Ofrece aportes y recursos de Child Care Aware of Washington, como el coaching del aprendizaje temprano. Hay más de 3,500 proveedores que participan en Early Achievers y más de 74,000 niños pequeños que están inscritos en un programa que participa en Early Achievers.

Para ver cómo es el cuidado infantil de alta calidad y cómo Early Achievers está teniendo un impacto, vea nuestro video corto sobre el impacto de Early Achievers aquí: <https://childcareawarewa.org/providers/early-achievers-success-stories/>.





NON PROFIT ORG.
U.S. POSTAGE
PAID
SEATTLE, WA
PERMIT NO. 5022

1225 S. Weller, Ste 300
Seattle, WA 98144

Abogacía:	Teléfono:	Sitio web
Children’s Alliance	(800) 854-5437	www.childrensalliance.org
Find your WA State legislator		app.leg.wa.gov/
Desarrollo infantil		
Seattle Children’s Hospital— classes & wellness information	(866) 987-2000	www.seattlechildrens.org
Parenting Counts	(800) 637-3652	www.parentingcounts.org
The Center for Children with Special Needs	(866) 987-2500	www.cshcn.org
Zero to Three		www.zerotothree.org
PAVE Partnerships for Action, Voices for Empowerment	1-800-5-PARENT	https://wapave.org/
American Academy of Pediatrics		www.healthychildren.org
Recursos comunitarios		
Parent Trust for Washington	(800) 932-4673	www.parenttrust.org
Parent Help 123	(800) 322-2588	www.parenthelp123.org
Department of Children, Youth, and Families	(866) 482-4325	https://www.dcyf.wa.gov/
Apple Health	(855) 900-3066	www.applehealth.org
Washington Information Network	211	www.win211.org



Family Center: (800) 446-1114

Siga a [Child Care Aware of Wash-
ington en Facebook](#)
e Instagram
[@wachildcarematters](#)

Published Quarterly