



NOTICIAS DEL FAMILY CENTER

Invierno 2021 Vol. 4, ejemplar 4

Noticias para las familias - Centro Familiar de Child Care Aware of Washington

A medida que la pandemia y los tiempos difíciles de la economía se prolongan, los padres, tutores y cuidadores pueden sentirse abrumados y agotados. Por eso es tan importante recordar que, por muy duros que sean estos tiempos, pasarán. Algún día miraremos atrás y compartiremos cómo cada uno de nosotros lo superó y ayudó a nuestras familias a superarlo también.

Mientras tanto, hay recursos y apoyos gratuitos y de bajo costo disponibles para ayudar a las familias a sobrellevar la pandemia. El sitio web de respuesta al coronavirus del estado de Washington en <https://coronavirus.wa.gov/> tiene muchos enlaces para ayuda con cosas con la necesidad de las familias, incluso alimento, vivienda y bienestar emocional. Hay una lista de recursos adicionales a continuación.

Cuando los adultos en la vida de los niños son emocionalmente fuertes, pueden cuidar mejor a los niños. Para ayudar, el Departamento de Salud del estado de Washington (DOH) ha creado recientemente un podcast para los cuidadores sobre cómo afrontar el agotamiento emocional que todos están experimentando. El podcast cuenta con la Dra. Kira Mauseth, PhD, psicóloga para casos de catástrofes del DOH, y el Dr. Doug Dicharry, MD, psiquiatra de niños y adolescentes. Sólo dura 12 minutos y merece la pena. Puede encontrarla aquí: <https://soundcloud.com/user-718826213/coping-with-covid-exhausted-families>. Además, Washington tiene una línea telefónica gratuita para aquellos que necesitan apoyo emocional. La línea *Washington Listens* es 833-681-0211. Atención al público de lunes a viernes entre 9 a.m. y 9 p.m. horas y los fines de semana entre 9 a.m. y 6 p.m. de la tarde.

Una de las mejores maneras de combatir el estrés es simplemente jugar con los niños. El juego es una de las formas en que los niños afrontan los momentos difíciles, y los estudios han demostrado que también es valioso para los adultos. Asegúrese de reservar un poco de tiempo para jugar cada día, aunque sólo sean 15 minutos. El juego también puede ayudar a fortalecer sus relaciones.

- Encuentre cuidado infantil cerca de usted: <https://childcareawarewa.org/families/> o llame al 1-800-446-1114 entre lunes y viernes.
- Aprenda sobre fuentes de ayuda financiera para ayudar a pagar por cuidado infantil, llame al 1-800-446-1114 de lunes a viernes.
- Recursos para hablar con los niños sobre COVID-19: <https://www.pbs.org/parents/thrive/how-to-talk-to-your-kids-about-coronavirus>.
- 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 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/>.
- Recursos para hablar con los niños sobre la violencia en el capitolio nacional: <https://childcareawarewa.org/2021/01/11/resources-for-child-care-providers-and-families-supporting-each-other-after-the-attack-on-our-capitol/>.

Noticias para familias

Invierno 2021

Hablar con los niños sobre el racismo	2	Ayuda con el impacto emocional de COVID-19	3
Abogacía familiar	2	Early Achievers	3
Ayudar a los niños a adaptarse al uso de mascarillas	2	Grupos de juego y aprendizaje	3
Cuidado infantil para las familias sin hogar	2	Recursos para las familias	4



No es demasiado pronto para hablar y leer sobre el racismo

Una forma de acabar con el racismo es empezar pronto. Cuando mostramos a los niños que valoramos y respetamos la diversidad, damos los primeros pasos. Hemos elaborado una lista de recursos y libros excelentes para ayudar a las familias a mantener conversaciones tempranas importantes con los niños sobre la raza, el racismo y los prejuicios. Los recursos son gratuitos.

<https://childcareawarewa.org/resources-for-talking-with-children-about-racism/>



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 que no tienen un 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 Centro Familiar 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.

Ayude a los niños, familias, comunidades y economías locales al abogar por cuidado infantil y aprendizaje temprano

Cuando las familias con niños pequeños tienen acceso a una atención infantil de calidad y asequible y a un cuidado informal que satisfaga sus necesidades, comunidades enteras prosperan. ¿Por qué? Porque cuando los padres y tutores que trabajan pueden encontrar el cuidado infantil que necesitan, ellos pueden trabajar, los empresarios consiguen los empleados que necesitan y los niños obtienen el aprendizaje temprano que necesitan para estar preparados para la escuela. Además, cuando los padres y tutores legales pueden trabajar, pueden apoyar sus economías locales a través del gasto, y construir su futuro financiero.

La legislatura estatal de Washington está en sesión ahora El presupuesto del estado para los próximos dos años será creado entre ahora y junio. Child Care Aware of Washington, proveedores de cuidado infantil y aliados del aprendizaje temprano están abogando para proteger los fondos estatales limitados que recibe el sistema de aprendizaje temprano de Washington. (Es menos del dos por ciento del presupuesto de Washington). Necesitamos su ayuda y lo invitamos a que inste a los oficiales electos a financiar el cuidado infantil y el aprendizaje temprano. Lo hemos puesto fácil. Visite nuestro Centro de acción de abogacía (advocacy action center) para enviar un correo electrónico en minutos. <https://childcareawarewa.org/advocacy/take-action/>



Ayudar a los niños a adaptarse al uso de mascarillas

A veces los niños tienen preguntas si ven a la gente con mascarillas, y a veces tienen preguntas sobre su uso. Dos nuevos libros gratuitos pueden ayudar. Ambos creados por aprendices pequeños con autismo (<https://www.autismlittlelearners.com/>) y pueden ser imprimidos y compartidos en casa.

- *Ver gente con mascarillas*— https://drive.google.com/file/d/1B2FEF1DTXpmgH8ZL79Vg7E_Bu7Z0kB0A/view?blm_aid=32695
- *Usar mascarillas* —https://drive.google.com/file/d/1R1ISbfz8TRchbHCiK_4svK7WlH62ISIH/view?blm_aid=32695

Otra manera de ayudar a los niños a adaptarse al uso de mascarillas es usarlas nosotros mismos cuando no estamos en casa. De esta manera, podemos ayudar a reducir la propagación de COVID-19 y ayudar a todos a estar seguros.



Navegación de emociones complejas y difíciles durante la pandemia

La pandemia de COVID-19 ha afectado 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 inglés) 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 basado en el juego? 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 para 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 pueden ayudar a mantener a los niños pequeños riéndose, jugando y aprendiendo durante estos días difíciles.

Nuestro Centro Familiar puede ayudar a encontrar un grupo virtual para jugar y aprender cerca.

Comuníquese con nuestro Centro familiar al 1-800-446-1114.



¿Necesita ayuda para pagar por cuidado infantil?

Las familias de Washington a menudo tienen opciones cuando se trata de encontrar ayuda para pagar por cuidado infantil. Nuestros representantes del Centro Familiar pueden explicar las opciones y comprobar la elegibilidad para ayudar a las familias a encontrar la asistencia que necesitan y a la que tienen derecho. Simplemente llame al 1-800-446-1114 de lunes a viernes entre 8:30 a.m. y 4:30 p.m. o visite <https://childcareawarewa.org/families/>.

Early Achievers—Mejora del sistema de cuidado infantil de Washington

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 como el coaching del aprendizaje temprano. Hay más de 3,800 proveedores que participan en Early Achievers y más de 75,000 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
MomsRising		https:// www.momsrising.org/
Children's Alliance	(800) 854-5437	www.childrensalliance.org
Desarrollo infantil		
Seattle Children's Hospital— información de bienestar y clases	(866) 987-2000 (206) 987-2000	www.seattlechildrens.org
Parenting Counts	(800) 637-3652	www.parentingcounts.org
Children's Therapy Center	253-854-5660	https://www.ctckids.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		
Child Care Subsidy Contact Center	1-844-626-8687	
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



Centro Familiar: (800) 446-1114

Siga a [Child Care Aware of Washington](#) en Facebook
e Instagram
[@wachildcarematters](#)
Y Twitter
[@childcarewa](#)

Published Quarterly