



Alliance Center
for Education

Boletín de Parenting Compass

Octubre

2024

Brújula para padres

¡Bienvenido a Parenting Compass! Nuestro boletín mensual es su recurso esencial para fomentar el desarrollo mental y socioemocional mientras comenzamos un nuevo año escolar. Repleto de consejos de expertos, recomendaciones prácticas y recursos sobre hitos del desarrollo, nuestro contenido seleccionado está diseñado para inspirar y apoyar a los padres en cada etapa del desarrollo de sus hijos. Desde manejar crisis emocionales hasta promover la independencia, ofrecemos estrategias prácticas para mejorar la dinámica familiar, fomentar el bienestar emocional de su hijo y crear recuerdos duraderos. Ya seas un padre nuevo buscando orientación o un profesional experimentado necesitando nuevas perspectivas, Parenting Compass es su compañero de confianza en la crianza de niños felices, saludables y resilientes. Únase a nosotros y permítanos guiarlo en su camino de crianza.

Consejos para un año escolar exitoso

Con el inicio de la escuela, es importante recordar la importancia del desarrollo socioemocional. Este desarrollo es efectivo cuando se practica en la escuela, la comunidad y el hogar. Las familias son los primeros maestros de los niños y traen una profunda experiencia sobre su desarrollo, experiencias, cultura y necesidades de aprendizaje. Implementar el aprendizaje socioemocional en casa no tiene que ser complicado. Al incorporar habilidades socioemocionales en las rutinas y actividades diarias, los padres pueden integrar el aprendizaje socioemocional en la vida de sus hijos. Cuando los niños adquieren y aplican el conocimiento para expresar sus sentimientos, practicar habilidades sociales y desarrollar relaciones, desarrollan un fuerte sentido de **empatía**, **resiliencia** y habilidades para **resolver problemas**.

MANERAS DE APOYAR EL APRENDIZAJE SOCIOEMOCIONAL DE SU HIJO

- Involúcrate.
- Modela habilidades socioemocionales positivas.
- Fomenta la comunicación abierta.
- Crea un ambiente nutritivo y de apoyo para el aprendizaje y la exploración.

ESTRATEGIAS PARA UTILIZAR EN CASA:

SUEÑO, RUTINAS, NUTRICIÓN

El sueño es crucial para el desarrollo cerebral y el funcionamiento cognitivo. Establecer una rutina diaria que incluya comidas familiares, hora de dormir y tiempo de juego es importante. Una nutrición adecuada es vital para un óptimo desarrollo cerebral. Proporcione a su hijo una dieta equilibrada que incluya frutas, verduras, granos enteros, proteínas magras, productos lácteos o alternativas lácteas, y grasas saludables.

ALFABETIZACIÓN

Designa períodos específicos para reunirse y disfrutar de la lectura, el juego, el canto y las risas. Dedica un área especial para la lectura tranquila. Participa en la narración de cuentos, cultiva la creatividad y despierta la imaginación juntos.

TIEMPO DE PANTALLA

Los CDC recomiendan limitar el tiempo de pantalla a 30 minutos por semana en entornos de cuidado y educación temprana. Al usar medios en pantalla con niños de dos años en adelante, los CDC recomiendan hacerlo con fines educativos o de actividad física y evitar su uso durante las comidas o meriendas.

REGULACIÓN EMOCIONAL

La regulación emocional ayuda a los niños a gestionar sus sentimientos, afrontar el estrés y navegar las interacciones sociales de manera efectiva. Ayude a su hijo a identificar y etiquetar sus sentimientos. Practicar actos aleatorios de bondad entre ustedes y hacia los demás ayuda con el desarrollo de su hijo.

Visite ac4ed.org/parentingcompass para obtener más información.



Parenting Compass

Welcome to **Parenting Compass!** Our monthly newsletter is your go-to resource for nurturing mental and social-emotional development as we embark on a new school year. Packed with expert advice, practical tips, and developmental milestone resources, our curated content is designed to inspire and support parents at every stage of their child's development. From handling emotional meltdowns to promoting independence, we provide actionable strategies to improve family dynamics, nurture your child's emotional well-being, and create lasting memories. Whether you're a new parent seeking guidance or a seasoned pro in need of fresh perspectives, Parenting Compass is your trusted companion in raising happy, healthy, and resilient children. Partner with us and let us guide you to thrive in your parenting journey.

TIPS FOR A SUCCESSFUL SCHOOL YEAR

As school begins, it is important to keep in mind the importance of social emotional development. Social emotional development becomes effective when it is practiced in school, the community, and the home. Families are children's first teachers, and bring deep expertise about their development, experiences, culture, and learning needs. Implementing SEL at home doesn't have to be complicated. By incorporating social emotion skills into daily routines and activities, parents can integrate social-emotional learning into their child's life. When children acquire and apply the knowledge to express their feelings, practice social skills, and develop relationships, they will develop a strong sense of **empathy**, **resilience**, and **problem-solving** abilities.

WAYS TO SUPPORT YOUR CHILD'S SOCIAL EMOTIONAL LEARNING

- Get Involved.
- Model positive social-emotional skills.
- Encourage open communication.
- Create a nurturing and supportive environment for learning and exploring.

STRATEGIES TO USE AT HOME:

SLEEP, ROUTINES, NUTRITION

Sleep is crucial for brain development and cognitive functioning. Establishing a daily routine including family meals, bedtime, and playtime is important. Adequate nutrition is vital for optimal brain development. Provide your child with a well-rounded diet including fruits, vegetables, whole grains, lean proteins, dairy or dairy alternatives, and healthy fats.

LITERACY

Designate specific periods to come together and enjoy reading, playing, singing, and laughing.

Dedicate a special area for quiet reading time.

Engage in storytelling, cultivate creativity, and spark imagination together.

SCREEN TIME

The CDC recommends limiting screen time to 30 minutes per week in early care and education settings. When using screen media with children ages two and up, the CDC recommends using it for educational purposes or physical activity and avoiding using it during meal or snack times.

EMOTIONAL REGULATION

Emotional regulation helps children manage their feelings, cope with stress, and navigate social interactions effectively.

Help your child identify and label their feelings.

Practice random acts of kindness with each other and with others.