



Estos son tiempos sin precedentes Podemos ser ayudantes de alguna manera, grandes y pequeños

Recursos para padres

Con el cierre oficial en todo el estado en Oregon (y otros estados) de todas las escuelas hasta el final del año, sabemos que muchos padres están en casa con uno o más niños tratando de hacer malabarismos con todo, desde la educación en el hogar hasta las tareas domésticas, las finanzas y su propio trabajo. Es mucho asumir para cualquiera. A estas responsabilidades se agrega el desafío de estar al tanto de las últimas noticias que rodean la pandemia mundial actual. No es de extrañar que muchos de nosotros nos sintamos abrumados. Aunque es posible que no podamos resolver todos los problemas que usted y su familia puedan enfrentar, sí tenemos una extensa lista de recursos para ofrecer con la esperanza de que sea útil no tener que perseguirlos.

1

[Recursos para padres durante la cuarentena de COVID-19.](#)

Aquí encontrará una gran cantidad de recursos relacionados con la información de COVID-19: cómo hablar con sus hijos al respecto, cómo manejar el estrés y la ansiedad en el hogar, ayudar a los niños a comprender, etc. También encontrará algunos recursos y actividades de aprendizaje en línea maravillosos para niños mientras están en casa. Por último, hay varios artículos vinculados sobre cómo ayudar a los niños a comprender y manejar sus emociones.



2 Consejos para familias en cuarentena

A medida que las escuelas comenzaron a cerrar sus puertas para ayudar a prevenir la propagación de COVID-19, los padres de todo el país de repente se encontraron tratando de educar a sus hijos en casa, trabajar desde casa y mantener a todos alimentados y vestidos mientras mantenían cierta apariencia de cordura.

Dos investigadores de la primera infancia de la Facultad de Salud Pública y Ciencias Humanas de la Universidad Estatal de Oregón ofrecen orientación sobre cómo aprovechar al máximo estos tiempos difíciles.

3 Recursos adicionales en línea y apoyo para padres

4 Boletines de Padres Juntos y listas de libros

5 Encuentre su centro local de educación para padres

6 El Centro Hallie E. Ford para Niños y Familias Saludables

7 Recursos para ayudar a los niños a manejar sus emociones.

1. "Use Your Words": Moving Beyond Tantrums to Express Challenging Emotions
2. Parenting Now!: Helping children manage big emotions with everyday conversations
3. Website for resources from the book, Creating Compassionate Kids



Para obtener información más actualizada, seguimos en ambos
Facebook & Twitter
@OPECParentingEd



First 5 Siskiyou ~ (530) 918-7222
www.first5siskiyou.org
www.facebook.com/First5Siskiyou
allaboutthekids@first5siskiyou.org