



## NOVEMBER 2020 KCKPS PARENTS as TEACHERS

### Un mensaje de la Cordinadora de Nuestro Programa: Jacki Himpel



WOW! Nuestras familias de Padres como Maestros han hecho un trabajo FANTÁSTICO al continuar reuniéndose con nuestros educadores de padres a través de visitas de Zoom o visitas telefónicas. Realmente apreciamos que esté haciendo tiempo para conectarse con nosotros y hacer las actividades con sus hijos. Sabemos que nos quieren de vuelta en sus hogares y nosotros también queremos estar allí. Nuestros educadores de padres extrañan reunirse con todos ustedes en persona. Tenga paciencia con nosotros mientras esperamos esto y obtenemos instrucciones claras para reunirnos de manera segura con todos ustedes en persona nuevamente. Sabemos que la crianza de los hijos es el trabajo más difícil que tendrá y puede tener el mayor impacto en cualquier cosa que haga.

Los eventos de 2020 ha agregado aún más estrés a este trabajo tan importante.

¿Qué está haciendo para cuidarse? Aun cuando usted se cuida, está siendo un modelo para sus hijos. Incluso algo tan simple como tomar respiraciones lentas y profundas y soltarlas lentamente puede disminuir su frecuencia cardíaca, calmarlo y ayudarlo con la depresión y la ansiedad. Puede hacer esto en cualquier lugar. ¡Solo toma un par de minutos y puede enseñarle a su hijo a hacer esto también! Uno de mis videos favoritos que circuló este año fue el de un niño pequeño que usa respiraciones profundas y afirmaciones para calmarse. Después de una respiración profunda, su mamá le pregunta si está bien y le pide que repita lo siguiente:

Estoy bien.

Soy fuerte.

Soy hermoso/a.

Soy amado/a.

Yo soy valioso/a.

Intente repetir esas palabras hoy, porque está bien, es fuerte, hermoso, amado y valioso sin importar lo difícil que parezca la vida. PAT está aquí para darle esa "palmadita" en la espalda, ¡porque USTED es el primer y más importante maestro de su hijo!

Para mirar el video clip copie y pegue lo siguiente:

<https://www.wogx.com/video/831089>

O escriba "little girl I'm strong, I'm beautiful" en bosquejo.

¡RESERVA! 19 de noviembre a las 5:00 pm

## GRUPO DE CONECCION- FIEBRE DE CABINA

¿Está atrapado en su casa durante estos meses fríos? ¿Quiere alguna idea creativa de juegos caseros que pueda hacer y jugar con sus hijos? ¡Entonces reserve el 19 noviembre en su calendario y únase a Padres como Maestros a través de Zoom para obtener algunas ideas caseras ingeniosas y divertidas!



### Hábitos saludables con Grover

El “experto” favorito de todos está aquí con algunas maneras de mantenerse saludable lavándose las manos correctamente.



[https://cdn.sesamestreet.org/sites/default/files/media\\_folders/Images/Infographics-LiquidSoap51.pdf?\\_ga=2.68328657.1751499599.1604067757-14774985.1604067757](https://cdn.sesamestreet.org/sites/default/files/media_folders/Images/Infographics-LiquidSoap51.pdf?_ga=2.68328657.1751499599.1604067757-14774985.1604067757)

\*\*\*\*\*



\*\*\*\*\*

### Recursos Comunitarios

Listas de estrategias y políticas de Soluciones locales de vivienda: [www.localhousingsolutions.org](http://www.localhousingsolutions.org)

Advocacia de vivienda, organizaciones y coaliciones nacionales

\* National Low Income Housing Coalition: <https://nlihc.org/>

\* Right to the City, Homes for All Campaign: <https://righttothecity.org/news/homes-for-all-campaign-summary/>

\* Center for Community Progress: <https://www.communityprogress.net/>

\* National Fair Housing Alliance: <https://nationalfairhousing.org/>

### Recursos de violencia domestica

· Kansas Attorney General's Domestic Violence Page

· Kansas Crisis Hotline 1-888-363-2287

· Kansas Coalition Against Sexual and Domestic Violence

· National Domestic Violence Hotline 1-800-799-7233

· We at KSPHQ are always here for you too. 785-841-2345