

## BOLETIN DE NOTICIAS DE CHILDREN'S CARE CONNECTION (C3)/ HEALTHY DEVELOPMENT SERVICES (HDS) ZONA CENTRAL NORTE



### ACERCA DE HDS

En HDS (Servicios para el desarrollo saludable), nuestra misión es ofrecer apoyo integral y gratuito para las necesidades del desarrollo, comportamiento y coordinación de la atención de los niños de 0 a 5 años y cuidadores prenatales. A través de nuestros servicios, que abarcan la educación, la prevención y el apoyo a la coordinación de la atención para obtener diagnósticos, nos esforzamos por garantizar el desarrollo óptimo de nuestros clientes y el bienestar de su familia.

### CELEBREMOS LAS FIESTRAS (TEMPRANO)!

¡Felices Fiestas! Sí, estamos celebrando temprano este año y queremos que nos acompañe! Esperamos que encuentre este boletín lleno de calidez y alegría, al igual la temporada festiva. Entendemos que las fiestas pueden verse y sentirse continuamente de manera diferente estos años, a medida que salimos de la pandemia de COVID-19 aprendemos más unos de otros, celebremos nuestra diversidad y pensemos de manera más intencional en crear esa calidez y alegría que hemos sentido tradicionalmente. Aquí, encontrará información sobre el apoyo a las familias durante las fiestas, información sobre todos los tipos de fiestas que se celebran, ideas sobre cómo ayudar a los niños a crear aceptación a otras creencias y recursos comunitarios que hay en la zona. Queríamos hacerles llegar este boletín con anticipación para que tengan tiempo de compartir esta información con sus amigos y familias. Como siempre, ¡les deseamos lo mejor en estas fiestas!

### EN ESTE ARTICULO:

Apoyo para comedores selectivos durante las Festividades

Estrategias Sensoriales durante las Festividades

Enseñando a los pequeños sobre Aceptación y Diversidad de las Festividades

Una lista de libros sobre Diversidad de las Festividades

Talleres Festivos de C3

Clases que ofreceremos

Tiempos de Espera para nuestros servicios

En la comunidad



# APOYAR A LOS NIÑOS CON ALIMENTACION SELECTIVA DURANTE LAS FIESTAS

La terapeuta ocupacional de la zona costera del norte, Alison Kullback, ofrece orientación sobre el manejo de la alimentación selectiva para que las familias disfruten de unas fiestas más tranquilas y agradables.



Las personas selectivas con la comida pueden sentirse intimidadas por la comida de la temporada festiva. Para que la experiencia gastronómica de las fiestas sea más agradable, considere estos consejos:

## Incorpore los alimentos "Festivos" pronto

Sirva platos tradicionales de estas fiestas durante todo el año para que su hijo se familiarice con estos sabores.

## Cocinen Juntos

Incluya a su hijo en la preparación de las comidas, para que pueda explorar nuevos alimentos sin sentirse presionado.

## No Force la alimentación

Evite forzar a su hijo a probar nuevos alimentos o a terminarse la cena.

## Disponibilidad de los alimentos preferidos

Asegúrese de tener siempre disponibles los alimentos preferidos.

## Implemente la exploración

Deje que su hijo experimente y explore alimentos nuevos o que no sean de su preferencia.

## Limite el consumo de bocadillos

Reduzca los bocadillos (snacks) a lo largo del día para aumentar el apetito de su hijo durante las comidas.

## Responsabilidades a la hora de comer

Responsabilidades de los padres:

- Deciden lo que se sirve (tener siempre disponibles alimentos preferidos).
- Determinan la hora de las comidas (ofrecen comida cada 2-3 horas).

Responsabilidad del niño:

- Elige lo que quiera comer y la cantidad entre las opciones provistas a la hora de las comidas y de los bocadillos.

## Permitir que su hijo esté parado

Si estar sentado sigue siendo un reto para su hijo, permita que este parado junto a la mesa.

# ESTRATEGIAS SENSORIALES PARA LAS FIESTAS

La terapeuta ocupacional de la zona costera del norte, Alison Kullback, ofrece orientación en el manejo de los cambios de la rutina, para que las familias disfruten de unas fiestas más serenas y agradables.



Las fiestas pueden ser una época estresante, sobre todo para los niños que necesitan apoyo sensorial. A muchos niños les gusta la rutina y predecir. Las vacaciones suelen ser una época en la que la rutina diaria del niño se ve alterada: hay un descanso en el colegio, los familiares pueden estar de visita, mamá o papá pueden estar en casa o la familia puede salir de viaje. Todas estas situaciones pueden provocar un estrés añadido en su hijo. Pruebe estas estrategias para ayudar a aliviar la ansiedad y el estrés durante esta época.

## Haga que lo "imprevisible" sea más predecible

Lo desconocido puede asustar mucho a los niños. Haga que las cosas sean más predecibles e informe a su hijo de lo que va a ocurrir durante el periodo de las fiestas:

Prepare un calendario grande y anote los eventos de cada día, haga una lista o un calendario con imágenes.

Cree una historia social para los acontecimientos nuevos o poco frecuentes. Antes de ir a casa de un amigo o familiar para un evento festivo, prepare a su hijo e infórmele quién va a estar presente y establezca las expectativas de comportamiento. Por ejemplo, dígame que puede chocar los cinco o saludar, pero que no tiene por qué abrazar a todo el mundo. Lleve algunos objetos que le reconforten, como un juguete favorito o un peluche.

## Rutina y Estructura

En la medida de lo posible, intente mantener la rutina general de su hijo lo más normal posible. Intente que la hora de acostarse, la hora de la siesta y la hora de las comidas sean más o menos las mismas de siempre. Si ha establecido estrategias sensoriales que utiliza a lo largo del día, siga incorporándolas.

## Creando un "Lugar Seguro"

Cuando vayan a casa de un amigo o familiar, busque una habitación o un espacio tranquilo como "lugar seguro" en el que su hijo pueda descansar si lo necesita. Puede ser una habitación pequeña o incluso una tienda de campaña. Tenga a la mano algunos objetos que le tranquilicen, como una almohada, juguetes para manipular, juegos o un libro.

## La comodidad es clave

A los niños sensibles a las texturas o a la ropa la idea de ponerse vestidos de encaje o jerséis ajustados puede erizarles la piel. Aunque para su familia sea importante llevar prendas específicas en las reuniones y eventos navideños, sea consciente de las preferencias sensoriales de su hijo. Permita que su hijo elija la prenda que más le guste y pídale que se la pruebe para asegurarse de que "le siente bien". Considere meter en la maleta ropa adicional y deje que su hijo se cambie si se siente incómodo con la ropa elegida.

# ENSEÑAR A LOS NIÑOS LA ACEPTACIÓN Y DIVERSIDAD DE LAS FIESTAS

La especialista principal en desarrollo de C3, Jen Goins, ofrece ideas a cuidadores y proveedores para fomentar la aceptación por parte de los niños de diversas tradiciones navideñas.

A medida que se acercan las fiestas de otoño e invierno, los cuidadores pueden preguntarse cómo inculcar a sus hijos la importancia de aceptar a otras personas que tengan creencias o tradiciones diferentes. Incluso dentro de familias con sistemas de creencias similares, la diversidad en los festejos de pueden dar lugar a preguntas y sentimientos encontrados entre los niños pequeños. He aquí algunas maneras prácticas en que los cuidadores pueden fomentar la aceptación y la empatía en los niños:

## Modelar el Respeto

Los niños son influenciados por lo que escuchan en casa. Los adultos que **hablan de las creencias o tradiciones de los demás de forma respetuosa** fomentan la aceptación y la empatía en los niños. Los cuidadores que **utilizan un lenguaje de aceptación y bienvenida** hacia las personas con creencias diferentes tienen más probabilidades de criar **niños comprensivos y respetuosos con las ideas y tradiciones diversas**. El mostrar curiosidad por los conceptos que los adultos no entienden también ayuda a animar a los niños a explorar estas ideas de quienes les rodean.



## Exposición a la Diversidad

Para fomentar la comprensión y la aceptación de los demás, **exponga a los niños al modo en que celebran las fiestas distintas familias y culturas**. A la gente le suele costar entender cosas que no ha vivido. Lleve a los niños a actos culturales ajenos a sus tradiciones habituales, vea representaciones precisas de las celebraciones navideñas en el cine o la televisión y lea libros que exploren diversas culturas y festividades. **Fomente las preguntas y la curiosidad sobre otras tradiciones y ayude a los niños a encontrar respuestas precisas y respetuosas**. Este planteamiento puede ayudarles a apreciar otras perspectivas, además de la suya propia.



## Creando y Compartiendo Tradiciones

Las culturas están profundamente arraigadas a la tradición. Las familias pueden ayudar a sus hijos a relacionarse con los demás **creando nuevas tradiciones y celebrando las antiguas**. Ya sea para días festivos importantes o tradiciones familiares, estas tradiciones tienen un significado especial para cada familia. Los niños que participan en estas tradiciones tienen más probabilidades de comprender el significado de diferentes tradiciones. Cuando sea posible, invite a amigos y comparta sus propias creencias y tradiciones con otros niños. Esto no sólo refuerza los valores de su familia sino que también **promueve el reconocimiento de la diversidad en su comunidad**.



# AMPLIANDO HORIZONTES: DIVERSOS LIBROS INFANTILES SOBRE LAS FIESTAS

El equipo de C3 ofrece una lista de libros seleccionados para ayudar a cuidadores y proveedores a fomentar el aprecio y la aceptación por parte de los niños de diversas experiencias festivas.

## 2023 Festividades de Invierno

### Septiembre

29 – Festival Otoño  
28 – Chuseok

### Octubre

31 – Halloween

### Noviembre

1ro – Día de los Muertos  
12 – Diwali  
23 – Día de Acción de Gracias

### Diciembre

7–15 – Hanukkah  
16–24 – Las Posadas  
21 – Solsticio de Invierno/ Yule  
24 – Nochebuena  
25 – Navidad  
26 – Día del Boxeo  
26–1ro – Kwanzaa

### Enero

1ro – Año Nuevo

### Febrero

10–14 Año Nuevo Lunar

## Libros infantiles diversos e inclusivos para las vacaciones de invierno

### Festivales de mediados de Otoño / Chuseok

- "[Moon Festival Wishes: Moon Cake and Mid-Autumn Festival Celebration](#)" by Jillian Lin
- "[Our Moon Festival: Celebrating the Moon Festival in Asian Communities](#)" by Yobe Qiu
- "[Moon Messenger](#)" by Jie Wei

### Halloween

- "[One Good Night 'Til Halloween](#)" by Frank J. Berrios III
- "[A Costume for Charly](#)" by C.K. Malone

### Día De Los Muertos

- "[La Catrina: Emotions - Emociones](#)" by Patty Rodriguez

### Diwali

- "[Shubh Diwali!](#)" by Chitra Soundar
- "[Binny's Diwali](#)" by Thrity Umrigar

### Día de Acción de Gracias

- "[Duck for Turkey Day](#)" by Jacqueline Jules
- "[My Food, Your Food, Our Food \(How Are We Alike and Different?\)](#)" by Emma Carlson Berne
- "[Better Together!](#)" by Robach & Shue

### Festividades Decembrinas

- "[The Ninth Night of Hanukkah](#)" – by Erica Perl
- "[Lights of Winter](#)" by Heather Conrad
- "[A World of Cookies for Santa](#)" by M.E. Furman
- "[A Piñata in a Pine Tree](#)" by Pat Mora
- "[Uno, Dos, Tres, Posada!](#)" by Virginia Kroll
- "[Between Us and Abuela: A Family Story from the Border](#)" by Mitali Perkins
- "['Twas Nochebuena](#)" by Roseanne Greenfield Thong
- "[Miracle on 133rd Street](#)" by Sonia Manzano
- "[The Truth About Mrs. Claus](#)" by Meena Harris
- "[Seven Spools of Thread: A Kwanzaa Story](#)" by Angela Shelf Medearis

### Año Nuevo

- "[Shante Keys and the New Year's Peas](#)" by Gail Perna-Davenport
- "[Feliz New Year, Ava Gabriela!](#)" by Alexandra Alessandri

### Año Nuevo Lunar

- "[A Sweet New Year for Ren](#)" by Michelle Sterling
- "[Tomorrow is New Year's Day](#)" by Aram Kim
- "[Tet Together](#)" by Alice Trinh
- "[The Great Race](#)" by Christopher Corr
- "[PoPo's Lucky Chinese New Year](#)" by Virginia Loh-Hagan

# C3 ESTA TRAYENDO OTRA VEZ

## PASOS PARA ENTENDER EL COMPORTAMIENTO DE SU HIJO TALLER DE DIAS FESTIVOS



### SOBRE ESTA CLASE

Rady Children's Hospital's Healthy Development Services/Children's Care Connection (HDS/C3) presenta Pasos para entender el comportamiento de su hijo: Edición Navideña

Con la temporada de festividades acercándose rápidamente, lo invitamos a participar en un taller de 90 minutos sobre el desarrollo de su hijo y cómo ese desarrollo se relaciona con su comportamiento y el mundo.

Este taller le dará estrategias y consejos prácticos para ayudar al comportamiento de su hijo a través de actividades de la temporada, el tiempo con los seres queridos, y tradiciones familiares celebradas.

### INSCRIPCIÓN

Disponible para los cuidadores de niños desde el nacimiento hasta los 5 años.

Comuníquese con HDS/C3 al (858) 966-7510 para inscribirse o llene nuestra forma registrarse !



\*Buscador de Servicios HDS



La inscripción incluye una llamada de admisión y un examen de desarrollo de cortesía



Tuesday, November 14th, 2023  
Tuesday December 5th, 2023  
Tuesday, December 12th, 2023  
10:00-11:30AM, Via Zoom

(Las sesiones se ofrecen en Inglés y Español. Los detalles de la sesión se compartirán al inscribirse)

### TENEMOS MÁS CLASES DE C3

*Las clases están disponibles en Inglés y Español. Favor de llamar a nuestra línea de registración al (858) 966-7510 para más detalles.*

**Clases de Niños Pequeños(13-17 meses)**  
Inglés/Presencial: Martes, 10/24-12/5  
2:00-3:00PM (excepto 11/21)

**Clase de Niños Pequeños (24-35 meses)**  
Inglés/Presencial: Martes, 10/31-12/5  
10:00-11:00AM

**Campamento de Invierno (36+ meses)**  
Inglés/Presencial: Lun-Vie, 12/11-12/15,  
10:00-11:00AM

**Pasos para Entender el Comportamiento de su Hijo**  
Inglés/Virtual: Martes, 9/5 - 12/19  
12:00 - 1:30PM

**Pequeños Pasos**  
Inglés/Virtual: Mier, 9/27-11/15  
11:00-12:30PM  
Inglés/Virtual: Mar/Jue, 11/28-12/14  
11:00-12:30PM



## TIEMPOS DE ESPERA ACTUALES

### ENTREVISTA Y REGISTRACIÓN 2 SEMANAS

Al recibir la referencia, nuestro equipo se comunicará con la familia para completar el registro y programar una cita para una evaluación de desarrollo de 90 minutos.

### EVALUACIÓN DEL DESARROLLO 1 SEMANA

Durante esta cita, una Especialista del Desarrollo utilizará el Cuestionario de edades y etapas-3 y SE2 para determinar si hay algún retraso. También se administrará el M-Chat (cuando corresponda) y una lista de verificación de bienestar del cuidador. Al final de la cita se proporcionarán recomendaciones para evaluaciones adicionales y/o recursos comunitarios.

## EN LA COMUNIDAD

### Toys for Tots

Naval Marine Corps Reserve Center  
9955 Pomerado Rd. San Diego, CA 92131  
Octubre 1ro a Diciembre 26 del 2023  
Visite [San Diego County Toys for Tots](#) para mayores detalles

### Father Joe's Village Thanksgiving Day 5k Balboa Park

Noviembre 23 del 2023 a las 7:30am  
Precios pueden variar (\$30-50) o Gratis si puede recaudar un fondo de \$250 antes del 12/1/23  
Regístrese para un evento para familias y mascotas!  
[Aqui](#)

### Noches Decembrinas en el Parque Balboa

Balboa Park  
Diciembre 1ro y 2 del 2023 de 3pm - 11pm  
Visite la [pagina del eventos](#) para más detalles sobre eventos gratuitos para familia y amigos



PARA MÁS INFORMACIÓN SOBRE LOS  
SERVICIOS DE  
C3/HEALTHY DEVELOPMENT SERVICES:

[WWW.RCHSD.ORG/HDS](http://WWW.RCHSD.ORG/HDS)