pollywog
Prepared parents. Healthy families.
Padres preparados. Familias saludables.

Boletín para padres diciembre 2026

¡Temporada de tazas, mitones y mucha alegría!

La época navideña ya está aquí oficialmente, trayendo un torbellino de emoción, luces, mucho consumo y emociones intensas para nuestros pequeños. Para ayudarle a disfrutar de la magia sin llegar a las crisis, hemos reunido nuestros mejores consejos para lidiar con los cambios de rutina, los momentos familiares complicados y los viajes de estas fiestas. Prepárese una bebida calentita y respire hondo. ¡Vamos a sumergirnos en las fiestas!

Mantener las rutinas básicas y manejar la energía

- **Proteja las rutinas básicas.** Mantenga constantes la hora de despertarse por la mañana y los rituales de antes de dormir (baño, cuentos, canciones), incluso si cambian las horas de la siesta o de las fiestas.
- **Siga la regla de "una sola actividad importante".** Limite los planes a una salida importante por día para evitar el cansancio y las rabietas.
- **Deje días u horas libres para tomar un respiro.** ¿Se queda en casa estas fiestas? Deje al menos un día del fin de semana completamente libre de planes para estar en pijama y desconectar. ¿Va a viajar con la agenda llena? Hable con su familia o anfitriones y reserve de antemano un par de horas cada día para descansar.
- **Empaque las cosas favoritas de sus hijos para darles seguridad.** Lleve audífonos con cancelación de ruido, sus snacks de siempre y su objeto de apego a las reuniones ruidosas o lugares que no conozcan.



- **Ubique con anticipación "espacios seguros" para las crisis.** Las crisis o berrinches van a pasar, es inevitable, y planear para esos momentos ayuda a que los adultos mantengan la calma y sepan cómo responder. Ya sea el auto, salir a tomar aire o una habitación de invitados, ¡tener un plan listo le va a salvar la cordura!

Algo para los más pequeños: ¡Un juego de busca y encuentra!

¡Uno de los duendes de Santa ha escondido algunos tesoros navideños en este boletín! ¿Pueden tú y tu mamá o papá encontrar:

- **1 extensión de luces**
- **2 muñecos de nieve**
- **3 velas**
- **4 galletas de jengibre**
- **Estrellas verdes**
- **Un montón de bolas de nieve apiladas**
- **Un reno**
- **Una corona navideña**





Consejos que pueden ayudarle durante los viajes, fiestas y transiciones

- **Establecer expectativas con anticipación.** Enviar un mensaje de texto a los familiares de antemano sobre cuáles serán las horas límite para retirarse, las rutinas importantes o las alergias alimentarias.
- **Alimentarlos antes de las fiestas.** Darles a los niños un refrigerio rico en proteínas antes de salir de casa para que el hambre no choque con los horarios de las comidas festivas o con opciones de comida poco amigables para ellos. ¡Llevar un refrigerio extra, por si acaso!
- **Dar más tiempo para las transiciones.** Dejar un margen de tiempo adicional para lidiar con imprevistos (un guante perdido, varias capas de ropa, despedidas difíciles, etc.) puede brindar un poco más de tranquilidad a todos los involucrados.
- **"Primero... después..."** Cuando hay muchos pasos involucrados para llegar a un destino o lograr un resultado deseado, usar la frase "Primero... después..." ayuda a mantener los pasos simples y fáciles de seguir para el niño. Ej.: "Primero vamos al baño, después vamos a buscar nuestros asientos".
- **Practicar en casa.** ¡Preparar el escenario y jugar a simular situaciones! Practicar cómo abordar un avión, esperar en una fila en un evento emocionante y decir "gracias" o "no, gracias" en una reunión familiar.

Nota: El consentimiento en los niños:

- **Permitir que los niños elijan cómo saludar.** ¡Un abrazo, chocar los cinco, chocar los puños o saludar con la mano están bien!
- **Preparar a los familiares con anticipación.** Un aviso rápido evita momentos incómodos.
- **Respetar un «no» o el lenguaje corporal.** Si un niño se aparta o dice «no», es importante respaldarlo para que sepa que sus límites importan.
- **Evitar las demostraciones de afecto forzadas por los regalos.** Un «gracias» sincero o una sonrisa siempre son suficientes.
- **Brindarles una salida cómoda.** Hacerles saber a los niños que pueden retirarse a tomar un descanso si una habitación se siente demasiado llena o ruidosa.



Bolsa de actividades con diferentes temas de las fiestas que puede hacer en casa

Una bolsa de actividades brinda a los niños una alternativa sin pantallas para mantenerse tranquilos y ocupados durante largas esperas o reuniones abrumadoras. Estas actividades prácticas permiten que el niño siga interactuando tranquilamente con su entorno mientras mantiene sus pequeñas manos ocupadas y recibe una suave estimulación sensorial. A continuación, se presentan algunos consejos para armar una:

Continúa en la siguiente página...



...Viene de la página anterior

- **Mantener la practicidad.** Se recomienda agregar únicamente artículos de bajo riesgo, fáciles de limpiar, con pocas piezas y silenciosos.
- **Incluir actividades del nivel adecuado.** Es importante asegurarse de que las actividades puedan realizarse en su mayoría de forma independiente, pero que ofrezcan un desafío divertido para mantener su atención.
- **La conexión es clave:** ¡Conecta una actividad con una tradición festiva! ¿Tal vez el Elfo en el Estante (Elf on the Shelf) necesita ayuda para apilar "bolas de nieve" hechas de pompones? ¿O mamá necesita ayuda para hacer adornos para el árbol de Navidad?
- **Convertirlo en una oportunidad para hacer manualidades.** Se puede disfrutar creando juntos una actividad de entretenimiento con anticipación, como esta **botella de con temática festiva** (¡asegurándose de pegar bien la tapa!)
- **Mantenerlo sencillo.** De 3 a 4 artículos pueden ser suficientes para un pequeño, ¡y a ellos les encanta la repetición! No hay que dudar en ajustar las actividades o reemplazar una que resulte frustrante por algo más sencillo.



¿Busca desfiles navideños, festivales de luces, visitas de Santa y otras actividades familiares?

¡El Calendario de Eventos Comunitarios de Pollywog tiene todo lo que necesita! ¡Encontrar eventos económicos y aptos para toda la familia ahora es más fácil que nunca! Puede buscar por ciudad, condado o fecha para encontrar diversión cerca de su hogar y suscribirse para no perderse ningún evento. Encuentre eventos festivos cerca de usted en https://pollywogfamily.org/communityevents/



Próximamente en enero:

Año nuevo, nuevas oportunidades para desconectarse después de las fiestas y salir al aire libre. Muchas familias esperan recuperar una sensación de equilibrio tras una temporada festiva muy ajetreada. ¡Estaremos ofreciendo maneras de tomar un descanso del tiempo frente a las pantallas y mantenerse saludables durante los oscuros meses de invierno!



¡No olvide ver nuestra Guía de Recursos Comunitarios y para las Fiestas!

¿Busca apoyo para las fiestas o recursos comunitarios en los condados de Linn, Benton y Lincoln? La Guía de Recursos Comunitarios y para las Fiestas 2026 de Pollywog está aquí para ayudar a las familias durante esta temporada! Ya sea que busquen programas locales, apoyo familiar o asistencia para las fiestas, esta guía abarca los servicios locales disponibles en toda nuestra comunidad.

¡Deseamos a las familias de todas partes una temporada festiva segura, cálida y llena de alegría!





Pollywog Facebook
Pollywog Website
Pollywog Instagram
Pollywog YouTube

Pollywog Family
6500 Pacific Blvd. SW, LM-132
Albany, OR 97321
541-917-4884, pollywog@linnbenton.edu

Copyright © Pollywog 2017, All rights reserved.