

BILINGÜE

PARENTING GUIDE

   First5LA.org/Parenting

FREE / GRATIS

SUMMER / VERANO 2020

Managing Frustration

El Manejo de la Frustración

Coping and Connecting in Tough Times

Sobrellevando los Tiempos Difíciles y Conectando

PARENTING IN TIMES OF PANDEMIC AND PROTEST

SER PADRES Y MADRES EN TIEMPOS DE PANDEMIA Y PROTESTAS

Cultivating Self-Compassion for Social Action
Cultivando la Autocompasión para la Acción Social

Coping and Connecting in Tough Times

Parents tell us times are tougher than ever before. Tensions from ongoing stay-at-home orders, health concerns, and financial hardship surrounding the COVID-19 pandemic are part of daily life. Sorrow and anger surrounding racial inequity and social injustice are ongoing. Worries and uncertainty about the future continue.

Stress is a by-product of what parents are dealing with. That stress can lead to flaring tempers in families.

In this Parenting Guide, we explore ways to cope and to create connections in these extraordinary times. We'll examine the development of frustration management from birth through age five, offering age-appropriate interventions and resources to help children develop conflict resolution skills. And for young and old, we offer ideas to support racial and social equity as a family, strategies for playing a role in social activism, and ways to cultivate self-compassion to resolve conflicts, improve relationships, and create change.



First 5 LA wants to help parents advocate for their children and families. In this Parenting Guide, we offer a new feature, *Get It Done*, to help parents cut through challenges, connect to services, and get what their children need. In preparation for back-to-school season, we're highlighting the importance of developmental screenings.

But first--it's summer! In this issue, learn how to make an easy homemade frozen treat with kids, create a recycled craft, and find special activities to enjoy the season safely. And to help kids continue at-home learning, we offer book ideas and more. From the families of First 5 LA to yours, here's to a fun, safe, and peaceful summer.

Sobrellevando los Tiempos Difíciles y Conectando

Las madres y los padres nos lo han dicho: estos tiempos son más difíciles que nunca. Las tensiones causadas por la orden de quedarse en casa, las preocupaciones por la salud y las dificultades financieras que rodean a la pandemia COVID-19 son parte de la vida diaria. La tristeza y la rabia por la desigualdad racial y la injusticia social siguen presentes. La preocupación y la incertidumbre sobre el futuro continúa.

El estrés es algo más que las madres y los padres han tenido que enfrentar. Ese estrés puede encender los temperamentos en las familias.

En esta Guía de la Paternidad exploramos diferentes maneras de sobrellevar estos tiempos extraordinarios y de crear conexiones. Examinamos el desarrollo del manejo de la frustración, desde el nacimiento y hasta los cinco años, y ofrecemos intervenciones adecuadas a cada edad, así como recursos para ayudar a las niñas y niños a que desarrollen sus habilidades para la resolución de conflictos. Y para grandes y chicos ofrecemos ideas para apoyar la igualdad racial y

social como familia, estrategias para tener un papel en el activismo social y diferentes maneras para cultivar la autocompasión para resolver conflictos, mejorar relaciones y generar un cambio.

First 5 LA desea ayudar a los padres y madres para que aboguen por sus hijos y sus familias. En esta Guía de la Paternidad presentamos una nueva sección: *Hágalo Ya*, la cual ayuda a los padres y madres a superar los retos, conectar con recursos y a conseguir lo que sus hijos necesitan. Para prepararnos para el regreso a clases, estamos destacando la importancia de los chequeos del desarrollo.



Pero lo primero... ¡Es verano! En este número, aprenda cómo preparar fácilmente un postre casero congelado con la ayuda de sus niños y niñas, a crear una manualidad con reciclaje y a encontrar actividades especiales y seguras que pueden disfrutar en esta temporada.

Para ayudar a las niñas y niños a que sigan aprendiendo en casa, les ofrecemos ideas de libros y más. De nuestras familias de First 5 LA a la suya, les deseamos un verano divertido, seguro y en paz.

First 5 LA and Parent Voices: LOOKING TO THE FUTURE

Since First 5 LA first began, our work has been guided by a goal: to create an integrated and coordinated system of services and supports to strengthen families and improve child outcomes.

As we have listened to parents over the years, we have learned more about what they need to help their children succeed. In our work with early childhood experts, we have learned that home visits for new mothers and infants, early care, healthcare and education, and early identification of disabilities in the first five years are basic needs and rights to give children the best start. These conversations inform how First 5 LA approaches our goal — and our evolving role going forward.

In listening to parents over the years, we are working to provide ways for parents to use and lend their voices to improve the lives of their families and communities. By expanding our role as a “connector” for parents to our partners, grantees, community resources, experts, and others, we seek to support parent knowledge, advocacy, and empowerment.

Going forward, expect to see more from First 5 LA on using your voice and experience to effect change and advocate for your child, more ways to connect to resources, and more access to expert information. It's all happening at First5LA.org/Parenting — we hope you will visit soon.



First 5 LA y las Voces de las Madres y Padres: UNA VISTA HACIA EL FUTURO

Desde nuestros inicios, el trabajo de First 5 LA ha sido guiado por una meta: crear un sistema integrado de servicios y apoyos coordinados que fortalezca a las familias y mejore los resultados de las niñas y niños.

Al escuchar a los padres y madres a través de los años, hemos aprendido lo que necesitan para ayudar a sus hijos a alcanzar el éxito escolar. En nuestro trabajo con personal experto en primera infancia hemos aprendido que las visitas en casa para las nuevas madres y a infantes, el cuidado temprano, la educación y el cuidado médico, así como la identificación temprana de discapacidades en los primeros cinco años de vida, son necesidades y derechos básicos que dan a la niñez el mejor inicio en sus vidas. Estas conversaciones proveen información útil para que en First 5 LA enfocemos nuestra meta, nuestro papel y podamos avanzar.

Al escuchar a las madres y los padres, trabajamos para proporcionarles diferentes maneras para que usen y presten sus voces y mejoren las vidas de sus familias y sus comunidades.

Al expandir nuestro papel y ser la entidad que “conecta” a las madres y padres con organizaciones, subsidios, recursos comunitarios, expertos y mas, buscamos apoyar el conocimiento de las madres y padres, su abogacía y el empoderamiento.

En el futuro, First 5 LA seguirá motivando a las madres y padres para que usen su voz y su experiencia para realizar el cambio, y abogar por la niñez. También seguiremos proporcionándoles más formas para conectar con los recursos y tener más acceso a la información experta. Todo esto está sucediendo en First5LA.org/Crianza. Esperamos que nos visite ahí muy pronto.

Managing Frustration

Little people have big feelings. Some of the biggest and hardest for both parents and children are feelings of frustration. While difficult to experience and witness, expressing frustration allows children to work through a range of emotions and learn more about themselves and other people. Additionally, the ability to identify and express feelings is linked to fewer behavior problems and positive self-image.

Offering age-appropriate guidance to help children identify, work through, and resolve frustration is important for social and emotional development and begins to build skills for success in relationships, school and life. Here, we look at how and why typically-developing children from birth to age five express frustrations — and offer ideas to help them manage it:

Ages 0-1: From fussing to full-blown frustration, infants express themselves to let you know their needs, from needing to be fed or changed to physical comfort and attention. Because babies have little sense of time, they do not understand that their discomfort won't last forever, and may



be terrified by their own frustration. Promptly attending to a baby when they are upset can help resolve frustration fast, and teach them that they are safe. Babies under the age of one do not have the developmental ability to understand that they may be annoying or frustrating; dismissing and ignoring them, or expressing your own frustration with an infant is scary for them and doesn't help change behavior. Instead, offering encouragement and praise reinforces positive behaviors and helps them feel safe — which can help them learn to take frustration in stride.

Ages 1-2: While able to express a broader range of needs and desires, toddlers have difficulty regulating their often-intense emotions. Their frustration can help them to assert themselves or keep working through difficult tasks, but they can easily become overwhelmed. Staying calm, asking them to identify feelings (and taking them seriously), and teaching toddlers to use words instead of aggression help them feel safe. (If they are too overwhelmed to hear you, removing toddlers from the situation is helpful.)

Because toddlers begin to want more control over their lives, allowing them to make choices (such as for snacks or clothing) can help manage frustration. Toddlers are more likely to become frustrated when they are idle for long periods; providing lots of learning and play activities will help lower frustration. At this age, children imitate adults in their lives — parents can model how to express emotions and handle disagreements with calm compassion.

Ages 3-5: Now possessing fuller vocabularies, preschoolers understand that words have power and may resort to name-calling and yelling at each other when they are frustrated or angry. However, they often do not fully understand the effects of their words on others' feelings. It is important to teach children how their words and actions can hurt by imagining if someone had done the same to them. Preschoolers understand the concept



of fairness and can become frustrated and angry to the point of acting out physically if they feel that they have been treated unfairly — a sibling got a larger piece of cake, for example. Talking through these emotions, validating feelings, and coming up with ways to manage them can give your child the tools to move through frustrating situations.



Make a Feelings Chart

Help your child express strong emotions with a feelings chart. With your child, draw and label a grid of simple faces showing emotions your child might feel, such as happy, sad, angry, tired, afraid and others. As you draw together, talk about the emotions and why you might feel each. The next time your child struggles to express their emotions, have them point to how they feel on the feelings chart.

Visit scholastic.com/teachers/articles/teaching-content/ages-stages-understanding-childrens-anger/ for more on the development of frustration in children from birth through the age of five.

El Manejo de la Frustración



La gente chiquita tiene grandes sentimientos. Y algunos de los más grandes, y difíciles tanto para las madres, padres e hijos, son los sentimientos de frustración. A pesar de ser difícil de ver y experimentar, expresar la frustración permite a las niñas y niños trabajar en varias emociones y aprender más sobre ellos mismo y los demás. Además, la habilidad de identificar y expresar sentimientos está ligada con menos problemas conductuales y una autoimagen más positiva.

Para su desarrollo social y emocional, es importante ofrecerle a las niñas y niños una guía adecuada a su edad y que les ayude a identificar, trabajar y resolver la frustración, para que así comiencen a formar habilidades para manejar exitosamente las relaciones, la escuela y la vida. Aquí analizamos la manera típica y el por qué expresan frustración, desde el nacimiento y hasta los cinco años. También brindamos ideas que ayudan a manejarla.

Edades 0 a 1 año: Ya sea al quejarse o a través de una explosión total de frustración, los infantes se expresan para decirle lo que necesitan, ya sea que quieran que se les alimente, se les cambié

el pañal, se les ponga cómodos o se les atienda. Dado que los bebés tienen poco sentido del tiempo, no entienden que su incomodidad no va a ser para siempre y pueden sentirse aterrados por su propia frustración. Atender a tiempo al bebé cuando está molesto puede ayudar a resolver rápidamente la frustración y enseñarle que está seguro. Los bebés menores a un año no tienen desarrollada la habilidad para entender cuando se sienten molestos o frustrados. Descartar, ignorarlos o expresar su propia frustración hacia un infante les genera miedo y no les ayuda para cambiar su conducta. Por el contrario, motivarlos y elogiarlos,

refuerza las conductas positivas y les ayuda a sentir seguridad, lo cual puede ayudarles a aprender a manejar la frustración con calma.

Edades 1 a 2 años: A pesar de que pueden expresar un amplio rango de necesidades y deseos, las niñas y niños a esta edad tienen dificultad para regular sus frecuentes e intensas emociones. Su frustración puede ayudarles a reafirmarse a sí mismos o a seguir realizando tareas difíciles; sin embargo, pueden sentirse abrumados con facilidad. Mantener la calma, pedirles que identifiquen

sus sentimientos (y escucharlos con seriedad) y enseñarles a usar palabras en lugar de agresiones, les ayudará a sentirse seguros. (Si están demasiado abrumados para escucharle, es útil removerlos de la situación en la que están). Al querer tener más control sobre sus vidas, permitir a las niñas y niños pequeños que elijan algo (como sus snacks o la ropa) puede ayudar a manejar la frustración. Por lo general, a esta edad tienden a frustrarse

cuando están inactivos por largos períodos de tiempo. Ofrecerles cosas para aprender y actividades de juego ayudará a reducir su frustración. En esta edad, las niñas y niños imitan a los adultos que les rodean; por eso, las madres y padres pueden modelar la manera de expresar las emociones y manejar los desacuerdos mostrando calma y compasión.

Edades 3 a 5 años: Ahora que tienen un vocabulario más completo, las niñas y niños en edad preescolar conocen el poder que tienen las palabras y pueden recurrir a gritos e insultos con otros niños cuando están enojados o frustrados.



Sin embargo, con frecuencia no entienden los efectos que tienen sus palabras en los sentimientos de otras personas. Es importante enseñar a las niñas y niños que sus palabras y sus acciones pueden causar daño al pedirles que imaginen que alguien más les hiciera eso mismo a ellos.

Los preescolares entienden el concepto de justicia y pueden frustrarse y enojarse al punto de actuar físicamente si se sienten que se les ha tratado injustamente. Por ejemplo, cuando algún familiar recibe una rebanada de pastel más grande. Hablar de estas emociones, validar los sentimientos y encontrar maneras de manejarlas puede darle a su hija o hijo las herramientas que necesita para superar las situaciones frustrantes.



Haga una Tabla de Sentimientos

Ayude a su hija o hijo a expresar sus emociones fuertes con una tabla de sentimientos. Juntos, dibujen y etiqueten una cuadrícula con caras sencillas que reflejen las emociones que su hijo pudiera sentir, tales como felicidad, tristeza, enojo, cansancio, temor y otras. Mientras las dibujan, hablen sobre esas emociones y por qué pudieran sentirlas. La próxima vez que su hija o hijo tenga dificultad para expresar sus emociones, pídale que señale en la tabla cómo se siente.

Para obtener más información sobre el desarrollo de la frustración infantil, desde el nacimiento y hasta los cinco años de edad, visite scholastic.com/teachers/articles/teaching-content/ages-stages-understanding-childrens-anger/

Cultivating Self-Compassion for Social Action

2020 has been a challenge, which can take a toll on managing emotions, empathizing with others, and taking positive social action. Feeling disconnected or lonely, angry or anxious about the past, and uncertain about the future can lead to feeling negative about ourselves.

How can we be more patient and present for family members, and feel less depleted and more energized to take on social action? By practicing self-compassion.

In hard times, practicing self-compassion can be challenging. Negative situations or events tend to feel larger than those that are positive, a phenomenon known as the



If you are feeling very low or angry, talking to a counselor might help. Visit First5LA.org/Parenting/articles/calming-down-anxiety-during-covid-19/ to find mental health resources.

“negativity effect.” Feeling negative or critical of ourselves — and taking it out on others — may be an automatic response to stress.

Combatting these feelings can mean taking a step back. When you feel down, talk to yourself as you would to a friend having a hard time. Speaking compassionately to yourself doesn’t mean denying or ignoring your stress and anxiety, but rather accepting that you feel these emotions. It’s okay to acknowledge that life can be hard sometimes.

If talking to yourself with kindness is challenging, try writing a letter about the good things you have done or are doing well — not your lack of accomplishments or the mistakes you have made. List how you have contributed positively to others and the world. How can you see the good growing? Acknowledging what you are accomplishing now can help you feel more hopeful, and provide energy for creating more positive change.



Cultivando la Autocompasión para la Acción Social

2020 ha sido todo un reto que puede impactar nuestro manejo de las emociones, la capacidad de empatía con los demás y el tomar acciones sociales positivas. Sentirse desconectada o con soledad, enojo o ansiedad sobre el pasado y con incertidumbre hacia el futuro, puede conducirnos a sentimientos negativos sobre nosotros mismos.

¿Cómo podemos ser más pacientes, estar presentes con los miembros de la familia y sentirnos menos agotados y con más energía para asumir una acción social? Practicando la autocompasión.

En tiempos difíciles, practicar la autocompasión puede ser todo un reto. Las situaciones y los eventos negativos tienden a sentirse más grandes que los positivos. Este es un fenómeno conocido como el “efecto de negatividad”. Sentirse negativos o críticos de nosotros mismos -y proyectarlo en otros- puede ser una respuesta automática al estrés. Combatir estos sentimientos puede significar dar un paso hacia atrás. Cuando se sienta con depresión, hágale a usted como si lo hiciera con alguna amistad que está pasando un

mal momento. Hablarse a sí misma con compasión no quiere decir que estamos negando o ignorando nuestro estrés y ansiedad, sino aceptando que sentimos esas emociones. Es bueno reconocer que a veces, la vida puede ser difícil.

Si hablarse a sí mismo con delicadeza es difícil, intente escribirse una carta que diga todas las cosas buenas que ha logrado o que está haciendo. No mencione la falta de logros o los errores cometidos. Haga una lista de todo lo positivo que ha hecho por los demás y por el mundo. ¿Qué puede hacer para ver crecer las cosas buenas? Reconocer en este momento lo que ha logrado puede ayudarle a sentirse con más esperanza y darle energía para crear cambios más positivos.

Si se está sintiendo con mucha depresión o enojo, buscar consejería puede resultar útil. Encuentre recursos para la salud mental en First5LA.org/Parenting/es/articles/calming-down-anxiety-during-covid-19/

5 Ways For Your Family to Support Race Equity

How can your family contribute to making a positive change to support race equity? Here are five ways to teach, model and actively participate in creating a more equitable world:

Read books with diverse characters and different points of view.

Books by Black, Indigenous and People of Color (BIPOC) authors that feature diverse characters open up conversations about race as a family. While a knowledge of history is important, intentionally reading books about BIPOC in roles other than enslavement and the civil rights movement is also important for children. Visit First5LA.org/Parenting/articles/first-5-las-resources-for-books-for-children-on-race-and-discrimination/ for some great book ideas.

Understand your own bias.

We sort others into automatic categories without even knowing it at times. Harvard University has developed a set of interesting online quizzes to check your own implicit biases surrounding race, sexual orientation and other subjects. Visit implicit.harvard.edu/implicit/research/

Increase your knowledge.

Learn more about race equity and social inequality and what you can do here: racialequitytools.org/plan/issues/children-families-and-youth-development

Talk about race and racism.

According to the multiracial online community EmbraceRace, by the age of six months, babies are aware of race; by the age of four, children show signs of bias. Talking early and often about how skin color affects the way people see each other, racial inequity, and your own experiences can help. Visit embracerace.org/resources/teaching-and-talking-to-kids for more ideas.



Watch and learn together.

For all family members, the CNN/Sesame Street Town Hall special addressing racism, "Coming Together: Standing Up to Racism," is a must-watch. Visit cnn.com/2020/06/06/app-news-section/cnn-sesame-street-race-town-hall-app-june-6-2020-app/index.html

5 Formas para que su Familia Apoye la Igualdad Racial

¿Cómo puede ayudar a su familia para que haga un cambio positivo y apoye la igualdad racial? Aquí le ofrecemos 5 formas para enseñar, formar y participar activamente en la creación de un mundo más igualitario:

Hablen sobre raza y racismo.

Según EmbraceRace, que es una comunidad multirracial de internet, a la edad de seis meses los bebés ya están conscientes de las razas; a la edad de cuatro años, las niñas y niños muestran señales de preferencia. Hablar a una edad temprana y con frecuencia sobre los colores de piel afecta la manera como la gente ve a los demás. Hablar sobre la desigualdad racial y sobre sus propias experiencias puede resultar útil. Visite embracerace.org/resources/teaching-and-talking-to-kids para obtener más ideas.

Lean libros con personajes diversos.

Los libros escritos por autores y autoras afroamericanas, indígenas y de grupos de color (también conocidos como BIPOC en inglés) y que presentan personajes diversos, abren la conversación familiar acerca de la raza. Si bien saber de historia es importante, leer intencionalmente con las niñas y niños libros, que muestren personajes en papeles diferentes a la esclavitud y al movimiento de derechos civiles, es muy importante. Visite First5LA.org/Parenting/es/articles/first-5-las-resources-for-books-for-children-on-race-and-discrimination/ para obtener excelentes recomendaciones de libros.



Vean y aprendan.

A cada miembro de la familia le recomendamos ver el programa especial sobre racismo de CNN y Sesame Street llamado, "Coming Together: Standing Up to Racism". Visite cnn.com/2020/06/06/app-news-section/cnn-sesame-street-race-town-hall-app-june-6-2020-app/index.html

Amplíen sus conocimientos.

Aprendan más sobre la igualdad racial y la desigualdad social. Entérese de lo que pueden hacer en: racialequitytools.org/plan/issues/children-families-and-youth-development

Entiendan sus prejuicios.

A veces y sin saberlo, tendemos a clasificar automáticamente a la gente en categorías. La Universidad de Harvard ha desarrollado una serie de interesantes encuestas en internet para marcar sus propios prejuicios sobre las razas, la orientación sexual y otros temas. Visite implicit.harvard.edu/implicit/research/

Parents as Teachers and More:

FINDING YOUR PLACE IN SOCIAL ACTIVISM

As parents — even busy, sometimes-overwhelmed parents — we can help make the change we hope to see in the world. Adapted from the Building Movement Project (BMP), a social advocacy organization (buildingmovement.org/), here are some roles for parents to consider in finding a place in social activism:

- **Caregiver.** In the role of caregiver, you are your child's first and most important teacher. Taking the lead on talking about race, inequity, and privilege impacts the future.
- **Frontline responder.** You are on the "front line" of modeling the kind of behavior you hope to see in your children, and the kind of advocacy that will impact their future. Responding and taking action to ensure equitable health and education can effect change for your family and others.
- **Healer.** Consider your role as someone who can help "heal" inequity by becoming involved in repairing old wounds through social action.
- **Storyteller.** Sharing stories of your experiences is a powerful force for change.
- **Builder.** Organizing and connecting with other parents on important issues builds strength and momentum.

For more information, visit BMP's *Solidarity Is* chart on Mapping Our Roles In A Social Change Ecosystem at buildingmovement.org/our-work/movement-building/solidarity-is/



Madres y Padres Como Maestros y Más:

ENCUENTRE SU LUGAR EN EL ACTIVISMO SOCIAL

Como madres y padres -aún estando muy ocupados- podemos ayudar a lograr el cambio que esperamos ver en el mundo. A continuación, le ofrecemos algunos papeles que pueden considerar para encontrar su lugar en el activismo social. Estos han sido adaptados del Proyecto BMP (Building Movement Project), una organización de abogacía (buildingmovement.org/):

- **Cuidadora/Cuidador.** En el papel de cuidadora/cuidador usted es el primer y más importante maestro para sus hijas e hijos. Tomar la iniciativa para hablar sobre la raza, la desigualdad y los privilegios impacta el futuro.
- **Trabajadora/Trabajador de Primera Línea de Respuesta.** Usted está en la "primera línea" dando el ejemplo de conducta que espera ver en su familia y el tipo de abogacía que impactará su futuro. Responder y actuar para garantizar la igualdad en salud y educación puede afectar el cambio para su familia y otras.
- **Sanadora/Sanador.** Piense en su papel como alguien que puede ayudar a "sanar" la desigualdad al involucrarse en la reparación de viejas heridas a través de la acción social.
- **Narradora/Narrador de Historias.** Compartir historias de sus propias experiencias es una fuerza de cambio poderosa.
- **Constructora/Constructor.** Organizar y conectar con otras madres y padres sobre temas importantes "construye" o genera fuerza e impulsa el momento.

Para obtener más información, visite la tabla *Solidarity Is* de BMP en la sección titulada "Mapping Our Roles In A Social Change Ecosystem" que encontrará en buildingmovement.org/our-work/movement-building/solidarity-is/

Get it
Done:

Developmental Screenings

As a parent, you want what's best for your child. Appropriate physical, mental and social development during a child's early years is important and can impact the rest of their lives. If you are concerned that your child is experiencing any developmental delays or disabilities, early screening and help are key to helping your child reach their full potential. First 5 LA is here to help you connect to information, resources, and services for developmental screenings:

- Learn about Developmental Milestones.** Knowledge is power: Developmental milestones provide an idea of what typically-developing children do at different ages and stages. Learn more at cdc.gov/ncbddd/actearly/milestones/index.html and track your child's development using the CDC's Milestone Tracker App: cdc.gov/ncbddd/actearly/milestones-app.html.

- Schedule Regular Well-Baby Visits.** Numerous studies show that the earlier a developmental delay is recognized and addressed, the better the child's chances of improvement. Having a health provider screen your child's development at the American Academy of Pediatrics-recommended ages of 9 months, 18 months, 24 months, and 30 months is one of the best ways to ensure your child's future school success.



- Talk to Your Child's Healthcare Provider.** Asking is advocacy: Discussing your child's development and possible concerns with your child's healthcare provider helps your child get what they need. For tips, visit kidshealth.org/en/parents/talk-doctor.html

- Get An Evaluation — And Help.** Once you or your pediatrician notices a developmental delay in your child, it is important to act quickly. The California Department of Developmental Services' Early Start Program provides free evaluations and services statewide. After contacting an Early Start provider, you and your child are

legally guaranteed a meeting, evaluation and a written plan for providing your child with early intervention services within 45 days. Once a plan for your child is in place, numerous regional and family centers across Los Angeles can provide the services needed. For more information, look at the Guide for Requesting an Early Start Assessment at kids-alliance.org/programs/education/special-education/assessment-requests-guides-sample-letters and visit the California Early Intervention Technical Assistance Network at ceitan-earlystart.org/.

Hágalo
Ya:

Chequeos del Desarrollo

mejores formas de asegurarle el futuro éxito escolar.

- Hable con el Proveedor de Cuidado Médico.** Preguntar es abogar, es defender: discutir el desarrollo de su hija o hijo y sus posibles preocupaciones con el proveedor de cuidado médico infantil le ayuda a conseguir lo que necesita. Para consejos, visite kidshealth.org/en/parents/talk-doctor.html

• Consiga una Evaluación — Y Ayuda.

A partir de que su pediatra nota un retraso en el desarrollo de su hijo o hija es importante actuar con rapidez. El Programa Early Start del Departamento de Servicios de Desarrollo de California ofrece evaluaciones gratuitas y servicios en todo el estado. Después de contactar a un proveedor Early Start, usted y su hijo o hija tienen la garantía legal de una reunión, evaluación y un plan escrito para ofrecer los servicios de intervención inmediatos dentro de los siguientes 45 días. Una vez que el plan para su hijo o hija está en pie, muchos centros familiares y regionales en todo Los Ángeles pueden ofrecerle los servicios que necesita. Para más información, consulte la Guía para Solicitar una Evaluación Early Start en kids-alliance.org/programs/education/special-education/assessment-requests-guides-sample-letters Y visite la Red de Asistencia Técnica de Intervención Temprana de California en ceitan-earlystart.org/.





You will need:

- Cardboard (recycled cardboard boxes)
- Newspaper, old clothing, magazines
- Markers, paint, crayons, or colored pencils
- Tape (scotch tape will do!)
- Glue
- Optional: stickers, glitter, etc.

Directions:

1. Start by cutting a circle out of a cardboard box. This will be your peace sign.
2. Next, place your tape to make the lines inside of the circular peace sign. Position a piece of tape down the center of the cardboard, top to bottom. Add two diagonal pieces of tape from the center. Use this picture for reference:



3. Next, decorate your peace sign, everywhere except on where you put your tape. You can get as creative as you want. Use old magazines, newspapers and cloth to make it special. Cut letters out to make messages of peace. Attach pieces of cloth for a fringe effect. Paint it in red, white, and blue, in rainbow colors, or in crazy colors!
4. When your decorating is complete, peel away the tape. You should have a clean outline of your peace sign! You can leave it blank or paint it in one solid color. Let it dry and hang it on the wall or in your window for all to see!

Reduce, Reuse, Recycle — But How? Find out how you can create less waste in Los Angeles with tips from the L.A. County Public Works' Rethink LA Program: dpw.lacounty.gov/epd/rethinkla/recycle/recycle-tips-what-can-i-do.aspx.

According to the U.S. Environmental Protection Agency, the average human creates 4.5 pounds of trash daily. That's a whopping 1,642 pounds of trash every year! This summer, make a beautiful peace sign with items you already have. This helps reduce waste and creates a chance to have fun with your kids.



Haga un Símbolo de la Paz. ¡Y RECICLE!

De acuerdo con la Agencia de Protección Ambiental de los Estados Unidos, un ser humano promedio genera 4.5 libras de basura diariamente. ¡Eso equivale a 1,642 libras de basura por año! Este verano, haga un hermoso símbolo de la paz con objetos que usted ya tiene. Esto ayuda a reducir el desperdicio y abre una oportunidad para divertirse en familia.

Necesitarán:

- Cartulina (cajas de cartón reciclado)
- Periódicos, ropa vieja o revistas
- Marcadores, pintura, crayones o lápices de colores
- Cinta adhesiva
- Pegamento
- Opcional: calcomanías, brillantina, etc.

Direcciones:

1. Empiecen cortando un círculo en el cartón. Este será su símbolo de la paz.
2. Luego, coloque la cinta adhesiva para hacer las líneas entre el círculo del símbolo de la paz. Coloque un pedazo de cinta al centro del cartón, de arriba hacia abajo. Agregue 2 piezas adicionales de cinta a partir del centro. Como referencia, use esta imagen:

3. El siguiente paso es decorar el símbolo de la paz, por todos lados excepto en los lugares donde colocó la cinta adhesiva. Pueden ponerse tan creativos como quieran. Use viejas revistas, periódicos o pedazos de tela para hacerla muy especial. Corte letras para formar mensajes de paz. Agregue piezas de tela como si fueran flecos. Píntela en colores rojo, blanco y azul, io con los colores del arcoíris o con colores locos!
4. Cuando la decoración esté terminada, retire la cinta adhesiva. Les habrá quedado el esquema limpio del símbolo de la paz. Pueden dejarlo así o pintarlo de un color sólido. Déjelo secar y cuélguelo de alguna pared o en su ventana para que todos lo vean.

Reduzca, Reúse, Recicle — Pero... ¿Cómo...? Descubra cómo puede generar menos basura en Los Ángeles con los consejos del Programa Rethink LA del Departamento de Obras Públicas del Condado de L.A.: dpw.lacounty.gov/epd/rethinkla/recycle/recycle-tips-what-can-i-do.aspx.

We Scream for Homemade ICE CREAM!

When a recipe combines an unbeatable summer treat, early math and science skills, and a family-friendly workout/fun activity, what's not to love? Transform easy-to-find ingredients into an amazing sweet treat.

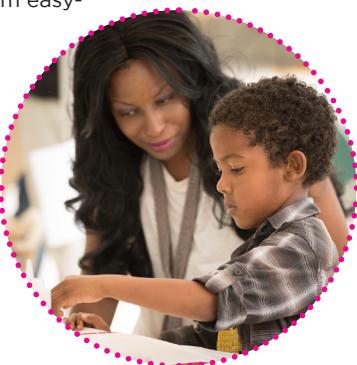
No-Machine Homemade Ice Cream

You will need:

- 1 cup heavy cream
- 2 tablespoons granulated sugar
- 2 teaspoons vanilla extract
- A pinch of salt
- Optional: 1 tablespoon jam or 2 tablespoons cocoa
- A 16-ounce jar with a lid
- Optional: tape

Directions:

1. Have your child measure and pour the cream, sugar, vanilla and salt into the jar, then screw the lid on tightly. Notice how high up the mixture is on the jar. (If you like, mark it with a piece of tape.)
2. Take turns shaking the jar vigorously. (Really shake it to give your arms a workout!) After about five minutes, the cream will be thicker and almost doubled in size. (Look at the side of the jar and compare to how high the cream was when you started — this is a great way to teach the concept of doubling.) Keep shaking until the mixture doubles in volume. (Don't shake too long — the cream will turn into butter!) If you want to make chocolate ice cream, add cocoa. If you want to make berry, add jam.
3. Freeze for at least 3 hours.
4. Enjoy!



Science Fun

As you shake the cream, fat molecules separate from the liquid in the cream. These join together, thickening it. If you keep shaking cream, they will soon clump together so much that solid butter forms — and all the fat molecules are separated from the liquid.

¡Queremos HELADO Casero y Más!

¿Qué puede ser mejor que una receta que mezcla un insuperable postre de verano, habilidades tempranas de matemáticas y ciencias, y una actividad divertida y de ejercicio familiar? Transforme ingredientes fáciles de conseguir en un postre delicioso de verano.

Helado Casero sin Necesidad de Máquina

Necesitarán:

- 1 taza de crema
- 2 cucharadas de azúcar granulada
- 2 cucharaditas de extracto de vainilla
- Una pizca de sal
- Opcional: 1 cucharada de mermelada ó 2 cucharadas de cacao
- Un frasco de 16 onzas con tapa
- Opcional: cinta adhesiva



Direcciones:

1. Pida a su hija o hijo que mida y vacíe la crema, el azúcar, la vainilla y la sal en un frasco. Luego, cierre bien la tapa. Note hasta dónde llega la mezcla en el frasco. (Si lo desea, márquelo con un pedazo de cinta adhesiva).
2. Túrnense para agitar el frasco vigorosamente. (Agítelo con fuerza para ejercitarse los brazos!) Después de 5 minutos, la crema estará más espesa y habrá duplicado su tamaño. (Fíjese en el lado del frasco y compare todo lo que la crema aumentó desde que empezaron. Este es un excelente momento para enseñar el concepto de duplicación). Sigan agitando el frasco hasta que la mezcla duplique su volumen. (No agiten en exceso o la crema se convertirá en mantequilla!) Si desea hacer helado de chocolate, agregue la cacao o chocolate. Si desea que sea de fresa, añada la mermelada.
3. Congele por lo menos por 3 horas.
4. ¡Disfrute!

Dato Científico Divertido

Mientras agitan la crema, las moléculas de grasa se separan del líquido de la crema. Éstas se unen, haciéndola espesa. Si continúan batiendo, se unirán tanto que se solidificarán como mantequilla, ya que todas las moléculas grasas se habrán separado del líquido.

Activity Calendars Sneak Peak

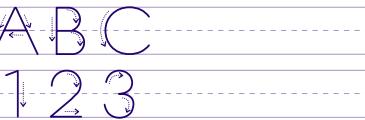
Vistazo al Calendario de Actividades

Visit First5LA.org/Parenting for a full monthly activity calendar!
iVisite First5LA.org/Crianza para un calendario mensual completo!

JULY • JULIO

 <p>Happy July 4th! Discuss the history of the holiday with your child.</p> <p>iFeliz 4 de julio! Hable sobre la historia de este día feriado con su familia.</p>	<p>Week 1 • 1^ª Semana</p> <p>Make fingerprint pictures with soap flakes, water and food color.</p> <p>Hagan dibujos con los dedos usando escamas de jabón, agua y colorante comestible.</p> 
<p>Family Dance Party tonight!</p> <p>iGran Baile Familiar esta noche!</p> 	<p>Week 2 • 2^ª Semana</p> <p>Do ten jumping jacks – and then a plank for 20 seconds.</p> <p>Hagan diez saltos de tijera, seguidos de una plancha (o plank) por 20 segundos.</p> 

AUGUST • AGOSTO

<p>Week 1 • 1^ª Semana</p> <p>Make some ice cream! (See recipe in this issue!)</p>  <p>iPreparen helado! (iSigan la receta que aparece en este número!)</p>	<p>Week 2 • 2^ª Semana</p> <p>Check out what's happening at your local library online.</p>  <p>Chequeen por internet qué está pasando en la biblioteca de su localidad.</p>
<p>Week 3 • 3^ª Semana</p> <p>Practice handwriting. Can your child write a letter in their name?</p> <p>Practiquen escribir a mano. ¿Puede su hijo o hija escribir una carta?</p> 	<p>Week 4 • 4^ª Semana</p> <p>Stretch ... and breathe. Repeat ten times.</p> <p>Estírense ... y respiren. Repitan esto diez veces.</p> 

SEPTEMBER • SEPTIEMBRE

<p>Labor Day!</p> <p>iDía del Trabajo!</p> 	<p>Walk to the store or park and count the number of steps it takes to get there.</p> <p>Caminen a la tienda o al parque y cuenten la cantidad de pasos que les toma llegar allí.</p> 
<p>Week 1 • 1^ª Semana</p> <p>Play "Concentration" with your child.</p> <p>Juegue "Concentración" con su hijo o hija.</p> 	<p>Week 2 • 2^ª Semana</p> <p>Read a new book with your child today.</p> <p>Lea hoy un nuevo libro con su hijo o hija.</p> 
<p>Week 3 • 3^ª Semana</p>	<p>Week 4 • 4^ª Semana</p>

Summer Book Suggestions / Ideas Para Libros Para el Verano

Hair Love by Matthew A. Cherry, illustrated by Vashti Harrison

This picture book tells the story of a special relationship between father and daughter, and a celebration of loving your natural hair.



Hair Love de Matthew A. Cherry, ilustrado por Vashti Harrison

Este libro ilustrado cuenta la historia de la relación especial entre un padre y su hija, al mismo tiempo que celebra el amor por el cabello natural.

Kamala and Maya's Big Idea by Meena Harris, illustrated by Ana Ramírez González

This inspiring book about perseverance and hard work is sure to engage and uplift young readers.



Kamala and Maya's Big Idea de Meena Harris, ilustrado por Ana Ramírez González

Este libro inspiracional sobre la perseverancia y el arduo trabajo seguramente atrapará y levantará el ánimo de los lectores jóvenes.

Something Happened in Our Town: A Child's Story About Racial Injustice written by Marianne Celano, Ph.D., ABPP, Marietta Collins, Ph.D., and Ann Hazzard, Ph.D., ABPP, illustrated by Jennifer Zivoin

This picture book follows two families – one white, one Black – as they discuss a police shooting of a Black man in their community.



Something Happened in Our Town: A Child's Story About Racial Injustice escrito por Marianne Celano, Ph.D., ABPP, Marietta Collins, Ph.D., y Ann Hazzard, Ph.D., ABPP, ilustrado por Jennifer Zivoin

Este libro con imágenes sigue a dos familias, una blanca y la otra negra, mientras ellas discuten un tiroteo policiaco a un hombre negro de su comunidad.

Fun Events for the Entire Family!

Safety Note: Guests may be required to wear protective face coverings and maintain the required safe physical distance from others. Please email or check the website before visiting.



Madrona Marsh Preserve & Nature Center Los Angeles

First Thurs. of each month
3201 Plaza del Amo, Torrance 90505
friendsmadronamars...
(310) 782-3989
Cost: \$5 donation per family
Madrona Marsh guides take families with young children through a nature hike.
For a virtual tour visit: friendsmadronamars....com/virtual-tour.shtml



South Coast Botanic Garden - FREE Admission Day

July 21, August 18 & September 15, 8:00 am - 5:00 pm
26300 Crenshaw Blvd., Palos Verdes 90247
southcoastbotanicgarden.org/event-free-admission-day-2/all/
Cost: **FREE**
Horticultural and wildlife habitat experience.

Online Summer Camps for a Virtual Summer

Moms LA
momsla.com/online-summer-camps/
Cost: Varies per Camp
Many of the online Camps let kids continue learning all Summer long and others focus more on helping kids stay active – and have fun!"

All of the Best 4th of July Celebrations in Los Angeles!

MomsLA
momsla.com/best-fourth-of-july-celebrations-in-los-angeles/

Forest Sounds: "The Sky Beneath Our Feet" by Pete Wyer at Descanso Gardens
May 16 - Aug 31, 10am - 6pm.
Descanso Gardens
1418 Descanso Dr, La Cañada Flintridge 91011
descansogardens.org/programs-events/calendar/
Cost: **FREE with admission**

Come walk through the gardens and experience an immersive sound installation by composer Pete M. Wyer.

Vibras Meditation: Kid's Meditation

Every Mon., Wed. and Fri.
Kids ages 4-7 Meditation: 10:30am
Kids Meditation ages 8-11: 11:30am
vibrasmeditation.com/
Cost: **FREE**
Meditation has successfully helped many children with emotional regulation.
Classes are on via this Zoom link.



Mid-Valley Regional Library: Zumba for Kids

Sats., 10:30am
lapl.org/whats-on/events/zumba-kids-0

Cost: **FREE**
Kids can Zumba with Lula and Bianca via Zoom video that will allow you to feel like you're dancing right along with her.

Please e-mail vmagaw@lapl.org at least 24 hours before the events to ensure participation.

Skirball Cultural Center: Family Activities: From Our Homes to Yours

skirball.org/Skirball-virtual-classroom
skirball.org/family-activities

Check in each week for step-by-step creative art projects, lively sing-alongs, engaging storytelling, and more! Virtual Classroom: Lesson Plans and Activities for Pre-K-Grade 12

El Porto Shark: Free Online Ocean Science Classes

Tues. - Fri., 11:00am
Free online classes on Facebook Live facebook.com/ElPortoShark
Cost: **FREE**
This organization's mission is ocean and shark conservation through research, education, and action. Contact shark@elportoshark.com for worksheets, grades, experiments and more.

The SAG-AFTRA Foundation: Storyline Online®

storylineonline.net/library/
Streaming video featuring celebrated actors reading children's books alongside creatively produced illustrations.

Bob Baker Marionette Theatre

bobbakermarionettetheater.com/puppet-videos
"At Home Happiness" videos for all puppet fans to enjoy safely at home!

Los Angeles County Arboretum & Botanical Garden: At-Home Adventures

Mons. & Thurs.
arboretum.org/digital-arboretum/at-home-adventures/
arboretum.org/learn
Exciting new virtual adventures with The Arboretum, a place for all ages to discover and learn about nature, plants and wildlife.



Thomas & Friends™ Storytime Podcast

stitcher.com/podcast/thomas-friendstm-storytime-us
Join Thomas and his friends on a new weekly adventure in Thomas & Friends™ Storytime, a new kids' podcast series featuring stories from the magical island of Sodor!

PBS Kids

pbskids.org/
Hosting interactive games with beloved PBS characters, videos and more!



¡Eventos Para Toda la Familia!

Nota de seguridad: Es posible que por seguridad, deban llevar máscara protegiendo sus caras y que se les pida mantener la distancia física requerida con los demás. Por favor, llame o consulte el sitio de internet antes de visitar estos lugares.



Madrona Marsh Preserve & Nature Center Los Angeles

Primer jue. de cada mes
3201 Plaza del Amo, Torrance 90505
friendsofmadronamarsh.com

(310) 782-3989
Costo: \$5 Donación por familia
Las guías de los pantanos Madrona llevan a las familias con niños y niñas pequeños a través de caminatas por la naturaleza.

Para una visita virtual:
friendsofmadronamarsh.com/virtual-tour.shtml



iBusque la flecha para los eventos virtuales que puede disfrutar en casa!

Jardín Botánico de South Coast- Día de Admisión GRATUITA

21 de jul., 18 de ago. y 15 de sep.,
8:00 am - 5:00 pm
26300 Crenshaw Blvd.,
Palos Verdes 90247
southcoastbotanicgarden.org/event/free-admission-day-2/all/
Costo: **GRATIS**
Una experiencia en horticultura y el hábitat de la vida salvaje.

Campamentos de Verano en Internet para un Verano Virtual

Moms LA
momsla.com/online-summer-camps/
Costo: Varía por Campamento
Muchas de los campamentos por internet permiten que los niños sigan aprendiendo todo el verano, mientras otros se enfocan en ayudar a que las niñas y los niños se mantengan activos, mientras se divierten.



Vibras Meditation: Meditación Infantil

Cada lun., mié. y vie.
Meditación para niños y niñas 4-7 años:
10:30am
Meditación para niños y niñas 8-11 años:
11:30am
vibrasmeditation.com/
Costo: **GRATIS**
La meditación ha ayudado con éxito a muchos niños y niñas para regularlos emocionalmente.

Las clases son vía Zoom através de este link.

Biblioteca Regional de Mid- Valley: Zumba para Niños y Niñas

Sábs., 10:30am
lapl.org/whats-on/events/zumba-kids-0
Costo: **GRATIS**

Los niños y niñas pueden practicar Zumba con Lula y Bianca a través de video Zoom para que se sientan como si estuvieran bailando junto a ellas. Para asegurar su participación, por favor, envíe un correo a vmagaw@lapl.org por lo menos 24 horas antes del evento.

Centro Cultural Skirball Cultural Center: Actividades Familiares: De Nuestras Casas a la Suya

skirball.org/Skirball-virtual-classroom
skirball.org/family-activities
iRevise cada semana para proyectos artísticos con instrucciones paso a paso, además de canciones para cantar juntos, narración de historias y más!
Salón de clase virtual: Lección Planes y Actividades para Pre-K-Grado 12



El Porto Shark: Clases Gratuitas sobre Ciencias Marítimas por internet

Mar.-Vie., 11:00am
Clases por internet en Facebook Live facebook.com/ElPortoShark
La misión de este organización es la conservación de los tiburones y los océanos a través de la investigación, la educación y la acción.
Contacte a shark@elportoshark.com para obtener las hojas de trabajo, grados, experimentos y más.

Bob Baker Marionette Theatre

bobbakermarionettetheater.com/puppet-videos

"At Home Happiness" son videos para todos los amantes de las marionetas, que se pueden disfrutar en casa.

Los Angeles County Arboretum & Botanical Garden: Aventuras en Casa

Lun. y Jue.
arboretum.org/digital-arboretum/at-home-adventures/
arboretum.org/learn

Nuevas y emocionantes aventuras virtuales con The Arboretum, un lugar en el que gente de todas las edades descubre y aprende sobre la naturaleza, las plantas y la vida salvaje.

Thomas & Friends™ Storytime Podcast

stitcher.com/podcast/thomas-friendstm-storytime-us
Únase a Thomas y sus amigos en una nueva aventura semanal en Thomas & Friends™ Storytime, una nueva serie de podcast infantil con historias desde la isla mágica de Sodor!

PBS Kids

pbskids.org/
Presenta juegos interactivos con los personajes favoritos de PBS, videos y más.



The SAG-AFTRA Foundation: Storyline Online®

storylineonline.net/library/
Videos por internet conducidos por actores famosos, leyendo libros infantiles junto con ilustraciones creativamente producidas.

ONLINE MENTAL HEALTH RESOURCES

LA Parent: Tips from School

Psychologists on Managing Anxiety

laparent.com/managing-anxiety-with-tips-from-school-psychologists/
School psychologists Natalya Bogopolskaya and Kendrea Hart of the LAUSD and Jennifer Ganz of the Baltimore City Public Schools have created a video (with Spanish subtitles) offering tips to help adults and children in managing anxiety and emotions related to COVID-19.

Parenting Classes on Trauma & Resilience & Parenting Class Series

echotraining.org/online-courses/



Sesame Street

Caring for Each Other
sesamestreet.org/caring

Your friends on Sesame Street are here to support you during the COVID-19 health crisis.

Helping Children Grieve

sesamestreetincommunities.org/topics/health-emergencies/?activity=helping-children-grieve-bundle

A death related to COVID-19 may be especially difficult or confusing for both children and adults. But there are ways to help families talk about death, express their feelings, and grieve together.

ANTI-RACISM RESOURCES

CNN & Sesame Street Present: Coming Together – A Kids Town Hall on Racism

cnn.com/videos/us/2020/06/06/

entire-june-6-cnn-sesame-street-racism-town-hall-part-1-vpx.cnn/video/playlists/entire-cnn-sesame-street-coming-together-town-hall/

WBUR: How to Talk to Your Kids About Race, Racism and Police Violence

How should parents talk with their children about all they're seeing and experiencing right now? This podcast interviews experts who offer advice on this question.
wbur.org/onpoint/2020/06/02/teach-talk-children-racism-violence-protests-race

Anti-Racism for Kids: An Age-by-Age Guide to Fighting Hate

parents.com/parenting/better-parenting/advice/how-to-teach-your-kids-to-fight-hate-an-age-by-age-guide/

National Geographic: Talking to Kids About Race

nationalgeographic.com/family/in-the-news/talking-about-race/

National Museum of African American History and Culture: Talking About Race

nmaahc.si.edu/learn/talking-about-race

First 5 LA's Resources for Talking to Kids about Race and Racial Inequity

First5LA.org/Parenting/articles/first-5-las-resources-for-talking-to-kids-about-race-and-racial-inequity/

Mommy Poppins: 21 Kids' Books About Racism, By Age

mommypoppins.com/Childrens-kids-books-about-racism-preschoolers-teens
mommypoppins.com/family/coronavirus-pandemic-update-indoor-activities-resources-kids

Even more for you and your family! Visit First5LA.org/Parenting for additional resources, tips, games and activities.

First 5 LA is a leading early childhood advocate organization created by California voters to invest Proposition 10 tobacco tax revenues in Los Angeles County. In partnership with others, First 5 LA strengthens families, communities and systems of services and supports so that all children in L.A. County enter kindergarten ready to succeed in school and life.

Please visit First5LA.org for more information.

RECURSOS POR INTERNET DE SALUD MENTAL

LA Parent: Consejos de Psicólogos Escolares sobre el Manejo de la Ansiedad

laparent.com/managing-anxiety-with-tips-from-school-psychologists/

Las psicólogas escolares Natalya Bogopolskaya y Kendrea Hart del LAUSD y Jennifer Ganz de las Escuelas Públicas de la Ciudad de Baltimore han creado un video con subtítulos en español, que ofrece consejos para ayudar a adultos y niños y niñas a manejar la ansiedad -en todo momento y causado por cualquier estresante, no solo el relacionado emocionalmente con COVID-19. ¡Estos son consejos prácticos que pueden ser usados por cualquier persona!

Clases para Padres y Madres sobre Trauma y Resiliencia y Serie de Clases sobre Paternidad y Maternidad (disponible en español)

echotraining.org/online-courses/

Sesame Street

Cuidándonos unos a otros
sesamestreet.org/caring

Los amigos de Sesame Street (o Plaza Sésamo) están aquí para apoyarnos durante la crisis sanitaria de COVID-19.

Ayuda para que las Niñas y Niños Procesen una Muerte

sesamestreetincommunities.org/topics/health-emergencies/?activity=helping-children-grieve-bundle

Cuando alguien muere, los niños y niñas pueden tener preguntas que son difíciles de responder. Una muerte relacionada con COVID-19 puede ser particularmente difícil o confusa para grandes y pequeños. Sin embargo, hay maneras para ayudar a las familias a hablar sobre la muerte, expresar sus sentimientos y llorar la muerte de alguien juntos.

iAún hay más para usted y su familia! Visite First5LA.org/Crianza para más recursos, consejos, juegos y actividades.

First 5 LA es una organización líder en la defensa de la primera infancia, creada por los votantes de California para invertir los ingresos fiscales de la Proposición 10 de tabaco en el Condado de Los Ángeles. En asociación con otras organizaciones, First 5 LA fortalece a las familias, comunidades y los sistemas de servicios y apoyo para que todas las niñas y los niños del condado entren al kinder listos para triunfar en la escuela y en la vida. Por favor visite First5LA.org para obtener más información.

RECURSOS ANTIRRACISMO:

CNN y Sesame Street Presentan: Coming Together – Una Reunión Infantil para Hablar del Racismo

cnn.com/videos/us/2020/06/06/entire-june-6-cnn-sesame-street-racism-town-hall-part-1-vpx.cnn/video/playlists/entire-cnn-sesame-street-coming-together-town-hall/

WBUR: Cómo Hablar con sus Hijos e Hijas sobre Raza, Racismo y Violencia Policiaca

¿Cómo deberían hablar los padres y madres a sus hijos e hijas sobre todo lo que están viendo y experimentando en estos momentos? Este podcast entrevista a expertos que ofrecen consejos sobre esta pregunta.
wbur.org/onpoint/2020/06/02/teach-talk-children-racism-violence-protests-race

Antirracismo para Niños y Niñas: Una Guía por Edades para Combatir el Odio

parents.com/parenting/better-parenting/advice/how-to-teach-your-kids-to-fight-hate-an-age-by-age-guide/

National Geographic: Hablando con sus Niñas y Niños sobre Raza

nationalgeographic.com/family/in-the-news/talking-about-race/

Museo Nacional de Historia y Cultura Afroamericana: Hablando sobre Raza

nmaahc.si.edu/learn/talking-about-race

Recursos de First 5 LA para Hablar con los Niños y Niñas sobre Raza y Desigualdad Racial

First5LA.org/Parenting/articles/first-5-las-resources-for-talking-to-kids-about-race-and-racial-inequity/

Mommy Poppins: 21 Libros Infantiles sobre Racismo, por Edad

mommypoppins.com/Childrens-kids-books-about-racism-preschoolers-teens
mommypoppins.com/family/coronavirus-pandemic-update-indoor-activities-resources-kids