
SIMPLE WAYS TO PROMOTE PEACE AT HOME WITH PRESCHOOLERS DURING WINTER BREAK

Talk with children about what to expect.

Who will be there? What will children be allowed to do? What will be fun? What might be not-so-fun? What can children do if they need to rest or eat, or take break from others? What will grown-ups be doing? How long will an event last?

When traveling, allow children to prepare bag of books, small toys, and perhaps snacks. A soft toy, pillow or blanket can be soothing for children (and grown-ups) of all ages!

Make time for relaxing time at home, reading books, playing, watching a movie...just being together without a lot of extra people. Limit the length of time children are expected to be socially happy with large numbers of other people.

Try to keep your daily routines. Keeping regular bedtime and mealtimes helps young children handle other changes in routines, and will help with easy return to school after break.

Create yearly family traditions. Every family's traditions are different. Traditions help children and grown-ups feel a sense of connection over time.

Involve children in preparations. Cleaning for special guests. Decorating. Setting the table. Does snow need scooped? Cooking. Getting a good night's sleep, helps us prepare for a special tomorrow. Children sense when we are distracted; if we involve them in preparations, they understand they are a part of something special, they have something to give to make life special.

Prepare to return to preschool. Get plenty of extra rest 1-2 days before school. Starts. Plan ahead : what will breakfast be on the first ay back? What clothes will your preschooler wear? Let preschooler know how proud you are of what they are learning at school!

If you (adult) are stressed, try to take time and do what will help you relax. Children mirror what they see, feel and hear us do.

AVOID

Unpredictability. Disappointing changes.
Too many extra plans and outings.
Events which last too long for children.
Changing bedtime more than once per week.
Making promises which cannot be kept.

DO

Make
Time
To
PLAY!

MANERAS SIMPLES PARA PROMOVER LA ARMONIA EN LA CASA CON LOS NIÑOS PREESCOLARES DURANTE LAS VACACIONES DE INVIERNO.

Hablar con los niños sobre las expectativas.

Quién va a estar ahí? Qué pueden hacer los niños? Qué será divertido? Qué no va a ser tan divertido? Qué pueden hacer los niños si necesitan descansar, comer o simplemente relajarse? Qué harán los adultos? Cuánto va a durar el evento?

Si van a viajar, prepare una bolsa con libros, juguetes pequeños, bocadillos, una almohada suave o una cobija puede ser relajante para los niños y los adultos!

Hacer un tiempo en la casa para relajarse, leyendo libros, jugando, ver un película..... o simplemente estar juntos compartiendo con otras personas. Se espera que los niños sean más socialmente feliz con un gran número de personas.

Tratar de mantener sus rutinas diarias. Manteniendo un horio regular para dormir y sus comidas ayuda a los niños pequeños a que manejen otros cambios en su rutina y les ayudará a regresar a la escuela después de las vacaciones..

Crear y mantener nuestras tradiciones familiares. Las tradiciones de cada familia son diferentes. Las tradiciones ayudan a los niños y los adultos a que sientan un sentido de conexión conforme pasa el tiempo.

Involucrar a los niños en la preparación. Limpiar para los invitados especiales. Ayudando en la decoración. Poner y decorar la mesa. Ayudando a cocinar. Si los niños se van a la cama temprano ayuda a que estén listos para el día siguiente. Los niños saben cuando estamos distraidos; si los involucramos en la preparación de ese día especial, ellos entienden que son parte de esa celebración y tienen algo que dar para hacer de la vida algo especial.

Prepare el regreso a la escuela. Descansen lo suficiente 1-2 días antes de regresar a la escuela. Planear con anticipación. Cuál será el desayuno el primer día de escuela? Qué ropa se pondrá? Deje que su niño sepa lo orgullosos que estan de su aprendizaje en la escuela!

Si usted (adulto) están estresados, trate de hacer un tiempo y relajarse. Los niños observan lo que vemos, sentimos y escuchan de nosotros.

EVITAR

Imprevisibilidad. Cambios decepcionantes.

Demasiados planes y salidas adicionales.

Eventos que duran demasiado tiempo para los niños.

Cambiar la hora de acostarse más de una vez a la semana.

Hacer promesas que no va a cumplir.

Hacer

Tiempo

Para

JUGAR!