CUIDADO PERSONAL

Pasos que puede seguir ahora mismo

- Tome un respiro.
- Recuerde, ninguno de nosotros está solo en esto.
- Conéctese con otros proveedores de cuidado de niños a través de las redes de cuidado de niños familiar. Busque en las redes sociales grupos relacionados de proveedores de cuidado de niños.
- Incorpore descansos físicos y mentales para los niños Y para usted.
- Desconéctese cuando pueda.

Recursos

- Blog de NAEYC, "Remember to Take Care of Yourself: Six Ideas for Family Child Care Providers": **bit.ly/FCCnaeycblog**
- Curso gratuito de 2 horas sobre el cuidado personal de los profesionales de Early Care and Education (ECE, Cuidado y Educación Tempranos) de Penn State Extension: **bit.ly/selfcarepenn**
- Simple Habit: **www.simplehabit.com**
- Breathing Zone: **www.breathing.zone**
- En YouTube, busque "meditación guiada gratuita", "sonidos relajantes" o "imágenes relajantes".

GEER UP FOR LEARNING

Financiado por la Oficina de la Primera Infancia (OEC) a través del Education Emergency Relief Fund (Fondo de Ayuda Económica de Emergencia para la Educación) del gobernador en colaboración con NEAT y RESC Alliance y All Our Kin.

Governor's Education Emergency Relief

Connecticut Office of Early Childhood

New England Assistive Technology NEAT An Oak Hill Center

RESC Alliance Connecticut Alliance of Regional Educational Service Centers

ALL OUR KIN

MENTALIDAD EXPERTA EN TECNOLOGÍA

Secretos del oficio

Pregúntele al niño que usa el dispositivo, la aplicación o el sitio web.

No hay problema si no es experto en todos los dispositivos tecnológicos, aplicaciones o sitios web. Si el niño es el experto, pregúntele cómo usar el dispositivo, la aplicación o el sitio web. Es posible que pueda darle algunos consejos.

Consulte si hay instrucciones o información del docente o cuidador.

Consulte si el docente o cuidador del niño ya tiene las instrucciones o la información. Es posible que tengan un conjunto de instrucciones sobre cómo empezar.

Busque tutoriales y preguntas frecuentes disponibles del desarrollador.

A menudo, se pueden encontrar tutoriales en video sobre cómo comenzar o una lista de preguntas frecuentes utilizando un motor de búsqueda para el sitio web.

Busque en YouTube videos de otros usuarios.

Busque en YouTube.com videos relacionados con el dispositivo, la aplicación o el sitio web sobre el que tiene preguntas. A menudo, encontrará videos de otras personas que lo usaron y crearon videos para ayudar a otros.

Medidas recomendadas para la solución de problemas

- Reinicie el dispositivo, la conexión a Internet y las aplicaciones.
- Verifique la conexión a Internet.
- Asegúrese de tener la última actualización del software. Si no tiene la versión más actualizada del software, puede haber problemas como errores, fallas en la carga, etc.
- La tecnología puede ser frustrante, en particular cuando no sabe cómo solucionar los problemas. Siga intentándolo.

GEER UP FOR LEARNING

Financiado por la Oficina de la Primera Infancia (OEC) a través del Education Emergency Relief Fund (Fondo de Ayuda Económica de Emergencia para la Educación) del gobernador en colaboración con NEAT y RESC Alliance y All Our Kin.

Governor's Education Emergency Relief
Connecticut Office of Early Childhood
New England Assistive Technology NEAT An Oak Hill Center
RESC Alliance Connecticut Alliance of Regional Educational Service Centers
ALL OUR KIN

SUGERENCIAS Y CONSEJOS SOBRE LA TECNOLOGÍA Y EL DESARROLLO INFANTIL

Desde el nacimiento hasta los 2 años

- Los bebés y los niños pequeños tienen dificultades para comprender los dispositivos con pantalla.
- Esté alerta del ejemplo que usted da acerca del uso de los medios y la tecnología.

Desde los 3 hasta los 4 años

Los niños en edad preescolar pueden aprender de programas de televisión y aplicaciones educativas de alta calidad.

- Las aplicaciones interactivas pueden ayudar con ciertas habilidades, pero tenga cuidado con las distracciones y compruebe que los niños no se concentren en la misma parte de la lección que los adultos.
- Elija medios de comunicación de alta calidad que apoyen el aprendizaje.

Common Sense Media es un sitio web donde usted y su familia pueden buscar reseñas de medios de comunicación para niños.

A partir de los 5 años

- Los niños adquieren más experiencia y más habilidades para aprender de las pantallas.
- Los niños pueden utilizar la tecnología de forma creativa para comunicarse y crear de formas novedosas.

GEER UP FOR LEARNING

Financiado por la Oficina de la Primera Infancia (OEC) a través del Education Emergency Relief Fund (Fondo de Ayuda Económica de Emergencia para la Educación) del gobernador en colaboración con NEAT y RESC Alliance y All Our Kin.

Governor's Education Emergency Relief

Connecticut Office of Early Childhood

New England Assistive Technology NEAT An Oak Hill Center

RESC Alliance Connecticut Alliance of Regional Educational Service Centers

ALL OUR KIN

RECURSOS Y CONSEJOS PARA EL USO DE LA TECNOLOGÍA POR PARTE DE LOS NIÑOS

Recursos

- **El Technology en Early Childhood Center del Erikson Institute** ofrece publicaciones de blog sobre resultados de investigaciones recientes, actualizaciones de la industria y recursos para docentes y padres.
- **Common Sense Media** proporciona reseñas de todos los tipos de tecnología destinada para niños por parte de padres, expertos y niños, así como investigaciones sobre niños y el uso de los medios.
- **PBS Parents** brinda recursos para padres y cuidadores sobre el desarrollo infantil y el uso de los medios.
- **Sesame Street** cuenta con herramientas para padres y cuidadores, que brindan ideas para la participación de los padres y los niños.

Consejos sobre el uso de la tecnología por parte de los niños

- Las relaciones son fundamentales.
- Considere por qué, cuándo y cómo usa la tecnología con niños pequeños.
- La intervención de los adultos es importante cuando se usa la tecnología con niños.
- Piense en la tecnología con los ojos de un niño, no desde la perspectiva de un adulto.
- Reflexione sobre su propio uso de la tecnología y sobre el ejemplo que les da a los niños acerca del uso de la tecnología.

GEER UP FOR LEARNING

Financiado por la Oficina de la Primera Infancia (OEC) a través del Education Emergency Relief Fund (Fondo de Ayuda Económica de Emergencia para la Educación) del gobernador en colaboración con NEAT y RESC Alliance y All Our Kin.

Governor's Education Emergency Relief

Connecticut Office of Early Childhood

New England Assistive Technology NEAT An Oak Hill Center

RESC Alliance

ALL OUR KIN