



# Head Start Community Program of Morris County, Inc.

May 2025 Literacy Message

## Tips for Spending Quality Time With Your Child

High-quality time with parents and caregivers has a positive effect on children as they grow. Meaningful connections are about quality of time, not quantity of time. Keep it simple and connect with your child in ways that make sense for your lifestyle and relationship. Each connection has a lasting impact and provides the support and reassurance that your child needs.

Let's face it—life is busy! As parents and caregivers, we can make choices to ensure time spent with our children is high-quality. Here are nine tips for busy families:

1. Have a daily "connect" time with your child. Do this face-to-face, if possible; but if this isn't an option, create a routine for doing so in other ways, such as leaving a note in your child's lunch bag, posting a note by his toothbrush, or writing an encouraging saying on a shared whiteboard in the house.
2. Create a special ritual for you and your child—something that can be done every day. For example, let your child choose and read one book with you at bedtime.
3. Tell your child you love them every day. And tell them how important they are to you and how they make you feel.
4. Reinforce positive behavior. For example, if your child completes their chores without your asking, acknowledge it with words of appreciation—even if you don't have the chance to do so until the next day.
5. Make and eat meals with your children whenever possible. If time is limited, look for simple meals that require very little preparation, or grab a healthy snack such as an apple and sit for a few minutes and chat with your child.
6. Schedule time for doing an activity of your child's choosing. Be sure to follow through and complete the activity without any distractions.
7. Play with your child, even if it's during bath time or outside before you drop her off at preschool. Every little bit of time makes a positive impact!
8. Laugh and be silly with your child.
9. Turn off technology when you spend time with your child. Try not to text, answer calls, scroll through social media, or watch television.

QR code to article:





# Head Start Community Program of Morris County, Inc.

May 2025 Literacy Message

## Consejos para Pasar Tiempo de Calidad con Su Hijo

Pasar tiempo de calidad con sus padres y cuidadores tiene un efecto positivo en los niños a medida que crecen. Las conexiones significativas se basan en la calidad del tiempo, no en la cantidad. Mantenga la simplicidad y conecte con su hijo de maneras que se adapten a su estilo de vida y relación. Cada conexión tiene un impacto duradero y le brinda el apoyo y la tranquilidad que su hijo necesita.

Seamos sinceros - ¡la vida es ajetreada! Como padres y cuidadores, podemos tomar decisiones para garantizar que el tiempo que pasamos con nuestros hijos sea de calidad. Aquí tienes nueve consejos para familias ocupadas:

1. Dediquen un tiempo diario a "conectar" con su hijo. Háganlo cara a cara, si es posible; pero si no es posible, creen una rutina para hacerlo de otras maneras, como dejarle una nota en su lonchera, pegarle una nota junto a su cepillo de dientes o escribirle una frase alentadora en una pizarra blanca compartida en casa.
2. Creen un ritual especial para ustedes dos - algo que puedan hacer todos los días. Por ejemplo, dejen que su hijo elija y lea un libro con ustedes antes de dormir.
3. Díganle a su hijo que lo quieren todos los días. Y díganle lo importante que es para ustedes y cómo los hace sentir.
4. Refuerce el comportamiento positivo. Por ejemplo, si su hijo hace sus quehaceres sin que se lo pidan, reconozcan su cariño con palabras de agradecimiento - incluso si no tienen la oportunidad hasta el día siguiente.
5. Preparen y coman con sus hijos siempre que sea posible. Si el tiempo es limitado, busca comidas sencillas que requieran muy poca preparación o toma un refrigerio saludable, como una manzana, y siéntate unos minutos a conversar con tu hijo.
6. Programa un tiempo para hacer una actividad que tu hijo elija. Asegúrate de completarla sin distracciones.
7. Juega con tu hijo, incluso durante la hora del baño o al aire libre antes de dejarlo en el preescolar. ¡Cada momento tiene un impacto positivo!
8. Ríete y haz bromas con tu hijo.
9. Apaga la tecnología cuando pases tiempo con tu hijo. Intenta no enviar mensajes de texto, responder llamadas, navegar por las redes sociales ni ver la televisión.

Código QR al artículo:





# Head Start Community Program of Morris County, Inc.

May 2025 Literacy Message

نصائح لقضاء وقت ممتع مع طفلك  
(الترجمة متوفرة عبر جوجل ترانسليت)

لقضاء وقت ممتع مع الوالدين ومقدمي الرعاية تأثير إيجابي على الأطفال أثناء نموهم. فالعلاقات الهادفة تتعلق بجودة الوقت، لا بكميته. اجعل الأمر بسيطاً وتواصل مع طفلك بطرق تناسب نمط حياتك وعلاقتك. لكل تواصل أثرٌ دائم، ويوفر الدعم والطمأنينة التي يحتاجها طفلك

لنكن صريحين، الحياة حافلة إبصفتنا آباءً ومقدمي رعاية، يمكننا اتخاذ خيارات لضمان قضاء وقت ممتع مع أطفالنا. إليكم نصائح للعائلات المشغولة:

1. خصص وقتاً يومياً للتواصل مع طفلك. افعل ذلك وجهًا لوجه إن أمكن؛ ولكن إن لم يكن ذلك متاحًا، فاجعل روتينًا للقيام بذلك بطرق أخرى، مثل ترك ملاحظة في حقيبة غداء طفلك، أو تعليق ملاحظة بجانب فرشاة أسنانه، أو كتابة عبارة تشجيعية على سبورة بيضاء مشتركة في المنزل.
  2. ابتكر طقسًا خاصًا لك ولطفلك - شيئًا يمكن القيام به يوميًا. على سبيل المثال، دع طفلك يختار كتابًا واحدًا ويقرأه معك قبل النوم.
  3. أخبر طفلك أنك تحبه كل يوم. وأخبره بمدى أهميته بالنسبة لك وكيف يجعلك تشعر به.
  4. عزز السلوك الإيجابي. على سبيل المثال، إذا أكمل طفلك أعماله المنزلية دون أن تطلب منه ذلك، فأقرّ بذلك بكلمات التقدير - حتى لو لم تسنح لك الفرصة، فافعل ذلك حتى اليوم التالي.
  5. حضّر وتناول وجبات الطعام مع أطفالك كلما أمكن. إذا كان الوقت محدودًا، فابحث عن وجبات بسيطة لا تتطلب تحضيرًا كبيرًا أو تناول وجبة خفيفة صحية مثل تفاحة واجلس لبضع دقائق وتحدث مع طفلك.
  6. خصص وقتًا للقيام بنشاط من اختيار طفلك. تأكد من متابعته وإكماله دون أي تشتيت.
  7. العب مع طفلك، حتى لو كان ذلك أثناء الاستحمام أو في الخارج قبل توصيله إلى الحضانة. كل وقت قصير يُحدث تأثيرًا إيجابيًا!
  8. اضحك وكن مرحًا مع طفلك.
  9. أطفئ التكنولوجيا عند قضاء الوقت مع طفلك. حاول تجنب إرسال الرسائل النصية، أو الرد على المكالمات، أو تصفح وسائل التواصل الاجتماعي، أو مشاهدة التلفزيون.
- رمز الاستجابة السريعة للمقالة



SCAN ME

رمز الاستجابة السريعة للمقالة