TIPS for great kids!

What the Experts Say

FAMILY TRADITIONS

WHY IT IS IMPORTANT

Each family you work with has their own unique blend of customs, beliefs, habits, and life experiences. These are the ingredients of meaningful rituals and traditions that families tend to pass down from one generation to another. Children raised with strong family traditions develop close family bonds, emotional stability, and a sense of self-identity.

WHAT YOU CAN DO

Early childhood educators can help families recognize and nurture their own rituals and traditions. At the same time, they can highlight differences among families to teach respect for diverse cultures and beliefs.

Be curious.

One of the best ways to get families to identify and reflect on their own traditions is to be curious.

Ask children and their family members to share or talk about:

Favorite family foods and where, when, and how they are eaten.	**Photos or mementos of family celebrations.**
Clothing, hats, or other items that reflect their culture.	**Photos of family members, including parents in separate households and extended family.**
Games that reflect their culture.	**Live storytelling or recordings of parents reading a special family story.**
Maps to show where families live now or where they used to live.	**Books or music that reflect a child's family and culture.**

Copyright © 2021 University of Arkansas for Medical Sciences

As you learn about each family, point out how their traditions seem to be alike or similar. For example, one child in your program may celebrate Christmas by decorating a tree, another child may celebrate Christmas without a tree but with special foods. Yet another may celebrate Kwanzaa, not Christmas. Invite children and families to show and tell how each family celebration is special.

If a family describes a tradition that you don't completely understand, ask more questions. You can also search for reputable sources online to learn more about traditions in different religions, countries, or ethnic groups. It's best to get information directly from someone carrying on that tradition rather than from an outsider.

Choose a culturally responsive curriculum.

You can be more intentional about nurturing family traditions by carefully selecting your curricula. Some are designed with culturally responsive concepts and activities. Head Start or NAEYC websites listed in the Resources provide information about curricula that meet these criteria.

Encourage families to adopt or create traditions at home.

Traditions help relieve stress and build a family identity. This may be especially helpful for people who are new to parenting or who are learning to co-parent with someone new. Activities don't have to be extravagant, intense, or require a lot of planning. At the end of this article, you'll find ideas for activities you can use in your program or share with families in a newsletter.

Invite families to share stories about their family history.

Children who have a greater knowledge of their family's past tend to have lower levels of anxiety and behavior problems. It's possible that family history helps children feel connected to a permanent support network beyond their immediate family. Ask parents to write, illustrate, or tell short stories that have been passed down from older relatives.

Model how rituals can help children navigate challenging parts of the day.

Rituals are specific gestures, words, or actions that have special meaning when repeated. By turning everyday activities into rituals, you can help individual children adjust to transitions and bond with you. For example, if Liza has a hard time leaving Mom in the morning, sing her a special welcome song every day. This acknowledges that leaving Mom is tough and shows her that she is safe and cared for when Mom leaves.

Use rituals to help individual children adjust to activities or transitions they try to resist.

If you notice parents struggling with a child's behavior during specific activities, invite them to build a ritual around that activity. For example, many children resist bedtime, but they are more easily convinced if they know tuck-in is a meaningful time to connect with Mom or Dad. Before they turn off the light, parents can add a special caring touch, a prayer, or a fun saying, such as, "Sleep snug as a bug in a rug!"

WHAT THE EXPERTS SAY

Regular family routines and meaningful traditions give children and adults a sense of belonging, security, and predictability. When children know the rhythms of family life, they are eager to be involved.

Some traditions are very formal and may have been practiced for hundreds of years. Consider ceremonies for major life transitions like birth, marriage, or death. People use rituals—or a particular set of words, objects, or actions—to recognize and support these major milestones. For example, Jewish families prepare special foods for certain religious holidays that remind them of shared history. Latin Americans may practice la cuarentena following a baby's birth. For 40 days, the father and extended family help the mother rest. There are approved and forbidden foods for her, and she wears special garments to help her recover and bond with her baby.

Copyright © 2021 University of Arkansas for Medical Sciences

Other traditions are less formal, such as making holiday sweets, leaving a tooth under a pillow for a fairy, annual family reunions, Saturday game night, or even special nicknames used only at home. These traditions may not be performed in the same way every time, but they provide a fun way to bond.

Parents of newborns are less likely to have predictable lives and fewer family traditions. Early childhood educators can play a key role in jumpstarting family traditions. Starting early makes it more likely the traditions will continue as children grow older.

The earlier a family starts a tradition, the more likely they are to continue it as children grow older.

Family Traditions Improve Individual Well-Being

Family traditions enhance young children's academic, social, and emotional development in the following ways:

Academic Development: Most traditions involve multiple people and conversations that increase young children's vocabulary and language development. They also give children an understanding of repetition and order that is helpful for organizing and completing school tasks.

Social Development: Family traditions provide opportunities for children to practice social skills. Fun activities and meaningful conversations that are part of celebrating traditions strengthen family bonds. Traditions of family gatherings often provide children with opportunities to interact with others and learn acceptable and unacceptable behaviors. Knowing what to expect helps children manage their own behavior.

Emotional Development: Traditions are associated with feelings of closeness, belonging, and personal identity. For example, a tradition of eating meals together enhances children's well-being and self-esteem and decreases the likelihood of obesity and depression as they enter the teen years. A family setting that provides support and encouragement for young children allows them to feel safe, try new things, learn new skills, and practice independence.

Family Traditions in Difficult Circumstances

Traditions help protect children during stressful changes. Consider ways that you can encourage families to carry on old traditions or begin new ones in challenging circumstances.

Families Who Have Immigrated

Just because a family has immigrated to the United States does not mean they should abandon their original language or traditions. In fact, continuing to practice familiar traditions while learning the new ones helps families adjust to a new place and provide nurturing care for children. For example, immigrant Latina mothers are more likely to breastfeed their infants if they maintain closer ties to their culture.

Foster Care

Foster parents should be encouraged to consider how their values, beliefs, and traditions influence the way they care for children in their homes. When children in foster care come from a different background, parents should incorporate the child's culture and traditions into their home. Using familiar customs helps the child adjust to transitions.

Divorce/Step-Parents/Co-Parents in Separate Households

Like the previous circumstances, establishing and maintaining traditions can reduce stress and help children adjust to new households and routines. Encourage parents who are separating to think about traditions the child is used to. Ask them to put in writing the traditions that both parents will commit to maintaining. A professional mediator can help parents develop this plan.

Copyright © 2021 University of Arkansas for Medical Sciences

Military Families

Continuing traditions is one of the ways to help children deal with the stress of deployment or frequent moves. It assures them of the family's unity and structure. It also becomes an opportunity to reinforce the idea that the family will not fall apart because one parent is away. Parents may also start new traditions during deployment. Each day at bedtime, the child might kiss a picture of the absent parent at bedtime. Or they might listen to a recording of the deployed parent reading a favorite book.

Whether passed down from one generation to the next or invented when a child is born, traditions help children thrive.

IDEAS FOR TURNING SEASONAL ACTIVITIES INTO TRADITIONS

Season	Activity
Winter	Exchange homemade cards. Make a customized card with a personal message for each family member. Make small holiday decorations with paper and paint. Involve preschoolers in volunteer work, like sending care packages to soldiers serving overseas during the holidays. Create a memory jar. Throughout the year, write down special events and important moments on pieces of colored paper to stick in the memory jar. On New Year's Eve, the family can read them aloud, then save them in an album.
Spring	Look for local opportunities to celebrate Spring or Earth Day. Plant seeds, bulbs, or trees. Make a bird bath or a bird feeder. Pick berries at a local farm.
Summer	Have an annual backyard campout with toasted marshmallows, flashlight tag, and a homemade tent. Go to baseball games and invent your own cheer. Go to the library once a week for story time. Hold family Olympics. Spend the day at the park, lake, or beach. Choose sporting events for the whole family, like beanbag toss or basketball. Create teams or compete individually.
Fall	Pick apples or a pumpkin from a local farm. Collect leaves and make leaf prints. Have a family Voting Day. Teach the spirit of giving. Take food to a family in need. Make a gratitude list to display and save.
Any Season	Have family reunions. Help children stay in contact with grandparents and other relatives. Include record-keeping (pictures, videos, or scrapbooks) to remember the time spent together and to affirm the family's identity. Celebrate a birthday, adoption day, or name day. Walk the child through their day by showing photos of when they were born or adopted. Visit the hospital where they were born or the building where an adoption was made official. Declare one night each week "No Screens Night." Enjoy each other by playing games together, going to a park, letting children help cook, or making a trip to the library.

Copyright © 2021 University of Arkansas for Medical Sciences

RESOURCES

Search for ideas for meaningful activities that parents and early childhood educators can turn into traditions.

Zero to Three
zerotothree.org

Expand your knowledge about culturally sensitive teaching and family engagement. Get ideas for building a more supportive environment for children from different backgrounds—for example, look up how different curricula compare in cultural responsiveness.

Head Start Early Learning & Knowledge Center
eclkc.ohs.acf.hhs.gov

Connect to a network of educators promoting the development of young children. Find helpful articles and links to books sharing research and best practice for high quality child care and education environments.

National Association for the Education of Young Children
naeyc.org

Learn how parents, teachers, and other caregivers can prevent long-term negative impacts of trauma on young children.

The National Child Traumatic Stress Network
nctsn.org

Military families receive advice and support for finding child care, adjusting to moves, and handling parent deployment.

Military OneSource
militaryonesource.mil

REFERENCES

Abad, N. S., & Sheldon, K. M. (2008). Parental autonomy support and ethnic culture identification among second-generation immigrants. *Journal of Family Psychology, 22*(4), 652–657. https://doi.org/10.1037/0893-3200.22.3.652

Amy Dombro. (2016). Deployment: How to keep relationships strong. https://www.zerotothree.org/resources/426-deployment-how-to-keep-relationships-strong

Brown, J. D., Sintzel, J., St. Arnault, D., & George, N. (2009). Confidence to foster across cultures: Caregiver perspectives. *Journal of Child and Family Studies, 18*(6), 633–642. https://doi.org/10.1007/s10826-009-9264-z

Buchbinder, M., Longhofer, J., & McCue, K. (2009). Family routines and rituals when a parent has cancer. *Families, Systems and Health, 27*(3), 213–227. https://doi.org/10.1037/a0017005

Compañ, E., Moreno, J., Ruiz, M. T., & Pascual, E. (2002). Doing things together: Adolescent health and family rituals. *Journal of Epidemiology and Community Health, 56*(2), 89–94. https://doi.org/10.1136/jech.56.2.89

Crespo, C., Davide, I. N., Costa, M. E., & Fletcher, G. J. O. (2008). Family rituals in married couples: Links with attachment, relationship quality, and closeness. *Personal Relationships, 15*(2), 191–203. https://doi.org/10.1111/j.1475-6811.2008.00193.x

Duke, M. P., Lazarus, A., & Fivush, R. (2008). Knowledge of family history as a clinically useful index of psychological well-being and prognosis: A brief report. *Psychotherapy, 45*(2), 268–272. https://doi.org/10.1037/0033-3204.45.2.268

Eisenberg, M. E., Olson, R. E., Neumark-Sztainer, D., Story, M., & Bearinger, L. H. (2004). Correlations between family meals and psychosocial well-being among adolescents. *Archives of Pediatrics and Adolescent Medicine, 158*(8), 792–796. https://doi.org/10.1001/archpedi.158.8.792

Fiese, B. H. (2007). Routines and rituals: Opportunities for participation in family health. *OTJR: Occupation, Participation and Health, 27*(1_suppl), 41S--49S. https://doi.org/10.1177/15394492070270S106

Fiese, B. H., Foley, K. P., & Spagnola, M. (2006). Routine and ritual elements in family mealtimes: Contexts for child well-being and family identity. *New Directions for Child and Adolescent Development, 2006*(111), 67–89. https://doi.org/10.1002/cd.156

Fiese, B. H., Tomcho, T. J., Douglas, M., Josephs, K., Poltrock, S., Baker, T., Josephs, K.-B., & Hall, H. (2002). A review of 50 years of research on naturally occurring family routines and rituals: Cause for celebration? *Journal of Family Psychology Psychological Association, Inc, 16*(4), 381–390. https://doi.org/10.1037/0893-3200.16.4.381

Copyright © 2021 University of Arkansas for Medical Sciences

Gibson, M. V., Diaz, V. A., Mainous, A. G., & Geesey, M. E. (2005). Prevalence of breastfeeding and acculturation in Hispanics: Results from NHANES 1999-2000 study. *Birth, 32*(2), 93–98. https://doi.org/10.1111/j.0730-7659.2005.00351.x

Gillespie, L., & Peterson, S. (n.d.). Rituals and routines: Supporting infants and toddlers and their families. Zero to Three. Retrieved April 28, 2021, from https://www.zerotothree.org/resources/1808-rituals-and-routines-supporting-infants-and-toddlers-and-their-families

Head Start Early Learning & Knowledge Center. (2019, February 19). Planning for linguistic and cultural diversity. https://eclkc.ohs.acf.hhs.gov/human-resources/article/planning-linguistic-cultural-diversity

Kiser, L. J., Bennett, L., Heston, J., & Paavola, M. (2005). Family ritual and routine: Comparison of clinical and non-clinical families J*ournal of Child and Family Studies, 14*(3), 357–372. https://doi.org/10.1007/s10826-005-6848-0

Nelms, B. C. (2005). Giving children a great gift: Family traditions. *Journal of Pediatric Health Care, 19*(6), 345–346. https://doi.org/10.1016/j.pedhc.2005.07.010

Niska, K., Snyder, M., & Lia-Hoagberg, B. (1998). Family ritual facilitates adaptation to parenthood. *Public Health Nursing, 15*(5), 329–337. https://doi.org/10.1111/j.1525-1446.1998.tb00357.x

Possick, C. (2008). The family meal: An exploration of normative and therapeutic ritual from an ethnic perspective. *Journal of Family Psychotherapy, 19*(3), 259–276. Taylor & Francis Group. https://doi.org/10.1080/08975350802269467

Riggs, D. W., Augoustinos, M., & Delfabbro, P. H. (2009). Role of foster family belonging in recovery from child maltreatment. *Australian Psychologist, 44*(3), 166–173. https://doi.org/10.1080/00050060903147075

Spagnola, M., & Fiese, B. H. (2007). Family routines and rituals: A context for development in the lives of young children. *Infants and Young Children, 20*(4), 284–299. https://doi.org/10.1097/01.IYC.0000290352.32170.5a

Original Authors: Patti Bokony, Teri Patrick
2021 Update: Melanie Chapin-Critz, Nathanael Warren

Copyright © 2021 University of Arkansas for Medical Sciences

TIPS for great kids!

Lo que dicen los expertos

TRADICIONES FAMILIARES

¿POR QUÉ ES IMPORTANTE?

Cada familia con la que usted trabaje tiene su propia mezcla única de costumbres, creencias, hábitos y experiencias de vida. Estos son los ingredientes de rituales y tradiciones significativos que las familias tienden a transmitir de una generación a otra. Los niños que son criados con fuertes tradiciones familiares desarrollan vínculos familiares estrechos, estabilidad emocional y un sentido de identidad propia.

LO QUE USTED PUEDE HACER

Los educadores de la primera infancia pueden ayudar a las familias a reconocer y cultivar sus propios rituales y tradiciones. Al mismo tiempo, pueden resaltar las diferencias entre las familias para enseñar el respeto por la diversidad de culturas y creencias.

Sea curioso.

Una de las mejores formas de hacer que las familias se identifiquen y reflexionen sobre sus propias tradiciones es la curiosidad.

Pida a los niños y a los miembros de su familia que compartan o hablen sobre

Alimentos familiares favoritos y donde, cuando y como se comen.	**Fotos o recuerdos de celebraciones familiares.**
Ropa, sombreros u otros artículos que reflejen su cultura.	**Fotos de miembros de la familia, incluidos los padres en hogares separados y la familia extendida.**
Juegos que reflejan su cultura.	**Contar cuentos en vivo o grabaciones de padres leyendo una historia familiar especial.**
Mapas para mostrar donde viven las familias ahora o donde solían vivir.	**Libros o música que reflejen la familia y la cultura de un niño.**

Copyright © 2021 University of Arkansas for Medical Sciences

A medida que aprenda sobre cada familia, señale cómo sus tradiciones parecen ser iguales o similares. Por ejemplo, un niño en su programa puede celebrar la Navidad decorando un árbol, otro niño puede celebrar la Navidad sin un árbol pero con alimentos especiales. Otro puede celebrar Kwanzaa, no la Navidad. Invite a los niños y las familias a mostrar y contar cómo cada celebración familiar es especial.

Si una familia describe una tradición que no comprende completamente, haga más preguntas. También puede buscar recursos confiables en línea para aprender más sobre las tradiciones en diferentes religiones, países o grupos étnicos. Es mejor obtener información directamente de alguien que lleve a cabo esa tradición en lugar de una persona externa que explica lo que él ve desde afuera.

Elija un plan de estudios que sea culturalmente receptivo.

Usted puede intencionalmente fomentar las tradiciones familiares seleccionando cuidadosamente su plan de estudio. Algunos están diseñados con conceptos y actividades culturalmente sensibles. Los sitios web de Head Start o NAEYC enumerados en los recursos brindan información sobre los planes de estudio que cumplen con estos criterios.

Anime a las familias a adoptar o crear tradiciones en el hogar.

Las tradiciones ayudan a aliviar el estrés y a construir una identidad familiar. Esto puede ser especialmente útil para las personas que son nuevas en la crianza de los hijos o que están aprendiendo a compartir la responsabilidad de ser padres con alguien nuevo. Las actividades no tienen que ser extravagantes, intensas o requerir mucha planificación. Al final de este artículo, usted encontrará ideas de actividades que puede utilizar en su programa o compartir con las familias en un boletín.

Invite a las familias a compartir testimonios sobre su historia familiar.

Los niños que tienen un mayor conocimiento del pasado de su familia tienden a tener niveles más bajos de ansiedad y problemas de conducta. Es posible que los antecedentes familiares ayudan a los niños a sentirse conectados a una red de apoyo permanente más allá de su familia inmediata. Pida a los padres que escriban, ilustren o cuenten historias cortas que se hayan transmitido de parientes mayores.

Modele cómo los rituales pueden ayudar a los niños a navegar por los momentos difíciles del día.

Los rituales son gestos, palabras o acciones específicas que tienen un significado especial cuando se repiten. Al convertir las actividades cotidianas en rituales, puede ayudar a los niños a adaptarse a las transiciones y a crear vínculos con usted. Por ejemplo, si Liza tiene dificultades para dejar a mamá por la mañana, cántale una canción especial de bienvenida todos los días. Esto reconoce que dejar a mamá es difícil y le muestra que está segura y cuidada cuando mamá se va.

Use rituales para ayudar individualmente a los niños a ajustarse a actividades o tradiciones que ellos tratan de resistir.

Si nota que los padres luchan con el comportamiento de un niño durante actividades específicas, invítalos a crear un ritual en torno a esa actividad. Por ejemplo, muchos niños se resisten a la hora de dormir, pero se convencen más fácilmente si saben que el acostarse es un momento significativo para conectarse con mamá o papá. Antes de apagar la luz, los padres pueden agregar un toque especial de cariño, una oración o un dicho divertido, como “Duérmete antes de que venga el coco”.

Copyright © 2021 University of Arkansas for Medical Sciences

LO QUE DICEN LOS EXPERTOS

Lo más pronto que una familia comience una tradición, más probable será que la continúan mientras los niños crecen.

Rutinas familiares regulares y tradiciones significativas dan a los niños y adultos un sentimiento de pertenencia, seguridad y predictibilidad. Cuando los niños conocen los ritmos de la vida familiar, están entusiasmados por participar.

Algunas tradiciones son muy formales y pueden haberse practicado durante cientos de años. Considere las ceremonias para las transiciones importantes de la vida, como el nacimiento, el matrimonio o la muerte. Las personas usan rituales, o un conjunto particular de palabras, objetos o acciones para reconocer y respaldar el alcance de esos goles importantes. Por ejemplo, las familias judías preparan comidas especiales para ciertas fiestas religiosas que les recuerdan la historia compartida. Los latinoamericanos pueden practicar la cuarentena después del nacimiento de un bebé. Durante 40 días, el padre y la familia extensa ayudan a la madre a descansar. Hay alimentos aprobados y prohibidos para ella, y usa prendas especiales para ayudarla a recuperarse y a vincularse con su bebé.

Otras tradiciones son menos formales, como hacer dulces navideños, dejar un diente debajo de una almohada para una hada, reuniones familiares anuales, noche de juegos del sábado o incluso apodos especiales que se usan solo en casa. Es posible que estas tradiciones no se realicen de la misma manera todo el tiempo, pero brindan una forma divertida de vincularse.

Los padres de recién nacidos tienen menos probabilidades de tener vidas predecibles y menos tradiciones familiares. Los educadores de la primera infancia pueden desempeñar un papel clave para impulsar las tradiciones familiares. Comenzar en una etapa temprana hace que sea más probable que las tradiciones continúen a medida que los niños crecen.

Las tradiciones familiares mejoran el bienestar individual.

Las tradiciones familiares mejoran el desarrollo académico, social y emocional de los niños pequeños de las siguientes maneras:

Desarrollo académico. La mayoría de las tradiciones involucran a varias personas y conversaciones que aumentan el vocabulario y el desarrollo del lenguaje de los niños pequeños. También les dan a los niños una comprensión de la repetición y el orden que es útil para organizar y completar las tareas escolares.

Desarrollo social. Las tradiciones familiares brindan oportunidades para que los niños practiquen las habilidades sociales. Las actividades divertidas y las conversaciones significativas que forman parte de la celebración de las tradiciones fortalecen los lazos familiares. Las tradiciones de las reuniones familiares a menudo brindan a los niños oportunidades para interactuar con otros y aprender comportamientos aceptables e inaceptables. Saber qué esperar ayuda a los niños a controlar su propio comportamiento.

Desarrollo emocional. Las tradiciones están asociadas con sentimientos de cercanía, pertenencia e identidad personal. Por ejemplo, una tradición de comer juntos mejora el bienestar y la autoestima de los niños y disminuye la probabilidad de obesidad y depresión al entrar en la adolescencia. Un entorno familiar que brinda apoyo y aliento a los niños pequeños les permite sentirse seguros, probar cosas nuevas, aprender nuevas habilidades y practicar la independencia.

Copyright © 2021 University of Arkansas for Medical Sciences

Tradiciones familiares en circunstancias difíciles

Las tradiciones ayudan a proteger a los niños durante cambios estresantes. Considere formas en las que puede alentar a las familias a continuar con las viejas tradiciones o comenzar nuevas en circunstancias difíciles.

Familias que han inmigrado

El hecho de que una familia haya inmigrado a los Estados Unidos no significa que deba abandonar su idioma o tradiciones originales. De hecho, continuar practicando tradiciones familiares mientras aprende las nuevas ayuda a las familias a adaptarse a un nuevo lugar y brindar cuidados cariñosos para los niños. Por ejemplo, las mujeres latinas inmigrantes tienen más probabilidades de amamantar si mantienen vínculos más estrechos con su cultura.

Hogar temporal

Se debe alentar a los padres de cuidado temporal a considerar cómo sus valores, creencias y tradiciones influyen en la forma en que cuidan a los niños en sus hogares. Cuando los niños en hogares de cuidado temporal provienen de un entorno diferente, los padres deben incorporar la cultura y las tradiciones del niño en su hogar. Si los padres de cuidado temporal saben que la familia biológica del niño celebra un día festivo determinado, usar costumbres familiares mientras el niño vive con ellos ayuda al niño a adaptarse a las transiciones.

Divorcio/padrastros/crianza conjunta en hogares separados

Al igual que en las circunstancia anteriores, establecer y mantener tradiciones puede reducir el estrés y ayudar a los niños a adaptarse a nuevos hogares y rutinas. Anime a los padres que se están separando a pensar en las tradiciones a las que el niño está acostumbrado. Pídales que pongan por escrito las tradiciones que ambos padres se comprometen a mantener. Un mediador profesional puede ayudar a los padres a desarrollar este plan.

Familias militares

La continuación de las tradiciones es una de las formas de ayudar a los niños a lidiar con el estrés del despliegue militar o los traslados frecuentes. Les asegura la unidad y estructura de la familia. También se convierte en una oportunidad para reforzar la idea de que la familia no se desmoronó porque uno de los padres esté ausente. Los padres también pueden comenzar nuevas tradiciones durante el despliegue. Todos los días, a la hora de acostarse, el niño puede besar una foto del padre ausente a la hora de acostarse. O pueden escuchar una grabación del padre desplegado leyendo su libro favorito.

Ya sea que se transmita de una generación a la siguiente o se invente cuando nace un niño, las tradiciones ayudan a los niños a prosperar.

Copyright © 2021 University of Arkansas for Medical Sciences

IDEAS PARA CONVERTIR LAS ACTIVIDADES DE TEMPORADA EN TRADICIONES	
Temporada	**Actividad**
Invierno	Tarjetas caseras de intercambio. Haz una tarjeta personalizada con un mensaje personal para cada miembro de la familia. Haz pequeñas decoraciones navideñas con papel y pintura. Involucre a los niños de edad preescolar en el trabajo voluntario, como enviar paquetes de ayuda a los soldados que sirven en el extranjero durante las vacaciones. Crear una jarra de recuerdos. A lo largo del año, escriba los eventos especiales y los momentos importantes en trozos de papel de colores para pegarlos en la jarra de recuerdos. En la víspera de Año Nuevo, la familia puede leerlos en voz alta y luego guardarlos en un álbum.
Primavera	Busque oportunidades locales para celebrar la primavera o el Día de la Tierra. Plante semillas, arbustos o árboles. Haga una fuente para pájaros o un comedero para pájaros. Recoge bayas en una granja local.
Verano	Organice una velada anual en el patio trasero con bombones asados, una linterna y una carpa casera. Ve a los partidos de béisbol e inventa tu propia porra. Vaya a la biblioteca una vez a la semana para la hora de la lectura. Realice Olimpiadas familiares. Pase el día en el parque, el lago o la playa. Elija eventos deportivos para toda la familia, como lanzamiento de pelotas o baloncesto. Crea equipos o compite individualmente.
Otoño	Escoge manzanas o calabazas de una granja local. Colecciona hojas y haz impresiones de hojas. Tenga un día de votación familiar. Enseñe el espíritu de dar (la bondad). Lleve comida a una familia necesitada. Haga una lista de agradecimientos para mostrar y guardar.
Cualquier época del año	Tenga reuniones familiares. Ayude a los niños a mantenerse en contacto con los abuelos y otros parientes. Incluya el mantener registro de esas reuniones (fotografías, videos o álbumes de recortes) para recordar el tiempo que pasaron juntos y afirmar la identidad de la familia. Celebre un cumpleanos, el día de la adopción o el día de su santo. Guíe al niño a través de su día mostrando fotos de cuando nació o fue adoptado. Visite el hospital donde nacieron o el edificio donde se oficializó la adopción. Declare una noche a la semana "Noche Sin Pantallas". Disfruten jugando juntos, ir a un parque, dejar que los niños ayuden a cocinar o ir a la biblioteca.

Copyright © 2021 University of Arkansas for Medical Sciences

RECURSOS

Buscar ideas para actividades significativas que los padres y educadores de la primera infancia pueden convertir en tradiciones.

Zero to Three (Cero a Tres)
https://www.zerotothree.org/resources?type=espanol

Amplíe su conocimiento sobre la enseñanza culturalmente sensible y la participación familiar. Obtenga ideas para crear un entorno más propicio para los niños de diferentes orígenes. Por ejemplo, busque cómo se comparan los diferentes planes de estudio en cuanto a capacidad de respuesta cultural.

Head Start Early Learning and Knowledge Center
https://eclkc.ohs.acf.hhs.gov/es

Conéctese a una red de educadores que promuevan el desarrollo de los niños pequeños. Encuentre artículos útiles y enlaces a libros que comparten investigaciones y mejores prácticas para entornos educativos y de cuidado infantil de alta calidad. (Hay algunos recursos en español. Busca "español")

National Association for the Education of Young Children
naeyc.org

Aprenda cómo los padres, maestros y otros cuidadores pueden prevenir los impactos negativos a largo plazo del trauma en los niños pequeños. (Sitio web en inglés)

The National Child Traumatic Stress Network
nctsn.org

Las familias militares reciben asesoramiento y apoyo para encontrar cuidado de niños, adaptarse a las mudanzas y manejar el despliegue de los padres. (Sitio web en inglés)

Military OneSource
militaryonesource.mil

REFERENCIAS

Abad, N. S., & Sheldon, K. M. (2008). Parental autonomy support and ethnic culture identification among second-generation immigrants. *Journal of Family Psychology, 22*(4), 652–657. https://doi.org/10.1037/0893-3200.22.3.652

Amy Dombro. (2016). Deployment: How to keep relationships strong. https://www.zerotothree.org/resources/426-deployment-how-to-keep-relationships-strong

Brown, J. D., Sintzel, J., St. Arnault, D., & George, N. (2009). Confidence to foster across cultures: Caregiver perspectives. *Journal of Child and Family Studies, 18*(6), 633–642. https://doi.org/10.1007/s10826-009-9264-z

Buchbinder, M., Longhofer, J., & McCue, K. (2009). Family routines and rituals when a parent has cancer. *Families, Systems and Health, 27*(3), 213–227. https://doi.org/10.1037/a0017005

Compañ, E., Moreno, J., Ruiz, M. T., & Pascual, E. (2002). Doing things together: Adolescent health and family rituals. *Journal of Epidemiology and Community Health, 56*(2), 89–94. https://doi.org/10.1136/jech.56.2.89

Crespo, C., Davide, I. N., Costa, M. E., & Fletcher, G. J. O. (2008). Family rituals in married couples: Links with attachment, relationship quality, and closeness. *Personal Relationships, 15*(2), 191–203. https://doi.org/10.1111/j.1475-6811.2008.00193.x

Duke, M. P., Lazarus, A., & Fivush, R. (2008). Knowledge of family history as a clinically useful index of psychological well-being and prognosis: A brief report. *Psychotherapy, 45*(2), 268–272. https://doi.org/10.1037/0033-3204.45.2.268

Eisenberg, M. E., Olson, R. E., Neumark-Sztainer, D., Story, M., & Bearinger, L. H. (2004). Correlations between family meals and psychosocial well-being among adolescents. *Archives of Pediatrics and Adolescent Medicine, 158*(8), 792–796. https://doi.org/10.1001/archpedi.158.8.792

Fiese, B. H. (2007). Routines and rituals: Opportunities for participation in family health. *OTJR: Occupation, Participation and Health, 27*(1_suppl), 41S--49S. https://doi.org/10.1177/15394492070270S106

Fiese, B. H., Foley, K. P., & Spagnola, M. (2006). Routine and ritual elements in family mealtimes: Contexts for child well-being and family identity. *New Directions for Child and Adolescent Development, 2006*(111), 67–89. https://doi.org/10.1002/cd.156

Copyright © 2021 University of Arkansas for Medical Sciences

Fiese, B. H., Tomcho, T. J., Douglas, M., Josephs, K., Poltrock, S., Baker, T., Josephs, K.-B., & Hall, H. (2002). A review of 50 years of research on naturally occurring family routines and rituals: Cause for celebration? *Journal of Family Psychology Psychological Association, Inc, 16*(4), 381–390. https://doi.org/10.1037/0893-3200.16.4.381

Gibson, M. V., Diaz, V. A., Mainous, A. G., & Geesey, M. E. (2005). Prevalence of breastfeeding and acculturation in Hispanics: Results from NHANES 1999-2000 study. *Birth, 32*(2), 93–98. https://doi.org/10.1111/j.0730-7659.2005.00351.x

Gillespie, L., & Peterson, S. (n.d.). Rituals and routines: Supporting infants and toddlers and their families. Zero to Three. Retrieved April 28, 2021, from https://www.zerotothree.org/resources/1808-rituals-and-routines-supporting-infants-and-toddlers-and-their-families

Head Start Early Learning & Knowledge Center. (2019, February 19). Planning for linguistic and cultural diversity. https://eclkc.ohs.acf.hhs.gov/human-resources/article/planning-linguistic-cultural-diversity

Kiser, L. J., Bennett, L., Heston, J., & Paavola, M. (2005). Family ritual and routine: Comparison of clinical and non-clinical families J*ournal of Child and Family Studies, 14*(3), 357–372. https://doi.org/10.1007/s10826-005-6848-0

Nelms, B. C. (2005). Giving children a great gift: Family traditions. *Journal of Pediatric Health Care, 19*(6), 345–346. https://doi.org/10.1016/j.pedhc.2005.07.010

Niska, K., Snyder, M., & Lia-Hoagberg, B. (1998). Family ritual facilitates adaptation to parenthood. *Public Health Nursing, 15*(5), 329–337. https://doi.org/10.1111/j.1525-1446.1998.tb00357.x

Possick, C. (2008). The family meal: An exploration of normative and therapeutic ritual from an ethnic perspective. *Journal of Family Psychotherapy, 19*(3), 259–276. Taylor & Francis Group. https://doi.org/10.1080/08975350802269467

Riggs, D. W., Augoustinos, M., & Delfabbro, P. H. (2009). Role of foster family belonging in recovery from child maltreatment. *Australian Psychologist, 44*(3), 166–173. https://doi.org/10.1080/00050060903147075

Spagnola, M., & Fiese, B. H. (2007). Family routines and rituals: A context for development in the lives of young children. *Infants and Young Children, 20*(4), 284–299. https://doi.org/10.1097/01.IYC.0000290352.32170.5a

Autoras originales: Patti Bokony, Teri Patrick
Revisión 2021: Melanie Chapin-Critz, Nathanael Warren

Copyright © 2021 University of Arkansas for Medical Sciences