



Un Programa  
de Better  
Kid Care



# Tiempo de Familia Tiempo de Trabajo

## Un Acto de Equilibrio

### Construyendo Familias Fuertes

#### Un Nuevo Bebé en la Casa

Si usted está esperando un nuevo bebé, es seguro que habrá cambios para su familia. Prepare a su niño mayor para el gran evento y hablele sobre los cambios que se avecinan. Prepare todo de antemano. Léale al niño cuentos sobre los bebés recién nacidos. Pídale a su niño que practique cuidar al bebé con una muñeca bebé. Muéstrole como debe cargar al bebé suavemente haciéndolo con la muñeca. Cuénteles al niño de cuando él o ella era un bebé. Saque algunas de sus fotos de bebé y muéstreselas mientras hablan. Dígale a su niño lo que debe anticipar de tener un bebé recién nacido en casa. Dígale que los bebés lloran cuando necesitan algo, cuando tienen hambre, o si necesitan que se les cambie el pañal. Los hermanitos mayores deben tener la seguridad de que sus padres pueden amar a más de un niño. Para los niños a veces es difícil compartir a sus padres con un nuevo bebé. Los celos y los sentimientos de resentimiento son algo normal.



Comprenda que el amor se puede mezclar con los celos y que a veces los niños mayores pueden tener una mezcla de sentimientos hacia el nuevo bebé. Asegúrese de decirles que está bien sentirse tristes, enojados, o contrariados de vez en cuando, pero que no está bien lastimar a nadie por eso. Tenga presente que a veces después de que nace un nuevo hermanito o hermanita, es posible que el niño mayor se comporte de nuevo como un bebé. Es posible que hasta pierda por un tiempo algunas de las habilidades que ya había aprendido. Es muy posible que usted vea algunos cambios en el comportamiento de su niño. Pídale a su niño mayorcito que le dé abrazos y besos. Asegúrese de darle muchos abrazos y besos y de prestarle suficiente atención también. Su niño mayor le puede ayudar con el nuevo bebé trayéndole los pañales, jugando peek-a-boo, recogiendo la ropa, y acariciando suavemente al bebé. Es importante que usted pase tiempo a solas regularmente con su niño mayorcito.

#### Manteniendo Seguro al Bebé

Revise bien su hogar para mantener seguro a su bebé. De ese modo el pequeño podrá disfrutar de explorar sus entornos con toda confianza y no habrá necesidad de decirle “no” con demasiada frecuencia. A continuación hay algunas sugerencias para asegurar que su hogar sea un sitio seguro para su bebé:

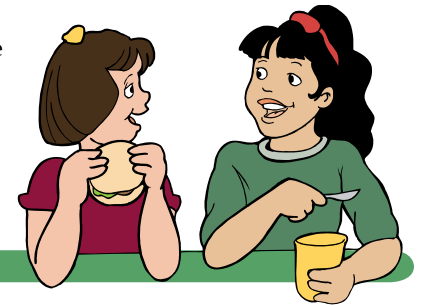
- Póngale tapas de seguridad a todos los toma corrientes.
- Instale un portoncito de seguridad dondequiera que hayan gradas o escalones.
- Guarde cualquier cosa que se pueda quebrar hasta que el bebé esté lo suficientemente grandecito para aprender a no tocar las cosas.
- Asegure que todos los cables eléctricos y los cordones de las persianas estén fuera del alcance de los niños.
- Todos los medicamentos, los materiales para la limpieza, y hasta el maquillaje y las fragancias deben estar fuera del alcance de los niños. Ponerle llave a los gabinetes es una muy buena idea.
- Las herramientas y los electrodomésticos también se deben guardar en un lugar seguro.
- Mantenga las plantas que tiene en la casa fuera del alcance de los niños ya que algunas de ellas son venenosas.
- Tenga el número del Centro Nacional de Envenenamiento (National Poison Control), 1-800-222-1222, cerca de su teléfono.
- Mantenga los juguetes y otros objetos que tengan piezas pequeñas lejos de los niños porque posan un peligro de ahogarse para su bebé.
- Nunca deje solo a su bebé cuando esté despierto.
- Los accidentes en los que los niños mueren ahogados ocurren. Siempre manténgase cerca de su bebé mientras él o ella esté cerca de cualquier cuerpo de agua, incluyendo los inodoros y los cubos de agua para la limpieza.



## Disculpase

La mayoría de los padres, en un momento u otro, probablemente les han pedido a sus niños pequeños que le ofrezcan a alguien una disculpa por algo incorrecto que hicieron. Recuerda usted haber dicho cosas como, "Díle a tu hermana que sientes mucho haberla lastimado" o "Pídele disculpas a Juan por quitarle su juguete"? Es bueno tener en mente que los niños pequeños no comprenden lo que quiere decir "disculpase." Además, es posible que realmente no estén arrepentidos de lo que hicieron. Una disculpa debe de ser sincera y ofrecida de corazón.

La mejor manera de enseñarle a su niño como pedir disculpas es siendo usted su modelo de conducta. Los niños aprenden más de lo que ven a sus padres hacer que de lo que ellos les digan. Estimule a su niño a ayudarle a consolar a alguien a quien el niño lastimó o causó que se sintiera mal por sus acciones. Esta es la manera de ayudarle a comprender que sus acciones han lastimado a alguien. Eventualmente su niño aprenderá a sentirse mal por su comportamiento. Entonces realmente entenderá lo que quiere decir disculpase.



## Seguridad en los Deportes para los Niños

Muchos niños participan en actividades deportivas escolares o extracurriculares. Si su niño desea tomar parte en algún deporte, es tiempo de pensar en algunas cosas antes de comenzar. Usted quiere que su niño disfrute su participación, pero también desea que el niño esté seguro. A continuación hay una lista de precauciones para los niños que juegan o participan en cualquier deporte individual o de equipo:



- Hágle al niño un examen médico antes de inscribirlo en cualquier deporte.
- Provéale los protectores apropiados para la actividad. Asegure que la vestimenta sea del tamaño apropiado y que todo esté bien ajustado.
- Asegure que el niño sepa hacer ejercicios de calentamiento ya que son importantes antes de la práctica, al igual que después del juego.
- Asegúrese de que haya suficientes adultos para supervisar las actividades.
- El niño nunca debe seguir jugando si se ha lastimado. Busque ayuda inmediata de un instructor o entrenador. El niño debe mencionar todo lo que le duela.
- Todos debemos seguir las reglas. En la mayoría de los deportes, las reglas están basadas no sólo en la conducta deportiva, sino también en la seguridad.
- Los niños deben mantenerse hidratados. Deben beber suficiente agua antes, durante, y después de la actividad. También debe descansar frecuentemente si juegan durante los días extremadamente calientes.

## Más de Better Kid Care

El sitio en la red de Better Kid Care en [www.betterkidcare.psu.edu](http://www.betterkidcare.psu.edu) cuenta con más información para los padres de familia. Busque las ediciones de Tiempo de Familia – Tiempo de Trabajo, Los Padres Cuentan, consejos y actividades para el cuidado de los niños, ideas para las meriendas, consejos para elegir un buen programa de cuidado de menores, información sobre cuando los niños están listos para asistir a la escuela, y el Boletín Electrónico de Better Kid Care (Better Kid Care E-Newsletter). Para subscribirse al Boletín Electrónico, favor de enviar su petición a [BetterKidCareNews-subscribe-request@lists.psu.edu](mailto:BetterKidCareNews-subscribe-request@lists.psu.edu).

### Family Time/Work Time: August 2007

Dr. James E. Van Horn, Better Kid Care Program Director

Supported by funds from the Pennsylvania Department of Public Welfare, Office of Child Development and Early Learning. Developed by the Better Kid Care Program. 253 Easterly Parkway, State College, PA; Phone 1-800-452-9106. Website: [www.betterkidcare.psu.edu](http://www.betterkidcare.psu.edu).

PENNSTATE



College of Agricultural Sciences  
Cooperative Extension

### Developed by:

Nancy Wilson, Penn State Better Kid Care Program, Penn State University

**Resources:** Nancy Wilson, 2007, *A New Baby in the House, Keeping Baby Safe, and Apologies*, Better Kid Care Program, Penn State University; *The Parent's Role in Sibling Rivalry*, Parents as Teachers, St. Louis, MO; Fred Rogers, 2002, *The New Baby, The Mister Rogers Parenting Book*, Family Communications, Inc., Running Press; *Gear Up and Warm Up for Sports Safety*, Spring 2007, Safe Kids Pennsylvania, PA Department of Health

This publication is available in alternative media on request. Penn State is committed to affirmative action, equal opportunity, and the diversity of its work force.