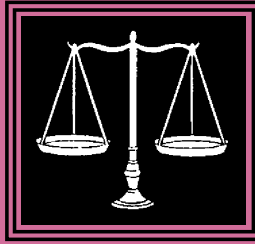




Un Programa
de Better
Kid Care



Tiempo de Familia Tiempo de Trabajo

Un Acto de Equilibrio

Construyendo Familias Fuertes

¡Salgan a Jugar Afuera!

¿Recuerda usted aquellos días cuando sus padres le decían con frecuencia, “Sal a jugar afuera”? Los niños de hoy en día corren el peligro de perder la oportunidad de tener esas experiencias. Ya que los niños ahora pasan tantas horas al día en sus guarderías y su tiempo en casa frente al computador o mirando la televisión, muchos de ellos no pasan tiempo saliendo a jugar afuera.

Los padres muy ocupados van del hogar a dejar a sus niños en la guardería o en la escuela, al trabajo, luego de vuelta a la guardería o a la escuela, y finalmente a la casa después de un largo día. La vida es ajetreada. Muchos padres encuentran que es más fácil encender el televisor o la computadora para entretener a sus hijos que organizar algunas experiencias al aire libre para ellos.

¿Qué les está haciendo falta a sus niños? Los niños tienen tiempo libre simplemente por ser niños. Pero ellos necesitan tener tiempo para correr y jugar, para explorar y apreciar la naturaleza, para pensar en cosas diferentes, y para apreciar estar al aire libre. Mientras los niños juegan afuera experimentan los cambios de las estaciones del año, se ejercitan y se benefician del sol y del aire fresco. También desarrollan destrezas físicas y aprenden a disfrutar de las cosas que se encuentran en la naturaleza. Si los niños están vestidos apropiadamente, es seguro para ellos jugar afuera excepto si el tiempo es inclemente.

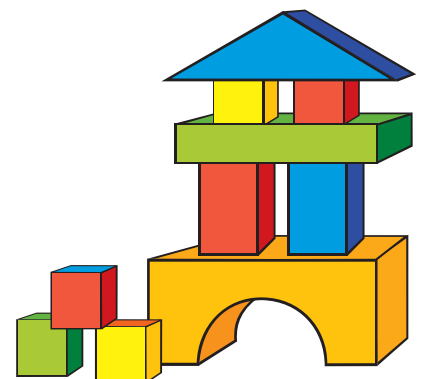
Sus niños no sabrán acerca de todas las cosas buenas que se pueden disfrutar y atesorar de la naturaleza a menos que se les den oportunidades de experimentar todo eso durante su niñez. Hágale a su niño un regalo especial – ¡déle muchas oportunidades de salir a jugar afuera!

¿Qué Piensa Su Niño Acerca de Su Programa de Cuidado de Menores?

En su artículo titulado *Mirando la Calidad de los Programas de Cuidado Temprano de Menores*, para la revista *Exchange*, la especialista en desarrollo de los niños y autora Lilian Katz sugiere preguntarle a los niños para averiguar qué tan bueno es su programa de cuidado. Entérese de lo que su niño piensa al respecto. Vea si el programa de cuidado es apropiado para él o para ella.

A continuación hay algunas cosas que debe tener en mente:

- ¿Siente su niño que es bienvenido allí?
- ¿Siente que es parte del grupo?
- ¿Le hace sentir cómodo allí la proveedora de cuidado?
Le explica a los niños cómo deben hacer las cosas?
- ¿Son valoradas las opiniones de los niños en ese lugar?
- ¿Interactúa bien su niño con los otros niños?
- ¿Son interesantes las actividades? ¿Involucran a los niños en hacer las cosas en vez de sólo mantenerlos entretenidos?
- ¿Son las actividades significantes?
- ¿Disfruta su niño de estar allí? ¿Le entusiasma ir allí todos los días?



¿Qué Está Aprendiendo Su Niño de la Televisión?

Aquí tienen algo que les va a “dar de qué pensar” a los padres. ¿Miran sus niños mucha televisión y películas o juegan muchos juegos de video? A continuación hay algunas de las formas en que sus niños son afectados por esto:

- A los niños que pasan mucho tiempo mirando la televisión o jugando juegos de video no les va tan bien en la escuela. Estos niños pasan menos tiempo leyendo, ponen menos atención, y cuentan con un vocabulario más reducido.
- El pasar mucho tiempo viendo la televisión, jugando juegos de video, y haciendo menos ejercicio les causa a los niños tener más sobrepeso porque también tienden a comer muchas golosinas.
- Los anuncios en la televisión tienden a promover las comidas no saludables y los productos de golosinas.
- Los niños copian los comportamientos que ven en la televisión y en los juegos de video. Estos comportamientos pueden ser negativos, y hasta violentos.
- Los niños que ven mucha televisión no son muy creativos en sus juegos.
- Los anuncios pueden ser dañinos. Los niños no pueden diferenciar entre un anuncio y un programa. Los anuncios también hacen que los niños les rueguen a sus padres que les compren algún producto.



Promueba Hábitos de Comer Saludables

Asegúrese de proveerle a sus niños meriendas y golosinas saludables. Tenga a mano alimentos tales como las frutas, el queso, las galletas saladas, y los vegetales para servirlos en las meriendas. Resista el comprar la comida chatarra que se anuncia en la Tele. Insista en que las comidas sean un tiempo especial para la familia apagando el televisor y comiendo todos juntos.

Para obtener más información visite *Teachers Resisting Unhealthy Children's Entertainment* (TRUCE) [Maestros Resistiendo el Entretenimiento No Saludable de los Niños] en su sitio en la red.

Más de Better Kid Care

El sitio en la red de Better Kid Care en 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 suscribirse al Boletín Electrónico, favor de enviar su petición a BetterKidCareNews-subscribe-request@lists.psu.edu.

Family Time/Work Time: February 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.

Developed and written by:

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

Resources: Nancy Wilson, January 2007, *Go Outside to Play*, Better Kid Care Program, Penn State University; Lilian G. Katz, July 2006, *Looking at the Quality of Early Childhood Programs*, from an article in the ExchangeEveryDay e-newsletter; *TV and Your Child*, Teachers Resisting Unhealthy Children's Entertainment (TRUCE), January 2006, West Somerville, MA

PENNSTATE



College of Agricultural Sciences
Cooperative Extension

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.