



Un Programa  
de Better  
Kid Care



# Tiempo de Familia Tiempo de Trabajo

## Un Acto de Equilibrio

### Construyendo Familias Fuertes

#### Manténgalos Activos Afuera También

Los niños necesitan estar activos todos los días, pero a veces el tiempo hace que sea muy difícil jugar afuera. Aunque pareciera más fácil encender el televisor o la computadora, o poner un juego de video, es mejor para los niños hacer otras cosas. No es bueno que los niños estén demasiado tiempo sentados. Ellos necesitan estar activos para usar su energía, para mantenerse saludables, y para aprender cosas nuevas. Otro beneficio del juego activo es: ¡Los niños activos se comportan mejor!



#### A continuación hay algunas actividades divertidas para jugar dentro de la casa:

- A los niños les encanta bailar al compás de la música.
- Diviértanse patinando con sus calcetines en un piso de baldosas o azulejos.
- Jueguen como los animales – los niños pueden imitar a sus animales favoritos haciendo los ruidos que ellos hacen y moviéndose como ellos también.
- Saquen videos de ejercicio de la biblioteca para divertirse haciendo ejercicio.
- Jueguen al baloncesto lanzando pelotas dentro de un cesto.
- Hagan pelotitas de papel con periódicos viejos y tengan una batalla de pelotitas de “nieve” dentro de la casa.
- Los hula hoops se pueden utilizar para hacer muchas actividades divertidas.
- Haga una montaña de almohadas y cobijas para divertirse trepándolas.
- Una batalla con almohadas puede aliviar el estrés.
- Elijan un sitio seguro y suave donde puedan jugar a las luchas. A los niños les encanta forcejear y jugar juntos. Fije usted las reglas y manténgase alerta para cuando cualquiera de los niños muestre señales de que ya no desea jugar más.

#### Aprendiendo Por Medio del Juego

Algunas personas piensan que los niños sólo aprenden cuando están sentados leyendo libros, o usando papel y lápiz. Pero la mayoría de los educadores concuerdan en que el aprendizaje que resulta del juego interactivo y práctico es el mejor para los niños más pequeños. ¡Los niños activos son niños que aprenden!

Los niños necesitan moverse, tocar las cosas, y usar todos sus sentidos para explorar su mundo. Recuerde, cuando usted le dice a su niño, “No toques eso”, usted también le está diciendo “No aprendas”. Por supuesto, debe evitar que sus niños toquen cosas que no sean seguras, pero les debe dar otras cosas apropiadas para que las exploren y aprendan.

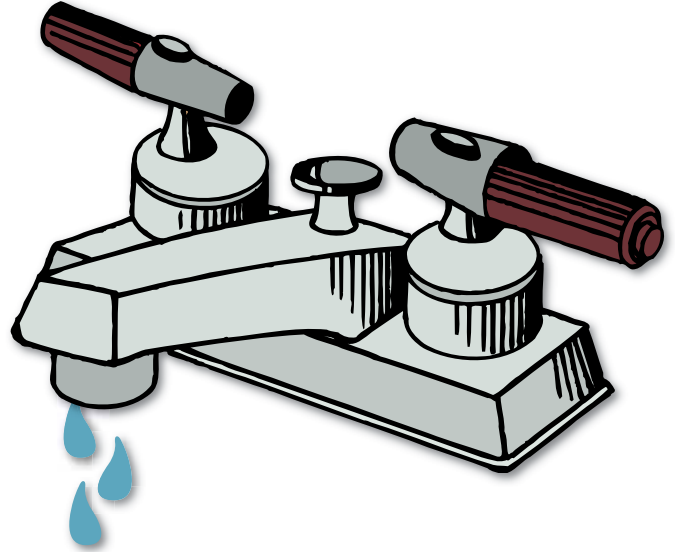
Permita que sus niños jueguen con pinturas, play dough o plasticina, arena, y agua. Los juegos de contar son muy divertidos si se hacen con bloques, carritos y camioncitos. Dividir, medir, y comparar también son cosas que se pueden aprender usando juguetes pequeños o figuritas. Los niños también pueden practicar sus destrezas para pensar y para resolver problemas jugando y construyendo con bloques. Dibujando y haciendo garabatos en un papel con rotuladores, lápices o crayones les ayuda a aprender a escribir. Estos son sólo algunos ejemplos de las cosas que los niños pueden aprender por medio del juego activo.

## Ahorre Dinero en los Servicios



El conservar la electricidad o el agua le puede ahorrar dinero. Asegurándose de que su casa esté bien insulada y lista para el tiempo frío le puede ayudar a su familia a mantenerse caliente y cómoda. A continuación hay algunos consejos útiles para mantenerse calientes, conservar energía, y ahorrar dinero en los servicios en su hogar durante los meses más fríos del invierno:

- Asegúrese de que su casa esté bien insulada. Esto mantiene el aire caliente dentro de la casa.
- Fije el termostato lo más bajo posible para estar cómodos. Cada grado sobre los 68 grados F le puede agregar un porcentaje a su cuenta de energía.
- Revise los conductos de la calefacción para asegurar que no estén cubiertos con nada.
- Si tiene un garage, mantenga la puerta cerrada para prevenir que el aire frío entre en la casa.
- Revise regularmente el filtro del sistema de calefacción. Límpielo o cámbielo cuando sea necesario.
- Debe calafatear o insular las puertas y las ventanas.
- Ahorre agua teniendo una botella de agua fría en el refrigerador para no tener que correr el agua del grifo para beber un vaso de agua fría.
- Tome duchas más cortas y use una ducha que dispensa el agua más despacio para ahorrar agua.
- Cierre el grifo mientras se cepilla los dientes.
- Revise los grifos y los inodoros para ver si hay fugas de agua.
- Lave sólo cuando pueda llenar la lavadora de ropa, igual con el lavaplatos.
- Use menos jabón al lavar los platos para no tener que usar demasiada agua al enjuagarlos. Cierre el grifo entre cada enjuague.



## 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: January 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 & 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 and written by:

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

**Resources:** *Parents Count* from the Better Kid Care satellite workshop, *Active Kids are Learning Kids*, October 1999, Better Kid Care Program, Penn State University; *Parents Count* from the Better Kid Care satellite workshop, *How to Work with Active Children*, October 2005, Better Kid Care Program, Penn State University; *Allegheny Consumer Utility Tips*, Allegheny Power, December 2006; *Water Words*, State College Borough Water Authority, December 2006.

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.