



Un Programa  
de Better  
Kid Care



# Tiempo de Familia Tiempo de Trabajo

## Un Acto de Equilibrio

### Construyendo Familias Fuertes

#### Un Verano Divertido para los Niños

Planee algunas actividades divertidas para sus niños este verano para darle un cambio al paso agitado del año escolar. Sus niños deben mantenerse ocupados, pero de una forma diferente a los rígidos horarios y actividades escolares. Involucre a los niños mayorcitos en la planificación de las actividades. Déles opciones de las que puedan escoger. Evite programar demasiadas actividades. Asegúrese de dejarles tiempo para soñar, relajarse, y para ejercer su creatividad. Los momentos activos son importantes, también. Nadar, montar en bicicleta, jugar a la pelota, y hacer excursiones son todas muy buenas y saludables actividades para los niños.



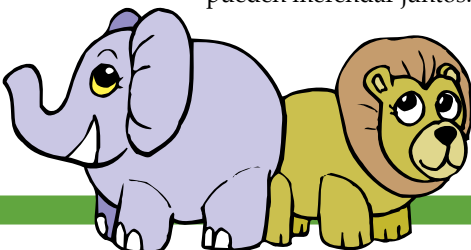
Si usted todavía necesita un programa de cuidado de menores para su niño de edad escolar durante los meses del verano, podría considerar un programa local de campamento diario como parte del cuidado de su niño. Estos programas incluyen campamentos de ciencias, deportes, música, arte, y tecnología. Averigüe cuál de ellos le interesa más a su niño. No inscriba a su niño en un campamento de deportes si al él o a ella no le gustan los deportes o en uno de música si la pasión del niño es el béisbol. Las bibliotecas públicas locales ofrecen programas de lectura durante los meses de verano al igual que otras actividades divertidas para los niños.

#### Un Zoológico en el Solar

Póngale ánimo a los juegos al aire libre de sus niños. Planee un zoológico en el solar. Sus niños pueden elegir sus animalitos de peluche favoritos. Vayan a la biblioteca. Busquen libros sobre cada uno de los animales y léanlos juntos. Anoten algunas de las cosas sobre cada uno de los animales. Ponga toallas sobre la grama para designar las diferentes áreas para cada animal. Prepare palomitas de maíz y limonada para merendar. Decore el solar con globos de colores para darle un toque festivo. Invite a los amiguitos de sus niños para que vengan a visitar el zoológico. Sus niños les pueden contar lo que han aprendido sobre cada uno de los animales. Todos pueden disfrutar el zoológico en el solar y luego pueden merendar juntos.

#### Artistas en Piedra

Los niños pueden coleccionar pequeñas piedras y rocas para hacer un divertido proyecto de arte este verano. Disponga de pinturas en tempera que se puedan lavar y que no sean tóxicas, y de algunas brochas y pinceles. Los niños pueden divertirse pintando y decorando las piedras y las rocas. Exhiba estas "obras de arte" especiales en un área de su jardín o del solar.



## Actividades Seguras Este Verano

El noticiero *Safe Kids Pennsylvania* destaca las áreas donde ocurre la mayoría de las lesiones que sufren los niños cada verano. A continuación se enumeran cinco áreas de riesgo en las que nos podemos enfocar para mantener seguros a nuestros niños:

- **Seguridad Sobre Ruedas** – las lesiones de la cabeza y de otras partes del cuerpo se pueden prevenir cuando los niños llevan un casco bien ajustado y otros protectores cada vez que monten en bicicletas, patines, o scooters.
- **Seguridad al Caminar** – los niños pequeños no deben de cruzar las calles solos. Enséñele a sus niños a mirar hacia la izquierda, la derecha, y de nuevo a la izquierda antes de cruzar la calle y de continuar mirando mientras lo hacen.
- **Seguridad de Pasajero** - todos los niños menores de doce años deben viajar correctamente restringidos en el asiento trasero de los vehículos cada vez que viajen, aun en los viajes cortos.
- **Seguridad al Nadar** – Supervise activamente a los niños mientras estén en o cerca del agua. Con los niños pequeños, usted debe estar tan cerca de ellos que los pueda tocar para prevenir un accidente. Vacíe todos los recipientes (baldes, cubos, piscinas pequeñas, etc.) inmediatamente después de usarlos y guárdelos fuera del alcance de los niños.
- **Seguridad al Jugar** - las caídas son unas de las mayores causas de lesiones en los niños. Para prevenir las caídas mantenga las cunas, las sillas, y todo otro tipo de muebles lejos de las ventanas. Instale barandas de seguridad en todas las ventanas de los pisos altos. Supervise activamente a los niños cuando jueguen en un play ground y asegure que usen el equipo apropiado para su edad.



## ¡Haga Su Parte Para Que el Cuidado de los Niños Sea de Primera Calidad!

Padres, toma el esfuerzo de todas las personas involucradas para asegurar que hayan los fondos adecuados para mejorar los programas de cuidado de los niños, tanto al nivel estatal como federal. Estén informados. Entérense qué es lo que se está haciendo en sus áreas para los programas de cuidado de los niños. Apoyen los programas que ustedes crean que beneficiarán a los niños. Cuando llegue el momento de votar por los programas que ustedes apoyen, háganle saber a sus legisladores que ustedes valoran los programas de cuidado de calidad y que desean asegurar que los fondos necesarios para ellos estén disponibles.

Para los padres en Pensilvania, averigüen sobre el nuevo programa llamado Pre-K Today Program. Si es algo que desean apoyar, ayuden a correr la voz. Compartan sus opiniones con sus superintendentes escolares locales y con sus legisladores estatales. Pueden encontrar información de contacto para los superintendentes escolares en los sitios web de los distritos escolares. También pueden encontrar información sobre el programa Pre-K Today Program y las formas de contactar a las personas que lo apoyan y a los legisladores estatales en el sitio en la red de Pre-K Today Program en.

## 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 suscribirse 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: June 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).

### Developed by:

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

**Resources:** Nancy Wilson, *Summer Fun for Kids, Backyard Zoos, and Stone Artists*, May 2007, Penn State Better Kid Care Program, Penn State University; *Make it a Safe Kids Summer*, Safe Kids Pennsylvania, Spring 2007 issue, Pennsylvania Department of Health

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.