



Un Programa
de Better
Kid Care



Tiempo de Familia Tiempo de Trabajo

Un Acto de Equilibrio

Construyendo Familias Fuertes

Ayudando

A los niños pequeños les encanta ayudar. Enséñele a sus niños cómo hacer las tareas domésticas. Ellos se sentirán útiles y eso será un buen adiestramiento para más tarde en sus vidas. Los niños pueden aprender a poner las cosas en orden y a hacer la limpieza básica. Tomará tiempo y paciencia para enseñarle a un niño pequeño cómo hacer algo. Los niños necesitan que se les den instrucciones paso por paso cuando están aprendiendo a hacer algo. Muéstrole al niño cómo hacerlo. Luego déle oportunidades para que lo practique. Trate de no esperar que lo haga a la perfección.



Ayudándose a Sí Mismos

Todos los niños necesitan aprender a vestirse solos, a cepillarse los dientes, a cepillarse el pelo, y a lavarse la cara y las manos. Estas son cosas que deberán hacer para el resto de sus vidas. A medida que los niños van creciendo, aprenderán a usar los zíperes o cremayeras, a abrocharse o abotonarse la ropa, y a atarse los zapatos. Si usted tiene un niño mayorcito que ya puede hacer todas estas cosas, pídale que le ayude a sus hermanos más pequeños a aprender a hacerlas.

Consejos de Limpieza

Si su niño derrama la leche, déle un trapo o unas toallas de papel para que la limpie. Muéstrole dónde están las toallas de papel, los trapos para limpiar, o las esponjas, y la escoba y el recogedor de tamaño especial para su uso. Pronto su niño podrá buscar las cosas para la limpieza cuando las necesite. Un niño pequeño puede divertirse sacudiendo los muebles. Sólo debe ponerle un par de calcetines en las manos y pedirle que limpie. ¿Hay que lavar algunos juguetes? Ponga una vieja cortina de ducha o un mantel de plástico en el suelo. Ponga sobre la cortina o el mantel uno o dos cubos de plástico llenos de agua tibia con un poquito de detergente para platos. Déle al niño un trapito o una esponja y unos juguetes para que los lave. ¡El pequeño puede divertirse mucho jugando con el agua mientras lava sus juguetes!

Alertas de Seguridad en el Hogar

Nunca le pida a un niño que haga alguna tarea en la que deba usar agua muy caliente, utensilios filosos, aparatos electrodomésticos, equipo pesado, feces humanas o de animales, o productos químicos dañinos. A los niños se les debe proteger de estas cosas. Vigile cuidadosamente a su niño cuando esté ayudando en la cocina.

***Supervise cuidadosamente a los niños menores de tres años mientras jueguen con o cerca del agua. Use la "supervisión de tacto". Manténgase a una distancia en la cual pueda tocar al niño mientras juegue.**

Diversión en la Cocina

A los niños les encanta ayudar en la cocina, especialmente a preparar los alimentos. Asegure que todos se laven bien las manos antes de comenzar.

A continuación hay algunas tareas que su niño puede hacer:

- | | |
|--------------------------------------|-----------------------------------|
| Lavar frutas y verduras | Romper lechuga para las ensaladas |
| Verter ingredientes para mezclar | Limpiar la mesa |
| Batir algo con un batidor de mano | Mezclar masa |
| Batir pudín instantáneo en un frasco | Ayudar a cargar el lavaplatos |
| Pelar huevos hervidos o duros | Poner y quitar la mesa |



La Prevención Es la Clave para la Seguridad de Sus Niños

Los niños pequeños son curiosos. Exploran mucho y tienden a llevarse todo a la boca. Esto los puede poner en riesgo de sufrir un envenenamiento accidental. La Comisión de Seguridad de Productos al Consumidor ha hecho la siguiente lista de pasos por seguir que ayudan a prevenir los envenenamientos accidentales:



- Mantenga los productos químicos (esto incluye los materiales para la limpieza) y los medicamentos bajo llave, no visibles, y fuera del alcance de los niños.
 - Use de forma apropiada los empaques a prueba de niños cerrándolos bien después de cada uso.
 - Llame al Centro Nacional de Control de Envenenamiento al 800-222-1222 inmediatamente en caso de que ocurra un envenenamiento accidental.
 - Nunca deje solos a los niños cuando esté usando productos que no sean seguros para ellos. Llévelos consigo si debe abrir la puerta o contestar el teléfono.
- Mantenga los productos en sus envases originales y déjeles sus etiquetas. Asegúrese de leer bien las etiquetas antes de usarlos para entender bien su uso o su dosis correcta.
- No ponga lámparas decorativas que contengan aceite donde los niños las puedan alcanzar. El aceite es muy tóxico si los niños lo ingieren.
- Siempre encienda una luz cuando administre o tome algún medicamento. Revise cada vez la dosis antes de usarlo.
- Evite tomar sus medicamentos en frente de sus niños.
- Llame a los medicamentos por sus nombres correctos. Nunca se refiera a ellos como “caramelos” o dulces cuando hable de ellos con sus niños.
- Limpie con regularidad su gabinete de medicamentos. Desheche de una manera segura los que estén viejos o que ya no sean necesarios.

Usted puede obtener más información sobre la Prevención del Envenenamiento visitando el sitio en la Red en...
www.poisonprevention.org

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: May 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.

PENNSTATE



College of Agricultural Sciences
Cooperative Extension

Developed by:

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

Resources: *Helping Hands* tip sheet, Basics for Caring for Children in Your Home, Penn State Better Kid Care Program; U.S. Consumer Product Safety Commission listserv e-newsletter, March 16, 2007

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.