



JUNIO 2008

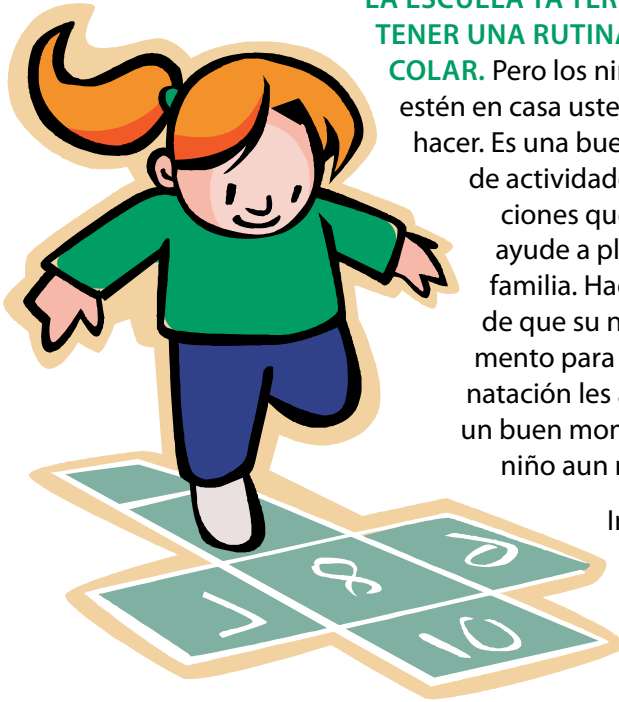


# Tiempo de Familia Tiempo de Trabajo

## Un Acto de Equilibrio

### Construyendo Familias Fuertes

## ¡Los Niños Ocupados Son Niños Felices!



**LA ESCUELA YA TERMINÓ Y LA MAYORÍA DE LOS NIÑOS ESTÁN ANSIOSOS DE TENER UNA RUTINA DIFERENTE A LA QUE TUVIERON DURANTE EL AÑO ESCOLAR.** Pero los niños aun deben mantenerse ocupados, de modo que cuando estén en casa usted debe asegurarse de que su niño tenga suficientes cosas que hacer. Es una buena idea que los niños de edad escolar tengan varias opciones de actividades para hacer. Pero, ¡usted debe asegurarse de que las opciones que su niño tenga sean de su aprobación! Pídale a su niño que le ayude a planear algunas actividades divertidas que puedan hacer como familia. Hagan picnics en el jardín cuando el clima coopere. Asegúrese de que su niño haga ejercicio todos los días. El verano es un buen momento para montar en bicicleta y para hacer caminatas y excursiones. La natación les ayuda a los niños a mantenerse saludables y activos. Ahora es un buen momento para buscar un horario de lecciones de natación si su niño aun no sabe nadar. Indague en un balneario o piscina local.

Inculque en su niño el amor por la lectura y vayan juntos a leer a su biblioteca pública. Los niños que aman la lectura tienen más éxito en la escuela. Muchas bibliotecas públicas tienen programas especiales durante el verano que incluyen diferentes actividades para los niños de todas las edades.

Póngase en contacto con su biblioteca local para ver lo que está programado en el área donde usted reside. Algunas comunidades

cuentan con actividades de recreación que toman lugar en sus parques o playgrounds. Entérese si este es el caso en el lugar donde usted vive.

Estimule a su niño a jugar afuera con sus amigos de la vecindad. Muchos niños pasan una gran cantidad de horas sentados frente a la computadora o viendo televisión. Usted debe imponer reglas para limitar el tiempo que su niño pasa en estas actividades. Hable con los padres de los amigos de su niño para organizar juntos algunas actividades que todos los niños puedan hacer al aire libre. Túrnense para planear cosas divertidas que los niños puedan hacer en las casas y jardines de cada uno. Sean creativos y pídanles a los niños que les ayuden con la planificación. Las competencias de "hula hoop" son muy divertidas para los niños. Prueben hacer cosas simples tales como hacer burbujas, jugar "quedó" o algún otro juego similar. También pueden organizar un juego nocturno. Muchos adultos tienen muy gratos recuerdos de cuando jugaban al escondite con sus amiguitos de su vecindario. Ustedes también pueden jugar a la pelota, al voleibol, o al bádminton si cuentan con suficiente espacio en su patio o jardín.

Los niños de todas las edades necesitan la supervisión de los adultos. Los niños más pequeños necesitan que alguien esté cerca de ellos en todo momento. Para los niños más grandes, es necesario que uno de sus padres u otro adulto sepa dónde están, con quién están, y qué están haciendo. Involúcrese en lo que su niño está haciendo. ¡Mantenga a su niño ocupado y feliz este verano!

## Juguemos a la Pelota

### LOS NIÑOS DE TODAS LAS EDADES PUEDEN DIVERTIRSE MUCHO JUGANDO UN BUEN JUEGO DE PELOTA.

Dependiendo de sus edades, los niños pueden echar a rodar una pelota, lanzarla, patearla, atraparla, hacerla rebotar, y driblarla. Hay muchos tipos de pelotas suaves que son buenas para los juegos de los niños más pequeños. Estas incluyen las que están hechas de lana o de esponja y que vienen en varios tamaños. Las pelotas livianas son buenas para los niños más grandes para que las usen para patearlas o driblarlas. Los niños pequeños se pueden divertir lanzando pelotas dentro de un cesto para ropa o de una caja de cartón. Los niños más grandes pueden jugar al voleibol usando un globo. Evite los globos para los niños pequeños porque puede haber un peligro de que se asfixien con ellos.



## Tiempo de Diversión para los Bebés

**LOS BEBÉS NECESITAN PODER MOVERSE TODOS LOS DÍAS.** Esto les ayuda a desarrollar sus músculos y a aprender nuevas destrezas. A continuación hay algunas actividades divertidas para los bebés:

- Ponga al bebé en el piso sobre una cobija o una colcha. Esto le permitirá al bebé estirarse y mover sus brazos y sus piernas. Sus músculos se irán desarrollando y el bebé aprenderá a darse vuelta, a sentarse, y eventualmente a gatear y a caminar.
- Cante o recite sus canciones o rimas infantiles preferidas mientras le mueve suavemente al bebé los brazos y las piernas al ritmo de la rima o canción infantil.
- Ponga los juguetes del bebé fuera de su alcance para que él o ella tenga que moverse y estirarse para alcanzarlos.
- Una vez que su bebé esté gateando, usted puede hacer un túnel sencillo cortándole los extremos a una caja grande y fuerte de cartón para que el bebé pase por él.
- Rodar una pelota de un lado para otro es un juego muy divertido para los bebés.

## Venenos que Se Pueden Encontrar en la Casa

**LOS NIÑOS SON CURIOSOS POR NATURALEZA Y CON FRECUENCIA TRATAN DE PROBAR TODO LO QUE SE ENCUENTRAN POR AHÍ.** Algunas sustancias caseras son venenosas y peligrosas para los niños. A continuación hay una lista de cosas comunes que usted talvez tenga en su casa. Revise la lista. Si usted tiene cualquiera de las cosas que hay en la lista, asegúrese de que estén guardadas en un área bajo llave donde los niños no tengan acceso a ellas. Si su niño alguna vez está expuesto a alguna sustancia venenosa, llame a la **American Association of Poison Control Centers al 1-800-222-1222.**

**Aquí hay diez venenos comunes que frecuentemente se encuentran en los hogares:**

1. Limpiador de hornos
2. Líquido para abrir desagües
3. Alcohol
4. Pulimento para muebles
5. Medicinas – ambas de receta médica y que no la requieren
6. Limpiador para inodoros
7. Enjuagues bucales
8. Gasolina
9. Disolventes de pintura
10. Líquido para encender fuegos



**Family Time/Work Time: June 2008**

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 1-800-452-9108. Web site: [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

**Traducido del Inglés por** Margarita. L. Hanson, Traductora de español.

**Resources:** Nancy Wilson, May 2008, *Busy Kids Are Happy Kids, Let's Play Ball*, and *Fun Times for Infants*, Penn State Better Kid Care Program; *What Poisons Are in Your Home?* Safe Kids News, Safe Kids Pennsylvania, Spring 2008, PA Department of Health and the Centers for Disease Control and Prevention Preventative Health and Health Services Block Grant

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.

Copyright © 2008 The Pennsylvania State University