



JULIO 2008



Tiempo de Familia Tiempo de Trabajo

Un Acto de Equilibrio

Construyendo Familias Fuertes

La Tarea Antes del Kindergarten



¿TIENE USTED UN NIÑO QUE VA PARA EL KINDERGARTEN ESTE AÑO? USTED DESEA QUE SU HIJO TENGA UN BUEN COMIENZO EN LA ESCUELA. A continuación le damos algo de tarea que usted debe hacer si quiere cerciorarse de que su niño está bien preparado para ir a la escuela. Aquí tiene una lista de algunas de las cosas que debe tener en cuenta:

- Para tener éxito en la escuela los niños necesitan saber tomar su turno y compartir las cosas con los demás.
 - ¿Puede su niño sentarse tranquilo y ponerle atención a cosas tales como leer un cuento o jugar algún juego?
 - El poder resolver los problemas es una destreza muy importante que todos los niños deben tener. Esto significa poder resolver un conflicto por medio de la comunicación en vez de hacerlo con acciones agresivas.
 - Los niños necesitan tener la capacidad de seguir instrucciones.
 - ¿Trabaja bien su niño con otras personas? Su niño debe poder trabajar solo en un proyecto y completarlo.
 - Es muy importante que el niño sepa escuchar bien a los demás.
- ¿Puede su niño comunicarse bien con otras personas?
 - ¿Puede su niño vestirse solo? ¿Puede usar solo el servicio sanitario y lavarse bien las manos después de usarlo?

Todas estas destrezas sociales y de auto-control son muy importantes. Tome tiempo para asegurarse de que su niño pueda hacer todas estas cosas. Practiquen las que su niño no pueda hacer o las que necesita mejorar. Tal vez usted haya notado que las destrezas académicas necesarias, tales como saber el abecedario y saber contar, no están incluidas en esta lista. Pues, éstas también son muy importantes y es posible que su niño ya las sepa hacer o que las aprenderá muy pronto, pero las que hemos puesto en la lista son igualmente importantes. Todas ellas le ayudarán a su niño a tener éxito en la escuela y en la vida en general.

Estar en Buena Condición Física También Cuenta

HOY DÍA NOS PREOCUPA MUCHO QUE LOS NIÑOS PASEN DEMASIADO TIEMPO SENTADOS FRENTE AL TELEVISOR O EN LA COMPUTADORA Y QUE NO ESTÉN HACIENDO SUFICIENTE EJERCICIO. Con la cada vez más alta incidencia de obesidad en los niños en nuestro país, los padres necesitan asegurar que sus niños estén haciendo suficiente ejercicio y que se mantengan activos todos los días. Los padres deben establecer límites fijos sobre el tiempo que sus niños pueden pasar en la computadora o viendo la televisión.

Usted y sus hijos pueden convertirse en una familia activa que está en buenas condiciones físicas. Salgan juntos a caminar y a montar en bicicleta. Estimule a sus niños a jugar afuera con la mayor frecuencia posible. También pueden practicar algunos deportes juntos, tales como jugar a la pelota o hacer natación. Usted también podría jugar al tenis o al baloncesto con sus hijos más grandes. Hagan las tareas domésticas juntos. Los niños pueden ayudar a almacenar los víveres, sacudir los muebles, y guardar la ropa limpia.



Recuerde, estar en buena condición física también cuenta. Toda su familia estará más fuerte y saludable cuando se mantengan físicamente activos y todos se divertirán mucho juntos mientras hacen todo tipo de actividades.

Las Meriendas Pueden Ser Buenas para Todos

LA PALABRA MERIENDA (TENEMPÍE/BOCADILLO) A VECES TIENE UN SENTIDO NEGATIVO. Con frecuencia se le asocia con los malos hábitos alimenticios y con la comida rápida o la comida chatarra. Pero las meriendas pueden ser muy saludables y los niños se pueden beneficiar mucho de ellas. Aquí hay algunas ideas de meriendas nutritivas:

- Los batidos de frutas se pueden hacer con leche descremada o baja en grasa y frutas frescas tales como las bananas, las fresas, o los melocotones/duraznos.
- Las copas de helados de yogurt son refrescantes y saludables. Agréguele frutas frescas al yogurt bajo en grasa.
- Para servir algo muy refrescante este verano congele jugos de frutas naturales y tendrá unas deliciosas paletas.
- Mantenga en el refrigerador verduras frescas lavadas, cortadas, y listas para comerlas en cualquier momento. Si a su niño le apetece comer las verduras con algún aderezo, prepare uno usando requesón/cottage cheese o yogurt mezclado con un aderezo de ensaladas tipo “ranchero” que se consigue en polvo.
- Otro favorito es el apio con queso crema o mantequilla de maní/cacahuete. También se le puede agregar pasas o zanahorias ralladas.
- Las rebanadas de manzana y de bananas también son ricas meriendas.
- Los cubitos de queso con galletitas saladas son igualmente buenas.
- Evite las bebidas altas en azúcar. Las mejores bebidas para los niños son el agua y la leche descremada o baja en grasa.



Sea creativa y use alimentos nutritivos para preparar las meriendas de sus niños. Muchas meriendas se pueden preparar de antemano y ser refrigeradas para estar listas para comer.

***ADVERTENCIA** – Tenga presente que los bebés y los niños pequeños se pueden atragantar fácilmente comiendo alimentos tales como las nueces, el popcorn, las semillas o pepas de las frutas, pedazos de salchicha/hot dog, o tocino/panceta, algunas verduras crudas tales como el apio y las zanahorias, y hasta con la mantequilla de maní/cacahuete. Usar alimentos finamente cortados o rallados puede reducir el riesgo de asfixiarse. Nunca deje solo a un bebé o a un niño pequeño mientras come.

Consejos de Salud y Seguridad para los Padres

LA ACADEMIA AMERICANA DE PEDIATRÍA CUENTA CON UNA SECCIÓN PARA LOS PADRES EN SU SITIO EN LA RED EN LA CUAL SE PUEDE ENCONTRAR MUCHA INFORMACIÓN SOBRE UNA GRAN VARIEDAD DE TEMAS QUE AFECTAN LA SALUD Y LA SEGURIDAD DE LOS NIÑOS. El sitio se puede encontrar en www.healthychildcare.org.

Este sitio en la Red cuenta con información sobre los niños de todas las edades. Un ejemplo de ello es la información recientemente actualizada sobre la prevención del SIDS (síndrome de muerte infantil repentina). También hay información sobre las inmunizaciones, el desarrollo de los niños, el desarrollo temprano del cerebro, cómo encontrar un médico y un dentista para su niño, la seguridad de los niños al viajar en cualquier vehículo, el comportamiento, y mucho más.

Family Time/Work Time: July 2008

Dr. James E. Van Horn, Better Kid Care Program Director

Supported and produced with funds from the Office of Child Development and Early Learning, a joint office of the Pennsylvania Departments of Education and Public Welfare and The Penn State Cooperative Extension Better Kid Care Program. 253 Easterly Parkway, State College, PA; Phone 1-800-452-9108. Web site: 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, June 2008, *Homework Before Kindergarten*, Better Kid Care Program, Penn State University; *What Children Need to Know to Start School*, December 2002 Better Kid Care satellite workshop handouts, Better Kid Care Program, Penn State University; *Becoming a Fit Family*, Parents Count, Better Kid Care Program, Penn State University; American Academy of Pediatrics Health and Safety List Serve, June 2008

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