



ABRIL 2008



# Tiempo de Familia Tiempo de Trabajo

## Un Acto de Equilibrio

### Construyendo Familias Fuertes

## El Tiempo de Lectura Es Especial

**ESTABLEZCA EL HÁBITO DE LEER DE UNA FORMA TEMPRANA.** Su niño se beneficiará al oírle a usted leerle cuentos desde el momento en que el niño nació. El tiempo para la lectura significa momentos en los que usted y su hijo están juntos. Sólo toma unos cuantos minutos leerle un libro a su niño, pero los lazos especiales que se forjan al hacerlo duran toda una vida.



Existe un sin número de libros para los niños pequeños. Los bebés y los pinitos tienden a llevarse todo a la boca, así que para ellos los libros de cartón, de tela, y de vinilo son los mejores porque son fuertes y duraderos y se pueden lavar. Es posible que los bebés y los pinitos no se sienten para escuchar un cuento entero, pero eso está bien. Lo importante es que se les introduzca a los libros y a la lectura. Cuando les lea, apunte con el dedo a los dibujos y dígame al niño lo que éstos representan. Eventualmente, su niño pequeño se interesará por lo que está ocurriendo en el cuento y querrá escuchar todo lo que pasa hasta el

final. Los niños pequeños con frecuencia quieren que se les lea su cuento favorito una y otra vez. Esa es la forma en que ellos aprenden. Ellos aprenden el lenguaje al escuchar a sus padres hablarles y leerles.

Lleve a su niño a una biblioteca pública y juntos elijan algunos libros para llevar a casa. Busquen libros sobre cosas que le interesan a su niño. Los niños curiosos tienden a estar más dispuestos a aprender.

Una vez que su niño aprenda a leer, continúen leyendo historia y cuentos juntos. Pueden turnarse leyendo. Estos momentos que pasan juntos no tienen precio.

## ¡Un Niño, Un Libro para Cada Uno!

**DURANTE LOS ÚLTIMOS TRES AÑOS, EL ESTADO DE PENNSILVANIA** ha patrocinado una campaña a nivel estatal llamada One Child, One Book, for Every Young Child (Un Niño, Un Libro Para Cada Niño Pequeño). Este estado es uno de tres en los Estados Unidos que toma parte en este tipo de promoción para la lectura con el fin de asistir en la preparación de los niños preescolares para la escuela. La meta de este programa es de darle la mayor cantidad posible de libros a los niños preescolares, con la esperanza de alcanzar a aproximadamente 560,000 niños preescolares en Pensilvania.



El libro para este año es *Up, Down, and Around* (Arriba, Abajo, y En derredor), por la autora de libros para niños de Pittsburgh Katherine Ayres, e ilustrado por Nadine Bernard Westcott. La historia y las ilustraciones les muestran a los niños exactamente lo que pasa mientras las plantas crecen en un jardín. Por ejemplo, "El maíz crece hacia arriba, las papas hacia abajo, y las calabazas se enrollan en derredor de todo". Los insectos, los pájaros, y los pequeños animales también son mostrados como parte del mundo del jardín u hortaliza. ¡Qué buena forma de que los niños pequeños aprendan sobre las ciencias y la naturaleza mientras leen una historia!

El programa fue desarrollado por bibliotecarios y educadores que trabajan en museos de todo el estado para promover el valor y los beneficios de leer a una edad temprana, de leerle con frecuencia a los niños preescolares y de llevar a cabo actividades relacionadas a la lectura con ellos. En abril habrá visitas de autores y sesiones de actividades en las comunidades alrededor del estado. Indague con las bibliotecarias de su biblioteca pública para ver lo que estará ocurriendo en el área donde usted vive. Es posible que los centros de cuidado de niños, las escuelas, y otras agencias tengan programadas actividades como parte de este programa y que estarán distribuyendo libros. Asegure que su niño reciba su copia de este ameno libro para niños.

# Bebés Durmiendo Seguros

**LAS PROVEEDORAS DE CUIDADO** de niños han descubierto maneras de mantener seguros a los bebés mientras duermen para prevenir las muertes de cuna repentinas (SIDS, por sus siglas en inglés, sudden infant death syndrome). El SIDS también es conocido como muerte de cuna, la muerte repentina e inexplicable de un niño menor de un año de edad. Las cunas no causan el SIDS, pero con frecuencia ocurre cuando un bebé está en su cuna. La campaña Back to Sleep (Dormir Sobre la Espalda) comenzó en 1994 para ayudar en la prevención del SIDS en los Estados Unidos.



## A continuación hay las diez mejores maneras en las que los padres pueden reducir el riesgo de que su bebé muera a causa del SIDS:

1. Siempre acueste a su bebé sobre la espalda por la noche o para dormir las siestas.
2. Ponga al bebé sobre una superficie firme en la cuna o en un encierro, sobre un colchón de seguridad aprobada que esté cubierto con una sábana ajustada y remueva cualquier objeto o ropa de cama suave.
3. No use almohadas, protectores acolchados (crib bumpers), cobijas, u otros tipos de ropa de cama sueltos en la cuna donde su bebé duerme. Mantenga todos los objetos lejos del rostro del bebé.
4. No permita que nadie fume alrededor de su bebé.
5. Mantenga el área donde duerme su bebé cerca, pero separada, de donde usted y otras personas duermen. Podría ser tentador dejar que el bebé se quede a dormir con usted después de darle de comer, pero un adulto puede darse vuelta en la cama mientras duerme y sofocar a un bebé.
6. Después de que su bebé cumpla un mes de nacido, ofrézcale un chupete limpio y seco cuando lo ponga en la cuna para dormir, pero no lo fuerce a tomarlo.
7. No permita que su bebé se ponga muy caluroso mientras duerme. Vístalo con ropa de cama ligera y mantenga la temperatura de la habitación cómoda.
8. Evite los productos que prometen reducir el riesgo del SIDS. La mayoría de ellos no ha sido probada por su efectividad o seguridad.
9. No ponga su fe en monitores para el hogar para reducir el riesgo del SIDS. Hable con su proveedor de salud sobre la necesidad de usar un monitor.
10. Algunos padres se preocupan de que si acuestan a su bebé sobre la espalda le causará el desarrollar partes planas en la cabeza. Reduzca esta posibilidad proveyéndole al niño “tiempo de pancita” en el cual el bebé está despierto sobre su abdomen con la supervisión cuidadosa de un adulto. Cambie la dirección en la que el bebé duerme en su cuna una vez por semana. Evite que su niño pase demasiado tiempo sentado en un asiento de seguridad para autos, en portadores, y en rebotadores (bouncers).

Asegúrese de que todas las personas que estén al cuidado de su bebé conozcan esta lista de ¡Las 10 Recomendaciones Más Importantes para la Seguridad al Dormir! Usted puede encontrar más información sobre cómo reducir el riesgo del SIDS poniéndose en contacto con la campaña Back to Sleep llamando al 800-505-2742 y visitando el sitio en la Red en [www.nichd.nih.gov/SIDS](http://www.nichd.nih.gov/SIDS).

### Family Time/Work Time: April 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 1-800-452-9106. Website: [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, March 2008, *Reading Times Are Special Times*, Better Kid Care Program, Penn State University; *Pennsylvania One Book, Every Young Child* Web site, [www.paonebook.org](http://www.paonebook.org); *Safe Sleep for Your Baby*, U.S. Department of Health and Human Services, *National Institute of Health*, National Institute of Health and Human Development, November 2005

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