



DICIEMBRE 2008



Tiempo de Familia Tiempo de Trabajo

Un Acto de Equilibrio

Creando Familias Fuertes

Celebraciones

Muchas familias celebran algún día festivo durante esta época del año. Es muy fácil quedar cautivados por todo el "ruido" que se le hace a los días festivos en los medios de comunicación y perder la perspectiva del por qué estamos celebrando. Esta es una época del año muy atareada para muchas personas. A continuación hay algunas maneras en las que usted podrá hacer que los días festivos tengan un mayor significado para usted y para toda su familia:



- Asegúrese de que sus niños comprendan lo que están celebrando. Pasen tiempos juntos hablando sobre el tema. Miren fotografías de celebraciones pasadas.
- Simplifique su lista de "tareas". Ponga en su lista solo las cosas más importantes que debe hacer.
- Asegure que sus niños pasen tiempo jugando juegos activos al igual que juegos más tranquilos pero no frente al televisor o la computadora.
- Pase algo de tiempo hablando con sus niños todos los días. Lean cuentos juntos.
- Si pone decoraciones o prepara alguna comida especial para los días festivos, pídale a los niños que le ayuden a hacerlo.
- Coman las comidas a horas regulares mientras les sea posible. Sirva comidas y meriendas saludables y nutritivas.
- Para mantener el nivel de estrés al mínimo asegure que los niños duerman lo suficiente. Haga usted lo mismo.
- Enséñele a los niños a ser compasivos de los demás. Hay muchas maneras de ayudar a otros durante los días festivos y durante todo el año.

Donativos

Es una buena idea enseñarle a los niños que deben hacer cosas por los demás. Hay muchas cosas que usted y sus niños pueden hacer para tenderle una mano a otras personas. Aquí tiene algunas ideas:

- Sus niños pueden hacer algo especial para un vecino o pariente. Podría ser algo tan sencillo como ir a visitarles. Otras cosas pueden ser ayudar con la limpieza del jardín o haciendo algún mandado para ellos.
- Haga o compre algunos pequeños regalos para las personas que estén en un asilo de ancianos o en un hospital.
- Sus niños también pueden hacer tarjetas y escribirle una nota a esas personas.
- Hay programas que permiten enviarle cartas o notas a las personas que están ofreciendo servicio militar lejos de sus familias. Busque información sobre dichos programas en sus periódicos locales.
- También hay colectas locales de juguetes para las familias necesitadas.
- Muchas iglesias tienen proyectos de donativos especiales para los necesitados.



Pregúntele a sus niños, "¿Qué es lo mejor que has hecho para alguien?" "¿Cómo te sentiste al hacerlo?" ¡Usted les enseña algo muy especial a sus niños cuando les enseña a ayudar a su prójimo!

Les recomendamos que lean el libro para niños *The Giving Tree*, por Shel Silverstein porque trata sobre dar y compartir.

Celebraciones Saludables

El compartir juntos una comida o merienda es una gran parte de las celebraciones familiares. Hoy día cuando muchas personas se están enfocando en comer saludable, es una buena idea servir alimentos saludables para esos momentos especiales con su familia. Aquí hay algunas ideas de comidas para tener celebraciones saludables:

- Crear confecciones con yogurt puede ser divertido. Todos pueden hacer sus propias creaciones usando frutas frescas, frutas secas, granola, nueces picadas, o cualquier otra cosa que a su familia le guste ponerle al yogurt.
- Busque y prepare recetas saludables y nutritivas de diferentes culturas.
- Pídale a sus niños que le den ideas sobre comidas saludables. Le sorprenderá oír las buenas ideas que ellos tienen sobre este tema.
- Una bandeja llena de vegetales y frutas es muy colorida y apetecible.
- Su familia disfrutará hacer brochetas de frutas o de vegetales poniendo trozos de frutas o vegetales en palitos para brochetas.
- Aderezos para vegetales se pueden hacer con salsa, humus (aderezo de frijol), o requesón batido con un paquetito de aderezo Italiano para ensalada.
- Piense en algunas actividades que pueden hacer después de la comida. Pueden ser juegos de mesa, hacer decoraciones, o poner música y cantar o bailar juntos.



Comida Segura

¿Recuerda usted siempre revisar la fecha de vencimiento de las comidas que tiene en el refrigerador o en la alacena? Es muy importante hacerlo. A continuación hay una lista que explica los términos que pueden ser usados en los productos que usted compra:



- “Sell by” (vender para y fecha de vencimiento) – Esto indica el tiempo en que la tienda puede vender el producto. Compre los productos antes de que pase esta fecha. La comida aun esta buena para consumirla en el hogar. Un ejemplo es la leche, la cual se mantiene buena por lo menos una semana más de lo que indica la fecha si se mantiene debidamente refrigerada.
- “Best if used by” (mejor si se usa para y fecha) – Esto indica cuando la calidad y la frescura son mejores. Los alimentos todavía son seguros de comprar y consumir después de esta fecha.
- “Use by” (use para y fecha) – El fabricante recomienda que se consuma el producto para la fecha indicada para una mayor calidad. Esta no es una fecha que indica la seguridad del producto sino que el producto es de mayor calidad para esta fecha.
- “Expiration date” (fecha de vencimiento) – Tire el producto si no lo ha usado para esta fecha.
- “Coded dates” (fechas código) – Estos números de empaque son usados por las tiendas para permitirles rotar el inventario y responder a retiros del mercado.

Los productos con días de fecha vencidos aun pueden ser consumidos. Los fabricantes de productos de renombre con frecuencia tienen un número telefónico sin cargos impreso en sus productos a donde el consumidor puede llamar si tiene preguntas sobre la seguridad del producto. Usted debe recordar que las comidas se pueden echar a perder si no están almacenadas debidamente o protegidas de contaminación. Los tamaños grandes de alimentos se deben usar por completo mientras su calidad es buena. Comprar productos en tamaños grandes no nos ahorran dinero si tenemos que desechar parte de ellos.

Tiempo de Familia/Tiempo de Trabajo: Diciembre 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, November 2008, *Celebrations*, Better Kid Care Program, Penn State University; Your Family's Money's Best Friend, 2008, *Donating*, Office of Financial Education, Commonwealth of Pennsylvania; Mandel Smith, November 2008, *Healthy Birthday Celebrations*, Families Living Well, College of Agriculture, Penn State University; Lois Killcoyne, October 22, 2008, *Is It Still Good to Eat?*, Families Living Well, College of Agriculture, Penn State University

Esta publicación está disponible en medios alternativos a petición.

Penn State is committed to affirmative action, equal opportunity, and the diversity of its work force.

Copyright © 2008 The Pennsylvania State University