



Un Programa
de Better
Kid Care



Tiempo de Familia Tiempo de Trabajo

Un Acto de Equilibrio

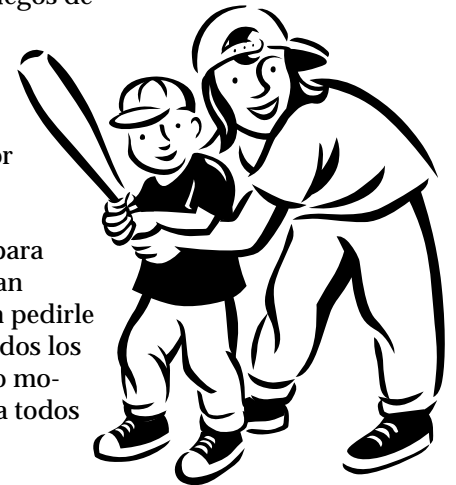
Construyendo Familias Fuertes

Tiempo de Calidad con Sus Niños

A los niños pequeños les encantan los juegos de computadora, los I-Pods, y los juegos de videos. Muchos niños quieren pasar muchas horas usándolos todos los días. Pero, los padres necesitan ponerle un límite al tiempo que sus niños pasan en estas actividades, asegurando que los niños también estén haciendo otras cosas tales como jugar afuera y hacer ejercicio. Es muy importante que usted se mantenga firme en sus valores personales y que haga lo correcto y lo que es mejor para sus hijos.

Los padres deben mantenerse conectados con sus niños. Deben separar tiempo para hablar con sus hijos todos los días y para hacer cosas juntos. Las cosas que podrían hacer incluyen montar en bicicleta o ir a caminar con los niños. También podrían pedirle a los niños que salgan a jugar afuera por una cantidad determinada de tiempo todos los días, o podrían leer una historias juntos antes de irse a dormir o en cualquier otro momento del día. También podrían comenzar a hacer juntos algún pasatiempo que a todos les guste, tal como construir modelos de aviones o algún proyecto de bordado.

Aseguren que las horas de comidas sean un tiempo especial para la familia en el cual la televisión y los juegos de video están apagados y el teléfono sin contestar. Esta es una buena oportunidad para que todos en la familia hablen sobre lo que hicieron ese día y para que hagan planes para el resto de la semana. Esto no sólo les da tiempo para comunicarse, sino que también les ayuda a sus niños a formar un buen hábito de dialogar o conversar con ustedes y unos con otros. Sus niños aprenderán a tomar su turno para hablar y a escuchar a las demás personas. Ellos adoptarán los buenos hábitos, costumbres, y consideraciones que les vean a ustedes tenerse. Las horas de comida son un tiempo muy importante para las familias.



El Tiempo de la Lectura Es un Tiempo Especial

Los niños que leen mucho tienen un mayor éxito en la escuela y en la vida en general. Separen tiempo para leer todos los días en sus hogares. Un cuento antes de dormir es un buen hábito que deben establecer. Leerle a un niño pequeño por unos minutos cada día cuando los padres regresan a casa después del trabajo puede hacer que el resto de la tarde sea mucho más placentera para todos. Sus niños han estado separados de ustedes todo el día, y esos momentos en que están juntos son muy importantes. Los padres también deben permitir que sus hijos los vean leyendo periódicos, revistas, o libros. Esto les muestra que ustedes valoran la lectura, y los niños copian todo lo que ven a sus padres hacer. De esta forma ustedes pueden ser un buen modelo de conducta para sus niños. Tengan a mano una variedad de libros para niños que los pequeños puedan ver y leer. También podrían sacar una suscripción para una revista para niños. A los niños les encanta recibir cosas por correo y hay disponibles alguna revistas para niños que son excelentes. ¡Haga que la lectura sea una prioridad para su familia!



Refrescar los Zapatos Deportivos

Habr  momentos en los que usted querr  refrescar los zapatos deportivos. A continuaci3n hay un consejo práctico y fácil para lograrlo:

Lo que va a necesitar:

- 2 medias blancas deportivas
- 2 tazas de bicarbonato de soda
- 2 ligas o bandas de goma
- 2 un pedazo de cuerda o de lana de seis pulgadas
- Un pedazo de papel de peri3dico

Lo que va a hacer:

- Cubra el área de trabajo con el papel de peri3dico.
- Llene las medias con el bicarbonato de soda.
- Asegure la parte superior de las medias con una liga para cerrarlas.
- Amarre el pedazo de cuerda o de lana alrededor de la liga.
- Corte el sobrante de material de la parte superior de la media.
- Ponga las medias dentro de los zapatos durante la noche para refrescarlos.



Almuerzos Saludables

Es importante para los niños tener almuerzos nutritivos para mantenerse saludables y para ayudarles a formarse buenos hábitos de nutrici3n. Sus niños copian lo que usted hace. Aseg ense de que todos coman muchas verduras y frutas, productos lácteos bajos en grasas, y granos integrales. Trate de incluir alimentos de los cuatro grupos alimenticios todos los días. Si usted no incluye algún alimento de uno de los grupos un día, trate de incorporarlo el día siguiente. Los cuatro grupos alimenticios son: los vegetales, las frutas, los granos, los productos lácteos, y las proteínas.

Some Easy and Quick Tips

Los padres que trabajan fuera de casa tienen horarios muy ocupados. A continuaci3n hay algunas maneras de evitar que las mañanas sean ca3ticas:

- Prepare los almuerzos la noche anterior.
- Los fines de semana, llene unas bolsitas plásticas de galletas saladas, cereal seco, frutas secas y vegetales crudos, trocitos de jam3n, o cubitos de queso. Prepare suficientes para toda la semana. Mantenga todo fresco en el refrigerador.
- Compre recipientes de porciones individuales de frutas tales como la compota de manzana o melocotones, yogur, queso de hilachas "string cheese", o galletas saladas para tenerlos a mano.



 Es Mejor Estar Prevenido Que Tener Que Lamentar!

Los días festivos ya terminaron. Ahora es un buen momento para visitar el sitio en la Red de la Comisi3n de Seguridad de Productos al Consumidor (Consumer Product Safety Commission) para recibir una lista de los juguetes retirados del mercado o de los que no son seguros. Tome tiempo para revisar estas listas para asegurar que sus niños tengan juguetes seguros. El sitio en la Red de la CPSC es www.cpsc.gov.

Family Time/Work Time: January 2008

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

Supported by funds from the Office of Child Development and Early Learning, a joint office of the Pennsylvania Departments of Public Welfare. Developed by the Better Kid Care Program. 253 Easterly Parkway, State College, PA; Phone 1-800-452-9106. Website: www.betterkidcare.psu.edu.

PENNSSTATE



College of Agricultural Sciences
Cooperative Extension

Developed by:

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

Traducido del Ingl s por Margarita. L. Hanson, Traductora de español.

Resources: Nancy Wilson, *Quality Time with Your Kids*, December 2007, Better Kid Care Program, Penn State University; Nancy Wilson, *Reading Times are Special Times*, December 2007, Better Kid Care Program, Penn State University; *Family Fun Activities*, 2003, Arm and Hammer, Church & Dwight Co., Inc.; *Lunchbox Chatter*- Issue 1, 2006, Nutrition and Extension Partnership Publication, Penn State College of Agriculture, Penn State University.

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