



Noviembre 2008



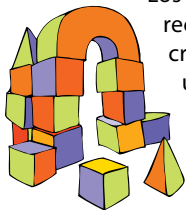
Tiempo de Familia Tiempo de Trabajo

Un Acto de Equilibrio

Construyendo Familias Fuertes

Los Mejores Juguetes para los Niños

Algunos de los mejores juguetes para los niños llevan muchos años en el mercado. Estos tipos de juguetes son simples, durables, divertidos, le pueden ayudar a los niños a desarrollar sus destrezas y habilidades, y los pueden disfrutar los niños de cualquier edad. Estos juguetes son los bloques, las bolas o pelotas, y los libros.



Los bloques son excelentes juguetes para los niños. Los bebés los pueden manipular y meter en algún recipiente. Los niños pequeños o pinitos pueden construir torres con ellos. A medida que los niños van creciendo les encanta construir estructuras mucho más elaboradas y complejas con sus bloques. Los niños utilizan sus habilidades físicas mientras levantan y mueven los bloques para construir alguna estructura.

También usan sus habilidades con las matemáticas mientras cuentan, emparejan, clasifican, suman, restan, y toman nota del peso y el largo de los bloques. Igualmente utilizan sus destrezas para pensar y resolver problemas cuando están haciendo una torre o cualquier otra estructura. Los niños también pueden aprender como trabajar en equipo con otras personas y a compartir ideas mientras construyen cosas con los bloques.

¡Las bolas o pelotas son muy divertidas para todo el mundo! A los bebés les encanta echarlas a rodar. Los pinitos disfrutan rodar una pelota de un lado al otro con otra persona. Este juego les enseña como turnarse, algo que los niños pequeños necesitan aprender antes de que puedan saber compartir las cosas con los demás. A medida que los niños crecen, pueden aprender como lanzar y atrapar una pelota. Los niños disfrutan mucho los juegos de pelota. Algunos niños desarrollan un gran amor e interés por los deportes y es posible que jueguen deportes de pelota de algún tipo por el resto de sus vidas. Algunos ejemplos de estos tipos de deportes son kickball, béisbol, softball, básquetbol/baloncesto, soccer/fútbol, tenis, golf, y fútbol americano.



Los niños aprenden mucho de los libros. A los bebés y a los pinitos les gusta mirar los libros con dibujos y escuchar cuentos cortos. Los libros hechos de cartón o de tela son los mejores para ellos. Los niños preescolares disfrutan mucho de los cuentos y de aprender sobre muchas cosas nuevas y diferentes. Existen muchos libros sobre las ciencias y la naturaleza. También hay muchos libros de magia y de música. Hay libros sobre los cuentos de hadas y libros que tratan sobre los cuentos folklóricos. También hay libros que nos muestran como hacer o construir muchas cosas diferentes. Unos libros tratan de cosas de la vida real mientras que otros son de ficción. No importa lo que sea que le interesa mucho a su niño, usted podrá encontrar libros que tratan sobre ello. Establezca un momento especial para leer con su niño todos los días. Una vez que su pequeño aprenda a leer, tórnense para leerse cuentos entre sí. Lleve a su niño a la biblioteca y ayúdele a elegir algunos libros para leerlos en casa. ¿Hay algunas historias tradicionales que su familia lee juntos todos los años para celebrar los días festivos? Estos libros se pueden convertir en tesoros para toda la familia. Haga que los libros y la lectura sean algo muy importante para usted y para su niño.

¡Evitando que los Gérmenes Se Propaguen!

Evite que los gérmenes que vuelan cuando alguien tose o estornuda le hagan el más mínimo daño a su familia. Enséñeles a todos los miembros de su familia a toser o estornudar cubriéndose con la parte de sus mangas que pueda tener el menor contacto con las manos, la nariz, o la boca de los demás. Todos deben toser o estornudar volviéndose hacia el hombro y cubriéndose con él. Cuando se encuentren con un grupo de personas, deben toser o estornudar en dirección contraria al grupo y cubrirse la boca al hacerlo.

La Importancia de Lavarse Bien Las Manos

La mejor manera de prevenir que los gérmenes se propaguen es lavándose bien las manos con agua y jabón con la mayor frecuencia posible. Enséñeles a sus niños como lavarse bien las manos y asegúrese de que lo estén haciendo con frecuencia. Lávese usted las manos frecuentemente para darle a su niño el buen ejemplo que debe seguir. Los niños, y las demás personas, deben lavarse las manos después de toser o de estornudar, antes y después de ir al servicio sanitario, después de limpiarse o sonarse la nariz, después de acariciar a una mascota, de jugar afuera, de hacer proyectos manuales que les ensucien las manos y antes y después de preparar o manipular los alimentos.



Lo que necesita para lavarse bien las manos:

- Use jabón y una corriente de agua caliente.
- Lávese las muñecas, las palmas y el dorso de las manos, los dedos, y las uñas.
- Lávese por lo menos durante 15 segundos.
- Enjuáguese las manos bajo el grifo apuntando hacia abajo para que los gérmenes se vayan por el drenaje.
- Séquese las manos con una toalla de papel.



El Estrés

Hay estrés bueno y malo. El estrés bueno es lo que nos motiva a lograr hacer lo que tenemos que hacer. Esto es bueno, pero demasiado estrés puede hacer que nuestras vidas parezcan ser muy ajetreadas y abrumadoras. Algunas formas de lidiar con el estrés para lograr que todo nos salga mejor y para que estemos más tranquilos son dormir lo suficiente, comer comidas saludables, hacer ejercicio regularmente, hacer un esfuerzo de aceptar las cosas que no podemos cambiar, equilibrar el trabajo con el tiempo libre, tener tiempo para relajarse todos los días, tomar las cosas una por una, hablar con un amigo, y planear tiempo para salir y distraerse un poco.

Cosas que Puede Hacer con Su Niño para Aliviar el Estrés

- Romper papeles – Déje que su niño “se divierta de lo lindo” rompiendo periódicos o revistas viejas. El pequeño puede hacer bolitas de papel y lanzarlas por ahí. Las pelotitas son suaves y no pueden lastimar a nadie. Luego las puede tirar en un canasto o caja al terminar el juego para hacer la limpieza.
- Pintar con los dedos – Cubra una mesa con una cortina vieja de baño, un mantel plástico, o con papel de periódico. Déle a su niño un pedazo grande de papel y pinturas. Pinte con él. Usen los dedos y las manos para pintar un cuadro.
- Juego activo – Asegúrese de que su niño tenga juego activo todos los días y juegue usted también con él. Correr, andar en bicicleta, trepar, y jugar a la pelota son todas buenas formas de estar activos y de aliviar el estrés.
- La risa – Tome tiempo para divertirse y reírse junto con su niño. Canten canciones chistosas, lean poemas o cuentos cómicos, o simplemente “hagan el payaso” en uno con el otro.

Tiempo de Familia/Tiempo de Trabajo: Noviembre 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: : *The Best Toys for Kids*, Nancy Wilson, October 2002, Better Kid Care Program, Penn State University; Health Link Online, Fall 2008, *Sneeze and Cough Etiquette and Wash Hands*, American Academy of Pediatrics – Pennsylvania Chapter; *Parenting Stress*, Parents Count, March 2000, Better Kid Care Program, 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