



OCTUBRE 2008



Tiempo de Familia Tiempo de Trabajo

Un Acto de Equilibrio

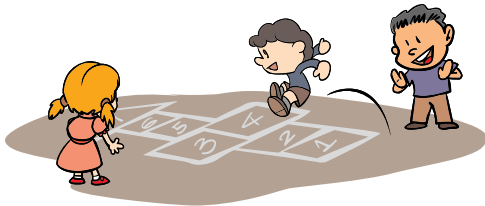
Construyendo Familias Fuertes

Llevándose Bien Con los Demás

Una de las mejores cosas que usted le puede enseñar a su niño es como llevarse bien con los demás. Esto le ayudará en casa, en su sitio de cuidado, y durante toda su vida. A continuación hay algunas maneras en las que usted le puede ayudar a su niño:



- Muéstrelle al niño como expresar sus sentimientos. Hablen sobre los sentimientos mientras estén ocurriendo. Cuando su niño se esté divirtiendo jugando con unos bloques, dígame, "Estás muy contento ahora que te estás divirtiendo". Cuando su niño esté enojado por algo, dígame, "Ahora parece estar muy enojado". Si el niño se pone frustrado tratando de hacer algo difícil, dígame, "Parece que te sientes frustrado". Esto le enseñará al niño las palabras que debe usar para expresar los sentimientos que está sintiendo. Usted también puede comentarle sobre los sentimientos de los personajes de algún cuento que le esté leyendo al niño.



- Una vez que su niño pueda comprender que existen diferentes tipos de sentimientos, usted le puede ayudar a reconocer los sentimientos de las demás personas. Estimule a su niño a fijarse en lo que sienten los demás y a ayudarles cuando sea necesario.

- El autodomínio significa que debemos pensar antes de actuar. Los niños pequeños no tienen mucho autodomínio. Ellos necesitan que se les enseñe a tenerlo. Los niños aprenden mucho al observar a sus padres. Usted le enseña a su niño el autodomínio cuando le enseña a tomar su turno mientras juega con otros niños. Cuando usted le enseña a pedir las cosas, en vez de simplemente tomarlas, usted le está enseñando el principio del autodomínio.

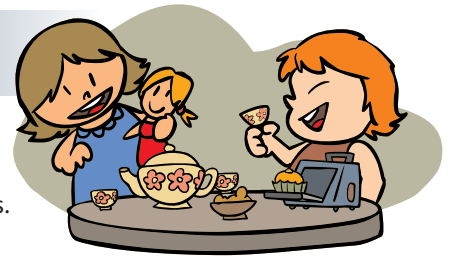
- Los niños no nacen sabiendo como compartir las cosas, sin embargo con frecuencia se oye a los adultos decirle a los niños pequeños, "Tienes que compartir ese juguete". La palabra "compartir" no tiene ningún sentido para los niños pequeños. Los niños necesitan aprender a tomarse su turno antes de que puedan comenzar a comprender lo que quiere decir el compartir las cosas. Una actividad simple que se puede usar para enseñarle a los niños a turnarse es rodando o lanzando una pelota del uno al otro. Dígame al niño que ambos se están turnando con la pelota mientras lo hacen.



- Una de las mejores destrezas que usted le puede enseñar a su niño es el saber como solucionar los problemas usando las palabras en lugar de las acciones. Un niño pequeño con frecuencia golpea o empuja a los demás cuando se siente frustrado si no puede tener algún juguete o cualquier otra cosa que quiere. Este comportamiento es normal en los niños pequeños. Si usted le enseña a su niño como solucionar los problemas hablando sobre ellos, usted le estará dando una habilidad que él o ella podrá usar toda su vida.

Consejos para la Resolución de Problemas

Todos lidiamos con conflictos de vez en cuando. Los niños pequeños frecuentemente enfrentan conflictos con otros niños cuando quieren jugar con algún juguete. Enséñele a su niño las destrezas básicas de resolución de problemas. Aun los niños de tres años pueden aprender como hacer esto. Aprender esta habilidad le ayudará a su niño a llevarse bien con los demás durante toda su vida.



Aquí tiene algunas cosas básicas sobre la resolución de problemas:

- Cuando haya algún conflicto, pregúntele a los niños lo que ellos piensan que está causando el problema.
- Luego pregúnteles como piensan que lo pueden solucionar. Dígalos, “¿Qué creen que podemos hacer para solucionar este problema?”
- Pruebe primero hacer lo que los niños le sugieran, lo principal es que los dos niños que se están disputándose algo estén de acuerdo para que todo salga bien.
- Si uno de los niños rehúsa hacer esto, modele para ellos lo que se debe hacer. Los niños aprenden más rápido cuando se les muestra como hacer algo.
- Luego, pídale a los niños que evalúen si la estrategia funcionó o no.
- También se pueden usar estas estrategias cuando sólo hay un niño en problemas.

¡YA LLEGÓ ESE TIEMPO DEL AÑO!



El mejor momento para ponerse las vacunas contra la influenza o gripe, o “flu shots”, como se les conoce en inglés, es en octubre y noviembre. Toma tiempo para que una vacuna comience a fortalecer la inmunidad en el cuerpo humano. La estación de la influenza o gripe generalmente comienza casi al final del otoño, tiene su auge en febrero, y sigue hasta marzo. De modo que usted y los miembros de su familia se deben vacunar lo más pronto posible. Los niños desde los seis meses hasta los dieciocho años de edad deben recibir una vacuna anual. Los niños menores de seis meses no la deben recibir, pero aun están en alto riesgo de contraer la enfermedad. Por eso, para proteger a los infantes, todo el resto de la familia deberá ser vacunado. Averigüe con su médico de cabecera cual es el tipo de vacuna que necesitan, cuándo deben ponérsela, y el número de dosis requerido para cada miembro de la familia.

Tiempo de Familia/Tiempo de Trabajo: Octubre 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, September 2008, *Getting Along with Others*, Better Kid Care Program, Penn State University; *Success in School and Life*, Parents Count, October 2007, Better Kid Care Program, Penn State University; Health Link Online, Fall 2008, *Get Flu Vaccine*, American Academy of Pediatrics – Pennsylvania Chapter

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