



FEBRERO 2009



Tiempo de Familia Tiempo de Trabajo

Un Acto de Equilibrio

Creando Familias Fuertes

Las Rutinas Pueden Ser de Ayuda

¿Le cuesta trabajo preparar a su niño en la mañana para llevarlo al sitio de cuidado? ¿Es una batalla recoger los juguetes todos los días? Quizás la hora de acostar al niño se ha convertido en algo que usted preferiría evitar. Si usted tiene un niño pequeño, tal vez quiera probar tener algún tipo de rutina para que esos momentos del día no sean tan desagradables en su hogar. Los niños pequeños frecuentemente se comportan mejor cuando saben lo que hay que hacer y en el orden en que hay que hacerlo. Las rutinas pueden ser de ayuda.

Aquí tiene algunas ideas para implementar en las mañanas cuando esté tratando de preparar a toda su familia para el trabajo, el sitio de cuidado, y/o la escuela a tiempo:

Trate de tener la mayor cantidad de cosas listas antes de irse a dormir la noche anterior. Tenga la ropa lista, el desayuno organizado, los almuerzos preparados, las cosas que el niño necesita llevar al sitio de cuidado o a la escuela, etc. De este modo usted se podrá concentrar en las necesidades de su niño por la mañana. Trate de observar esta rutina todos los días. Ponga el despertador un poco más temprano para que no esté apurada en prepararse para salir. Levante a su niño dándole un abrazo, desayunen juntos, lávense los dientes, vístanse, recojan todas las cosas que necesitan llevar, ¡y salgan a comenzar el día! Hagan las cosas en el mismo orden todos los días.

Cuando sea tiempo de recoger las cosas o de guardar los juguetes siga algunas de las siguientes sugerencias:

A la hora de limpiar, siempre déle al niño un aviso antes de comenzar a recoger las cosas diciéndole que le quedan tres minutos más para jugar o cualquier número de minutos que usted decida darle. Usted podría poner alguna canción o música especial durante esos minutos. Haga un juego de la limpieza. Dígale al niño cosas tales como, "Mira si puedes encontrar los tres bloques rojos para guardarlos en la caja de los bloques". "Encuentra dos libros para ponerlos en el estante o en la canasta de los libros". "Yo veo un camión azul y un coche verde". "¿Dónde crees que deben ir?" Jueguen este juego de "Yo lo veo" para hacer que la limpieza sea mucho más divertida para todos.

Es la hora de irse a dormir pero su niño nunca quiere que el día se acabe. Aquí tiene algunas ideas que puede probar:

Trate de hacer cosas que calmen al niño a medida que se acerca la hora de irse a dormir. Comience con un baño relajante en donde el niño pueda jugar con algunos juguetes en el agua. Luego sigue lavarse los dientes. Finalmente, lean juntos un cuento. Esta es una buena manera de terminar el día. Evite la música muy ruidosa y los programas de televisión o los juegos de video que estén llenos de actividad y de ruido durante estos momentos del día.



Hablando de Dinero

Hay muchas maneras divertidas de enseñarle a los niños sobre el dinero. Puede ser por medio de una lección acerca de lo que vale cada billete o cada moneda. O bien, una lección sobre la historia de los presidentes de los Estados Unidos cuyas imágenes están grabadas en los billetes y en las monedas.

Piénselo. En las monedas de un centavo ("pennies") encontramos a Abraham Lincoln. Thomas Jefferson está en las monedas de cinco centavos ("nickels"). George Washington está en las monedas de veinticinco centavos ("quarters"). Durante los últimos años todos los cincuenta estados de la Unión Americana han estado representados en el dorso de las monedas de veinticinco centavos, uno a la vez. Mire un billete de un dólar y en él encontrará la imagen de George Washington, al presidente Lincoln en el billete de cinco dólares, y al presidente Jefferson en uno de diez. ¿Quién está en los billetes de veinte, de cincuenta, y de cien dólares? Revíselos con su niño y averígüenlo. Antes había otros billetes de sumas mayores, pero fueron descontinuados en los años de la década de 1960.

Convierta en un juego el que su niño inspeccione los diferentes billetes y monedas para ver quién está representado en cada una de ellas. Luego cuénteles al niño sobre cada uno de los presidentes y del lugar que tiene en la historia de los Estados Unidos. Vayan al Internet o a una biblioteca pública para indagar más sobre todas estas cosas pertinentes al dinero. Algunas de las cosas que tal vez las monedas antiguas tales como los "wheat pennies", los "buffalo nickels", los dólares de plata. También, vean lo que pueden averiguar sobre los billetes de dos dólares. Los billetes de dos dólares son escasos, pero algunas personas los tienen.

Entonces terminen sus actividades hablando sobre los usos del dinero y los costos de las cosas. Podría ser divertido preguntarle a los abuelos del niño cuánto costaba la leche o el pan cuando ellos eran jóvenes y luego comparar sus costos con los precios de hoy. Antes se podían comprar dulces por un centavo o "penny candy", ¡pero hoy día ya no existen muchas cosas que se pueden comprar con un solo centavo! Los pennies han sido parte de la historia de los Estados Unidos desde 1793.



Los Nuevos Pennies del 2009



En el 2009 habrá una nueva serie de monedas de un centavo para conmemorar el 200 aniversario del nacimiento del presidente Abraham Lincoln y el centenario del primero de los "pennies" de Lincoln. Estas nuevas monedas tendrán en el dorso cuatro aspectos importantes de la vida del presidente Lincoln y saldrán cada tres meses.

La primera serie representará el nacimiento de Lincoln y los años de su niñez temprana en Kentucky de 1809 a 1816.

La segunda serie mostrará los años que vivió en Indiana de 1816 a 1830.

La tercera serie será sobre su vida profesional en Illinois de 1830 a 1861.

La serie final mostrará su presidencia en Washington, D.C. de 1861 a 1865.

Tiempo de Familia/Tiempo de Trabajo: Febrero 2009

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.

PENNSSTATE



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, January 2009, *Routines Can Help*, Better Kid Care Program, Penn State University; PA Office of Financial Education calendar, 2008 – 2009; US Government Mint Web site, January 2009, U.S. Department of the Treasury; Nancy Wilson, January 2009, *On the Money*, 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 © 2009 The Pennsylvania State University