



ENERO 2009



Tiempo de Familia Tiempo de Trabajo

Un Acto de Equilibrio

Creando Familias Fuertes

El Tiempo En Familia

El tiempo que usted pasa con su familia es un tiempo muy importante. Estos momentos familiares proveen seguridad para su niño y le proporcionan a usted oportunidades de enseñarle al pequeño sus valores propios. Usted también le puede enseñar a su niño como comunicarse mejor con los demás, lo cual le ayudará al niño a llevarse bien con las demás personas durante toda su vida.

A continuación le damos algunos consejos básicos de actividades para la familia y de cómo promover la buena comunicación:

- Planifique de antemano las cosas que van a hacer como familia. Establezca un equilibrio en su vida en cuanto al trabajo, las actividades de la familia, y los compromisos sociales.
- Tenga cuidado de lo que dice, de su lenguaje corporal, y del tono de su voz.
- Sea justa, consistente, y clara cuando le enseñe a su niño sus valores propios.
- Busquen actividades que les hagan reír y divertirse juntos.
- Realmente escúchense unos a otros.
- Póngase al nivel visual del niño cuando hablen juntos.
- Ayúdese unos a otros. Estén dispuestos a dejar que los demás les ayuden.
- Resuelvan los problemas en una forma constructiva. Muéstrelle a su niño lo que usted está tratando de hacer cuando esté resolviendo algún problema.
- Reconozca y valore las fortalezas de su familia.



Calentadores Portátiles

Muchas personas usan calentadores portátiles para calentar ciertas áreas de sus hogares para ahorrar en los costos de la calefacción. Los niños pequeños deben ser supervisados cuando se usan éstos calentadores. Los calentadores portátiles son una buena forma de ahorrar dinero, pero pueden causar incendios y se deben usar de una manera segura. ¡Mantenga su casa caliente y su familia protegida!



Aquí tiene algunos consejos de seguridad que debe seguir al usar un calentador portátil:

- Asegure que su calentador tenga el sello de Underwriters Laboratories (UL) porque este es un sello de seguridad muy bien reconocido.
- Mantenga los calentadores portátiles lejos de cualquier material combustible tal como papeles, cortinas, o ropa.
- No use un cordón de extensión para su calentador portátil. Conéctelo directamente en un enchufe de pared.
- Nunca esconda el cordón eléctrico debajo de las alfombras porque se puede recalentar y ocasionar un incendio.
- Compre un calentador que se apaga automáticamente si se cae o se vuelca.
- Asegúrese de supervisar bien a sus niños cuando el calentador esté funcionando.
- Cuando su niño esté en una habitación, apague el calentador si usted debe ausentarse por cualquier razón.

Modales para el Teléfono Celular

Si nuestro teléfono celular suena mientras una persona nos está asistiendo en una tienda, debemos dejar que la llamada vaya al buzón "voice mail" y devolver la llamada cuando hayamos terminado con nuestra compra. Es de mala educación interrumpir a alguien que nos está ayudando para contestar el teléfono. Esto también aplica cuando estamos hablando con alguien del personal de un restaurante, o de cualquier otro lugar público.

Debemos ponerle atención a nuestro entorno cuando hagamos o contestemos una llamada. ¿En realidad queremos que los demás oigan nuestra conversación? Esto es particularmente cierto cuando otras personas están tratando de disfrutar de la naturaleza o de tener un poco de silencio y calma en un cuarto de descanso en el trabajo.

Los mensajes de texto se han convertido en una manera muy popular de comunicación. Pero debemos asegurar que lo hagamos en un lugar y momento apropiado y no mientras deberíamos estar escuchando o hablando con otra persona.



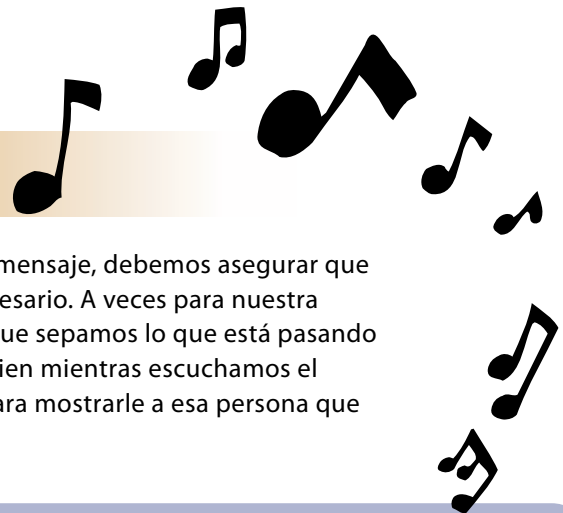
Computadoras y Correo Electrónico



¡No debemos asumir que todo el mundo tiene una computadora y correo electrónico! Todavía existen algunas personas, que por alguna razón, no tienen acceso a una computadora. Cuando debamos comunicarnos con alguien tenemos que averiguar esto. También debemos tener en cuenta que una llamada telefónica podría ser la manera más rápida de comunicarnos con alguien.

iPods y Mp3 Players

Cuando estemos disfrutando de nuestra música o oyendo algún mensaje, debemos asegurar que aun estemos conectados con "el mundo exterior" cuando sea necesario. A veces para nuestra propia seguridad o para comunicarnos con los demás, es mejor que sepamos lo que está pasando a nuestro alrededor. Además, cuando nos encontremos con alguien mientras escuchamos el iPod o cualquier otro aparato, debemos remover los audífonos para mostrarle a esa persona que realmente le estamos escuchando.



Tiempo de Familia/Tiempo de Trabajo: Enero 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.

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, January 2009, *Family Times*, Better Kid Care Program, Penn State University; Nancy Wilson, January 2009, *Tech Age Manners*, Better Kid Care Program, Penn State University; *Allegheny Customer*, Fourth Quarter 2008, Allegheny Power Company

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