



Un Programa
de Better
Kid Care



Tiempo de Familia Tiempo de Trabajo Un Acto de Equilibrio

Construyendo Familias Fuertes

Celébrese los Unos a los Otros

Al comenzar de un año nuevo, las personas frecuentemente toman un poco de tiempo para pensar acerca de sus vidas. Hacen resoluciones para el Año Nuevo para fijarse metas para el año que comienza. Este también es un buen momento para que las familias se celebren los unos a los otros. Piense en cada miembro de su familia y lo que cada uno de ellos significa para usted y lo que todos significan para los demás.

A continuación hay algunas formas en las que las familias se pueden celebrar los unos a los otros:

- Piensen en las cualidades especiales de cada persona y en lo que a ustedes más les agrada de cada una de ellas. Compartan estas reflexiones entre ustedes mismos.
- Háganles saber a sus niños cuáles son las cosas que a ustedes más les agradan de ellos y el por qué cada uno de ellos es especial para ustedes.
- Háblen sobre los momentos especiales que han tenido como familia en el pasado.
- Planifiquen algunas actividades familiares para el año entrante. Pídanle a sus niños que participen en la planificación de las actividades.
- Miren fotos de los momentos especiales que han pasado en familia.
- Háblen acerca de sus parientes favoritos y sobre lo que más les agrada de cada uno de ellos
- Cuéntenle a sus niños historias de las cosas que ustedes hicieron cuando eran chicos.
- Cuéntenle a sus niños la historia del día en que nacieron.
- Separen tiempo cada semana para hacer alguna actividad familiar especial.



Reglas para los Padres

Generalmente los padres establecen las reglas que sus niños deben seguir. Aquí tienen algunas reglas que les ayudarán a ser mejores padres:

- Pasen tiempo con sus niños todos los días.
- Enséñenle a sus hijos lo que deben hacer y cómo hacerlo. Recuerden que la palabra disciplina significa enseñar.
- Sean ustedes buenos modelos de conducta para sus niños.
- Hablen con sus niños y realmente escúchenlos cuando ellos hablan.
- Establezcan, y hagan cumplir, reglas de comportamiento claras y justas.
- Conozcan bien a los amigos de sus hijos. También conozcan a sus padres.



¡Desháganse de Esos Gérmenes!

Muchas personas sufren de resfriados e influenza en esta época del año. Para ayudar a prevenir que esto les suceda a sus familias, es un buen momento de asegurarse de que todos se estén lavando bien las manos. Ayúdenle a sus niños a aprender buenos hábitos de lavarse las manos con frecuencia y recuerden de hacerlo ustedes mismos. Desháganse de esos gérmenes para mantener saludables a sus familias.

A continuación hay una lista de los momentos en los que se deben lavar las manos durante todo el día:

- Antes de preparar las comidas
- Antes de comer o beber cualquier cosa
- Después de ir al baño y de cambiar un pañal
- Después de sonarse la nariz o de limpiársela a un niño
- Después de toser o de estornudar
- Después de cuidar o de jugar con una mascota
- Después de jugar afuera
- Después de hacer proyectos de limpieza en la casa o en el jardín

Lean Para Tener Éxito

Aquí hay una forma fácil de preparar a sus niños para que tengan éxito en la vida. Leánles, leánles, y vuélvanles a leer. Los niños a quienes se les lee todos los días leen más rápido y les va mejor en las escuela. Ellos aprenden a amar los libros y están más dispuestos a aprender cosas nuevas. El tiempo que las familias pasan leyendo juntas se convierte en momentos muy especiales para todos.

Los niños preescolares frecuentemente piden que se les lea el mismo cuento una y otra vez. Esto les parecerá aburrido a los padres, pero los niños aprenden mucho al oír los mismos cuentos repetidamente. Esto les anima a pretender que ya saben leer. Entonces los niños comienzan a reconocer las letras y eventualmente comenzarán a leer solos.

Lléven a sus niños a la biblioteca. Busquen la sección para niños y exploren lo que tengan ahí. Es posible que hayan marionetas, rompecabezas, y otras cosas que los niños puedan hacer. También podría haber una hora de contar cuentos u otros programas para los niños. Algunas bibliotecas tienen sillones cómodos y lugares tranquilos para leer libros juntos. Si sus niños tienen intereses especiales, pídanle a la bibliotecaria que les ayude a encontrar libros sobre esos temas. ¡Las bibliotecas públicas son magníficos lugares para pasar un rato divertido leyendo!

Póngan ustedes el buen ejemplo.

Los niños que ven a sus padres leer aprender que la lectura es algo muy importante.



Más de Better Kid Care

El sitio en la red de Better Kid Care en www.betterkidcare.psu.edu cuenta con más información para los padres de familia. Busque las ediciones de Tiempo de Familia – Tiempo de Trabajo, Los Padres Cuentan, consejos y actividades para el cuidado de los niños, ideas para las meriendas, consejos para elegir un buen programa de cuidado de menores, información sobre cuando los niños están listos para asistir a la escuela, y el Boletín Electrónico de Better Kid Care (Better Kid Care E-Newsletter). Para suscribirse al Boletín Electrónico, favor de enviar su petición a BetterKidCareNews-subscribe-request@lists.psu.edu.

Family Time/Work Time: December 2006

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

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

Developed and written by:

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

Resources: *Parents Count*, December 2002, Better Kid Care Program, 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.

PENNSTATE



College of Agricultural Sciences
Cooperative Extension