



BETTER
KID CARE
PROGRAM



Family Time Work Time

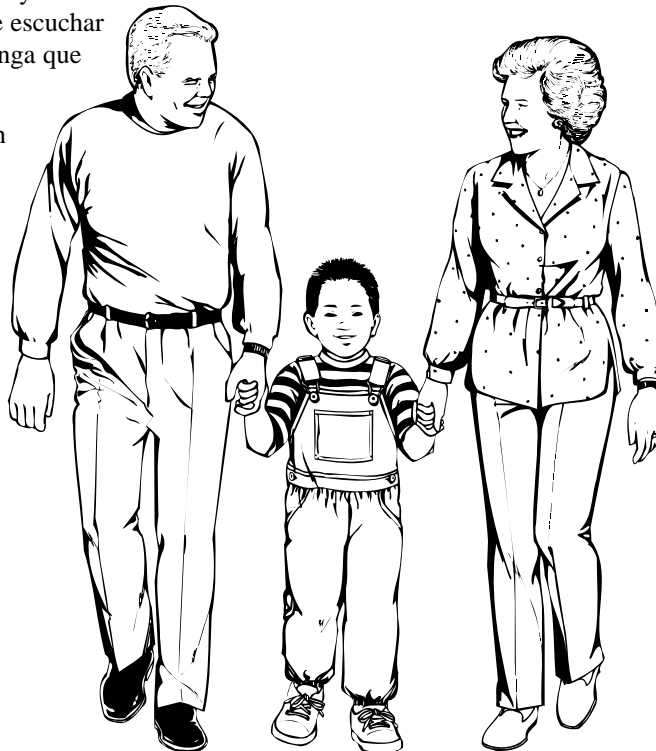
A B A L A N C I N G A C T

Tiempo para la familia/Tiempo para el trabajo • Un acto de equilibrio

Construyendo Familias Fuertes

Muchos de nosotros estamos tratando de mantenernos en buena condición física o ¡por lo menos sabemos que debemos hacerlo! De la misma forma debemos tratar de mantener nuestras relaciones familiares “en buena forma”. Pruebe algunas de las siguientes sugerencias con su familia:

- Pase unos minutos cada día pensando en las cosas positivas que su niño hace.
- Hágale saber a su niño cuando ha hecho algo bien.
- Asegúrese de abrazar a su niño y de demostrarle su amor todos los días.
- Tome tiempo para hablar con su niño todos los días y asegure de realmente escuchar lo que él o ella tenga que decir.
- Sea usted un buen ejemplo de conducta. Manténgase relajado y razonable mientras lidia con cualquier situación. Esto servirá como modelo del autodomínio para el niño.



- Pase tiempo “uno-a-uno” con su niño todos los días. Su tiempo es el mejor regalo que usted le puede dar al niño.
- Hagan un proyecto o los quehaceres juntos. Esto ayuda a establecer buenos recuerdos y la comunicación entre las familias.
- No tema admitir sus errores. Su niño aprenderá así a respetarle.
- Dígale a su niño lo que puede hacer en vez de decirle lo que no puede o debe hacer.
- Asegúrese de que el niño tenga tiempo para relajarse y estar tranquilo todos los días.

\$\$\$ Ahorrar

Ahorre dinero en su cuenta eléctrica o de calefacción bajando la temperatura en el termostato. Cada grado más bajo de los 68 grados Fahrenheit, ayuda a reducir la cantidad de energía utilizada en un 3 por ciento. Cada grado más alto incrementa el uso en un 3 por ciento. Póngase un suéter para mantenerse caliente y baje el termostato unos cuantos grados. Esto le ayudará con su presupuesto.

Algunos Consejos ELECTRIFICANTES

Las tormentas del invierno con sus fuertes vientos, nevadas, y hielo pueden causar que se interrumpa la electricidad de un momento a otro. Esté preparado en caso de que esto suceda en su área.

- Tenga a mano un foco o linterna, un radio de baterías, y baterías nuevas.
- Apague los artefactos eléctricos más grandes para evitar que ocurra una sobrecarga eléctrica cuando se restablezca la electricidad.
- Asegúrese de dejar una luz encendida para enterarse cuando vuelva la electricidad.
- Para evitar que los alimentos se descongelen o se echen a perder, no abra el refrigerador o el congelador a menos que sea realmente necesario.

Seguridad en la Cuna

Una de las piezas más importantes con las que se puede equipar el cuarto de los bebés y de los niños pequeños es la cuna. La cuna le provee a los niños pequeños un espacio cómodo para dormir y a veces también es usado como un lugar seguro provisional en el cual poner a un niño durante un momento demasiado ocupado de la rutina diaria. Es muy importante que *cada* cuna cumpla con ciertos estándares de seguridad. Estos estándares están descritos por las mayores organizaciones de seguridad tales como la Consumer Product Safety Commission y la American Society for Testing Materials (proveyendo estándares voluntarios de la industria para promover la salud y la seguridad pública).

Además, el Acto 39 del año 2000 fijó los estándares de seguridad para las cunas en Pensilvania para asegurar que las cunas antiguas fuesen desechadas y que únicamente las cunas que cumplen con los estándares nacionales fijados estén siendo usadas. La violación deliberada o intencional de esta ley al proveer cunas que no son seguras podría resultar en una ofensa sumaria, y si hay una convicción, hasta \$1.000.00 de multa.

Enumerados a continuación están los



estándares de seguridad para las cunas:

- Asegure que las cunas cumplan con los estándares nacionales de seguridad actuales y que estén en buena condición. Busque el sello de certificación de seguridad que asegura que la cuna cumple con los estándares de seguridad de la American Society for Testing Materials (ASTM).
- Las cunas deben estar construidas de madera, metal, o plástico y deben contar con dispositivos de cierre seguros.
- Use un colchón firme y apretado en el que no quepan más de dos dedos entre los lados del colchón y la cuna en su posición más baja.

- No debe haber diseños entrecortados en la cabecera o a los pies de la cuna en los cuales pueda quedar atrapada la cabeza de un niño.
- Las rejitas de la cuna no deben tener más de 23/8 de pulgada (más o menos el ancho de una lata de soda) entre sí y sin que hayan rejitas rotas o que hagan falta.
- Asegúrese de que no hayan tornillos, soportes o cualquier otro tipo de efectos materiales que estén flojos, rotos, o mal instalados en la cuna o en el soporte del colchón. Todos los efectos materiales de las cunas deben ser asegurados e inspeccionados regularmente.
- La altura del riel y del panel extremo - medido desde la parte superior del riel o del panel en su posición más baja hasta la parte superior del soporte del colchón en su posición más alta - debe ser de por lo menos de nueve pulgadas.
- La altura del riel y del panel extremo — medido desde la parte superior del soporte del colchón en su posición más baja — debe ser de por lo menos 26 pulgadas.
- Los postes de las esquinas no deben ser de más de 1/16 de pulgada de alto.
- El sistema de soporte del colchón no debe ser fácilmente desmantelado desde ningún punto de la cuna por una fuerza que empuje hacia arriba desde debajo de la cuna.
- No deben haber bordes o puntas filosas, ni superficies ásperas.
- Cuando se utilice una cuna portátil, de un tamaño reducido, o una cuna que se pueda doblar, no deben haber desgarraduras en los lados de la malla o de la tela. Los cierres deben activarse automáticamente para prevenir que la cuna se derumbe.

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

Supported by funds from the Pennsylvania Department of Public Welfare, Pennsylvania Child Care/Early Childhood Development Training System, Developed by the Better Kid Care Program. 253 Easterly Parkway, State College, PA; Phone: 1-800-452-9108. Website: betterkidcare.psu.edu.

Family Time/Work Time: January 2002

Contributors to this issue: Nancy Wilson; Penn State Cooperative Extension; PA Department of Health; *Allegheny Customer*, Allegheny Power Company; Ohio State University Cooperative Extension.

PENNSYLVANIA



Cooperative Extension
College of Agricultural Sciences

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.

