



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

Los Padres y la Internet

¿Están sus hijos pasando cada vez más tiempo navegando la Internet? Existen sitios en la Internet que son interesantes y educativos para los niños, pero también existen otros que posan riesgos y peligros y que no son seguros. Hay salas de charlas, tableros de anuncios, y mensajeros instantáneos para comunicarse con los amigos. Los sitios en la Web están repletos de una gran variedad de buena información, pero hay algunos que no son apropiados para los niños. También existe el peligro de que los niños hagan contactos peligrosos por medio de las salas de charlas. A los niños se les debe enseñar **lo que sí pueden hacer y lo que no pueden hacer** en la Internet. Los padres deben supervisar el uso que sus niños hacen de sus computadoras y proveerles guías de seguridad.

Consejos para los Padres Sobre el Uso de la Internet

- Usted puede limitar el acceso que sus hijos tienen a ciertos servicios y atracciones tales como los sitios en la Web que están orientados para adultos y las salas de charlas y tableros de anuncios con servicio en línea que ofrecen muchos Proveedores de Servicios de Internet. Entérese por medio de su proveedor de servicio sobre lo que hay disponible.
- Si usted tiene un niño que tiene una cuenta de correo electrónico, usted deberá vigilar el correo que el niño recibe.
- Indague sobre los servicios y programas para filtrar que se pueden copiar en su computadora para limitar el acceso de los niños únicamente a sitios que están aprobados para ellos.
- Usted puede dirigirse al sitio en la Web www.GetNetWise.org para recibir una guía de seguridad para los padres y herramientas para el uso de la Internet.

• Manténgase involucrado con sus niños. Sepa lo que sus niños están aprendiendo y experimentando en la Internet.

• Las guías siguientes están proveídas por el Departamento de Policía del Estado de Pensilvania (Pennsylvania State Police Department) desde su sitio en la Web **PSP Kid Zone**.

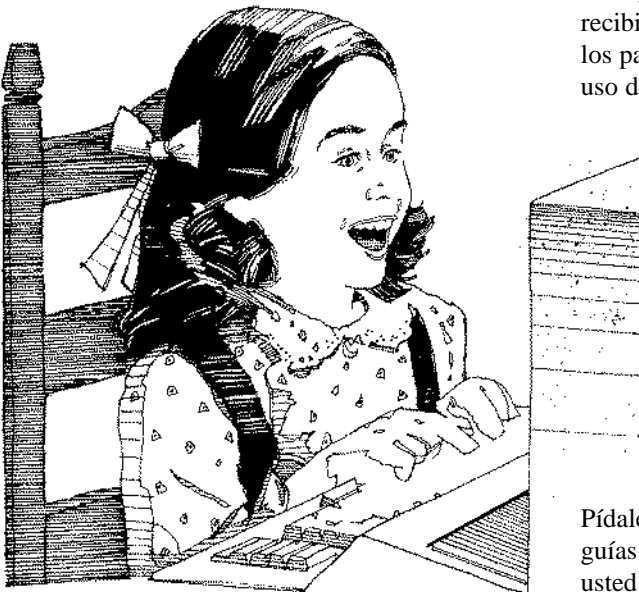
Pídale a sus niños que lean estas guías y que luego le expliquen a usted lo que significan.

Consejos para el uso seguro de la Internet

- Nunca le dé a nadie su dirección, su número de teléfono, o su nombre completo.
- Si alguien le dice cosas que le hacen sentir incómodo, o si alguien le escribe cualquier tipo de malas palabras, salga inmediatamente del sitio o póngale fin a la comunicación en la Internet apagando su terminal.
- Siempre consulten con sus padres antes de copiar o acceder algo o de llenar alguna forma mientras estén en línea.
- Nunca accedan a conocer a nadie sin hablar primero con sus padres.
- Existen muchos sitios en la Internet que son únicamente para adultos. Si por alguna razón se encuentran en uno de ellos, salgan inmediatamente. Aseguren de decirle a sus padres lo que ocurrió.
- Si alguna vez no están seguros de algo, **¡pregúntele a uno de sus padres o a cualquier otro adulto!** Si no hay alguien disponible, terminen la comunicación y luego cuéntenle a sus padres o a otros adultos lo ocurrido.

Sitio en la Web de: PSP Kid Zone

www.state.pa.us/PA_Exec/State_Police/kid_zone/in_safety.htm



¡No Dejes Para Mañana Lo Que Puedes Hacer Hoy!

¿Se siente abrumado por todo lo que tiene que hacer y consistentemente encuentra que debe dejar algunas cosas para otro día? Eso le ocurre a muchas personas. A eso se le llama "morosidad". Esto se puede volver un hábito y le puede agregar mucho estrés a su vida. A continuación hay algunos consejos sobre cómo evitar que esto suceda en su vida:

- Haga una lista cada día de las cosas que debe hacer. Póngalas en orden con las más importantes primero.
- Si usted tiene alguna tarea que considera muy difícil de hacer, hágala primero. Se sentirá mejor sabiendo que ya la hizo y podrá disfrutar más haciendo las otras tareas que le queden por completar.
- Si algo es demasiado complicado, divídalo en varias partes pequeñas que sean más fáciles de manejar.
- Mantenga las distracciones tales como la comida, las revistas, y la televisión fuera del área en la cual usted debe estar trabajando.
- Recompénsese a sí misma cuando haya logrado completar algo.
- Mantenga un registro de su progreso.
- Tome tiempo para relajarse cuando lo necesite. Un descanso le puede ayudar. Usted podrá lograr hacer más cuando se sienta refrescada.

*Información Importante — Cambios en Requisitos de Inmunización

El Departamento de Salud de Pensilvania ha anunciado algunos nuevos requisitos de inmunización escolar. Padres, si tienen niños que van a comenzar la escuela por primera vez, necesitan averiguar en sus escuelas cuales son los requisitos de inmunización. Estos requisitos ya están vigentes para que los niños puedan ser inscritos en programas de cuidado de menores que tengan licencias o que estén sujetos a reglamentos del estado.

DESTREZAS PARA EL MANEJO DEL DINERO

Los niños desarrollan sus valores y sus actitudes sobre cómo se gasta o se ahorra el dinero de lo que oyen, ven, y aprenden en sus hogares. Por eso los padres deben poner el buen ejemplo. Es bueno que los niños adquieran experiencia usando el dinero. Ayúdenle a sus niños a aprender a manejar bien su dinero.

Los niños preescolares pueden aprender sobre el dinero contando y clasificando monedas. Permita que su hijo seleccione y pague por algunas cosas pequeñas cuando vayan de compras.

Los niños de edad escolar disfrutan jugar de tiendita o poner un puesto de limonada. Permita que su niño gane algo de dinero haciendo tareas pequeñas en la casa o en el jardín o déle una remesa. Muéstrela a su niño cómo ahorrar su propio dinero para comprar algo que quiere. Aliente a su niño a compartir con los demás donando algo de dinero a alguna obra de caridad o iglesia.

Los adolescentes están ansiosos de ser independientes y pueden comenzar a tomar ciertas decisiones sobre sus presupuestos. Dígalos claramente cuáles gastos ellos deben cubrir y cuáles usted continuará cubriendo. Hable con ellos acerca de la calidad de los artículos que compran, pero permita que el adolescente tome la decisión final. Sea razonable en cuanto a lo que usted proveerá y fije límites razonables para sus gastos.

\$\$\$CONSEJOS PARA LOS PADRES

- Guíe y aconseje en lugar de mandar. Las discusiones son mejores que los sermones.
- Aníme a los niños, pero no critique. Permita que los niños aprendan tanto por sus errores, como por sus éxitos.
- Sea un buen ejemplo. Muéstrela a sus niños cómo planear los gastos de antemano y cómo mantener registros de su dinero.
- Evite usar el dinero como recompensa o como castigo.
- Si su adolescente tiene un empleo, fije algunas guías para ahorrar, gastar, para la cantidad de horas que se les permite trabajar, y sobre su desempeño escolar.

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: April/May 2002

Contributors to this issue: Nancy Wilson, Penn State Cooperative Extension Better Kid Care Program; ECELS *Healthlink*, PA Chapter – American Academy of Pediatrics/PA Department of Health; *Just For You*, Penn State University Northeast Regional Center for Rural Development; *Choices and Challenges*, Ohio Cooperative Extension, Ohio State University

PENNSSTATE



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.

