



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

¡Una Porra Para Los Papás!

Cada día una mayor cantidad de padres de familia se están involucrando en el cuidado de sus niños. Esto es muy bueno para los niños y para las familias. Estudios realizados han mostrado que las madres y los padres se relacionan con sus hijos en diferentes maneras. Cada manera es importante. Los niños se benefician del tiempo que pasan con ambos padres.

Los padres ahora son más afortunados que en los años pasados. Muchos hospitales ahora instan a los padres a tomar parte en el nacimiento de sus hijos. Ahora se reconoce la importancia que tiene que los padres se vinculen a sus familias y les permiten estar presentes durante el nacimiento de sus hijos, al igual que durante el tiempo que la madre y el nuevo bebé pasen en el hospital. A veces se hacen disponibles videos sobre las responsabilidades de los padres para ayudarles a los nuevos padres a aprender sobre ellas.

A los niños les fascina estar con sus papás. Hay estudios que muestran que el tiempo que los niños pasan con sus padres afecta su desarrollo en muchas formas, tales como el tener éxito en la escuela y el llevarse bien con los demás. En las familias en las cuales los padres están involucrados con sus niños, los adolescentes tienen menos chance de meterse en líos.

Los padres tienden a jugar más con sus niños y a hacer más actividades físicas con ellos. Los padres que están involucrados en las actividades diarias de sus niños les proveen un mayor apoyo moral. Estos padres les enseñan a sus niños disciplina y son mejores modelos de conducta para ellos.

Si el padre de un niño no vive en el mismo hogar que su hijo, es aun más importante que él sea parte de la vida diaria del niño. El apoyo económico es importante, pero el apoyo emocional lo es aun más. Todos los niños necesitan la atención y el tiempo de sus padres. Las visitas regulares son cruciales. Cuando eso no es posible, las llamadas telefónicas y el correo electrónico les puede ayudar a los padres y a sus hijos a mantenerse en contacto.



Los Días Festivos Deben Ser Días de Familia

Saque tiempo durante sus días festivos para disfrutar junto a sus hijos. Fije prioridades y permita que haya tiempo para las actividades familiares. Relájense juntos. Pueden leer cuentos, mirar una película favorita, cantar canciones juntos, hacer decoraciones para los festejos. También puede ser divertido para todos hornear pan o galletitas y envolver juntos los regalos.

Regalos en un frasco

A continuación hay algunas ideas para hacer regalos caseros especiales para los días festivos. Los ingredientes secos se ponen en capas dentro de un frasco. La persona que recibe el regalo sólo tendrá que agregarles algunos otros ingredientes, y luego ponerlos a hornear. Las instrucciones están incluidas en la etiqueta del regalo.

Algunos consejos para la preparación:

- Use tazas y cucharas de medida estándar — mida con precisión.
- Use ingredientes frescos.
- Para las cosas que se deben hornear, haga la mezcla de los ingredientes durante la semana en la cual piensa distribuir los regalos.
- Use recipientes a los que no les entra el aire.
- Póngale al regalo una etiqueta que tenga una fecha de vencimiento de dos meses.
- Incluya en la etiqueta los ingredientes para las personas que tengan alergias.

Siempre incluya una etiqueta con instrucciones en cada frasco. Aquí las instrucciones para las etiquetas están incluidas después de cada receta.

Brownies de Arte de Arena

Arregle en capas los siguientes ingredientes en un frasco de boca ancha de 1 cuarto, en el orden siguiente, dándoles una palmadita entre cada capa para que éstas se acienten.

- 1 cucharadita de bicarbonato de soda
- 2/3 cucharadita de sal
- 1/2 una taza más 2 cucharadas de harina
- 1/3 taza de cacao en polvo
- 1/2 taza de harina
- 2/3 taza de azúcar moreno
- 2/3 taza de azúcar blanco
- 1/2 taza de chispitas de chocolate semi-dulce
- 1/2 taza de chispitas de vainilla para hornear
- 1/2 taza de nueces picadas

Instrucciones para la etiqueta:

Brownies de Arte de Arena

Combine el contenido del frasco con 1 cucharadita de espíritu de vainilla, 2/3 taza de aceite vegetal, y 3 huevos. Vierta en un molde engrasado de 7" por 11" pulgadas y hornee a 350 grados por 30 – 35 minutos.

Galletitas de Avena y Chocolate

Arregle en capas los siguientes ingredientes en un frasco de boca ancha de 1 cuarto, en el orden siguiente, dándoles una palmadita entre cada capa para que éstas se acienten.

- 1/4 taza de azúcar
- 2/3 taza de avena
- 1/4 taza de azúcar moreno y 1/4 cucharadita de sal
- 7/8 taza de harina (1 taza menos 2 cucharadas)
- 1 taza de chispitas de chocolate (o nueces o M&M's)
- 2/3 taza de avena
- 1/4 taza de azúcar moreno
- 1/3 taza de nueces picadas

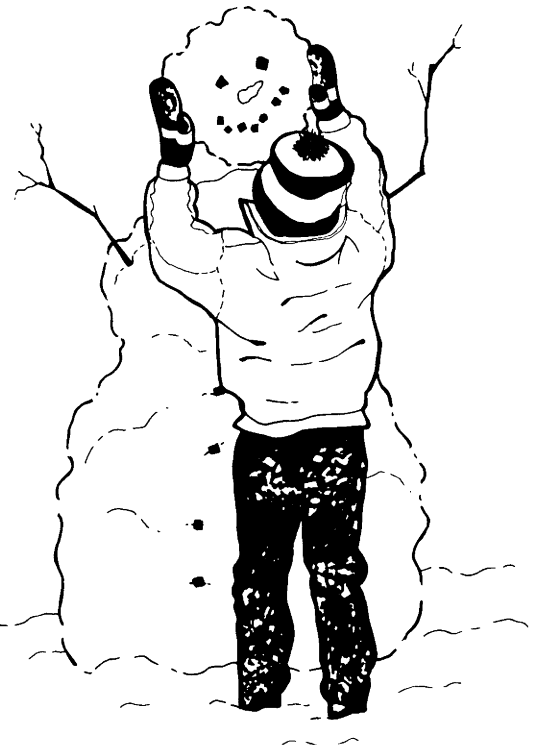
Instrucciones para la etiqueta: Galletitas de Avena y Chocolate

Bata 1 barra de mantequilla suavizada, 1 huevo, 1/2 cucharadita de bicarbonato de soda, 1 cucharada de leche, y 1 cucharadita de espíritu de vainilla. Agregue los ingredientes del frasco. Coloque la masa por cucharadas sobre una lámina para hornear sin engrasar. Hornee a 375 grados por 9 – 10 minutos. Rinde 2-1/2 docenas de galletitas.

Algunos Consejos Para el Invierno

Para hacer que el hogar esté más cálido y que sea más eficiente en el uso de la energía durante los días más fríos del invierno, haga que se inspeccione el sistema de calefacción y que se le cambie el filtro. Poner masilla alrededor de las ventanas y de las puertas puede ser de ayuda. No se olvide de las rendijas que quedan debajo de las puertas. Poner una pequeña alfombra arrollada allí puede ayudar a prevenir que se meta el viento frío.

Asegúrese de mantener la entrada de la casa limpia de nieve y hielo para las personas que traen el combustible al domicilio. Las personas que leen los medidores de agua y de electricidad también lo apreciarán.



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: 2001, Issue #12

Contribuyentes a esta edición y recursos : Contributors to this issue and resources: Nancy Wilson; Ohio Cooperative Extension, Ohio State University; Penn State Cooperative Extension, Penn State University; Nancy Wiker, Penn State Cooperative Extension in Lancaster County

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.

