



BETTER
KID CARE
PROGRAM



Family Time Work Time

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

Construyendo Familias Fuertes

Familias Estables

¿Qué es una familia estable? Las familias de hoy pueden estar compuestas de hijos con una madre y un padre, una madre o un padre soltero, abuelos que tienen la custodia de sus nietos, padres adoptivos, etc. En algunas familias, uno de los padres se queda en la casa con los niños, mientras el otro padre trabaja. En otras familias, es necesario que los dos padres trabajen fuera del hogar. Es cierto que hay diferencias en las familias, pero se pueden encontrar cualidades similares en las familias estables.

- A continuación hay algunas características que las familias estables tienen en común:
- Amor incondicional los unos para los otros.
- Padres que pasan tiempo con sus hijos.
- Los miembros de la familia se respetan mutuamente
- Los padres les enseñan a sus hijos los valores que son importantes para ellos.
- Hay buena comunicación. Los padres realmente saben escuchar a sus hijos.
- Los padres sirven como buenos modelos de conducta, comprendiendo que los niños aprenden de lo que ven. El viejo refrán, "las acciones hablan más que las palabras", ha sido comprobado una y otra vez.
- Se valora la educación. Los padres les proveen a sus niños oportunidades para explorar y aprender cosas nuevas.
- Se proveen las necesidades básicas, la comida, un techo, y la ropa.

- El tiempo que se pasa en familia vale más que las cosas materiales.

Criando Hijos Responsables

- A continuación hay algunas reglas básicas para la crianza de hijos responsables:

- Sea Ud. Un modelo de conducta positivo.
- Adhiérase a los hechos cuando les comunique algo importante a sus hijos.
- Establezca reglas claras y justas, y sea consistente con ellas.
- Sea cariñoso.
- Conozca a los amigos de sus hijos.
- Cuando usted no sepa algo, no tema admitirlo diciéndoselo a sus hijos. Luego trate de obtener la información necesaria de alguna otra fuente.
- Cuando usted cometa un error, pida disculpas.



GRANOS INTEGROS

No todos los panes son iguales. El pan hecho con granos integrales son más altos en fibra y otros nutrientes que los panes hechos con harina blanca o más procesada. Los productos integrales (panes, cereales, arroz, pastas y fideos, etc.) se pueden encontrar en sus mercados locales. Busque las palabras "whole grain" o granos integrales (trigo, avena, o centeno) en las etiquetas. Los panes que tienen un color más oscuro no están hechos de granos integrales necesariamente. A algunos panes se les agregan colorantes para darles ese color. Sírvala a sus niños alimentos hechos con granos integrales para que se acostumbren a comerlos desde ahora. Si los niños acostumbran a comerlos en el hogar, es más probable que se mantengan como parte de su dieta cuando son adultos.

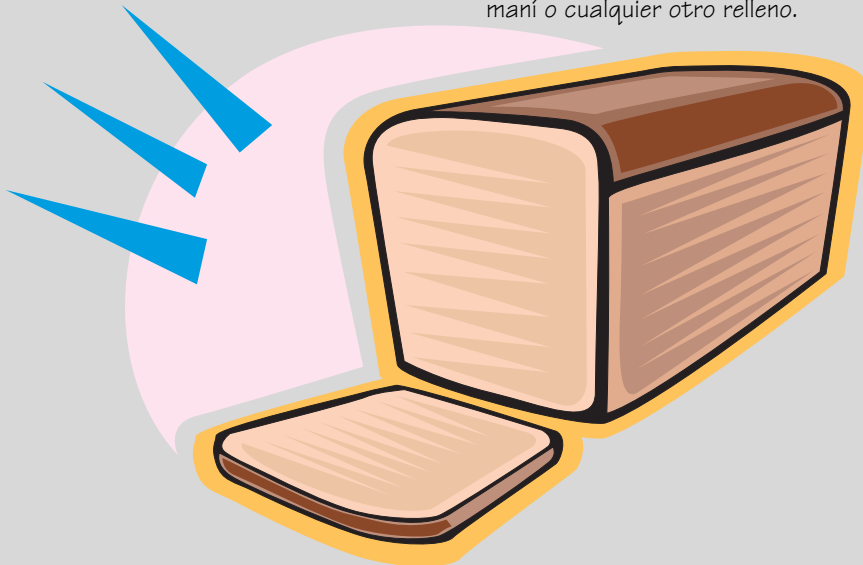
Sándwiches o Enparedados Con Formas

Lo que necesita:

- Pan integral
- Relleno para sándwiches — queso, atún, fiambres, crema de maní, etc.
- Moldes para cortar galletitas

Lo que debe hacer:

- Use los moldes para cortar galletitas para darle forma al pan y a cualquier queso o fiambre que esté usando.
- Ponga el relleno en el pan y agregue sus condimentos favoritos para completar el sándwich o enparedado.
- Su niño puede preparar su propio enparedado úntandole la crema de maní o cualquier otro relleno.



¿Es un Resfrío o una Alergia?

Si su niño muestra síntomas tales como ojos llorosos, la nariz que chorrea, o estornudos frecuentes, es posible que sea la calidad del aire interior lo que le está afectando. Antes de darle algún medicamento a su niño, utilice la lista siguiente para comprobar qué puede haber en su casa que le esté causando los síntomas.

- Muebles o alfombra nueva
- Tela con un acabado especial para ropa, muebles, o cortinas
- Aire reseco o baja humedad
- Moho causado por la humedad
- Algún cambio en los detergentes o en los agentes limpiadores
- Pelo o caspa de las mascotas
- Polvo de la aspiradora
- Productos tales como las pinturas, los solventes, la goma, y los adhesivos
- Candelas aromáticas
- Acaros del polvo



Él o Ella? Por favor tome nota: En ésta y en todas las publicaciones de Better Kid Care cuando nos referimos a "los niños" también estamos incluyendo a las niñas, igual cuando decimos "el/al/su niño".

Family Time/Work Time: October 2003

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

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

Contribuyentes a esta edición: Nancy Wilson, Penn State Better Kid Care Program; Denise A. Talko, MS, RD, Penn State Cooperative Extension, Bucks County; Phyllis Wright, Penn State Cooperative Extension, Warren County.

PENNSSTATE



College of Agricultural Sciences
Cooperative Extension



Pennsylvania Pathways
Professional Development
for Child Caregivers

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.