



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

Consejos para los Padres – Rutinas para después de la escuela y para el hogar

¿Se siente usted frustrada con frecuencia con el comportamiento de su niño cuando llegan a casa después de que el niño haya pasado el día en el programa de cuidado, en la escuela y usted en su trabajo? Han estado separados todo el día y ahora el niño quiere toda su atención, ¡pero ya! Usted está cansada y está pensando en todo lo que debe hacer para preparar la cena, guardar los comestibles, y todo lo demás que hay que hacer por toda la casa.

Piense en cuanto su niño quiere y necesita su atención después de haber estado separado de usted todo el día. Para calmarlo y ayudarlo a comportarse bien, tome quince minutos para pasarlo a solas con él o ella. Haga de esto una rutina diaria. Cuando su niño sabe que puede contar con tener ese tiempo con usted, su comportamiento mejorará. Tome el tiempo necesario para estar juntos cuando acaben de llegar a casa. Pueden hablar, leer un cuento, jugar algún juego, montar en bicicleta o hacer un paseo, o hacer cualquier otra cosa que a ustedes les guste hacer juntos como familia. El tiempo que se pasa en hacer estas cosas puede

ayudar a que el resto de la tarde sea más calmada y feliz para toda la familia.

Aquí tiene algunas cosas que debe recordar:

- Concéntrese en su niño dándole toda su atención, incluyendo el contacto visual.
- Póngase a su mismo nivel agachándose o sentándose cerca de él o ella.
- Pregúntele al niño acerca de su día y escúchelo con atención.

- Permita que el niño elija lo que van a hacer juntos, explicándole las reglas y los límites antes de comenzar.
- Establezca esta rutina diaria para su familia, de modo que el niño sepa lo que debe anticipar y que siempre puede contar con poder pasar ese tiempo con usted de esta misma manera todos los días.
- Si alguna vez el día demanda que se sirva la cena más temprano, involucre al niño en la preparación y ayudando a poner la mesa, guardar la compra, o con cualquier otra cosa que él o ella pueda hacer. Ustedes pueden hablar juntos mientras estén ocupados preparando la cena. Lo importante es que lo están haciendo juntos.



Hora de Merendar

Con frecuencia los niños necesitan una merienda al llegar a casa de la escuela o del programa de cuidado, especialmente si la cena va a tardar.

**Un recordatorio para los padres de niños pequeños: los bebés y los niños pequeños se pueden atragantar fácilmente con ciertos alimentos tales como las nueces, el popcorn o palomitas de maíz, con las semillas o pepas de las frutas, con trocitos de salchicha, o de tocino y con vegetales y frutas crudas tales como zanahorias, apio, manzanas, y uvas. Usar alimentos que hayan sido rallados o cortados muy finos reduce el riesgo de que un niño se atragante. Nunca deje a un bebé o a un niño pequeño solo mientras come.*

Algunas meriendas nutritivas y deliciosas:



HELADO FÁCIL Y RÁPIDO

- Mezcle fresas frescas, arándanos, duraznos, o cualquier otra fruta con yogurt sin sabor
- Ponga la mezcla en vasos pequeños de papel.
- Coloque un palito en el centro de cada vaso.
- Póngalos en el congelador hasta que estén firmes.
- Pele o retire el papel antes de comerlos.

PALITOS DE PRETZEL CON QUESO

- Corte trocitos de una pulgada del queso favorito de su niño.
- Sírvale palitos de pretzel en un tazoncito.
- El niño puede usar los palitos de pretzel para comer los trocitos de queso y disfrutar de una rica merienda!

GOLOSINA DE CREMA DE MANÍ Y BANANO

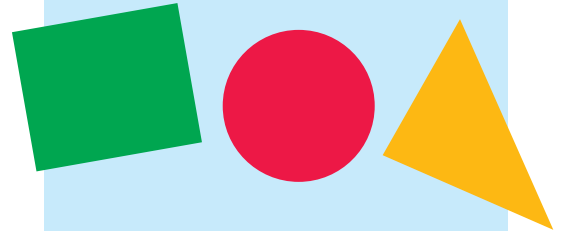
- Corte un banano en trocitos de una o dos pulgadas.
- Úntelos con la crema de maní.
- Páselos por migas de galletas graham.



COSAS DIVERTIDAS PARA HACER CON SUS NIÑOS

■ ELIJE UN COLOR:

Pídale al niño que busque algunas cosas en la habitación que sean de color rojo. Luego escoja otro color y continúe el juego. Esto también se puede hacer con las formas de los objetos — círculos, cuadrados, triángulos y rectángulos.



■ ENCUENTRA LAS LETRAS:

Pídale al niño que busque las letras del alfabeto en las cajas o paquetes de comidas, en los libros, revistas y periódicos.

■ PRÁCTICA DE CONTAR:

Su niño puede practicar contar mientras esté ayudando a poner la mesa contando los cubiertos, las tazas, los platos, los tazoncitos y las servilletas.

■ JUEGO CON LOS DEDOS:

enséñele a su niño las palabras y los ademanes para hacer lo siguiente:

Ayudándole a Mamá

Ayudándole a mamá a trabajar
Es como un juego.

Lavando los platos, (haga el ademán)
Secando los platos, (haga el ademán)
Ayudándole hoy.

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: September 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, Penn State University.

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.