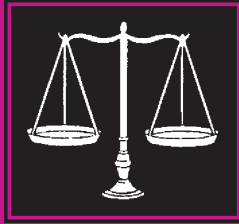




BETTER
KID CARE
PROGRAM



Family Time Work Time

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

CONSTRUYENDO FAMILIAS FUERTES

No Espere Demasiado de Su Niño Pequeño

Si su niño pequeño está aprendiendo a hablar, es posible que usted espere que él o ella comprenda más de lo que en realidad puede comprender. Es bueno recordar que los niños pequeños aprenden las destrezas del lenguaje mucho antes que hayan desarrollado el control de sus emociones y sus destrezas para pensar. Puede ser que un día usted le explique a su niño alguna regla para el hogar y que usted crea que el pequeño la comprende, pero al día siguiente usted encuentra que se la debe enseñar de nuevo. Mientras que esto puede resultar frustrante, es algo normal. Su niño no lo está haciendo a propósito para volverla loca. Es muy fácil esperar demasiado cuando uno piensa que los niños a esta edad recuerdan bien lo que se les ha dicho anteriormente.

Recuerde que toma tiempo y repetición enseñarle algo nuevo a los niños. Es posible que usted se sienta como un disco rayado de tanto repetir las cosas, pero eso es lo que hay que hacer para enseñarle a los niños. Manténgase alerta y continúe supervisando al niño cuidadosamente. Siéntase orgullosa de que el niño esté aprendiendo las reglas del hogar, pero no se desanime cuando el pequeño las olvide. Todo es parte del aprendizaje.

Manteniendo Seguros a los Niños Pequeños

A continuación hay algunos consejos sobre cómo mantener seguros a los niños:

- Tómele una foto al niño cada año.
- Aproveche las ocasiones cuando los oficiales del orden público estén ofreciendo tomarle las huellas dactilares a los niños para que sirva como un medio de identificación. Mantenga estos documentos en un lugar seguro.
- Asegure que su niño sepa su nombre completo, nombre y apellido, y su dirección.
- Nunca deje solo a su niño, ni siquiera por unos minutos,

en la casa, en el jardín, o en un vehículo. Los accidentes pueden ocurrir de repente, así que manténgase alerta

- Revise su casa desde la perspectiva de su niño agachándose o gateando para ver lo que el niño ve. ¿Ve usted peligros ocultos tales como los bordes afilados de una mesa, objetos que se pueden quebrar que estén en estantes bajos, o cualquier otro objeto peligroso?
- Vigile cuidadosamente a los niños pequeños mientras estén alrededor del agua. Esto incluye las cubetas o baldes para la limpieza del hogar, los retretes o inodoros, las tinas o bañeras, al igual que las piscinas o albercas, las fuentes decorativas, los estanques o pozos y los riachuelos o arroyos. Es necesario que haya un adulto cerca de los niños mientras estén alrededor de cualquier cuerpo de agua.



¡Quítele el Estrés a Su Vida!



¿Hay veces en las que a usted se le hace casi imposible balancear la familia y los horarios de trabajo? ¿Siente usted que le podría gritar a los niños por las cosas más mínimas? Si esto le sucede, esto quiere decir que probablemente usted esté bajo mucho estrés y que deba tomar tiempo para relajarse y para tomar otra perspectiva. A continuación le ofrecemos algunas sugerencias que le podrían ayudar:

- Primero, asegúrese de que su niño esté seguro y ocupado haciendo algo, luego tome un poco de “tiempo fuera” para sí misma imaginando que se está relajando en uno de sus lugares favoritos. Imagine que está haciendo algo muy divertido.
- Cuente hasta veinte y respire despacio y profundamente
- Acuéstese por unos minutos y relájese. Póngase una toallita mojada sobre la cara.
- Dígame al niño por qué usted está tan disgustada o enojada.

- Si el comportamiento del niño es la causa de su estrés, enséñele y modele para el niño lo que se debe hacer para aliviar la situación. Lídie con el problema de una manera positiva en lugar de hacerlo de alguna forma negativa. Ambos se sentirán mejor.

- Asegure planear tiempo para sí misma después de que el niño se vaya a dormir. Trate de relajarse leyendo un libro, escuchando música, tomando un baño relajante, o llamando a alguna amistad.
- Un pasatiempo también puede ser como una válvula de escape. Elija algo que usted disfrute hacer, tal como la jardinería, la costura, armar rompecabezas, la carpintería, o jugar algún deporte. Incluya en su horario tiempo para hacer su pasatiempo regularmente, aunque sólo sea por unos cuantos minutos.
- Tenga un juguete o una actividad especial preparada para su niño en los momentos en que usted se siente estresada. Esto será algo especial para el niño y le dará a usted el descanso que tanto necesita.

LOS NIÑOS PEQUEÑOS Y EL COMPARTIR

Todos deseamos que nuestros niños aprendan a compartir las cosas. Los niños pequeños piensan que todo “¡es mío!” Desde el punto de vista del desarrollo, todavía no están listos para aprender a compartir. Siendo así, enséñele a su niño a tomar su turno.

Permita que el niño use un juguete hasta que haya terminado con él. Si otro niño quiere jugar con el mismo juguete, enséñele a pedir su turno y a tomarlo cuando el primer niño esté listo para dejar el juguete. Enséñele a los niños a decir, “ya terminé” cuando ya no quieran jugar más con algún juguete. Cuando se les pregunta, los niños siempre están dispuestos a compartir un juguete con otro niño cuando ellos han terminado de jugar. Esta estrategia ayuda a crear buenos sentimientos entre los niños y conduce a que eventualmente aprendan a compartir las cosas sin ningún problema.

Family Time/Work Time: January 2005

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: www.betterkidcare.psu.edu.

Developed by: Nancy Wilson, Penn State Better Kid Care Program

Resources: Jane Landis, Penn State Cooperative Extension, Dauphin County; *Toddler Topics 4*, 2003; *Parents Count 9 '96*, Penn State Better Kid Care Program

PENNSTATE



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.