



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

## ¡Llévelos Afuera!

Es bueno que los niños jueguen afuera. Sáquelos a jugar con la mayor frecuencia posible. El tiempo que los niños pasan jugando en su propio patio les puede ofrecer mucho más de lo que usted piensa. Puede ser más fácil poner al niño a ver la televisión o a jugar en la computadora, pero se puede aprovechar el tiempo mucho mejor haciendo cosas afuera todos los días.

Las cosas simples, tales como ver el viento volar las hojas de los árboles y las flores, notar cómo las hojas han cambiado de colores y como se caen de los árboles, u observar los diferentes tipos de nubes, son algunas de las cosas que su niño puede ver afuera. Es divertido buscar las sombras de los objetos las cuales se pueden encontrar en muchos lugares. Su niño se puede divertir buscando su propia sombra y tratar de escaparse de ella!

Los niños pequeños usan sus sentidos mientras están aprendiendo cosas nuevas. Ellos necesitan mirar las cosas, tocarlas, escuchar los sonidos, y a veces, oler y probar las cosas para aprender sobre ellas. Los niños aprenden a amar la naturaleza cuando exploran el mundo de afuera. Estando afuera ellos aprenden

a buscar las cosas y adquieren un gran entusiasmo por todo lo que ven. Los niños pueden observar los insectos, los pájaros, las ardillas, y otros animalitos silvestres. El subirse a un trepadero, columpiarse en un columpio, o cavar en la tierra le provee al niño maneras de ejercitarse, aprender nuevas destrezas, y de explorar.

Su niño puede aprender como crecen las cosas observando los cambios que ocurren en el jardín durante todo el año. Usted puede sembrar algunas plantas juntas para ver lo que pasa. Aún los niños pequeños pueden ayudar en muchas maneras, tales como sembrar las semillas, regar las plantas, y cuidar todas las plantas del jardín.

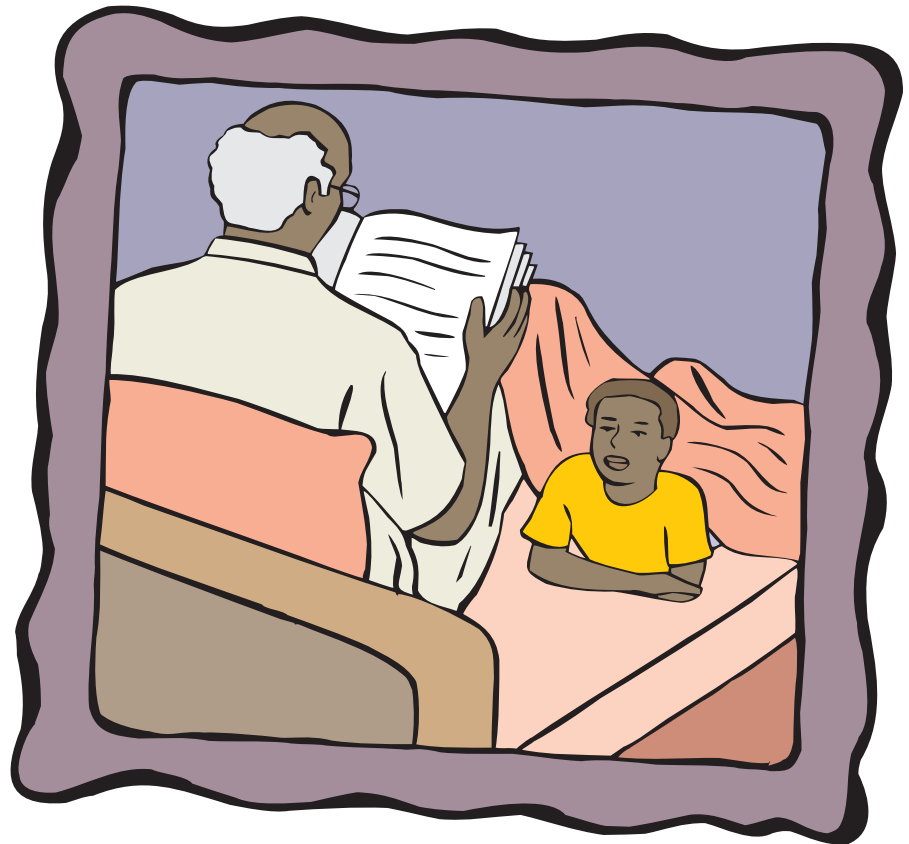
Extienda la cantidad de tiempo que usted y su niño pasen afuera juntos tomando pequeños paseos alrededor de la cuadra. Esto les dará una oportunidad de buscar objetos y de charlar mientras caminan juntos. ¡Además es una gran manera de hacer ejercicio!



# Una historia muy especial

A los niños les fascina oír la historia de cuando ellos nacieron. A continuación hay algunas sugerencias que usted puede seguir para contar la historia del nacimiento de su hijo:

- **Llene el cuento de detalles que a su niño le sean fáciles de ver en su mente.** Los detalles podrían incluir contarle al niño que usted tuvo que manejar en una tormenta de lluvia para llegar al hospital o que usted estaba tan ansiosa por el nacimiento que se le olvidó ponerse los zapatos.
- **Asegúrese de que la historia sea apropiada para la edad del niño.** Usted puede comenzar contándole una versión condensada del relato. Luego le puede agregar más detalles a medida que el niño va creciendo y comprendiendo más. Esto es muy importante con los detalles de los procedimientos médicos — entre más simples mejor.
- **Póngale algo de repetición a la historia, al igual que algo de predictabilidad.** Usted le puede contar al niño lo que dijo el médico o la enfermera cuando él o ella nació. Es posible que el niño esté ansioso de repetir esta parte cuando se cuente la historia una y otra vez al pasar de los años.
- **Relate la historia de acuerdo con el tiempo en que ocurrieron otras cosas que el niño sabe y que siguen en su vida actual.** Los niños pueden



relacionar los eventos que ven en una foto o con alguna persona o con mascotas que aun toman parte de su vida. Dígale al niño, “Esto pasó cuando vivíamos en la casa amarilla”, o “Tu hermano estaba en el primer grado cuando tú naciste”, o bien “Perlita era una cachorrita cuando tú naciste”.

- **Cuente la historia con frecuencia.** Asegúrese de contarla cada año durante el cumpleaños del niño y también cuando el pequeño se lo pida. Así

el cuento se convertirá en su propia, y muy especial, historia.

- **Añada otras historias sobre la familia.** Cuénteles a sus niños historias sobre la niñez de usted y sobre como eran las cosas cuando usted crecía. Cuénteles acerca de sus padres, de sus hermanos y hermanas, y de los demás parientes. Usted se divertirá al oírlos contarle esas historias a otras personas al pasar de los años.

#### Family Time/Work Time: September 2005

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

Supported by funds from the Pennsylvania Department of Public Welfare, Office of Child Development. Developed by the Better Kid Care Program, 253 Easterly Parkway, State College, PA; Phone: 1-800-452-9108. Website: [www.betterkidcare.psu.edu](http://www.betterkidcare.psu.edu).

PENNSTATE



College of Agricultural Sciences  
Cooperative Extension

#### Developed by:

Nancy Wilson, Penn State Better Kid Care Program, Penn State University

#### Resources:

Nancy Wilson, 2005, *Take Them Out*, Better Kid Care Program, Penn State University; Ellen Meanix Helfrick, 2002 *Toddler Topics 4, Storytelling Basics*, York County Penn State Cooperative Extension, Penn State University

*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.*