



Un Programa  
de Better  
Kid Care



# Tiempo de Familia Tiempo de Trabajo

## Un Acto de Equilibrio

BUILDING STRONG FAMILIES

**Niños + Cosas que hacer =  
Mejor comportamiento**  
(Kids + Things to Do = Better Behavior)

¿Le parece que sus niños tienen más problemas de mal comportamiento cuando usted más necesita que todo vaya bien? Hay momentos en los que usted simplemente debe hacer su trabajo en el hogar, o tal vez no se esté sintiendo bien y sus niños la están irritado o clamando por su atención. El secreto para superar estos momentos es mantener una rutina normal y mantener a los niños ocupados. A continuación hay algunas sugerencias que le podrían ayudar:

- Los niños hambrientos o cansados con frecuencia se comportan mal. Mantenga las rutinas diarias de comidas y de irse a dormir. Estas rutinas les dan a los niños un sentido de seguridad. Trate de tener horas regulares para las comidas, las meriendas, las siestas, y para acostarse a dormir.
- Aún cuando usted esté muy ocupada, aparte tiempo para que el niño juegue afuera todos los días. Los niños se comportan mejor cuando tienen oportunidades de moverse y de usar la energía extra que tienen.
- Tenga algunos juguetes o proyectos especiales para que su niño los use sólo en esos momentos en los que usted deba estar haciendo alguna otra cosa. Algunos ejemplos son los rompecabezas, algunos libros especiales, los materiales de arte, un recipiente con bloques especiales, juegos simples, y marionetas o títeres de mano. Saque estas cosas sólo cuando las necesite.
- Ponga música suave cuando necesite que las cosas se calmen un poco.
- Ponga música más animada cuando el ruido no le importe. Su niño puede bailar y entretenerse con la música.

### Permítales que ayuden (Let Them Help)

Es maravilloso ver cuantas cosas los niños saben hacer por sí mismos. Es bueno que usted le dé a los niños muchas oportunidades para hacer cosas diferentes. Su niño se sentirá orgulloso de sí mismo y usted encontrará que al enseñarle al niño a ser más independiente esto le ayudará a comportarse

mejor. A continuación hay algunos ejemplos de cosas que un niño puede hacer:

- A los niños pequeños les encanta ayudar a poner la mesa.
- Aliente a su niño a vestirse solo.
- Ponga un banco o taburete en el lavabo del baño o en el fregadero en la cocina para que su niño se pueda lavar las manos solo.
- Los niños pueden vertir sus propios refrescos si usted les da un pichel pequeño con tapa para que ellos lo usen.
- Niños que le ayuden a guardar los comestibles.
- Un niño puede ayudar a sacudir los muebles.
- Enséñele a su niño a preparar un refrigerio simple.



# Mezula Tus Propios Materiales de Arte

## Pintura Fácil

Almidón líquido para ropa  
Pinturas de tempera en polvo

Vierta como dos cucharadas de almidón líquido sobre una hoja de papel para pintar con los dedos. Rocíe un poco de pintura en polvo sobre el almidón y deje que el niño mezcle el color con el almidón mientras pinta sobre el papel.

## Pegotina (Goop)

1/2 taza de almidón de maíz  
1/2 taza de agua  
Colorante para alimentos

Mezcle el almidón y el agua en un tazón. Bata hasta que esté bien mezclado. Añada el colorante, si desea, y mezcle. Divertido para explorar. Fácil de limpiar.

## Plastilina (Play dough)

1 1/2 tazas de harina  
3/4 taza de sal  
3/4 taza de agua  
Colorante para alimentos

Mezcle los ingredientes juntos en un tazón. Amase la mezcla hasta que esté suave. Añada el colorante y amase bien.

## Juego divertido para los sentidos

Los niños pequeños disfrutan jugar con cosas pegajosas y viscosas. Este tipo de juego les permite usar sus sentidos y les calma.

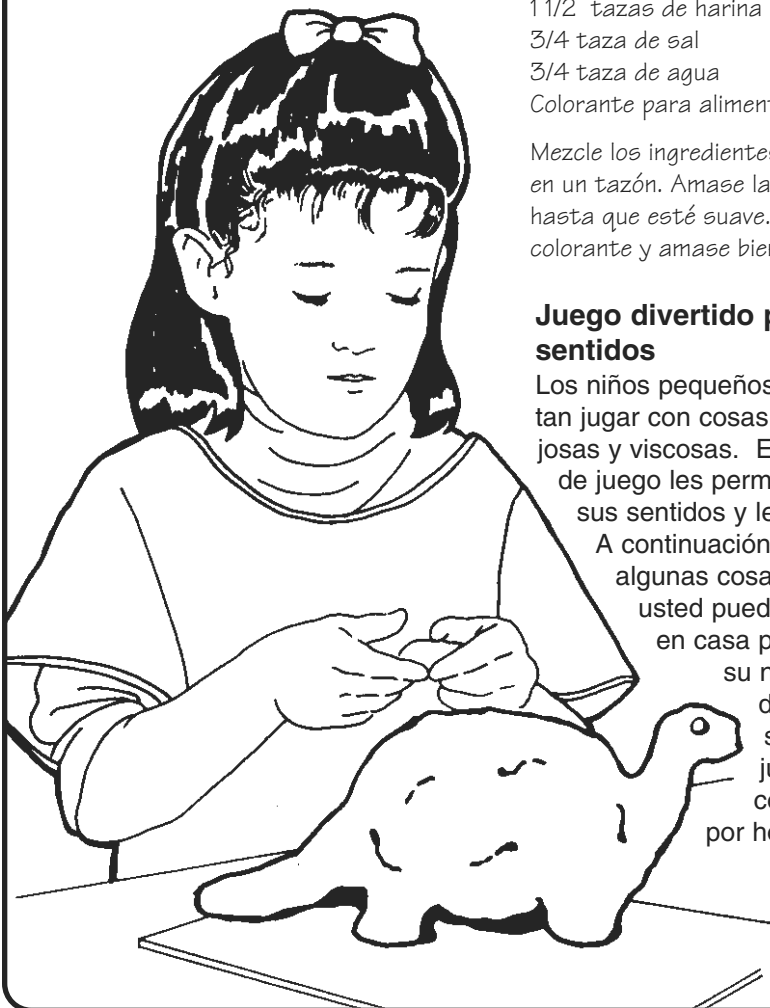
A continuación hay algunas cosas que usted puede hacer en casa para que su niño las disfrute y se relaje jugando con ellas por horas.

## Masilla

Dos partes goma o pega blanca  
Una parte almidón líquido

Mezcle bien. Deje que la mezcla se seque un poco antes de usarla.

Nota: si usa goma de la que se usa en las escuelas y no goma blanca, no rebotará o copiará las letras de un periódico, pero será una masilla muy pegajosa con la cual su niño disfrutará jugar de todos modos. pegajosa con la cual su niño disfrutará jugar de todos modos.



### PONER LAS COSAS FUERA DEL ALCANCE DE LOS NIÑOS ES MÁS QUE MANTENERLOS SEGUROS

Aunque usted no lo crea, poner las cosas fuera del alcance de los niños les ayuda a comportarse mejor. Si su niño tienen problemas dejando de tocar las cosas frágiles o valiosas, póngalas en algún lugar alto o guárdelas para cuando el niño esté mayorcito. Esto también le puede ayudar al niño a tener más independencia. Cuando los objetos peligrosos como los productos para la limpieza o los cuchillos y tijeras filosos están guardados bajo llave, los niños pueden jugar seguros solos en la cocina mientras usted hace otras cosas. Además, cuando los objetos que se pueden quebrar están guardados fuera del alcance de los niños, los chicos pueden jugar con mayor libertad.

Family Time/Work Time: January 2006

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, Penn State Better Kid Care Program, Penn State University; *Parents Count*, September 2001, *Secrets for Preventing Problem Behaviors* handout for the Better Kid Care Satellite Workshop, Better Kid Care Program, 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.