

FamilyTime WorkTime

Tiempo para la familia/Tiempo para el trabajo • Un acto de equilibrio

ESTABLECIENDO FUERTES

Lazos Familiares

Las familias fuertes saben darle el amor que cada uno de sus miembros necesita. Cuando usted tiene una relación cariñosa con su niño, usted le está ayudado al niño a desarrollarse y a crecer. Abrazar al niño le demuestra su amor y le hace saber que él o ella es especial para usted. Pruebe estas actividades de dar abrazos con su familia:

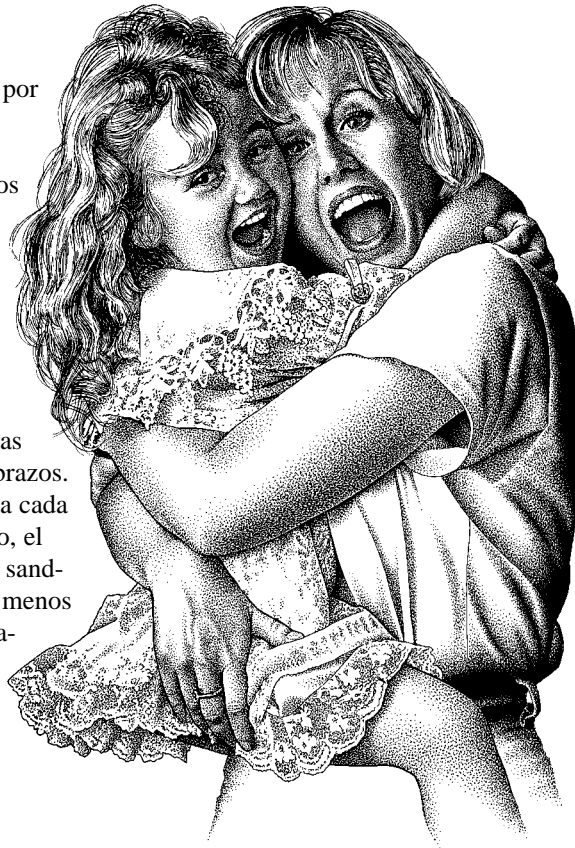
Pasando el abrazo

Cuando su niño se levanta por la mañana, déle un abrazo. Durante el resto del día el abrazo se debe pasar a todos los demás miembros de la familia. Hagan una competencia para ver quién le da más abrazos a la mayor cantidad de personas.

Con la ayuda de su niño, exploren de cuántas maneras diferentes se pueden dar abrazos. Dénde un nombre especial a cada tipo de abrazo. Por ejemplo, el abrazo del “enparedado” o sandwich. (Deben haber por lo menos tres personas para este abrazo.) O pruebe el abrazo de “mecedora”. (En este tipo de abrazo se mece el niño en los brazos).

Mereces un abrazo

Cada vez que su niño haga algo especial, tal como ser amable o servicial, díglele, “Mereces un abrazo”, luego abrácelo. Habrá veces en las que toda la familia merecerá un abrazo. A los niños les encanta recibir abrazos y pronto preguntarán, “¿Crees que merezco un abrazo?”



Seguridad del hogar

- Mantenga las plantas fuera del alcance de los niños.
- Aprenda los nombres de todas sus plantas, ambas las de adentro y las de afuera.

Póngales a las plantas una etiqueta con su nombre correcto.

- Enséñele a su niño que nunca debe llevarse a la boca cosas tales como, hongos, bayas, o ninguna parte de las plantas incluyendo las hojas, las flores, los tallos, las raíces o los bulbos, o las semillas.
- Corte los hongos que hayan en su jardín y deséchelos en un basurero.
- Las plantas pueden ser venenosas aún para los pájaros u otros animales que las coman.
- Cocinar las plantas no les mata el veneno.
- No le dé a su niño ningún medicamento o té hecho de extractos de plantas.
- Llame de inmediato al Centro de Control de Envenenamiento si su niño comió o bebió algo que no debería. El número del Centro de Control de Envenenamiento para Pensilvania Central (Central Pennsylvania Poison Control Center) es el 1-800-521-6110 o el 1-800-722-7112. Se le preguntará que trate de identificar la planta, el medicamento, o el veneno que ingirió el niño para que el especialista del Centro de Control le pueda ayudar.

Para obtener más ideas sobre actividades, meriendas, etc., Visite nuestro sitio en el web de Better Kid Care en: betterkidcare.psu.edu

Los niños en desarrollo

A veces los niños hacen cosas que molestan a sus padres. Es muy importante para los padres saber lo que pueden anticipar de sus niños a diferentes edades. Cuando su niño está haciendo algo que a usted le molesta, es posible que sólo esté actuando como los demás niños de su misma edad. Esto no quiere decir que usted debe ignorar el mal comportamiento, pero saber eso le puede ayudar a comprender que su niño dejará ese tipo de comportamiento a medida que crece y se desarrolla.



Lo que se debe esperar de los niños de 0 a 18 meses de edad:

- Llora para conseguir lo que necesita o lo que desea
- Le encanta jugar con la comida
- Aprende tocando, gustando, oliendo, viendo, y oyendo
- Depende de los adultos
- Se mete en todo

Lo que se debe esperar de los niños de 2 años de edad:

- Dice “no” con frecuencia
- Trata de salirse con la suya

- No puede compartir las cosas
- Es lerdo (Juega con la comida, tarda mucho en hacer las cosas)
- Es curioso y le gusta explorarlo todo
- Es posesivo (“Esto es mío”.)
- Hace demasiado ruido
- No se puede sentar quieto

Lo que se debe esperar de los niños de 3 años de edad:

- Trata de complacer
- Puede elegir entre algunas opciones
- Acepta sugerencias
- Pone atención cuando se le habla
- Es posible que aún no sepa compartir las cosas

Lo que se debe esperar de los niños de 4 años de edad:

- Desea tener amigos
- Chismea de los demás con frecuencia
- Tiende a ser mandón
- Hace muchas preguntas
- Fanfarronea y estira la verdad
- Dice palabras que a usted le chocan
- Disfruta las palabras inventadas y bobas

Lo que se debe esperar de los niños de 5 años de edad:

- Es simpático con sus amigos y con sus padres
- Le gusta imitar a los adultos
- Le gusta sentirse independiente
- Es serio y exigente
- Le gustan los elogios
- Chismea de los demás

El o Ella? El niño o La niña?

Por favor tome nota: En esta y en todas las publicaciones de Better Kid Care cuando nos referimos a su niño nos referimos también a las niñas y tratamos de turnarnos usando “él” o “ella”. Cuando usamos él o ella o el niño, nos referimos a todos los niños.

Tiempo para un cuento

Leérle a su niño es una de las mejores cosas que su familia puede hacer juntos. Nunca es demasiado tarde para comenzar a leer con su niño. A él o a ella le encantará el sonido de su voz al leer y le encantará sentirse cerca de usted aunque todavía no comprenda el significado de todas las palabras. Trate de leer con su niño todos los días.



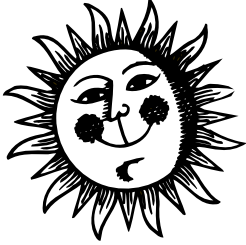
Para los niños más pequeños:

- Elija cuentos cortos sobre personas, acciones, y actividades.
- Elija cuentos sobre cosas y animales que el niño ya conoce.
- Cambie el sonido de su voz según los diferentes personajes del cuento.
- Sostenga el libro de manera que el niño pueda ver los dibujos.

Para los niños mayorcitos (de 4 años de edad o mayores):

- Permita que el niño sostenga el libro y que voltée las páginas.
- Hable con el niño sobre el cuento y hágale preguntas acerca de los dibujos y la historia.
- Lea parte del cuento y pídale al niño que invente su propio final.
- Comience un cuento y pídale a cada miembro de la familia que le agregue algo.

Actividades para el verano:



Celebraciones de verano

Las celebraciones hacen la vida más divertida. Una buena forma de ayudar a sus niños a sentir que son una parte importante de la familia es incluyéndolos en la planificación de las celebraciones. Los días de fiesta del verano son tiempos especiales para las familias. Su niño le puede ayudar a sacar la bandera y desplegarla para celebrar Memorial Day, el Día de la Bandera (14 de junio), el Día de la Independencia (4 de julio), y el Día de la Labor. Planifique celebrar los días festivos luciendo su bandera, haciendo un picnic especial, viendo un desfile o haciendo su propia celebración familiar.

Advertencia: Cuando planifique su celebración, recuerde que los juegos artificiales (juegos de pólvora), incluyendo las luces de bengala (sparklers) y los cachiflines (rolls of caps), pueden ser muy peligrosos. Manténgalos fuera del alcance de los niños.

Una banda de música familiar

A los niños les encanta la música. Pídale a su niño que escuche y que se mueva al compás de la música que toca en una grabadora o en la radio. Quizás usted le quiera ayudar al niño a hacer instrumentos musicales simples para tocarlos junto con la música.

A continuación hay algunas ideas:

Tambor — Envase vacío de avena o una lata de café con tapa. Los niños pueden hacer decoraciones de papel y pegarlas alrededor del envase o de la lata.

Palillos — Dos cucharas de madera o dos palitos lisos

Banda de Campanas — Haga un círculo con un trozo de elástico de seis pulgadas y ciérrelo cosiéndolo. Pegue varias campanitas o cascabeles al rededor del círculo.

Kazoos hechos de tubos de cartón - Colecte algunos tubos de papel higiénico o de toallas de papel y córtelos por la mitad. Cubra uno de los extremos del tubo con papel encerado. Estreche el papel encerado contra el extremo del tubo y sujételo una banda de goma/liga. Hágale un hoyo al tubo a dos o tres pulgadas del papel encerado. El kazoo se puede "tocar" soplando en el extremo abierto del tubo.



Circo en el jardín

A todos nos encantan los circos. Ayúdele a sus niños a montar su propio circo en el jardín. Deje volar la imaginación de sus niños con ideas para su circo. Prueben algunas de las siguientes:

- Los niños pueden decorar bolsas de papel con rotuladores o crayones y papel de construcción para hacer leones, tigres, osos, elefantes, y payasos.
- Colecte ropa vieja, cobijas/mantas, cortinas, o retazos de tela para que los niños los usen como trajes para las estrellas del circo.

- La música especial para el circo puede provenir de una grabadora, de algún miembro de la familia cantando, o de los niños mismos tocando sus kazoos.



- Las caras de los payasos se pueden pintar usando lápiz labial en la nariz y en las mejillas de los niños.

- Ponga un trozo de cuerda en el suelo para que los equilibristas anden sobre ella de un extremo a otro. No olvide el paraguas para balancearse!
- Revise sus roperos y gavetas para encontrar ropa vieja de colores llamativos para hacer los trajes de los payasos. Use camisas viejas, corbatas, tirantes, y zapatos viejos.

Meriendas o golosinas que usted puede preparar con su niño

Verano Pastelitos (cupcakes) para celebrar

Lo que necesitará:

1 caja de mezcla para pastel - de cualquier sabor
Lustre blanco
Arándanos
Fresas/frutillas
Coco

Lo que deberá hacer:

Todas las cocineras deben comenzar lavándose bien las manos. Pídale al niño que abra la caja de mezcla para pasteles y que vierta el contenido en un tazón grande. Ayúdele al niño a medir el resto de los ingredientes requeridos de acuerdo con la caja y que los vierta en el tazón con la mezcla para pastel. Pídale al niño que mezcle bien todos los ingredientes. Usando una cuchara ponga un poco de la mezcla en cada uno de los moldecitos para muffins. Hornée los pastelitos de acuerdo con las instrucciones de la caja de mezcla para pastel. Déjelos enfriar. Déle al niño un cuchillo plástico y pídale que le ayude ponerle el lustre a los pastelitos cuando ya estén fríos.

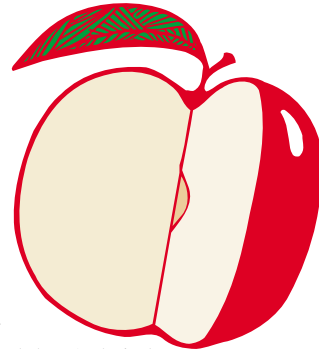
Permita que el niño le ayude a lavar los arándanos y las fresas. El niño también puede cortar las fresas usando una tabla para cortar y un cuchillo de plástico. Ponga las fresas en un tazón y los arándanos en otro tazón. Déle a cada miembro de la familia un plato y un pastelito. Cada persona se puede servir las frutas y ponerlas alrededor del pastelito y rociar todo con el coco. El resultado será un postre patriótico rojo, blanco y azul.



Ensalada de frutas reluciente

Lo que necesitará:

1 lata de relleno para pastel de melocotón - 21 onzas
2 naranjas (chinas) medianas
1 taza de trozos de melón
1 taza de uvas verdes sin semillas
1/2 taza de uvas rojas sin semillas
1 manzana
1 banano/guineo mediano



Lo que deberá hacer:

Todas las cocineras deben comenzar lavándose bien las manos. Un adulto deberá abrir la lata de relleno para pastel. Ayúdele a su niño a verter el contenido de la lata de relleno en un tazón y a sacar todo el relleno de la lata usando una espátula plástica.

Usando una tabla para cortar y un cuchillo plástico, ayúdele al niño a pelar la naranja. El niño puede rebanar la naranja, sacarle las semillas, y cortarla en trocitos. Agregue la naranja al relleno en el tazón. Un adulto deberá partir la manzana por la mitad. Con la tabla de cortar y el cuchillo plástico, el niño le puede sacar las semillas a la manzana y cortarla en trocitos pequeños. Agregue la manzana al tazón con el relleno y la naranja. El niño puede pelar el banano y cortarlo usando la tabla de cortar y el cuchillo plástico. Añada el banano a los otros ingredientes. Pídale al niño que lave las uvas y que las ponga en un tazoncito pequeño. Usando una espátula, mezcle suavemente la fruta y el relleno. Cubra el tazón con plástico y refrigérela por varias horas antes de servir.

Rinde 5 porciones de 1 taza cada una.

Advertencia: Los niños pequeños se pueden ahogar fácilmente con los vegetales crudos, tales como las zanahorias y el apio, las nueces, las semillas/pepas, y las pasas. Obsérvelos cuidadosamente mientras comen estos tipos de alimentos.

Contribuyentes a esta edición: Nancy Sailer; Today's Working Parent; Kid's Cook Book, por Mary Winston, Ed.D., R.D.

Dr. James E. Van Horn, Director del Proyecto Better Kid Care

Aprobado por fondos de Pennsylvania Department of Public Welfare, Pennsylvania Child Care/Early Childhood Development Training System. Desarrollado por el Proyecto Better Kid Care Project • 5 Armsby Building, University Park, PA 16802 • Teléfono: 1-800-452-9108

PENNSSTATE



Cooperative Extension
College of Agricultural Sciences

Servicio Cooperativo de Extensión de la Facultad de Ciencias Agrícolas. Apoyado por fondos del Departamento de Asistencia Pública del estado de Pensilvania, Cuidado de Menores de Pensilvania/Sistema de Entrenamiento Sobre el Desarrollo de la Infancia. Desarrollado por el Proyecto Better Kid Care. Esta publicación está disponible en medios de publicación alternativos a petición del público.

