

Parenting Matters

Carta Noticiosa Trimestral

Julio 2007

Para los padres de Colorado

Traigan de vuelta los días de pereza del verano

Es el verano, las escuelas terminaron el año y muchas familias están tratando de resolver como llenar los tres meses de tiempo libre que tendrán sus hijos. Las imágenes del verano normalmente están relacionadas con días calientes y relajados alrededor de un lago pero la realidad de la mayoría de las familias que trabajan es la lucha para balancear la demanda de horario de los trabajos de los adultos con el poder proveer actividades seguras para los niños.

Este dilema con frecuencia resulta en días llenos de stress comparables con los días del año escolar. Mientras que los campos de verano son una opción para algunos, los costos de los campos de día y los de dormir pueden ser muy altos para los presupuestos de muchas familias. Las actividades estructuradas son beneficiosas pero los padres y quienes cuidan de los niños deberían valorar las ventajas del tiempo no estructurado de los niños.

¿Qué debemos hacer para mantener a los niños ocupados pero a la vez dejándolos disfrutar de los meses del verano? Ya sea que su niño esté en edad pre-escolar ó escolar, existen una gran variedad de oportunidades en cuanto a actividades de entretenimiento, educacionales e incluso relajantes. A continuación se encuentran algunas ideas que pueden ser útiles para las familias y quienes cuidan de los niños:

Visitar la Biblioteca

Hasta hace poco las bibliotecas ofrecían muy poco ó nada para niños por debajo de tres años pero en los últimos años muchas de ellas han introducido programas para niños pequeños. Los niños y adultos pueden participar en programas que incluyen leer en voz alta, contra historias, juegos de dedos, rimas y canciones.

Los niños en edad pre-escolar usualmente disfrutan las actividades en grupo que las bibliotecas ofrecen, en las cuales pueden participar en shows de marionetas y actividades manuales y artísticas. Para niños en edad escolar existen variaciones de las sesiones de lectura en voz alta, historias y programas de lectura diseñados para la época del verano.

Descubrir Geografía

¿Qué hace a un lugar especial? ¿Cuáles son las características físicas de su pueblo natal? Lleve a los niños a caminar alrededor del barrio y trate de encontrar lo que hace al lugar diferente. Muéstreles las similitudes con otros lugares en los que usted ha estado al igual que las diferencias. Si usted vive cerca de un parque, río, lago, ó quebrada, lleve a sus hijos a esos lugares y tómese tiempo hablando de sus usos. Lea historias acerca de lugares distantes, haga una lista de lugares a los que le gustaría ir, y búsquelos en un mapa.



Mire y cree colecciones

Vaya a un museo para niños a ver exhibiciones o sugerir que sus hijos comiencen una colección y construyan su propio museo. Ellos pueden coleccionar materiales naturales como frutos de los pinos y hojas de un parque local ó conchas de mar de una playa.

Lo mejor de la Naturaleza

Los niños mayores pueden aprender acerca del clima mediante el uso de un mapa para mirar la temperatura de las ciudades alrededor del mundo y descubrir qué tan caliente se pone cada una de ellas en el verano. Mire formaciones de nubes e imagine figuras. Ven formas de animales como caballos ó patos?

Por la noche, los niños, dependiendo de la edad, pueden acampar en el jardín en una carpa. Cree un mapa de un tesoro para que los niños encuentren regalos escondidos en el jardín. Lea sobre el pájaro y la flor del Estado en el que viven y si es posible, monte en bicicleta a un parque cercano para encontrarlos.

Use recursos de la comunidad

Esté pendiente de eventos especiales como festivales de música ó conciertos. Muchas comunidades realizan conciertos en la tarde en parque locales—empaque comida para un picnic y disfrute de tiempo con su familia. Las personas constituyen recursos también: coleccionistas, artistas y naturalistas pueden vivir en su barrio y querer compartir su conocimiento con los niños.

Actividades para días lluviosos

El verano con frecuencia trae tormentas. En los días en los que las actividades al aire libre no sean posibles, usted puede compartir historias y fotos de la familia con sus hijos. Saque los videos de reuniones pasadas de su familia. Prepare un picnic dentro de la con su niño 'ó cocinen juntos.

Cualquiera que sea la actividad, los niños pueden apreciar los meses de verano en formas que son educacionales y relajantes para todos.

Cualquiera que sea la actividad, los niños pueden apreciar los meses de verano en formas que son educacionales y relajantes para todos.

www.naeyc.org/ 800-424-2460

Mi hijo no

Las amistades del verano y el incremental uso de la droga

Durante qué meses fuman los adolescentes más marihuana?

- A. Enero y febrero
- B. Abril y mayo
- C. Junio y julio
- D. Septiembre y Octubre

La respuesta es C. – Junio y Julio. Durante estos dos meses se presenta un incremento de 40% en el número de jóvenes que ensayan marihuana por primera vez comparado con el resto del año. Cada día de junio y Julio un promedio de 6,300 jóvenes ensaya la marihuana por primera vez. Piénselo de esta manera – es el equivalente a 700 equipos de beisbol.

*Porqué se da este incremento en los meses del verano?
Existen varias razones para ello:*

- *Aburrición. Muchos niños dicen que empezaron a fumar marihuana porque estaban aburridos.
- *Amigos que usan marihuana. Los niños tienden a experimentar con drogas si sus amigos lo hacen. Durante el verano los niños tienen mucho más tiempo para estar con sus amigos y hacer nuevos amigos.
- *Demasiado tiempo sin supervisión. Mucho tiempo libre sin supervisión adulta pone a los niños en riesgo del uso de drogas.

Continúa en la página 4



SUPER SNACKS DE VERANO Y DIVERSION

Por Janine Lynn www.mommysavers.com/kids-activities

Hurra! Las vacaciones de verano están aquí! Empecemos a divertirnos con cosas que tengamos alrededor de la casa!

Fruta Frosty

Lave, seque y congele moras, fresas, cerezas ó uvas sin semilla en un contenedor sellado. Disfrútelas en un día soleado.

Paletas que no derraman

Disuelva un paquete de 85 gramos de gelatina en 1 taza de agua hirviendo. Revuelva 1 ¼ taza de jugo. Viértalo en moldes y póngalos en el congelador.

Slush Sensacional

Llene un contenedor pequeño a 2/3 de la capacidad con jugo ó gaseosa. Póngale la tapa y póngalo en el refrigerador por 1 ½ hora. Revuelva con un tenedor cada ½ hora hasta conseguir la consistencia deseada.

Juego de Pistolas de Agua

Ponga botellas plásticas contra una pared, cerca, caja ó mesa, con bolas de ping pong ó tarritos de película de fotografía vacíos sobre cada una de las botellas. Desde atrás de una línea de juego, 3 ó 4 pasos atrás, dispárele a los objetivos.



Maravillosas huellas mojadas

Ponga agua en un molde para ponqués ó para pan. Meta sus pies descalzos ó manos en el agua y haga huellas mojadas en la acera.

Pintura en la acera

Utilice una brocha de pintura para crear dibujos en la acera utilizando agua mezclada con polvo de pintura, colorantes para comida ó polvo Kool Aid.

Bubblemania

Mezcle 2 tazas de agua con ¼ taza de jabón de platos de buena calidad (ejemplo: Dawn), un poquito de anilina colorante ó polvo kool aid y dos cucharadas de glicerina ó syrup de maíz. Utilice pitillos, revolvedores, cortadores de galletas, etc. Para hacer burbujas y más burbujas.

Huella de arena

Moje, aplane y suavice un área pequeña de arena. Haga una huella en la arena alrededor de ½ pulgadas de hondo. Mezcle con 1 taza de agua y 1 y ¼ taza de masa de Paris para lograr la textura de una malteada. Vierta la mezcla hasta que llene la huella. Deje secar por lo menos por una hora. Grabe el nombre y la fecha por detrás.

Parenting Matters

Publicación Trimestral de Socios en Educación
Colorado State University
Cooperative Extension
Director de Proyecto:
Christine B. Cerbana
Editor: Bridget S. Ohl
Traducción: Lina Olinger.
Preguntas ó comentarios:
Lláámenos al (800) 457-2736

ASUNTOS PATERNALES, LA PREVENCION FUNCIONA

IDEAS PARA HABLAR CON LOS NIÑOS EN TRAUMA: INTERVENCION EN LA CASA DE EDAD PRE-ESCOLAR HASTA ADOLESCENCIA

FUENTE: <http://www.samhsa.gov/trauma/index.aspx>

Los niños se afectan tanto como los adultos como consecuencia de un desastre ó un evento traumático. Algunos pueden afectarse aún más pero poca gente se da cuenta de ello. Sin querer, como padres enviamos el mensaje de que no está bien hablar de la experiencia. Esto puede causar confusión, duda y sentimientos de no sabe como ayudar en el niño. Los niños necesitan escuchar que es normal sentirse asustado durante y después de un evento traumático. Cuando usted reconozca y haga ver como normales esos sentimientos de su hijo, esto les ayudará a hacer las paces con su experiencia y a moverse hacia adelante.

Después de la exposición a un desastre ó evento traumático, los niños muestran señales de stress y tensión. Algunas de estas señales son tristeza, ansiedad, pataletas, comportamiento agresivo, retorno a comportamiento infantil, dolores de estómago y de cabeza, y un deseo de no ir a la escuela y de no estar con los amigos. Estas reacciones son normales y no duran mucho tiempo. Ya sea que su hijo sea de edad PRE-escolar, adolescente, ó en el intermedio, usted puede ayudar a su hijo siguiendo las siguientes sugerencias

PRE-escolar

- Mantenga una rutina familiar
- Evite separaciones innecesarias.
- Permítale al niño dormir en el cuarto de los adultos temporalmente.
- Fomente la expresión de sentimientos y emociones a través del juego, el dibujo, juegos de marionetas y contando historias.
- Desarrolle un plan de seguridad para futuros incidentes.

Edad Escolar

- Provea atención y consideración adicionales.
- Establezca límites suaves pero firmes para mal comportamiento.
- Fomente expresiones de pensamientos y sentimientos a través de conversación y juego.
- Ensayar medidas de seguridad para futuros incidentes.

- Señalar las formas en las que la gente ayudó a otros durante el evento traumático.

Pre-adolescentes y Adolescentes

- Proveer atención y consideración especiales.
- Estar allí para escuchar a sus niños, pero no los force a hablar de sus emociones y sentimientos.
- Fomentar discusión ó experiencias traumáticas entre compañeros.
- Urgir participación en actividades físicas.
- Fomentar la re-asunción de actividades regulares.
- Practicar medidas de seguridad para futuros incidentes.

Es importante recordar que usted no tiene que “arreglar” la manera como su hijo se sienta. Más bien, concéntrese en ayudar a su hijo a entender sus experiencias y manejarlas. La curación es un estado que evoluciona para la mayoría de los niños, pero algunos pueden requerir ayuda profesional.

Si después de varias semanas los signos de stress no comienzan a disminuir, ó si se ponen peor, considere consultar un profesional de la salud que tenga entrenamiento especial en trato con los niños. Con el tiempo y con ayuda, sus niños aprenderán que la vida sigue.

Artículo editado para esta publicación.



PLAN DE ACCION PARA ASEGURAR SEGURIDAD CUANDO SU HIJO ESTE SOLO EN LA CASA

1. ASEGÚRESE QUE SU NIÑO ENTIENDA PORQUE USTED NO PUEDE ESTAR PRESENTE.
2. FOMENTE EL QUE SU HIJO EXPRESE SUS SENTIMIENTOS Y PREOCUPACIONES.
3. SIEMPRE PROVEA UNA MANERA PARA QUE SU HIJO LO PUEDA CONTACTAR A USTED Y A UN PARIENTE Ó AMIGO EN CASO DE EMERGENCIA Ó DE NECESITAR UNA VOZ CARIÑOSA.
4. ESTABLEZCA REGLAS CLARAS Y ESPECÍFICAS PARA CUANDO EL NIÑO ESTÉ SOLO EN LA CASA.
5. REVISE Y PRACTIQUE CON SU HIJO HASTA QUE EL SE SIENTA CÓMODO.
6. SEA CONSCIENTE DE QUE EXISTE UNA RAYA MUY DELGADA ENTRE LA RESPONSABILIDAD Y LA NEGLIGENCIA.

FUENTE: THE BUREAU FOR AT RISK.

Youth 1-800-99-YOUTH

CONTINUA DE LA PAGINA 2

FUENTE:
WWW.FAMILY.SAMHSA.GOV/TEACH/

Qué pueden hacer los padres?

Monitoree el tiempo de su hijo. Esto puede ser un reto mayor durante el verano que durante el año escolar, pero es crítico para mantener a sus hijos saludables. Los cambios en las familias y los barrios han incrementado el tiempo que muchos jóvenes pasan sin supervisión. Aún cuando usted no pueda estar en casa para monitorear a su hijo, existen pasos que usted puede dar para mantener control de su hijo. Es tiempo de ser creativo cuando se trata de saber lo que sus hijos hacen.

* Haga equipo. Hay un adulto responsable en su barrio que esté en casa durante el día que ayude a monitorear a su hijo? Relaciónese con otros adultos en su comunidad para ayudar a construir una red de seguridad para su hijo.

* La tecnología es su amigo. Muchos adolescentes están conectados a los más recientes juguetes y aparatos, así que use la tecnología para monitorear a su hijo:

1. Si tiene e-mail en el trabajo y en la casa, utilícelo para mandarse notas con su hijo durante el día.

2. Mensaje Instantáneos (IM). Para muchos adolescentes el IM es una forma primaria de comunicación. Usted puede conseguir IM en su teléfono celular "o computados y utilizarlo para conversar con su hijo durante el día.

3. Teléfonos Celulares. Un número creciente de adolescentes tiene teléfonos celulares y su adolescente es uno de ellos, asegúrese de que lo tenga siempre con él.

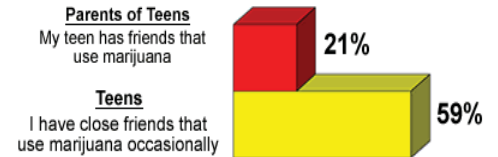
* Conozca a los amigos de sus hijos adolescentes. Ellos pueden ser un factor importante en las decisiones de su hijo con respecto al alcohol, cigarrillo y drogas ilegales. Para mayor información visite "amigos de verano" y "Incrementa riesgo de uso de drogas.

* Planee tiempos regulares de chequeo pero no se limite a ellos. Por ejemplo, usted le puede decir a su hijo adolescente que lo llame cuando se levante y de nuevo después de almuerzo. Pero no deje que esas sean las únicas llamadas durante el día. Llámelo a la casa y cheque a diferentes horas para que reciba el mensaje de que usted quiere saber donde está a todo momento.

* Busque actividades supervisadas en su comunidad que su hijo disfrute. Los jóvenes que están envueltos en actividades supervisadas en horas extra-curriculares tienden a utilizar menos las drogas. Hable con su hijo sobre lo que le gustaría hacer durante el verano y mire si puede encontrar un programa de verano en su comunidad.

"Los adolescentes ven el verano como "libertad" pero para los padres es el tiempo cuando deben estar más envueltos en las vidas de los hijos. Tan pronto como empacan la loquera para el año y salen de la escuela, los niños tienden a ensayar más la marihuana," dice Jun P. Walter, director de la oficina nacional de política de control de drogas. "Manteniendo a los adolescentes ocupados, sabiendo con quién están, y asegurándose de que estén supervisados, los padres pueden ayudar a prevenir que el verano de sus hijos se torne hacia a la marihuana".

Not My Kid



* Quotes are representative of responses heard in qualitative research.

ASUNTOS PATERNALES, LA PREVENCION FUNCIONA



Colorado State University, Departamento de Agricultura de los Estados Unidos.
Centros de Colorado en Cooperación.
Los programas cooperativos de extensión están disponibles para todos sin discriminación alguna.



Producido por:
PADRES EDUCANDO
Un programa de educación para la familia de Colorado. Recursos y entrenamiento con la financiación de la División de Abuso del alcohol y drogas y de CSAP.
La educación hace la diferencia.

Colorado State University
Cooperative Extension
135 Aylesworth Hall NW
Fort Collins, CO 80523
(800) 457-2736
www.coopext.colostate.edu/CFERT



Non-Profit Organization
U.S. POSTAGE PAID
FORT COLLINS, CO 80523
PERMIT NO. 19