

Parenting Matters

Boletín Trimestral

Julio 2008

Para los padres de Colorado

PRINCIPALES TIPS DE SEGURIDAD PARA EL VERANO

Verano: La invitación del sol a asolearse, el aire fresco, el aroma de Barb-q, el pasto recién cortado y los caóticos sonidos de los niños del barrio jugando. Pero también hay posibilidades peligrosas afuera. **Los padres no deben asumir nunca que los niños reconocen ó para pensar en lo que es seguro y lo que no es seguro.**

Los niños pequeños se llevan todo a la boca, se mueven a la velocidad de la luz y son ingenuos acerca de la posibilidad de los riesgos que los rodean. Los niños más grandes corren y saltan sin pensar en las consecuencias. Los expertos en desarrollo de los niños nos dicen que los niños no entienden realmente la permanencia de la muerte hasta la edad de 11.

Para asegurar que su familia se entretenga en el sol con mínimo daño, sea responsable, vigilante y consciente de la seguridad. Aquí están algunos tips que pueden ahorrar lágrimas, cuentas de salas de emergencia ó más aún, vidas. El sol del verano puede calentar el interior de su vehículo hasta 140 grados. Esto es suficiente para generar ampollas en su piel. Sienta las sillas y los cinturones antes de poner los

Por: Brenda Nixon

www.naturalfamilyonline.com

niños en el carro. Muchos padres guardan toallas de playa en su carro para hacer una capa entre las piernas de sus hijos y un asiento caliente.

Hidrátese de manera habitual. Siempre tenga agua fría con usted y ofrézcala a sus niños cada media hora. Evite bebidas con azúcar y cafeína que no quitan la sed y están llenas de calorías innecesarias.

Sea inteligente en cuanto al uso del sol. Los rayos solares son más fuertes entre las 10:00 a.m. y las 3:00 p.m. Practique el sol seguro. Utilice protector solar SPF 15, aún en días nublados. Si usted está afuera con un niño recién nacido (de 0 a 6 semanas) no utilice protector solar en la piel delicada. En cambio protéjalo del sol con un gorro, gafas de sol y ropa liviana de algodón. Una sombrilla puede también crear sombra.



Piense por fuera de la caja. Cheque en los arenales y alrededor de ellos y busque palos, vidrio ó cosas abandonadas por criaturas amistosas. Los niños pueden pensar que su jardín, drive-way, garaje y parque son un lugar que los invita a jugar.

Deter se está ahogando. Siempre esté atento cuando su niño esté alrededor de sitios con agua: baldes de agua, inodoros, lagunas, piscinas. Los niños pequeños son más pesados en la parte de arriba del cuerpo, así que se caen con la cabeza primero.

Evite problemas de parques. Remueva las cuerdas de los gorros y de alrededor de la cintura para prevenir que su hijo se enrede en los aparatos ó posible estrangulación. Busque tornillos y piezas metálicas que estén oxidadas y madera podrida en el equipo de entretenimiento en los parques.

Los niños están más ocupados con la aventura que con la seguridad. La energía sin fin significa que los padres deben practicar medidas de seguridad primero. Así todos tendrán recuerdos alegres de los espacios externos.

Seguridad para estar solos en casa para los niños cuyas madres trabajan

Hoy en día alrededor de 50% de los niños retornan a sus casas del colegio a una casa vacía. Los padres que trabajan necesitan ayudar a sus hijos a manejar mejor la parte emocional y la seguridad de los niños cuyas madres trabajan.

Cómo organizar su casa a prueba de niños que están solos en la casa

- Elimine puntos que pueden ser susceptibles de accidente y riesgos de fuego.
- Asegúrese que las máquinas estén funcionando bien y que las alarmas de fuego estén trabajando.
- Familiarice a sus hijos con candados y elementos de seguridad.
- Prepare un kit de primeros auxilios y entrene a su hijo para que sepa como usarlo.
- Enséñele a su hijo como usar y contestar el teléfono.
- Prepare una lista de teléfonos de emergencia y póngalos cerca de todos los teléfonos.

Reglas de seguridad para su hijo cuando esté solo en la casa

- Ponga en marcha un plan de contingencia en caso de que su hijo pierda la llave de la casa.
- Dígale a su hijo que no entre a la casa si algo adentro de ella no parece estar bien, como una puerta abierta ó una ventana quebrada.
- Asegúrese de que su hijo no deje la llave en la cerradura una vez que entre en la casa.
- Una vez que el niño entre a la casa la puerta debe estar cerrada y quedarse de esta forma.
- Instruya a su niño con respecto a quien dejar entrar a la casa cuando él esté en la casa solo... si alguien...y como manejar visitas ó llamadas inesperadas.
- Trabaje con su hijo para encontrar maneras de que él juegue solo de manera segura.

Para más ayuda en seguridad de su hijo

Las agencias y organizaciones locales pueden ofrecer programas de auto-cuidado para los niños. Trate contactar grupos religiosos, distritos escolares locales, centros comunitarios y grupos, como 4H.

EL DINERO HABLA Nunca es muy temprano para enseñarle a los niños como manejar el dinero.

Fuente: Franny Van nevel

EDAD DE 3 A 5

- Enséñele a los niños como identificar y contar las monedas y los billetes.
- Después de realizar un viaje a la tienda dele a sus hijos el cambio y motívelos a que compren algo barato la próxima vez.

EDAD DE 6 A 10

- Empiece a darle a los niños una asignación monetaria semanal. La mayoría de los niños se ganan su asignación mediante tareas que realizan en la casa. El promedio nacional de asignación semanal para niños de 8 a 9 años es \$3.74. Para niños de 10 a 11 años es de solo un poco más de \$5, de acuerdo a Consumer Reports.
- Motive a los niños a que ahorren un cierto porcentaje de su asignación semanal. Para añadir un incentivo, ofrezca poner de su parte el mismo valor que los ahorren hacia la cuenta de ahorros de ellos.
- Abra una cuenta de ahorros a nombre de su hijo.



EDAD DE 11 A 14

- Enséñele a los niños a ser consumidores inteligentes. Muéstreles como se puede hacer compras comparando precios y averigüe cuáles son las políticas de retorno de compras de las tiendas.
- Aumente la asignación monetaria semanal e introduzca el concepto de gastos. Los adolescentes deben utilizar parte de su asignación para pagar por sus planes, ropa especial y entretenimiento.
- Motive a sus niños a que suplementen su ingreso mediante trabajos alrededor de la casa, cortando el pasto y cuidando niños en el vecindario.

EDAD DE 15 A 18

- Deje que los adolescentes se ganen su propio dinero. La mejor manera de que un niño aprenda sobre el dinero es que consigan un trabajo tan pronto como tengan la edad suficiente.
- Permítale a su niño abrir una cuenta corriente con el dinero que ha ganado y enséñele como balancear una chequera.
- Alrededor de la edad de 18 años, los chicos pueden recibir aplicaciones para tarjetas de crédito, así que es importante explicarles como las tarjetas de crédito funcionan y como es fácil incurrir en deudas. Antes de que su hijo abra una cuenta crediticia, asegúrese de que puede tomar esta responsabilidad.

Disponible en Español por Solicitud

Parenting Matters

Publicado trimestralmente por Partners in Parenting

Colorado State University

Universidad del Estado de Colorado

Extensión (Extensión)

Coordinadora del Programa:

Christine B. Cerbana

Editora: Bridget S. Ohl

Preguntas o comentarios?

Llámenos a (800) 457-2736

Translated by Lina Olinger

Hábitos saludables para la Televisión, los juegos de video y el Internet

Sin duda la televisión, los juegos de video y el Internet pueden ser excelentes recursos de educación y entretenimiento para los niños. Pero el exceso de tiempo al frente de una pantalla puede ser nocivo para la salud.

Por esto es sabio monitorear y limitar el tiempo que su hijo gaste jugando con juegos de video, viendo T.V. y jugando juegos en el Internet.

La Academia Americana de Pediatría (AAP) recomienda que los niños mayores de 2 años no vean más de 1 ó dos horas de televisión de calidad al día.

También es buena idea asegurarse de que los niños tengan una variedad amplia de actividades con su tiempo libre como leer, jugar con amigos, y deportes, todo lo que puede jugar un rol vital en el desarrollo saludable de su mente y cuerpo.

Aquí están algunas formas prácticas para hacer del tiempo de pantalla un tiempo más productivo:



Tiempo de T.V.

- Limite el número de horas para ver T.V.
- Ensaye a tener un día a la semana en el que no se vea T.V.

- Dé un buen ejemplo con su propio uso de la T.V.
- Chequee los programas que él esté viendo.
- Utilice los ratings.
- Cree un calendario para la familia.
- Ve a T.V. con su hijo
- Hable con sus hijos sobre lo que ven en la T.V. y comparta con ellos sus propias creencias y valores.
- Averigüe sobre otras posibles políticas de uso de la T.V.
- Ofrezca otras alternativas divertidas diferentes a la T.V.

Video y Juegos Interactivos de computador

- Mire los ratings
- Pre-vea los juegos
- Ayude a los niños a tomar perspectiva sobre los juegos.



Seguridad de Internet

- Aprenda sobre el Internet.
- Ponga el computador en un área común.
- Comparta una cuenta de correo con sus hijos pequeños.
- Marque las páginas favoritas de su hijo.
- Comparta tiempo con su hijo en el internet.
- Prohíba a sus hijos entrar en chat tomos privados.
- Busque más información sobre protección en el Internet en otras fuentes.

Ayudándole a su hijo a conseguir un trabajo

Hay mucho que aprender sobre un buen trabajo y algunas veces el trabajo no es asignado al candidato más calificado para el, pero a quien ha dejado la mejor impresión. A continuación están algunos puntos para lograr un mayor éxito:

Reduzca la búsqueda de su hijo mediante la identificación de sus habilidades e intereses en el presente.

Organice la información personal ayudándole a escribir cartas personales de introducción ó su hoja de vida. Coleccione referencias de manera adelantada.

Investigue los trabajos que hay disponibles en el mercado. Empiece a contactar empleadores y a hablar con familias y amigos del interés y disponibilidad de su hijo.

Esté preparado para la entrevista. Aprenda sobre la compañía antes de la entrevista. Hágale seguimiento a cada entrevista con una nota de gracias personalizada.

Aprenda sobre la experiencia. Si su adolescente no consigue el trabajo, trate de averiguar porque. Mantenga una actitud positiva.

El verano es un tiempo ideal para realizar actividades con sus hijos

Algunas veces es difícil pensar en actividades para realizar con los chicos en edad de middle-school. A continuación se encuentran algunas sugerencias para mantener a los chicos y adultos ocupados este verano:

1. Cocinen en las afueras.
2. Construyan algo
3. Vean una película
4. Arreglen algo en la casa
5. Llamen a un pariente
6. Preparen una comida
7. Hagan un postre
8. Jueguen un deporte
9. Hagan algo nuevo



Motive a su niño a leer durante los meses del verano

La lectura durante el verano ayuda a que los chicos no pierdan sus habilidades de lectura mientras que están en vacaciones de la lectura escolar.

Algunas de las siguientes actividades pueden mantener a su hijo activo en la lectura:

- Separe un tiempo de cada día durante el cual todos los miembros de la familia lean juntos, calladamente a sí mismos.
- Si puede, suscríbase a una o dos revistas para su hijo.
- Haga viajes a la librerías para conseguir material de lectura.
- Envíele a su hijo un paquete de libros de parte suya al campo de verano.
- Sugiera que su hijo lleve un record de los libros leídos.
- Coleccionen mapas y folletos de viaje juntos para leer antes de hacer viajes familiares y excursiones.
- Motive a su hijo a empezar un grupo de lectura de verano.
- Si su hijo está interesado en cierto video ó libro, sugiera que lea el libro sobre el cual está basado.
- Lea los libros de su hijo y separe tiempo para hablar sobre el libro.

ASUNTOS PATERNALES, LA PREVENCION FUNCIONA



Colorado State University, U.S. Department of Agriculture and Colorado counties cooperating. Cooperative Extension programs are available to all without discrimination.



Produced by PARTNERS IN PARENTING (PIP) A program of Colorado Family Education, Resources and Training with funding from the Alcohol & Drug Abuse Division and CSAP.

Colorado State University Extension
1311 South College Avenue
Fort Collins, CO 80523-4040
(800) 457-2736
CFERT.COLOSTATE.EDU



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