

Parenting Matters

Boletín Trimestral

Julio del 2009

Para los Padres de Colorado

Acerca del Tiempo Aparte

Alguna vez ha tratado de colgar un cuadro con una llave inglesa? En una caja de herramientas bien armada hay más de una herramienta para el trabajo que se requiera hacer. Sin embargo, cuando los padres imparten disciplina muchas veces utilizan la misma herramienta una y otra vez. De acuerdo con Jody Johnston Pawel, LSW, fundadora de *The Family Network* (La red familiar) "el time out ó tiempo aparte es solo una herramienta y no es realmente una herramienta de disciplina; es una herramienta efectiva para el manejo de la rabia". Cuando alguien enfrenta un comportamiento retador y difícil puede ser apropiado utilizar la herramienta de tiempo aparte. Con un poco de planeación, reglas claras y la habilidad para permanecer neutral, los padres pueden usar la herramienta de time out con más éxito.

Se les debe decir a los niños con anticipación que el tiempo aparte es una manera de manejar los comportamientos inapropiados. Un lugar específico para el "time out" le aclara al niño que utilizarán ese espacio para calmarse y tomar control. Sea cuidadoso de no forzar al niño a sentarse en una silla ó una esquina, ya que esto puede cambiar el balance en cuanto a quién está en control de la situación.

Utilizar una analogía con los deportes ayuda a explicar que los entrenadores, los referees e incluso los jugadores pueden llamar un "tiempo aparte" cuando tienen la necesidad de revisar el plan de juego, descansar, tomar agua, ó cuando alguien quiebra una regla. Sin ser visto como un castigo ó una amenaza, el tiempo aparte en los deportes es utilizado para aprender, y para que los jugadores sean exitosos en el juego, de acuerdo a

"Parenting Now!", un grupo de desarrolladores de un curriculum para educación de los padres en Eugene, Oregon. Ellos recomiendan que usted utilice tres tipos de "tiempo aparte" que eviten luchas de poder y que sean basadas en la definición de "tiempo aparte" en los deportes.

1. Tomemos un espacio y re-agrupemos:
2. Quebramos la regla, el juego para, hay una penalidad ó dejamos de jugar por un tiempo mientras que se nos recuerda la reglamentación.
3. Salimos del juego, por lo menos por un rato.

SiendoPadres ahora!

(www.parentingnow.net) sugiere que los padres utilicen el tiempo aparte cuando una situación empeore, como cuando una actividad ha perdido su encanto, la gente está cansada ó sobre-estimulada, necesitan un descanso o han cometido una infracción. Su niño se ha olvidado de no golpear, asir ni tirar arena. Esto es un tiempo muerto para recordar las reglas. Por último, cuando usted sabe su propio y el límite de su niño, usted puede sugerir que todos jugadores toman una interrupción, con lo cual permaneciendo "en el lado del niño".

Por Bridget S. Ohl, Editora



Dentro de este artículo:

Beneficios de los productos locales	2
Buena Nutrición	2
La red social de su adolescente	2
Recursos CFERT	3
Comunicándose con su adolescente	3
Conversaciones tempranas	4
Minutos de diversión	4

Parenting Matters

Publicado Trimestralmente por
**Colorado State University
Extension**

Directora del Proyecto: Christine
Cerbana

Editora: Bridget S. Ohl

Preguntas o comentarios?

Llámenos al (800) 457-2736

LA EDUCACION HACE LA DIFERENCIA, LA PREVENCION FUNCIONA

Los beneficios de los productos agrícolas locales

Por Stephanie Tarry, MS, RD, Educadora en Nutrición Colorado State University Extension, Larimer County

Ya comió los 5-9 frutas y vegetales del día? O de ayer? Si no, el verano es el tiempo perfecto para ponerse la meta personal de comer por lo menos 2 tazas de fruta y 2 1/2 tazas de vegetales al día. Los mercados de los granjeros están funcionando mejor que nunca con productos locales frescos cada semana. Si usted tuvo la oportunidad de plantar un jardín este año, usted probablemente está cosechando productos saludables y deliciosos listos para comer cada día!

La investigación muestra que los productos agrícolas que son producidos localmente son recojidos cuando están más listos para comer, tienen menos tiempo de viaje y por lo tanto ofrecen mayor poder nutritivo que los productos frescos que vienen de otros estados ó países. La investigación también muestra que los niños que se exponen al crecimiento de productos agrícolas (tanto en la clase como visitando una finca) tienden a comer más variedad de productos diariamente que aquellos que no tengan la misma experiencia.

Porqué nos importa? Las frutas y los vegetales son una excelente fuente de fibra y vitaminas esenciales y minerales como son la vitamina C, vitamina A, ácido fólico, potasio y antioxidantes que atacan las enfermedades y los fito-químicos. Los datos nacionales e internacionales muestran que las personas que comen las cantidades de productos naturales recomendadas diariamente, tienen un menor riesgo de desarrollar enfermedades del corazón, ciertos tipos de cancer, diabetes Tipo II y obesidad, en comparación con aquellos que no incluyen una variedad de frutas y vegetales en su dieta. Esto es especialmente cierto si este hábito se comenzó a temprana edad y continúa en la etapa adulta. Sin embargo, nunca es tarde para empezar!

Si bien es cierto que puede ser muy tarde para sembrar tomates o zucchinis, existen ciertos productos naturales que crecen rápido y que son de clima más fresco que usted puede empezar a cultivar ahora, como son la lechuga, espinaca, repollo y el brócoli. Algunos productos como la lechuga, hierbas y algunas variedades de pimentones pueden crecer al interior de la casa, próximos a una ventana con sol durante todo el año. Adicionalmente, la jardinería aumenta su actividad física.

Apoye la agricultora local y sea parte de la Semana Nacional de mercado de los granjeros, agosto 2-8. Compre los productos más frescos en su mercado local de los granjeros.

Para mayor información en nutrición, comer sano ó jardinería, llame a su oficina local de For more information on nutrition, eating healthy or gardening, call your local Colorado State University Extension, ó visite www.ext.colostate.edu.



La Buena nutrición y el ejercicio diario hacen los Buenos tiempos en familia

Este verano es el perfecto momento para juntar a la familia y encontrar actividades que no cuesten dinero y las disfruten! Ayude a su hijo a construir un estilo de vida saludable planeando con él actividades físicas juntos.

- Jugar Frisbee ó jugar a atrapar la bola

- Organice juegos
- Lleve a la familia a caminar por la naturaleza
- Juegue en los parques
- Montar en bicicletas y patinetas
- Visite un río, lago ó playa.
- Camine al perro



Está usted sintonizado con la red social de su adolescente?

Muchos adolescents dicen que sus padres no están al tanto de las muchas maneras de acceso que ellos tienen a comportamientos riesgosos una vez que están al frente de la pantalla del computador. Y mientras que estas páginas populares (YouTube, Facebook, MySpace) ofrecen algunas oportunidades positivas para mantenerse en contacto y aprender cosas nuevas, también son medios que los exponen a uso de drogas por parte de adolescents, promiscuidad y personas que nunca han conocido fuera de la pantalla.

Establezca reglas claras acerca de lo que sus hijos pueden ver en la pantalla, con quien pueden hablar y que material pueden bajar. Asegúrese de chequear la historia del computador para ver que lugares han estado frecuentando.

Fuente: Campaña Nacional Juvenil contra las Drogas



CFERT RESOURCES

La casa de cambio de CFERT ofrece libros, curriculums, videos, audio grabaciones, folletos, y PIP Tips. Para acceder estos recursos, vaya a <http://cfert.colostate.edu> Chryste Weitzel (970) 491-3904 ó chryste.weitzel@colostate.edu

Chequee:

Porqué a las zebras no les dan úlceras:

la guía aclamada para el estrés y sus enfermedades relacionadas

Por: Robert M. Sapolsky. Ph. D. 2004

Está ahora disponible en una tercera edición, el aclamado y exitoso libro de Robert Sapolsky, "Porque las zebras no tienen Úlceras". El autor introduce unos nuevos capítulos sobre como el estrés afecta el sueño y la adicción, a la vez que provee nueva luz sobre desórdenes de personalidad y ansiedad y el impacto de la espiritualidad en el manejo del estrés.

Como explica Sapolski, la mayoría de nosotros no se queda despierto toda la noche preocupándose por la malaria o la lepra. En cambio, las enfermedades que nos plagan y a las que les tememos son ahora enfermedades causadas por la acumulación lenta de daño, como enfermedad del corazón y cancer.

Cuando nos preocupamos ó sentimos estrés, nuestro cuerpo enciende las mismas respuestas psicológicas que los animales, pero no resolvemos los conflictos de la misma manera, peleando ó huyendo. A medida que pasa el tiempo, la activación de estas respuestas al estrés nos ponen literalmente enfermos.

El libro "Porque a las zebras no les dan úlceras" combina investigación avanzada y hallazgos recientes con una dosis saludable de buen humor y consejos prácticos. El libro explica como el estrés prolongado causa ó intensifica un rango de aflicciones físicas y mentales, incluyendo depresión, úlceras, colitis, enfermedad del corazón y más. También provee una guía esencial para controlar nuestras respuestas al estrés. Esta nueva edición promete ser la más completa y envolvente guía sobre este tema disponible hasta el momento.

Robert M. Sapolsky es un profesor de biología y neurología de la Universidad de Stanford y es un asociado de investigación del Instituto de Investigación de primates del Museo Nacional de Kenya.

Revisado por: Chryste Weitzel, Proyecto CFERT

COMUNICANDOSE CON SU ADOLESCENTE

La comunicación entre los padres y los hijos es importante en todo momento y puede particularmente ser difícil cuando su hijo se hace un adolescente. Cuando los niños son pequeños los padres asumen la responsabilidad de organizar las vidas de sus hijos. Cuando un niño se convierte en un adolescente, el rol del padre como consultor le ayuda al hijo a desarrollar y practicar sus propias decisiones.

Primero, tal como cuando su hijo era pequeño, es mejor que el adolescente aprenda la lección de las consecuencias naturales. Si el hijo se gasta todo el dinero que tenía para la semana en el día lunes, deje que el mismo vea como va a almorzar el resto de la semana. Resista la tentación de salvarlo.

En segunda prioridad, no le de consejo, incluso cuando él se lo pida. Plántele la situación de otra forma para que el como persona joven que es piense sobre las diferentes alternativas y seleccione una solución. Algunos padres encuentran que entre menos consejos den, más quieren su hijos hablar con ellos.

3. Permanezca disponible para su adolescente, pero no presione para una discusión. Trate de no hacer muchas preguntas.

4. Permita que su adolescente establezca alguna distancia de la familia. Los adolescentes trabajan duro para establecer su propia identidad. Si usted empuja muy duro, ellos halarán para alejarse.

5. Cúidese usted mismo. Saque tiempo para sí mismo y para actividades adultas y con amigos. Usted es un modelo para comportamientos adultos. Haga algo que valga la pena, su hijo lo notará.

6. Permítale a su adolescente expresar sus emociones y frustraciones. Su hogar es un lugar seguro para ventilar sus pensamientos y para intentar encontrarle sentido a los cambios en su vida.

7. Espere inconsistencia. Su adolescente está luchando entre la niñez y la etapa adulta

8. Déle a su adolescente tiempo y espacio para estar solo. La privacidad es muy importante para los adolescentes.

Finalmente, deje a su adolescente pasar por sus preocupaciones. Ellos necesitan desarrollar sus propias competencias y su sentido de la responsabilidad.

Kathy Wolfe, Extension Agent 4-H Desarrollo Juvenil: Larimer County

Conversaciones tempranas

Es difícil hablar con sus hijos sobre el alcohol y las drogas si usted no habla regularmente con ellos sobre otros temas también.

Regla Número 1: Hable con sus hijos. También, si usted empieza a hablar sobre el "no uso de drogas" cuando los niños están pequeños, es más fácil tener las conversaciones cuando están m'as grandes.

Regla Número 2: Escuche a sus hijos. Puese ser más facil preguntarle su opinión sobre otros niños que usan alcohol y drogas que directamente preguntarle a ellos por su propio uso.

Regla Número 3: Los niños lo escuchan a usted. Algunos padres utilizan la técnica de hablarsen entre ellos done los hijos los puedan oír y a propósito permitirle al hijo escuchar la conversación sobre las consecuencias del uso del alcohol y las drogas.

Ejemplo: Mr. Smith persio su trabajo porque llegaba tarde al trabajo ya que tomaba bastante alcohol la noche anterior. Con frecuencia la juventud se sintoniza con mayor facilidad en las conversaciones que ellos creen que no necesariamente son para su oídos.

FUENTE: Departamento de Sauld y Recursos Humanos:
Division de Salud y Comportamiento
Division (ADAD)

Dos minutos de entretención

Dave Riley, U of Minnesota, Extension

Algunos padres creen que deben establecer tiempos especiales para jugar con el bebé ó enseñarle cosas nuevas. Eso está bien, pero algunas veces usted no tiene tiempo en grandes bloques. Los niños son felices con muchos pedazos pequeños de su tiempo y su atención. Ellos aprenden a entretenerse ellos mismos, con su ayuda. Algunas actividades que toman menos de 2 minutos:

- Darle a su hijo un abrazo y un beso
- Moverle sus dedos de los pies
- Jugar a escondérsele y aparecer
- Mostrarle a su niño su nariz y su quijada
- Admirar los zapatos de su bebé
- Mostrarle al bebé una ó dos fotos
- Jugar con su estómago a la hora de bañarlo
- Subir al bebé por encima de su cabeza
- Mostrarle una flor ó una hoja de árbol o arbusto
- Darle al bebé una sonrisa grande



LA EDUCACION HACE LA DIFERENCIA, 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 Division of Behavioral Health and CSAP.

Colorado State University Extension
1311 South College Ave
Fort Collins, CO 80523-4040
(800) 457-2736 www.cfert.colostate.edu



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