

# CONECTANDO LAS GENERACIONES

Este boletín informativo esta fundado en parte con fondos del Inicativo de Tabaco de Tony Grampsas.

## **Pueblo Initiative for Grandparents Raising Grandchildren**

American Association of  
Retired People (AARP)  
Judy Frankenburger  
Sunset Plaza  
1117 S. Prairie  
Pueblo, CO 81004  
543-8876

CSU Cooperative Extension  
Lois Illick  
212 W 12<sup>th</sup> St, Rm. 220  
Pueblo, CO 81003  
583-6566

Catholic Charities  
Debbie Apodaca  
429 W. 10<sup>th</sup> St.  
Pueblo, CO 81003  
544-4233

Hope for Children  
Leslie Kammeier  
801 W. Fourth St., Suite 104  
Pueblo, CO 81003  
545-6821

Senior Resource Development  
Agency  
Karen Akin  
230 N Union Ave  
Pueblo, CO 81003  
545-8900

# mayo 2007

## ¿Se siente frustrado? 12 alternativas para no golpear a sus hijos

Quando los problemas, grandes y pequeños, de su vida diaria se empiezan a apilar y lo llevan al punto de querer pegarles a sus niños — Deténgase.

Tómese su tiempo. No deje que sus problemas afecten a su hijo/a. Trate de utilizar todas o algunas de las siguientes alternativas. Haga lo que mejor funcione para usted.



- **Deténgase inmediatamente. Retroceda. Siéntese.**
- **Respire profundamente unas cinco veces. Inhale. Exhale. Lentamente, lentamente.**
- **Cuenta hasta 10. Aún mejor, hasta 20. O, recite el alfabeto en voz alta.**
- **Llame por teléfono algún amigo. A un familiar. O simplemente al número del clima.**
- **¿Sigue enojado? Golpee una almohada. Cómase una manzana.**
- **Hojee una revista, un libro, el periódico o un álbum de fotografías.**
- **Haga unas sentadillas.**
- **Coja un lápiz y anote sus pensamientos.**
- **Tome un baño o dúchese con agua fría.**
- **Acuéstese en el piso o, simplemente, coloque sus pies en alto.**
- **Escuche su música favorita.**

Si usted necesita arreglos especiales para participar en esta clase, favor de comunicarse con la Oficina de Extensión Cooperativa al (719) 583-6566. Debe someter su petición a lo menos de 5 días comerciales por adelantado de la clase. Universidad Estatal de Colorado, Departamento de Agricultura de EEUU y el Condado de Pueblo cooperando. Los programas de Extensión Cooperativa están disponibles a todos sin discriminación.



## ¿Cómo le puedo enseñar a mi niño de edad preescolar que la diversión no tiene que costar dinero?

Hoy en día, necesitamos recordarle a los niños que existen actividades divertidas que son gratuitas. Muchas actividades familiares no cuestan dinero del todo. Los niños las pueden hacer en casa, sin ningún material especial y sin ningún costo. Ellos pueden escoger y jugar sus actividades favoritas solitos. De esa forma, los niños aprenden también que ellos son responsables de no sentirse aburridos.

### Una caja de diversión sin costo

#### Cosas que necesita:

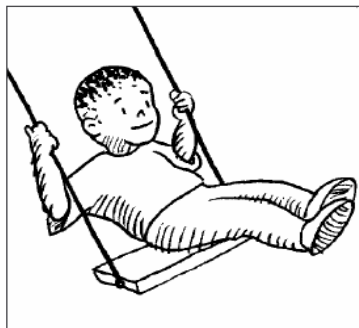
- Papel común o papel construcción (cartoncillo de colores)
- Lápices, bolígrafos, crayones o marcadores
- Una caja vacía pequeña, como una caja de zapatos

#### Paso 1: Explique lo que harán juntos (lea todas las instrucciones de la actividad antes de empezar)

Ayude a su niño a hacer una lista de actividades divertidas. Esta lista tendrá todas las cosas que le guste hacer a su niño pero que no impliquen un gasto de dinero.

#### Paso 2: Haga una lista de actividades divertidas

Pregúntele a su niño qué actividades le gusta hacer para divertirse. Haga una lista de las que



*Sugiera ejemplos de actividades gratuitas para que su niño piense en otras.*



*Cada hoja de papel tiene el nombre de una actividad en un lado y un dibujo en el otro lado.*

no cuestan dinero. Quizás tenga que sugerirle algunas actividades gratuitas para que su niño pueda pensar en otras. Ejemplos:

- Cantar
- Leer
- Mecer en un columpio
- Colorear, pintar
- Disfrazarse
- Caminar al perro
- Cortar flores
- Jugar cartas o un juego de mesa
- Dibujar con tiza en la acera
- Hacer una “pista de obstáculos” con almohadas y muebles suaves, o hacer una tienda de campaña con una cobija.

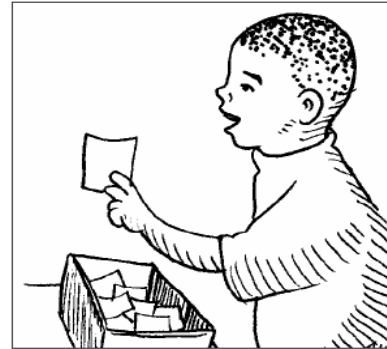
(continúa)

### Paso 3: Haga tarjetas de actividades

Corte una hoja de papel grande en cuadros. En un cuadro, escriba el nombre de una actividad gratuita que esté en la lista. Al reverso, ayude a su niño a dibujar la actividad. El dibujo (y la palabra) le recordará a su niño sobre cada actividad. Coloque cada tarjeta que haya completado en la caja.

### Paso 4: Use las tarjetas como recordatorios

Guarde las tarjetas de actividades en la caja. Agregue una tarjeta con un dibujo cada vez que su niño aprenda nuevas formas de divertirse gratuitamente. Cuando su niño esté aburrido, sugiérale que busque la caja. Las tarjetas le darán a su niño muchas opciones de actividades divertidas que le ahorrarán dinero a usted.



*Cuando su niño esté aburrido, sugiérale que lea todas las tarjetas.*

### Ideas para comentar con su niño

- ★ Muchas cosas divertidas no cuestan dinero.
- ★ Puede ser divertido que hagas las actividades gratuitas tú solito o con tus hermanos, primos o amigos.
- ★ Algunas cosas que aparentan ser gratuitas, como la comida del refrigerador, realmente cuestan dinero.
- ★ El amor, los abrazos y la amistad también son gratuitas y te hacen sentir bien al dar o recibirlos.

#### ◆ ◆ ◆ Notas ◆ ◆ ◆

Usted también puede usar las tarjetas para otra actividad divertida. Deje que su niño elija una tarjeta de actividades de la caja sin verla. Haga que su niño le dé la tarjeta a usted. Haga mímica sin decir nada para que él adivine la actividad. Deje que su niño adivine lo que es. Luego cambien de papeles y permita que su niño haga la mímica para que usted adivine.

Ayude a su niño a pensar en cosas gratuitas que puede hacer fuera del hogar. (Ejemplos: Tomar prestado un libro en la biblioteca, visitar un parque con columpios con un amigo o caminar al aire libre). Revise su periódico local para encontrar eventos especiales gratuitos.

Encuentre más actividades de ¿Cómo le puedo enseñar a mi niño de edad preescolar acerca del dinero? en [www.creditunion.coop](http://www.creditunion.coop).



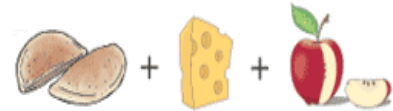


fuente: Soap and Detergent Association

## Desayuno Mejores

A menudo, la generación de hoy no tiene tiempo para comer y se olvidan del desayuno.

### ¿Por que desayunar?



### Un Desayuno Bueno

Los mejores desayunos tienen tres componentes:

- **Un carbohidrato:** Considera cereal, pan, molletes, panecillos, tortillas o arroz. Las versiones de trigo integral son más nutritivos.
- **Una proteína:** Escoja las opciones mas magras, tal como un rebanada o dos de tocino canadiense, un huevo, una tajada de carne magra del “deli” o queso, yogur, o requesón.
- **Una fruta:** Escoja fruta fresca, congelada, en lata o seca. La recomendación para la nutrición optima es 5 a 9 servidas de frutas y vegetales diariamente—así es que el desayuno es el lugar lógico para empezar.



Piensa en lo que es fuera del usual. Un sándwich, un pedazo de pizza que sobró, yogur con fruta, fruta seca, un huevo cocido duro. Un buen desayuno no tiene que ser elaborado—o uno que requiere mucho tiempo. Puede ser preparado o refrigerado la noche antes para que esté listo y para las personas que salen de la casa volando.

### Un Desayuno Seguro

No permite que sus propósitos de comer un buen desayuno sean destruidos por bacterias que causan la intoxicación alimentaría.

- **Antes de preparar los alimentos,** asegúrese que sus manos, los superficies para preparar alimentos, y los utensilios estén limpios. Use agua caliente y jabón para ayudar a quitar los gérmenes.
- **Llave las frutas frescas y vegetales bien** y séquelas con una toalla de papel antes de empacarlas o comérselas.
- **No deje las comidas afuera del refrigerador por más de dos horas.** Si está preparando un desayuno para llevarse que no se comerá inmediatamente, utilice un envase aislado, o póngalo en una bolsa de papel en doble y agregue una fuente frío tal como un envase congelado o una bolsa o cajita de jugo congelado.



Llave sus manos *después* de desayunar tambien. Para los que “agarran y corren” que no tienen tiempo para pasar por el fregador, mantenga toallas húmedas o “gel” desinfectante para las manos cerca de la puerta. Para las personas que no tienen tiempo para desayunar en casa, empáquelas con el desayuno.

## Trigo Integral

Uno de las mejores maneras de incluir la fibra en los alimentos diaria de su familia es tomar la opción de trigo integral cuando sea posible. Asegúrese que el primer ingrediente en los productos de grano integral tiene la palabra “integral/entero” en la frase, como “trigo integral” o “grano entero.” Si dice multi-grano (“*multi-grain*”), de siete granos (“*seven grain*”), trigo agrietado (“*cracked wheat*”), trigo molido tradicionalmente (“*stone-ground wheat*”) o trigo enriquecido, no es trigo integral y le falta algunas de las vitaminas y minerales, sin mencionar la fibra, de granos enteros.