

Niños sanos... Familias sanas



EL PROGRAMA DE ESTUDIOS DE SAN ANGELO

De los 37 a los 72 meses

Sobre este programa de estudios



El programa *Niños sanos...Familias sanas*, diseñado por Healthy Families San Angelo, es una herramienta de enseñanza para usarse durante cada una de las visitas a la casa. Está organizado en forma de hojas sueltas para que el Visitante de Casa pueda llevar un tema de discusión (normalmente una o dos páginas) en cada visita. La información está escrita a un nivel que la mayoría de los padres pueden entender.

Este programa de estudios, que abarca un espacio de tres años, está dividido en secciones de tres meses cada una. Cada sección cubre hitos del desarrollo, necesidades para el desarrollo, destrezas de los padres y actividades para ser compartidas por los padres y el niño. Se pone énfasis en crear relaciones saludables entre el niño y sus padres, y en desarrollar una autoestima positiva en el niño.

Los hitos del desarrollo representan la norma. Los niños pueden alcanzar ciertos hitos más pronto o más tarde que la norma. El Visitante de Casa debe utilizar su propia discreción al escoger las páginas apropiadas que va a presentar al padre o a la madre.

Además de las secciones de tres meses, ciertos materiales que son apropiados sólo para niños de edad preescolar han sido organizados por separado bajo el título "Tópicos preescolares."

Esta estructura permite que el Visitante de Casa tenga libertad para escoger el material que sea más apropiado para la velocidad de desarrollo de cada niño. Títulos suplementarios adicionales incluyen "Educación" y "Deportes" para ayudar a satisfacer las necesidades particulares de los padres.

CÓMO EMPEZAR

En la primera o segunda visita a la casa, el Visitante de Casa lleva la carpeta de tres anillos con particiones, y un tema de discusión. Estos artículos le son entregados al padre o madre para que los mantenga y para que sirvan como una base para el progreso.

Normalmente, el Visitante de Casa también lleva una cámara fotográfica y toma una foto del niño o del niño con los padres. Ella va a ser utilizada en la cubierta y en la primera partición de la carpeta. De vez en cuando el Visitante de Casa puede tomar nuevas fotos para añadir en las páginas divisorias.

El Visitante de Casa debería llevar uno de los temas del programa de estudios a cada visita de casa. Estas páginas se añaden a la carpeta. A medida que la carpeta se va llenando con el programa de estudios, con las fotos, con los recuerdos, y con los hitos de la vida del niño, se va a ir convirtiendo en un tesoro que quedará con la familia.

El material debe ser presentado casualmente, en forma de conversación. Si se trata de una página de actividades de "Jugar

y desarrollarse", el Visitante de Casa debería llevar los materiales necesarios para completar la actividad, alentando al padre o a la madre a que participe en la actividad con el niño.

A medida que los tópicos del programa de estudios se comprarten con los padres, se debe tomar un tiempo para escuchar sus preguntas e inquietudes. Los momentos en que los padres comparten algunos de los hitos logrados por su niño son oportunidades excelentes para alabarlos por su desempeño positivo como padres.

LOS TÓPICOS

El programa de estudios está escrito en forma sencilla y con información básica. El Visitante de Casa debe estar suficientemente familiarizado con cada tópico para poder hablar sobre ello, con el padre o con la madre, en mayor profundidad, tomando en cuenta el estilo individual de aprendizaje de cada uno de los padres.

Muchos tópicos han sido diseñados para alentar a que el padre, o madre, pase una cierta cantidad de tiempo especial con su niño. El Visitante de Casa ocasionalmente puede modelar algunas de las actividades para los padres. Sin embargo, se pone énfasis en que los padres aprendan a interactuar con su niño y a fomentar el desarrollo sano del mismo.

El objetivo principal es fomentar una interacción positiva y educativa entre los padres y el niño.

LA LISTA DE VERIFICACIÓN

Se debe mantener una copia de la lista de verificación junto con las notas para cada caso de familia. Cada vez que se comparta un tema del programa de estudios con la familia, el Visitante de Casa debe registrar la fecha en la línea situada a la izquierda del título. Esto le permite recordar cuáles tópicos ya han sido utilizados, y evitar su repetición.

Igualmente, el día reservado para la documentación y planificación de futuras visitas de casa, los Visitantes de Casa pueden usar la lista de verificación como una referencia práctica.



Niños sanos... Familias sanas

De los 37 a los 72 meses

Lista de verificación para el Programa de estudios

Fecha

De 37 a 39 meses

- _____ Su cuerpo
- _____ Su mente
- _____ Su mundo
- _____ Jugar y desarrollarse: "Paseo por la selva"

De 40 a 42 meses

- _____ Su cuerpo
- _____ Su mente
- _____ Su mundo
- _____ Jugar y desarrollarse: "Busca la letra"

De 43 a 45 meses

- _____ Su cuerpo
- _____ Su mente
- _____ Su mundo
- _____ Jugar y desarrollarse: "Arte de círculos"
- _____ Jugar y desarrollarse: "La fábrica de galletas"

De 46 a 48 meses

- _____ Su cuerpo
- _____ Su mente
- _____ Su mundo
- _____ Jugar y desarrollarse: "Hacer sartas de cosas"

Fecha

De 49 a 51 meses

- _____ Su cuerpo
- _____ Su mente
- _____ Su mundo
- _____ Jugar y desarrollarse: "Dibújame"
- _____ Jugar y desarrollarse: "¿Qué es lo que sigue?"

De 52 a 54 meses

- _____ Su cuerpo
- _____ Su mente
- _____ Su mundo
- _____ Jugar y desarrollarse: "Excelente manualidad con lata"

De 55 a 57 meses

- _____ Su cuerpo
- _____ Su mente
- _____ Su mundo
- _____ Jugar y desarrollarse: "Figuras de papel"

De 58 a 60 meses

- _____ Su cuerpo
- _____ Su mente
- _____ Su mundo
- _____ Jugar y desarrollarse: "Juego del nombre revuelto"

De 61 a 63 meses

- _____ Su cuerpo
- _____ Su mente
- _____ Su mundo
- _____ Jugar y desarrollarse: “Caminar y hablar”

De 64 a 66 meses

- _____ Su cuerpo
- _____ Su mente
- _____ Su mundo
- _____ Jugar y desarrollarse: “El juego de las instrucciones”

De 67 a 69 meses

- _____ Su cuerpo
- _____ Su mente
- _____ Su mundo
- _____ Jugar y desarrollarse: “Mi juego de mesa”

De 70 a 72 meses

- _____ Su cuerpo
- _____ Su mente
- _____ Su mundo
- _____ Jugar y desarrollarse: “El juego de los cupones”

Tópicos preescolares

- _____ Entre los tres y los cuatro años
- _____ Los niños de edad preescolar y el lenguaje
- _____ ¿Qué es lo normal?
- _____ En qué se parecen los niños de edad preescolar
- _____ La apariencia de su niño de edad preescolar está cambiando
- _____ Los temores de los niños de edad preescolar
- _____ Cómo combatir los temores antes de que sucedan
- _____ Chuparse el pulgar

- _____ Nutrición
- _____ ¿Qué alimentos y en qué cantidad?
- _____ Una guía para los tiempos de descanso
- _____ Cómo aprenden los niños de edad preescolar
- _____ Cuando llega otro bebé
- _____ Cómo lograr que su niño de edad preescolar deje el biberón
- _____ Cómo enseñar a que su niño se cepille los dientes
- _____ Vestirse por sí solo
- _____ Aprendiendo a compartir
- _____ Aritmética fácil para niños de edad preescolar
- _____ Diversión y aprendizaje con frutas cítricas
- _____ Arcilla fácil para artesanías
- _____ Problemas para dormir
- _____ Jugar y desarrollarse: “Los cinco sentidos”

Educación

- _____ Cómo cooperar con la escuela de su niño
- _____ Sacando el mayor provecho de la escuela
- _____ ¡Aprender a leer es divertido!

Deportes

- _____ Sacando el mayor provecho de los deportes

Niños sanos...Familias sanas



*De los 37 a los 39
meses*

Su cuerpo



Esa bola de energía de tres años de edad que usted está criando, ahora probablemente está moviéndose en todas direcciones: hacia adelante, hacia atrás, y hacia los lados. Él realmente disfruta de jugar afuera y divertirse con estas habilidades.



Su equilibrio se está haciendo tan bueno que él puede

- ✧ Correr rápida y fluidamente;
- ✧ Subir las gradas poniendo un pie en cada grada (él todavía necesita poner ambos pies en cada escalón cuando baja, y todavía necesita de la barandilla—o de su mano—para sentirse seguro).
- ✧ Trepar escaleras y pasamanos en el parque infantil (pero usted probablemente tendrá que ayudarlo a bajarse).

Consejo para los padres

No podemos cansarnos de repetir esto. Aprender cosas nuevas toma tiempo... Cuando lo haga por primera vez, su hijo no será un experto en escalar ni en ninguna otra cosa... ni la segunda ni la tercera vez. Siempre permanezca cerca cuando su hijo haga algo que podría ser peligroso.

Normalmente a esta edad los juguetes de montar son una de sus actividades favoritas. Él

debería ser capaz de pedalear un triciclo y dirigirlo hacia donde quiera ir.

Las manos de su hijo están trabajando juntas mucho mejor que antes. Se están poniendo tan buenas que probablemente él ya puede hacer una torre de nueve bloques... ¡Tal vez de más! Pero todavía deben ser bloques grandes. Él aún no estará listo para utilizar bloques más pequeños, crayones o juguetes pequeños por algún tiempo más.

“¿Qué puedo hacer para ayudar a que mi muchachito sea fuerte y sano?”

Ahora que él está manejando mejor sus manos, puede que su pequeñito quiera vestirse, peinarse, o cepillarse los dientes por sí solo. Dejarle hacer cosas por sí mismo le permite adquirir práctica y le hace sentir que está creciendo. ¡Eso le encanta!

Sigan permitiendo que utilice papel en blanco y crayones, lápices y pinturas (acuarelas lavables) para que dibuje. No sólo que él está aprendiendo a utilizar mejor sus dedos y sus manos, sino que ésta aprendiendo a ser creativo y a jugar por sí solo.

 **Consejo para los padres**

Los broches de presión, botones, y cierres de cremallera pueden ser difíciles de descifrar para las manitas pequeñas. Si su hijo se frustra con ellos, es bueno ayudarlo un poco, pero él no aprenderá si usted le da haciendo todo.

Un consejo para abotonarse correctamente: Empiecen por la parte más baja de la camisa, haciendo coincidir el último botón con el último ojal.

Pídale una receta para hacer plastilina casera a su Visitante de Casa. Haga una tanda y deje que su pequeño artista ejercite esos dedos.

Salgan al aire fresco y corra carreritas con él. Traten, Ud. y su pequeño acróbata, de saltar en un solo pie. Vean quién puede permanecer en un solo pie por más tiempo. Si usted le deja ganar algunas veces, a él le va a gustar el juego mucho más. ¡Jugar este tipo de juegos es muy saludable para ambos, y crea el lazo afectivo entre ustedes!

Su mente



!La mente de su pequeñito ha crecido mucho durante los últimos tres años! Y siempre está aprendiendo más palabras e ideas.

Es posible que pueda contar hasta cinco o más, pero todavía no entiende el significado de los números superiores a tres o a cuatro.

!Vaya si le gusta hablar! Usando cuatro o hasta cinco palabras en una frase, su pequeño charlatán le contará todo lo que pasó en su día, sus pensamientos, lo que le gusta y lo que no le gusta... y él hará un millón de preguntas.

Por este tiempo, incluso las personas desconocidas deberían poder entender la mayoría de las palabras que su hijo utiliza, a pesar de que aún tenga alguna dificultad para pronunciarlas claramente.

Su hijo está tratando de comprender lo que es el tiempo. Es posible que le oigan utilizar la palabra "ayer" para referirse a todo lo que ocurrió en el pasado. Eso está bien. Aprender acerca del tiempo toma tiempo.

“¿Hay formas en que yo pueda ayudar a que mi hijo aprenda?”

A esta edad es muy importante asegurarse de que esté utilizando todos sus cinco sentidos (el olfato, la vista, el gusto, el tacto y el oído) para aprender cosas nuevas.

- ✿ Háblele acerca de sabores y olores (dulce, agrio, salado y amargo);
- ✿ Déjele escuchar música clásica;
- ✿ Déjele jugar con agua, arena y barro (los niños son lavables).



Sigan jugando juegos de contar y de clasificar con su muchachito.

Ahora es un buen tiempo para enseñarle las ideas de "encima," "debajo," "hacia adelante," "hacia atrás," "encendido," "apagado," "adentro," y "afuera."

Cuando le dé instrucciones, déle sólo una a la vez. Espere a que termine antes de darle la siguiente instrucción. Pedirle que haga demasiadas cosas de una sola vez, sólo hace que se confunda. Y recuerde, si usted

Consejo para los padres

La memoria de su hijo está durando más tiempo, pero aún podría olvidarse de cuáles son los "no-no's". Si él coge algo que usted le dijo que no toque, sólo recuérdesele delicadamente, ponga esa cosa fuera de su alcance, y déle alguna otra cosa con la que pueda jugar.

utiliza "Gracias" y "Por favor," él también aprenderá esos buenos modales.

Tómese un tiempo cada día sólo para hablar con su hijo, y para escucharlo. Usted se podría cansar de escuchar la pregunta "¿Por qué?" pero trate de contestar cada pregunta con algo corto y fácil de entender. Él va a aprender cosas nuevas y va a ver que a Ud. sí le importa que él piensa.



¿Qué le parece?

¿Cuáles son algunas cosas nuevas que ahora su muchachito comprende, pero que él no comprendía hace unos pocos meses?

Su mundo



¿Ha notado que el estado de ánimo de su hijo está cambiando últimamente? Durante los últimos seis meses, normalmente se había sentido feliz y seguro. Últimamente podrá notar que se está haciendo mandón, irritable, o temeroso—como cuando tenía seis meses, nueve meses, y 24 meses de edad. Esto es normal. Pronto lo superará.

Ahora él comprende que es otra persona individual, con sus propias ideas y sentimientos.

Cuando tenía dos años de edad, él sólo sabía captar atención gritando, llorando y haciendo berrinches. Ahora él sabe que ya no tiene que hacer eso.

Su jovencito está mejorando en jugar por sí solo, pero todavía le encanta pasar tiempo con usted.

Debido a que ahora se siente mejor haciendo cosas por sí mismo, su hijo debería ser capaz de dormirse por sí solo en su propia habitación. Incluso, en la mañana, podría levantarse antes que usted y tratar de encargarse de sí mismo lavándose las manos, vistiéndose o preparando su propio desayuno.



“¿Puedo hacer cosas que le ayuden a alistarse para la vida?”

Levántese cuando él lo haga. Su hijo todavía es muy joven para cuidarse a sí mismo. Si él quiere levantarse sin ayuda, manténgalo fuera de peligro diciéndole algo así como, “!Yo sé que eres un niño grande, pero despiértame porque quiero prepararte un buen desayuno y darte tu primer beso de buenos días!”



Si bien él puede ir a dormirse por sí solo, no renuncie a la rutina de leerle una historieta y de arroparlo a la hora de acostarse. Eso le hace sentirse seguro y querido.

Su hijo puede estar más grande y crecido, pero aún habrán ocasiones en las que él actuará como un bebé más que como un niño grande porque él necesita saber que alguien está cuidándolo. Eso es normal... y temporal. Usted no lo estará mimando demasiado si lo abraza, lo mece y lo carga. Consiga que hable de las razones por las que le dan ganas de hacerse el bebé.

Consejo para los padres

Su pequeñín no entiende que, a veces, hablar con desconocidos puede ser peligroso. Pida a su Visitante de Casa que le sugiera cómo hablar de este tema con el niño, pero sin asustarlo.

Siga alabándolo cuando use el inodoro por sí solo. A esta edad todavía habrán accidentes, pero serán menos frecuentes si usted mantiene la calma y le ayuda cuando ellos sucedan.

Organice unos tiempos para que su hijo pueda jugar con uno o dos niños más de su edad. Para él eso es algo divertido y le enseña a compartir, a hacer amigos y a jugar con otros niños. Estas actividades harán que ir a la escuela sea mucho más fácil. Todavía habrá momentos irritables debido a los juguetes, pero no tan frecuentemente como antes, especialmente si usted se encuentra cerca para ayudarlo en los momentos difíciles.



¿Qué le parece?

¿Qué hacen ustedes cuando su niño empieza a discutir con otros niños mientras juegan?



Paseo por la selva



Éste es un juego que mantendrá a su niño en actividad, corriendo, saltando, gateando y brincando. Esto le permitirá practicar su equilibrio. ¡Y es un verdadero ejercicio para los dos!

También aprenderá a relacionar a los animales con sus nombres, con su forma de moverse y con los sonidos que hacen.

SIGAN ESTOS SIMPLES PASOS:

1. Ayude a su niño a recortar las fotos de los animales y a pegarlas en las tarjetas de 3x5 pulgs. Escriba los nombres de los animales debajo de las fotos.
2. Ponga las fotos en un sombrero o en una cajita y deje que su hijo saque una foto. Pronuncie el nombre del animal.
3. Camine como lo haría el animal. Hagan sonidos que el animal haría.
4. Ahora Ud. saque una tarjeta y deje que su hijo imagine ser el animal. Sigán alternando hasta que se terminen las fotos.



Van a necesitar:

- ✓ Fotos de animales
- ✓ Tarjetas de 3x5 pulgs.
- ✓ Pegamento y un marcador
- ✓ Un sombrero o una cajita



Consejo para los padres

Este juego es más divertido si se ponen cómicos. Salten de arriba abajo si se supone que son un mono. Arrástrense por el suelo si sacaron una culebra. Aletéen los brazos si son un pájaro.

Niños sanos...Familias sanas



*De los 49 a los 51
meses*

Su mente



A esta edad su hijo puede comprender y recordar que ciertas cosas suceden en cierto orden. En su rutina diaria él sabe que se levanta, desayuna, se cepilla los dientes, se viste, y luego se va a la escuela.

En estos días ese cerebro en desarrollo puede recordar las cosas que él ve, por un tiempo suficiente que le permite señalarlas después de unos minutos, cuando Ud. le pregunta sobre ellas.

Antes de que los niños sepan suficientes palabras para poder hablar sobre las cosas que les molestan, ellos van a golpear a las personas, a morderlas y a jalarles el pelo. Pero en estos días su hijo sabe suficientes palabras para ser capaz de decir cómo se siente sin tener que pelear.

Sus frases se están haciendo más largas. Ahora ellas pueden tener de cuatro a cinco palabras. Pero algunas de sus frases favoritas sólo tienen una o dos palabras: ¿"Por qué?", "¿Cuándo?" y ¿Cómo?"

Consejo para los padres

¿Por qué su hijo le hace tantas preguntas? A veces él realmente quiere una respuesta, pero la mayor parte del tiempo sólo quiere saber que le está prestando atención. No importa cuál sea la razón, siempre trate de darle una respuesta clara y sencilla.

Él comprende y puede usar las palabras que hablan sobre dónde están las cosas. Palabras como "encima de," "debajo de," "dentro de," "sobre," "delante de," y "detrás de."

Como ya comprende lo que significan palabras como "grande," "pequeño," "más alto," "más bajo," "pesado," y "liviano", ahora él puede ordenar las cosas de acuerdo a

- ✧ Su tamaño,
- ✧ Su color,
- ✧ Su peso,
- ✧ Qué tipo de cosas son (animales, libros).

Consejo para los padres

Si su niño está usando una palabra que a Ud. no le gusta, trate de reemplazarla dándole una palabra diferente. Si dice, "Tú eres un popó," dígame, "Yo sé otra palabra mejor. Podrías decir "¡Tú eres un plátano!" Si piensa que la nueva palabra es realmente chistosa, él la va a usar en lugar de la palabra que a Ud. no le gusta.

¿Qué le parece?

¿Qué otras palabras como estas ya sabe y usa su muchachito?

“¿Hay formas en que yo pueda ayudar a que mi hijo aprenda?”

Hágale jugar juegos que prueben su memoria. Usted puede hacer la prueba colocando cuatro o cinco cosas sobre una mesa. Deje que las mire y luego haga que les vuelva la espalda. Ahora



añada algunas cosas nuevas. Haga que su hijo se dé la vuelta y que señale las cosas que estaban en el primer grupo.

A esta edad él debería ser capaz de recordar y señalar a casi todas las cosas del primer grupo.



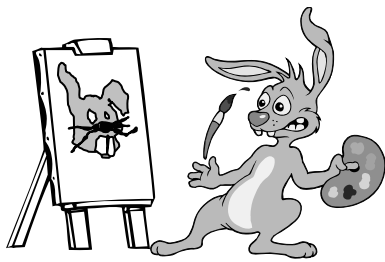
Jueguen juegos que le hagan practicar para comprender los tamaños de las cosas. Ponga delante de él cuatro o cinco cosas de tamaños diferentes y haga que las ponga en orden de la más grande a la más pequeña. Luego revuélvalas y haga que las ponga en orden desde la más pequeña hasta la más grande.

En esta época es difícil mantenerse al paso de todas las preguntas que su niño le está haciendo, pero darle respuestas

- ✧ Lo hace más inteligente;
- ✧ Hace que él quiera aprender;
- ✧ Le dice que él siempre puede venir a donde usted para pedirle ayuda (muy importante cuando se convierta en un adolescente).



Dibújame



Esta es una excelente oportunidad para que usted y su hija realmente—pero divirtiéndose—se dediquen a formar su lazo afectivo. Usted le está dando una oportunidad para que dé rienda suelta a su creatividad y para que practique a hacer que sus músculos pequeños trabajen en conjunto.

¡Y Ud. terminará con obras de arte para la puerta del refrigerador!

SIGAN ESTOS SIMPLES PASOS:

1. Siéntese a la mesa frente a su hija con bastante papel y crayones, lápices, marcadores, o pinturas suficientes para los dos.
2. Deje que dibuje su cara. Luego Ud. dibuje la de ella.
3. Hablen de las cosas en que se parecen y de las cosas en que Uds. son diferentes.
4. Tengan cuidado. ¡Puede ser que les de un ataque de risitas entrecortadas a ambos!



Van a necesitar:

- ✓ Hojas de papel
- ✓ Lápices, marcadores, crayones, o pinturas



Consejo para los padres

Si Ud. es un buen dibujante, no trate de hacer lo mejor. Ella podría pensar que su dibujo no vale y no querer dibujar nunca más. Haga un dibujo muy simple.



¿Qué es lo que sigue?



Como su hija ya sabe poner las cosas en orden, hágale practicar con este juego.

Ella va a practicar cómo cortar papel y cómo recordar cosas que ha visto antes.

SIGAN ESTOS SIMPLES PASOS:

1. Haga que su hija recorte fotos de revistas que muestran cosas que están sucediendo en cierto orden. Estas son algunas ideas:

- ✧ Semillas de flores, una nueva plantita, y una planta con flores;
- ✧ Desayuno, escuela, jugar, y la hora de acostarse;
- ✧ Huevos en un nido, pollitos, y pájaros volando.

2. Haga que su hija ponga las fotos en el orden en que suceden, de principio a fin.

3. Para hacer que el juego sea más difícil, mezcle dos juegos de fotos y vea si puede separarlas en grupos antes de ponerlas en orden.



Van a necesitar:

- ✓ Fotos de revistas viejas
- ✓ Tijeras

Consejo para los padres

Si deja que su niña recorte las fotos, cíciórese de usar tijeras con puntas redondeadas. ¡Y no la deje correr con ellas!

Su mundo



¿Ha notado lo bien que su muchachito se porta últimamente? Los niños de cinco años normalmente son unas personitas muy contentas, serviciales y amistosas. Probablemente ahora su hijo se comporta así:

- ❁ Quiere hacer que Ud. esté contento y hará cualquier cosa que Ud. le pida;
- ❁ Le encantan las personas, los animales, los juguetes, los árboles—¡Todo!
- ❁ Se siente muy seguro de sí mismo y quiere tratar de hacer todo lo que sea nuevo.



¿Es fabuloso, no es cierto? Bueno... disfrútelo mientras dure.

Esa personita contenta probablemente va a cambiar cuando se acerque a los seis años de edad...y posiblemente a usted no le van a gustar los cambios. Es de esperarse que se vuelva gimoteador, inquieto, y hasta que inicie discusiones.

Consejo para los padres

A medida que crecen, los niños dan unos cuantos pasos hacia adelante y luego uno o dos pasos hacia atrás. Lo bueno es que él superará estos cambios. Lo que le pasa es normal.

Los niños de esta edad empiezan a preguntar si pueden pasar la noche en la casa de sus amigos. Su muchachito tiene curiosidad de ver qué hacen otras personas a la hora de acostarse, y quiere saber qué se siente al dormir con otra persona. ¿Pero está listo para dormir en otra casa? Para ayudarlo a decidir, pregúntese lo siguiente:

- ✧ ¿Sabe usar el inodoro por sí solo?
- ✧ ¿Puede vestirse y desvestirse solo?
- ✧ ¿Se despierta por la noche y necesita que Ud. lo consuele?

“¿Puedo hacer cosas que le ayuden a alistarse para la vida?”

Si su hijo está pidiendo permiso para dormir con unos amigos y si Ud. piensa que él está listo para hacerlo, primero haga la prueba dejando que pase la noche en la casa de un pariente. Si no recibe una llamada a media noche de un muchachito que extraña su casa, probablemente está bien que le deje quedarse a dormir en la casa de un amigo.

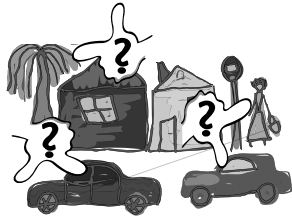
Una de las mejores cosas que le puede dar a su hijo es la oportunidad de no hacer nada en absoluto. Si la semana de su jovencito está repleta con la escuela, deportes, reuniones y un millón de otras cosas, puede ser bueno retroceder un poco y darle un poco de tiempo libre para que juegue por sí solo.

Apague la televisión y déjele pasar algún tiempo sólo mirando afuera de la ventana o mirando cómo un insecto se arrastra por el césped. Eso le da una oportunidad para calmarse y usar su imaginación para jugar dentro de su propia mente.





Caminar y hablar



Este juego le enseña los sonidos de las letras del alfabeto.

También es una forma divertida de enseñarle a deletrear palabras...¡Y de hacer un poco de ejercicio al mismo tiempo!

SIGAN ESTOS SIMPLES PASOS:

1. Lleve a su hijo de paseo por la vecindad, por un parque, o por un centro comercial. Haga que sea un lugar donde se puedan ver muchas cosas.
2. Escoja una letra del alfabeto y diga, "Vamos a decir el nombre de todas las cosas que veamos y que empiecen con esa letra." Túrnense y deje que escoja la letra algunas veces.
3. Cuando encuentren algo que comience con esa letra, pídale que diga la palabra.
4. Para que siga siendo interesante, la próxima vez escojan un color en vez de una letra.
5. Háganlo más divertido dándose un punto por cada cosa que nombren. Déjele llevar la cuenta. ¡Eso le hace practicar aritmética!



Van a necesitar:

- ✓ Una vecindad, un parque, o un centro comercial



Consejo para los padres

Si su hijo todavía no sabe muy bien el alfabeto, en vez de las palabras déle el sonido de la letra. Cerciórese de decirle cuál es la letra que hace ese sonido.

Niños sanos...Familias sanas



*Tópicos
preescolares*

¿Qué es lo normal?



Los médicos y los expertos en niños le pueden indicar qué es lo que debería estar pasando con el cuerpo y el cerebro de su hijo en esta edad. Esto le dará a Ud. una buena idea de cómo su hijo debería estar adaptándose y llevándose con el mundo que le rodea.



Pero no se lo pueden decir con EXACTITUD.

Su muchachito crece, aprende y cambia a su ritmo propio y particular...todos los niños lo hacen así. Lo que es normal para él podría no ser normal para alguien más.

En lugar de comparar a su jovencito con otros niños de su edad, simplemente pregúntese a Ud. mismo

- ✧ ¿Está creciendo?
- ✧ ¿Está mejorando en su forma de hacer las cosas?
- ✧ ¿Se lo ve saludable?
- ✧ ¿Está contento?

Estas son algunas otras señales de que su niño está creciendo y aprendiendo como es debido:

- ✿ Parece que se está manteniendo al paso con otros niños de su edad;
- ✿ Él le comprende cuando usted le habla;
- ✿ Puede hablar utilizando frases de tres palabras o más;
- ✿ Ud. casi siempre puede entender las palabras que dice;
- ✿ Él “retrocede” o empeora en algunas cosas sólo durante un corto tiempo;
- ✿ Quiere aprender a usar el inodoro y no le tiene miedo;
- ✿ Parece que se está sobreponiendo a sus miedos, y no le siguen molestando por mucho tiempo;
- ✿ Él puede saltar con ambos pies;

Consejo para los padres

No sean tímidos cuando hablen con el médico de su hijo. Si existe algún problema, es mejor detectarlo pronto. Si no tiene ningún problema, Uds. se sentirán tranquilos sabiendo que su muchachito está creciendo y cambiando a su ritmo propio y particular.

Si la forma en que su hijo está creciendo o comportándose no le parece la correcta, hable de ello con su pediatra.

¿Qué le parece?

¿Hay algo que le preocupa en cuanto a la forma en que su hijo está creciendo y comportándose?

Los temores de las niñas de edad preescolar



Los años del período preescolar traen muchos temores nuevos para las niñas porque, mientras están en la escuela, ellas están lejos de sus padres y del mundo al que están acostumbradas. Aunque a Ud., los temores de su niña, le parezcan ridículos, ¡Para ella son muy reales y le dan miedo!



Si sabe a qué le tiene miedo, Ud. podrá ayudarle a superarlo. Estos son algunos de los temores que usted podría notar:

- ❁ **A LA SEPARACIÓN** – Estar alejada de usted, es un temor que será más fuerte cuando tenga alrededor de 18 meses de edad, pero que puede surgir otra vez cuando su hija esté yendo a un jardín preescolar.

Usted podría confiar en amistades para que cuiden a su niña cuando usted tiene que alejarse, pero eso no significa que a ella le agraden...ni siquiera que los conozca muy bien. Déle muchos abrazos y asegúrele que Ud. regresará muy pronto. Pídale a su Visitante de Casa que le dé más ideas sobre este tema;

- ❁ **A PERDER EL CARIÑO** – A veces las niñas de edad preescolar empiezan a pensar que sus padres ya no las quieren.

Si Uds. se están separando o divorciando, será muy fácil que su niña piense, "Si Uds. ya no se quieren, es posible que dejen de quererme a mí." Acuérdense de demostrarle mucho cariño y atención. Ahora, más que nunca, ella lo necesita.

Nunca regañe a su niña diciéndole algo así como, "Si haces eso ya no te voy a querer," y cerciórese de que nadie más lo haga. Ella necesita saber que Ud. la quiere sin condiciones;

- ❁ **A FALLAR** – Su niña de edad preescolar podría empezar a pensar que no es lo suficientemente buena para hacer cosas nuevas, y hasta podría tener miedo de intentarlas, si

- ❁ Ud. la presiona demasiado para que haga cosas antes de que su mente y su cuerpo estén listos;

- ❁ Si Ud. no le permite hacer algo nuevo cuando ella ya está lista.

Déle la oportunidad de intentar cosas nuevas cuando ella quiera, y déle muchas sonrisas y abrazos cuando lo haga bien;

- ❁ **A LAS TORMENTAS CON TRUENOS** – Los ruidos altos y repentinos pueden darle miedo a cualquiera—espe-

Consejo para los padres

Convierta a la tormenta en un juego. Cuando la luz del relámpago aparezca, cuenten juntos cuántos segundos pasan hasta que se oye el trueno. Si su hija está preparada para escuchar el trueno, ella no le va a tener tanto miedo.

cialmente a las niñas. Si su hija les tiene miedo a los truenos, cárguela y consuélela cuando eso ocurra. Y si Ud. también les tiene miedo, trate de no demostrarlo. Ella podría tener miedo simplemente al saber que Ud. también lo tiene;

- ✿ **A LA OSCURIDAD** – Es posible que su chiquita empiece a sentir miedo cuando llegue la hora de ir a dormir debido a la oscuridad, y a que esa es la hora cuando salen los monstruos y otras cosas que le dan miedo. Ellos son muy reales para ella. A veces puede ayudar una lamparita para la noche.

A la hora de acostarse, dígame tranquilamente qué es exactamente lo que va a suceder; “Después de bañarte te voy a leer un cuento. Luego podrás escuchar tu música suave hasta que te quedes dormida.” Escúchela y consuélela cuando hable de las cosas que le dan miedo. Y dígame que cuando la oscuridad llega, se trata de un tiempo especial para descansar.

Consejo para los padres

Para la hora de dormir elija cuentos que ayuden a calmar a su hijo y que le quiten el miedo. No elija cuentos en los que haya lobos que se coman a los cerditos o en los que las brujas cocinen a los niños.

- ✿ **A LOS DOCTORES** – Esto no es ninguna sorpresa. La mayoría de las visitas de su hija al doctor sucedieron porque ella estaba enferma, lastimada o necesitaba una vacuna.

Consejo para los padres

Si su niña va a recibir una vacuna, dígaselo, ¡Pero no le hable que cuánto le va a doler ni del tamaño de la aguja! Cuando le hayan puesto la vacuna, abrácela y dígame que es una niña muy grande y valiente.

En su casa jueguen a “Visitar al doctor” y descríblele lo que va a suceder para que sepa qué esperar. Dígale que el doctor le puede ayudar a sentirse mejor. Mientras más cosas buenas le diga sobre los doctores, menos miedo tendrá su chiquita.

Déjela llevar su juguete favorito para que se consuele;

❁ **A LOS PERROS** –Algunos perros son silenciosos, tranquilos y les gusta que los acaricien. ¡Otros son cosas grandes, que hacen mucho ruido, que saltan sobre una, que ladran y hasta que muerden! Esos perros pueden darle miedo a cualquiera, especialmente a las niñas. Tenga cuidado. Dígale a su hija, “Cuando conozcamos a un perro nuevo, no nos acercaremos a él hasta que el dueño nos diga que no hay peligro.”

¿Qué alimentos...y en qué cantidad?



Los niños de edad preescolar son como todo el mundo; a ellos les gusta comer lo que tiene buen sabor. El problema es que tener buen sabor no siempre significa que el alimento sea bueno. Y puede ser difícil darse cuenta de la cantidad de alimento que necesitan.

En 2005 el Departamento de Agricultura de EE.UU. hizo una lista de los tipos de alimentos y de las cantidades que los niños deben comer para mantenerse saludables. Su hijo necesita:

Consejo para los padres

Déle la cantidad menor de alimento, a su niño de edad preescolar, si él está subido de peso o si no hace mucho ejercicio. Déle la cantidad mayor si él hace mucho ejercicio y no está subido de peso.

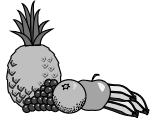


GRANOS – Déle de 4 a 5 porciones diarias (la mitad de eso debe consistir de granos integrales como avena, harina de maíz, y arroz integral)

Una porción de:	Es esta cantidad:
Pan	1 rebanada
Cereal seco	1 taza
Cereal cocido, arroz, o pasta	1/2 taza
Tortillas	1 tortilla de 6 pulg.



VERDURAS – Déle de 1½ a 2 tazas por día (escoja unas que sean de muchos colores diferentes)



FRUTA (INCLUYE JUGOS) – Déle de 1 a 2 tazas diarias (no se debe añadir nada de azúcar al jugo)



LECHE (INCLUYE QUESO Y YOGUR) – Déle de 2 a 3 tazas por día (la desnatada o baja en grasa es mejor)

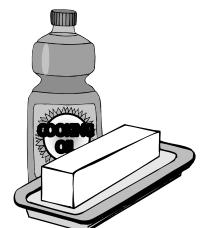


CARNE, HUEVOS, FRIJOLES Y NUECES – Déle de 3 a 5 onzas diarias (corte y deseche la grasa y el pellejo de la carne)

Una onza de:	Es esta cantidad:
Frijoles cocidos	¼ taza
Huevo	1 huevo
Mantequilla de maní	1 Cuchara grande
Nueces o semillas	½ taza

Si su hijo necesita cinco onzas diarias de carne, huevos, frijoles, o nueces, no haga que todo sea de un solo alimento (como de mantequilla de maní o de huevos). Él recibirá más nutrientes distintos si come un poco de todo.

No le dé muchos aceites como los de la mantequilla y del aceite vegetal. Su cuerpo no necesita mucho más



que lo que estará recibiendo de las carnes, nueces y otros alimentos saludables que coma todos los días. El aceite es grasa, y la grasa contiene una gran cantidad de calorías.

La comida saludable y hacer ejercicio regularmente son importantes para toda la familia. Será más fácil que su hijo coma bien y haga ejercicio si él ve que usted también lo hace. Hagan estas cosas juntos:

- ✧ Coman muchos tipos diferentes de alimentos, no sólo algunos favoritos:
- ✧ Coman bastantes granos, verduras y frutas;
- ✧ Coman sólo un poquito de grasa, azúcar y sal;
- ✧ Hagan mucho ejercicio.



GUÍA RÁPIDA PARA LOS TIEMPOS DE DESCANSO

1. EXPLIQUE muy claramente qué es lo que causará un tiempo de descanso: golpear, morder, insultar, etc.
2. ESCOJA UN SITIO TRANQUILO para el tiempo de descanso: un lugar seguro, lejos de juguetes, libros, televisión, juegos, música y de otras personas.
3. EXPLIQUE TRANQUILAMENTE qué es lo que su niña hizo para causar el tiempo de descanso. Hágalo en camino al sitio de descanso.
4. USE UN TIMER que esté suficientemente cerca para que su niña de edad preescolar pueda verlo. El tiempo de descanso sólo debe durar un minuto por cada año de edad.
5. DÉLE UN ABRAZO cuando el tiempo se termine. Dígale que la quiere y que comprende cómo se siente. Luego hable con ella en voz baja sobre las diferentes formas en que ella pudo haber actuado para evitar que el tiempo de descanso suceda.

Arcilla fácil para artesanías



Podría parecer que la arcilla es un terrón feo, pero en realidad es un juguete fabuloso. Jugar con ella fortifica los músculos de los dedos y manos de su niño de edad preescolar. También le da la oportunidad de usar su imaginación. Y él se sentirá orgulloso cuando haga algo sin ninguna ayuda.

Separe un tiempo para estar con su muchachito y pasen un buen rato haciendo algunas piezas artísticas especiales, como juguetes, adornos para colgar en la pared, jarrones y tazones,

RECETA DE ARCILLA FÁCIL PARA ARTESANÍAS

Van a necesitar:

- ✧ Una cacerola de tamaño mediano;
- ✧ Una bolsa plástica con cierre tipo zip-lock;
- ✧ Una caja de 1 libra de bicarbonato de sosa para hornear (2 tazas);
- ✧ 1 taza de almidón de maíz;
- ✧ 1 ¼ tazas de agua fría.

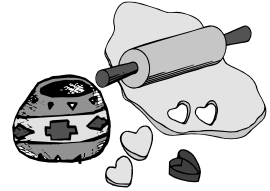
Mezcle el bicarbonato de sosa, el almidón de maíz y el agua, en la cacerola. Revuelva constantemente a fuego medio durante 10 a 15 minutos. Si la cocina demasiado, la arcilla se agrietará cuando se endurezca.

Vacíe la arcilla en un plato, cúbralo con un paño húmedo y deje que se enfríe. Cualquier arcilla que no se use inmediatamente puede ser almacenada hasta por una semana, en una bolsa plástica tipo zip-lock.

imanes para el refrigerador—cualquier cosa que se les ocurra.

Ahora hagamos algo.

- ❁ **1er. PASO:** Pueden aplanar la masa con un bolillo y recortar diferentes formas con cortadores de galletas. ¡O simplemente pueden usar los dedos para estrujarla y manosearla hasta que la arcilla se convierta en una obra de arte!



Si quieren hacer que dos piezas se peguen, rocíen un poco de agua en ambas piezas, rásquenlas para hacerlas ásperas, y luego presionen juntos los dos pedazos;

- ❁ **2do. PASO:** Dejen que la obra de arte se seque durante la noche, en una percha de alambre. También la puede hacer secar rápido: Precaliente el horno a su temperatura más baja y luego apáguelo. Ponga la obra de arte en una bandeja para hornear galletas, y séquela en el horno durante 10 a 15 minutos;



- ❁ **3er. PASO:** Para añadir color (si se quiere) pín-tela con pinturas acrílicas. Cuando la pintura esté completamente seca, póngale una capa de acrílico transparente para proteger la inapreciable creación de su hijo.



Consejo para los padres

No importa qué sea lo que su hijo haga— aún si sólo parezca un terrón de arcilla—para él será algo especial. Y el tiempo que pasen juntos creará recuerdos para toda la vida.