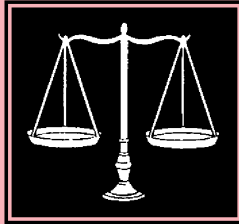




Un Programa
de Better
Kid Care



Tiempo de Familia Tiempo de Trabajo

Un Acto de Equilibrio

¡Sáquelos a Pasear!

Construyendo Familias Fuertes

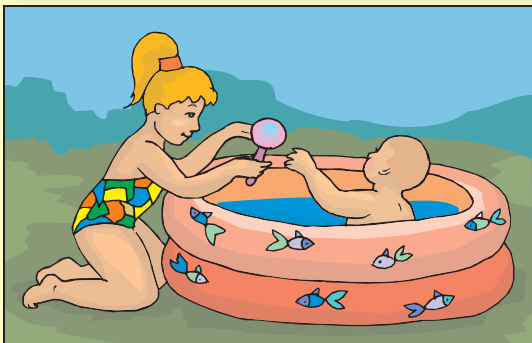
La obesidad y la condición física de los niños se ha convertido en una preocupación nacional. Muchos niños pasan demasiado tiempo sentados, ya sea frente a la computadora, mirando la televisión, o jugando juegos electrónicos. Es hora de que los padres se encarguen de hacer algo para solucionar este problema. Hay una manera probada y comprobada de ayudarlo a los niños a mantenerse en buena condición física. ¡Saliedo a jugar afuera! Asegúrese de que sus niños salgan a jugar afuera todos los días. El salir de la casa es bueno para la salud de los niños. Los niños necesitan estar afuera en el jardín jugando. Si usted no cuenta con un jardín, busque el parque más cercano y lleve a sus niños allí con frecuencia, salgan juntos a caminar, o a montar en bicicleta.

No se rinda ante la tentación de usar la televisión como su “niñera”. De ser necesario, apague ambas la televisión y la computadora. Sus niños necesitan estar en movimiento y aprender a disfrutar de muchos tipos de actividades físicas. El estar al aire libre puede motivar a los niños a explorar las cosas que ofrece la naturaleza. Entonces los niños hacen más preguntas y están más dispuestos a aprender. Cuando los niños están entusiasmados por algo se tornan más activos. Cuando están más activos están en mejores condición física. Recuerde, los niños que se mantienen ocupados se comportan mejor. Esa es otra buena razón para mantener a los niños ocupados y activos jugando afuera.

Ponga usted el buen ejemplo y sea un buen modelo de conducta para sus niños. Si sus niños observan que usted se mantiene activa, ocupada, y que disfruta de pasar tiempo al aire libre, es muy probable que ellos quieran hacer lo mismo.



Una Importante Advertencia de Seguridad



El ahogarse es una de las mayores causas de muerte accidental y de lesiones en los niños menores de cuatro años. Un niño se puede ahogar en cosa de segundos. A los niños pequeños nunca se les debe dejar solos cuando están cerca de cualquier cuerpo de agua. Una buena forma de recordar la seguridad de los niños es estar siempre literalmente al alcance de la mano de ellos en todos momentos. A esto se le llama **“supervisión de contacto”**.

Muchos niños se han ahogado en bañeras, inodoros, y cubetas de agua para limpiar, al igual que en los lugares más evidentes tales como piscinas, lagunas, arroyos, lagos, y ríos. Asegure que haya supervisión de un adulto en todo momento que los niños estén jugando cerca del agua.

Recuerde: Niños + Agua = Peligro
Manténgalos Seguros. Use la Supervisión de Contacto

Recordando Cuando...

Los niños aprenden y hacen cosas nuevas todo el tiempo. Eventos especiales ocurren en su familia. Usted quiere recordar todas estas cosas, pero la vida se torna tan ocupada.

Aquí tiene una buena idea de cómo guardar esas memorias para el futuro.

Lo que va a necesitar:

- Un cuaderno pequeño o un talonario de notas adhesivas
- Un lápiz o una pluma
- Una caja para zapatos, una lata con tapa, o un recipiente para avena con su tapa

¡Tus primeros pasitos! ¡Estábamos tan orgullosos de ti!



Lo que va a hacer:

- Mantenga el cuaderno o talonario en un lugar accesible.
- Cada vez que su niño haga algo memorable, escriba una pequeña nota sobre ello. Estas pueden ser cosas tales como sus primeras palabras, sus primeros pasos, o simplemente cuando haga alguna monería.
- Usted tal vez querrá preservar una memoria sobre los eventos familiares especiales tales como los cumpleaños, las visitas de sus familiares, o los días festivos.
- Guarde el cuaderno o talonario en el recipiente.
- De vez en cuando sáquelo para leerlo con sus niños. Es posible que ellos le comiencen a sugerir cosas que deben escribir allí.
- Quizás usted prefiera tener un cuaderno diferente para cada niño o solamente uno para toda la familia.

Tome agua y más agua

La deshidratación puede ser un problema para los niños durante los días caluroso, especialmente si toman parte en los deportes. Los niños tienen un mayor riesgo de sufrir enfermedades relacionadas con el calor que los adultos. Para prevenirlo, asegúrese de que los niños beban suficiente agua todos los días. Las bebidas deportivas también son buenas, pero contienen demasiado azúcar y deben ser mezcladas con agua.



Más de Better Kid Care

El sitio en la red de Better Kid Care en www.betterkidcare.psu.edu cuenta con más información para los padres de familia. Busque las ediciones de Tiempo de Familia – Tiempo de Trabajo, Los Padres Cuentan, consejos y actividades para el cuidado de los niños, ideas para las meriendas, consejos para elegir un buen programa de cuidado de menores, información sobre cuando los niños están listos para asistir a la escuela, y el Boletín Electrónico de Better Kid Care (Better Kid Care E-Newsletter). Para suscribirse al Boletín Electrónico, favor de enviar su petición a BetterKidCareNews-subscribe-request@lists.psu.edu.

Family Time/Work Time: June 2006

Dr. James E. Van Horn, Better Kid Care Program Director

Supported by funds from the Pennsylvania Department of Public Welfare, Office of Child Development. Developed by the Better Kid Care Program, 253 Easterly Parkway, State College, PA; Phone 1-800-452-9106. Website: www.betterkidcare.psu.edu.

PENNSTATE



College of Agricultural Sciences
Cooperative Extension

Developed by:

Nancy Wilson, Penn State Better Kid Care Program

Resources:

Nancy Wilson, *Take Them Out, An Important Safety Reminder*, and *Drink Water and Then Some More*, May 2006, Better Kid Care Program, Penn State University; American Academy of Pediatrics, 1999 water safety statement; Ellen Meanix Helfrick, *Memories*, Toddler Topics 6, 2002 issue, Penn State Cooperative Extension, York County; *Pennsylvania Safe Kids News*, summer 2005, Pennsylvania Department of Health

This publication is available in alternative media on request. Penn State is committed to affirmative action, equal opportunity, and the diversity of its work force.