



LOS PADRES CUENTAN

CONSEJOS PRACTICOS PARA LOS PADRES DE FAMILIA



COMPARTIENDO SUS TRADICIONES

El mejor regalo que les damos a nuestros hijos durante los días festivos no es un juguete o un libro. Son las tradiciones mismas de ese día.

Ofrezca compartir algunas de sus tradiciones con los niños del programa de cuidado de su niño. Comparta una canción tradicional de su familia, o prepare junto con los niños una receta especial para esa temporada. Si usted habla un segundo idioma, enséñele a los niños algunas palabras o una canción en ese idioma. Al hacer esto usted le está ayudando a su niño a sentir un gran orgullo en sus propias tradiciones. Usted también les estará enseñando a los niños más que unas cuantas palabras de una canción o cómo hacer algo; usted les estará enseñando a respetar las tradiciones de los demás.



lendo Más Allá del "Dáme, dáme"

Muchas familias celebran los días festivos que involucran dar regalos como parte de la celebración. Los niños naturalmente se entusiasman mucho durante estos días. Es posible que los adultos se pregunten a sí mismos si los niños han aprendido sólo la codicia en lugar de apreciar el gozo que se siente al regalar algo durante estas ocasiones. Aquí hay algunas cosas que se pueden hacer para ir más allá del "dáme, dáme".

1. Permita que los niños ayuden a confeccionar regalos caseros. Los niños aprenden acerca del valor y del placer que se siente crear cosas para los demás, y estos regalos caseros se convertirán en un tesoro para la familia y las amistades.
2. Involucre a sus niños en obsequiarle regalos a las personas más necesitadas. Por ejemplo, dé comida o un abrigo o guantes para un esfuerzo de recaudación.
3. Establezca tradiciones que le añadan mayor sentido al intercambio de regalos. Usted podría elegir un número pequeño que represente algo del día que se está celebrando, y sólo dar esa cantidad de regalos.
4. Reserve alguna diversión pertinente al día festivo para después de la celebración para evitar que los niños se sientan desilusionados porque ya se acabó todo.
5. Usted no tiene que comprar todo lo

que haya en la lista de deseos de los niños. Elija sólo uno o dos regalos para comprar. Esto le ayuda al niño a sentirse respetado pero evita darle el mensaje que todo antojo y deseo tiene igual importancia.

6. Pregúntese a sí misma si usted alguna vez le da un regalo a sus niños porque se siente culpable de algo. Las familias que acaban de pasar por un divorcio, la muerte de alguien, o una mudanza frecuentemente gastan demasiado en los regalos, usando los juguetes caros como una forma de compensar por los tiempos tristes. Pero ya que el tiempo que usted pasa con sus niños es verdaderamente el mejor regalo que usted les puede dar, pregúntese cómo usted puede lograr pasar más tiempo divirtiéndose con ellos.

7. Obsequie cupones como regalo para cosas divertidas o útiles. Haga y regale un cupón para un viaje al playground o para una noche especial de juegos. Los cupones para ayudar a otras personas también son bienvenidos. Con un cupón, ofrezca preparar una comida, hacer la lavandería, o limpiar la casa de una amiga que lo necesite. Cuando los niños también ayudan, ellos aprenden a preocuparse por los demás al igual que aprenden destrezas importantes para la vida.

8. Es mejor hacer cosas con los niños que para los niños. Si a los niños no se les deja cocinar, planificar, o ayudar a hacer las compras para algún día festivo, sólo pensarán en los regalos. Permita que sus niños confeccionen el arreglo para el centro de la mesa o que hagan las tarjetas con los nombres de los invitados, que ayuden a preparar la comida, y que asistan con cualquier otra tarea para la celebración.

9. Muéstrole a los niños lo divertido que es obsequiarle regalos a los demás. Planifique con ellos los regalos para sus abuelos o para los amigos. Háblen sobre lo divertido que será observarlos abrir los regalos y cuánto los van a disfrutar.



Qué pasa si mi hijo está desilucidado con sus regalos?

Con frecuencia, los niños piden demasiados juguetes caros. A nadie le gusta desilucidar a un niño, pero cuando su niño está decepcionado con algún regalo, usted le puede ayudar enseñándole cómo lidiar con esos sentimientos. Los niños frecuentemente se hacen sentir mejor a sí mismos por medio del juego. Imaginando que el juguete de peluche es realmente un caballito, o que un carrito en miniatura es un flamante carro de control remoto. Esto les puede ayudar a expresar su desilucidación por el regalo. Pero es aún más importante saber que los niños necesitan ser apoyados; el simple acto de poner sus sentimientos en palabras les ayuda a los niños a lidiar con esos sentimientos. También es importante para los niños comprender que no nadie puede tener todo lo que desea. Ayúdele a sus niños a comprender que la familia necesita el dinero para tener un lugar donde vivir, ropa, y comida. Los niños también necesitan saber que usted siempre estará allí cuando ellos se sientan decepcionados por alguna razón.

Él o Ella?

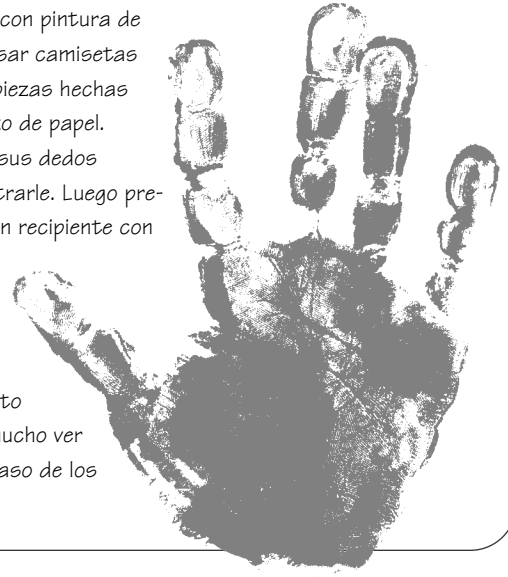
Por favor tome nota: En ésta y en todas las publicaciones de Better Kid Care cuando nos referimos a "los niños" también estamos incluyendo a las niñas, igual cuando decimos "el/la/su niño".

UNA GRAN IDEA PARA UN REGALO ESPECIAL

Está usted buscando un regalo que será realmente apreciado?

Haga algo que tenga la impresión con pintura de una mano de su niño: se pueden usar camisetas o franelas, agarradores de ollas, piezas hechas de barro/arcilla, o un simple pedazo de papel.

Muéstrele al niño cómo abrir bien sus dedos usando su propia mano para mostrarle. Luego presione la mano entera del niño en un recipiente con pintura, y luego haga la impresión poniendo la mano del niño sobre la superficie deseada. Esta es una buena tradición que se puede seguir haciendo año tras año. Tanto usted como su niño disfrutarán mucho ver las impresiones de las manos al paso de los años y del crecimiento.



Ayudándole a los Niños a Lidar con el Estrés de los Días Festivos

Al tener en mente los siguientes consejos, usted y sus niños pueden mantener bajo el nivel de estrés para disfrutar más de los días festivos.

1. Mantenga las rutinas lo más regulares posible.
2. Permita que haya más tiempo para el juego físico y energético de sus niños. Esto les ayudará a los niños a usar la energía acumulada.
3. Hable con sus niños acerca de los cambios que ocurrirán en la rutina. Usted les puede decir, "Hoy vamos a comer una gran comida juntos en la casa de su tío Pablo. Puede ser que volvamos tarde, así que no tendremos tiempo esta noche para leer un cuento".
4. Algunos niños pequeños podrían actuar como nenes durante los días festivos familiares. Anticipe que el niño tal vez se volverá a chupar el

dedo, que llorará más, que hasta le pegue a alguien o que tenga algún accidente en sus pantalones. Esto no es nada extraño durante los días festivos y se soluciona de nuevo cuando todo vuelve a la normalidad. En vez de decirle al niño, "Juanito, pensé que ya habías acabado con eso de chuparte el dedo" trate de decirle, "Verdad que a veces parece que hay muchas cosas pasando de una sólo vez? Quizás necesites un descansito". Entonces váyase con el niño a recostarse un rato o a leer un libro.

5. Reduzca la cantidad de cosas que hace para celebrar un día festivo. El reducir lo que usted espera de sí misma querrá decir que habrá menos estrés para el resto de la familia. Elija sólo las cosas que verdaderamente disfruta hacer, y hágalas.

Supported by funds from the Pennsylvania Department of Public Welfare, Pennsylvania Child Care/Early Childhood Development Training System, Developed by the Penn State Better Kid Care Program • 253 Easterly Parkway, State College, PA 16801 • Phone: 1-800-452-9108 • Website: betterkidcare.psu.edu.

PENNSTATE



Cooperative Extension
College of Agricultural Sciences

This publication is available in alternative media on request.
Penn State is an affirmative action, equal opportunity university.

