



# LOS PADRES CUENTAN

CONSEJOS PRACTICOS PARA LOS PADRES DE FAMILIA



## Niños en Marcha

Sabía usted que un niño pequeño típico puede andar diez millas en un sólo día? Mientras que los padres pueden andar ocho millas tratando de mantenerse al paso de sus pequeños hijos. Los padres inteligentes saben que sus niños necesitan estar activos y les ayudan a satisfacer esa necesidad de movimiento.

Lleve a los niños afuera regularmente para caminar y para jugar activamente.

Lleve a los niños al playground para trepar, columpearse, y correr.

Recuerde que los niños pequeños están en su elemento afuera mientras no haga mal tiempo. Asegúrese de llevar suficiente agua y una merienda nutritiva para sus niños. Cuando el clima está más frío, vista a los niños con varias prendas de ropa para poder quitárselas o ponérselas según sea necesario.

**Cuando el tiempo no está propicio para salir a jugar, los niños aun necesitan moverse.**

**Pruebe las siguientes sugerencias para mantener activos a sus niños:**

- prepare un sitio para trepar dentro de la casa
- haga una pila de almohadas y cobijas y deje que los niños se suban en ella
- ponga una almohada dentro de una cesta para ropa
- tengan una guerra de almohadas divertida, pero no demasiado acalorada\*
- tengan una lucha libre o juego físico\*

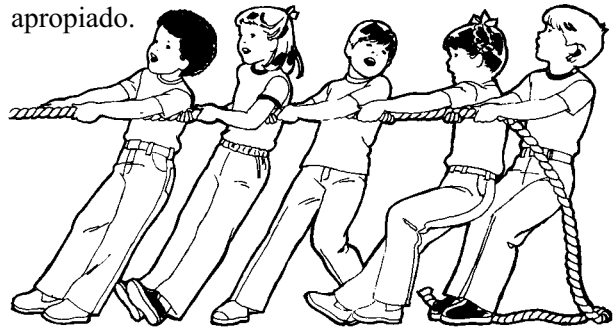
\*Asegúrese de parar el juego en el momento que esté claro que ya es suficiente.

### UN CONSEJO RÁPIDO

Los niños aprenden por medio del juego. Lleve a sus niños a su hogar o centro de cuidado listos para jugar. Los niños aprenden tanto cuando juegan con pinturas, masilla/arcilla, arena y agua. Pero es difícil disfrutar estas actividades si los padres y las proveedoras de cuidado están preocupados por la limpieza después del juego, o por la ropa sucia. A los niños se les debe vestir con ropa cómoda y fácil de lavar para que puedan estar listos para aprender mientras juegan.

## Los Niños Activos Son Niños Que Aprenden

Algunas personas creen que los niños sólo aprenden si están sentados leyendo libros, o trabajando con papel y lápiz. Hoy en día los psicólogos que estudian el desarrollo de los niños y los maestros y educadores están de acuerdo que el aprendizaje que ocurre cuando los niños juegan o manipulan los objetos es el mejor para ellos. Los niños activos son niños que aprenden. Los niños necesitan moverse, tocar las cosas y usar todos sus sentidos para explorar su mundo. Recuerde: cuando usted le dice a su niño, "No toques" usted también le está diciendo "No aprendas". Por supuesto, cuando es apropiado.



## Niño Alborotado

Cuando su niño esté alborotado, no se tire de los cabellos. Déle al niño una forma de utilizar toda esa energía de sobra que tiene - jugando de luchador. Busque un sitio apropiado que sea suave y seguro para jugar con el niño un poco de lucha libre. Es aun más divertido si inventan palabras bobas para describir las reglas del juego o lo que están haciendo. De ese modo ambos su niño y usted terminarán riendo y gozando hasta no poder más.

## Los Niños Aprenden Con Todos Sus Sentidos

Despierte los sentidos de sus niños. Algunas de las mejores experiencias de aprendizaje de sus niños están relacionadas con cosas que son pegajosas, gelatinosas, gomosas y esponjosas. A continuación le damos tres materiales muy interesantes que usted puede hacer en su casa para divertir a sus niños. Siéntese y pruébelos ahora mismo y se sorprenderá de lo divertidos que son y cómo los mantendrán entretenidos a todos.

### RECETA PARA MASILLA "PLAY DOUGH"

- 1 taza de harina blanca
- 1/4 taza de sal
- 2 cucharadas de crémor (cream of tartar)
- 1 taza de agua
- 2 cucharaditas de colorante
- 1 cucharada de aceite vegetal

Mezcle la harina, la sal y el crémor en una olla mediana. Agregue el agua, el colorante y el aceite vegetal incorporándolos luego a la mezcla de harina. Cocine esta mezcla a fuego medio por unos 3-5 minutos. (La mezcla tendrá pelotitas.) Cuando la mezcla forme una bola en el centro de la olla, quítela del fuego. Deje que la mezcla se enfríe por 10 minutos y luego amásela con un poquito de harina para prevenir que se pegue. Almacénela en un recipiente herméticamente cerrado.

### ARCILLA

Esta arcilla es algo sorprendente. Fluye como un lento río de barro y se divide como el mar rojo. Póngala en una olla no muy honda y deje que sus niños la amasen con sus manos. La cantidad de agua que se debe usar depende de la humedad y de la consistencia deseada. Pruebe comenzando con una taza de agua y vea que tal sale.

Mezcle lo siguiente:

- 2 tazas de maizena o harina de maíz
- agua

### MASA LOCA

- 2 partes de goma/pega blanca
- 1 parte de maizena/harina de maíz líquida

Mezcle bien. Permita que la mezcla tenga tiempo para secarse antes de usarla. Si usted usa goma/pega que no sea la blanca no rebotará y no quedará imprimida con un papel periódico, pero resultará en una sustancia masosa que también divertirá a los niños.



## Agua para Jugar

Qué tipo de actividad disfrutaban los niños desde que son bebés hasta sus años de adolescencia y aun mayores? Jugar con agua. Jugar con agua es algo que los niños disfrutaban durante todo su desarrollo, desde los bebés chapoteando, los preescolares llenando y vertiendo recipientes, y todos nadando. El agua es uno de los juguetes más maravillosos que hay.

El mejor sitio para jugar con agua dentro de la casa es la bañera o tina. Hágale agujeros por todos lados a algunos recipientes plásticos reciclables y sorprenda a sus niños cuando los llenen de agua en la bañera. Déle a los niños esponjas de varios tamaños y los recipientes para llenar y verter a su gusto. Jugar con agua también relaja y calma a los niños. También puede ser un momento relajante y divertido para usted.



## A Divertirse con Crema de Afeitar

Déle a sus niños un poco de crema o espuma de afeitar para que jueguen con ella mientras están en la bañera. A los niños les encanta la sensación tersa y cremosa de la crema de afeitar. Ellos disfrutaban mucho embadurnar la crema y ver como cambia, haciéndose más cremosa. Para la mayoría de los niños pequeños esta es una actividad muy calmante. Es una buena actividad cuando los niños han tenido un día difícil. Jugar con crema de afeitar parece tener un efecto relajante cuando los niños están gruñones y cansados. Lo mejor es que todo se puede lavar y se va por el drenaje y no hay problema para limpiarlo.

**Advertencia: Jamás deje a su hijo solo cuando esté jugando en el agua, ni siquiera por un instante. Recuerde que un niño puede ahogarse en menos de 2 pulgadas de agua.**

### 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".

Hecho con el apoyo del Departamento de Bienestar Público de Pennsylvania, KURC Child Care Training Program  
Desarrollado por el Proyecto "Mejor Cuidado del Niño" • 5 Armsby Building, University Park, PA 16802  
Teléfono: 1-800-452-9108 • Traducido por Margie Hanson

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.

