



Construyendo un Sentido de Comunidad

En el mundo de hoy muchas personas no conocen a sus vecinos, y los que los conocen se dan cuenta de que no tienen tiempo para convivir con ellos más que darles un simple saludo de vez en cuando. En el pasado, los vecinos pasaban tiempo juntos y realmente se conocían bien, y los niños se beneficiaban mucho de tener otros niños con quienes jugar y a otros adultos que cuidaban de ellos. Mientras que no es posible darle vuelta al reloj y retornar a esos tiempos más simples, sí podemos hacer el esfuerzo de convertir a nuestros vecinos en amigos y a nuestros amigos en vecinos.

Si usted no conoce a sus vecinos, tome tiempo para charlar con ellos. Aún una pequeña conversación puede ayudar a convertir a un extraño en un amigo. Si a usted le gusta hornear galletas, haga algunas extra para regalárselas a sus vecinos. Ofrezca ayudarles a palear la nieve en el invierno o a trabajar en el jardín (y hágalo). Esto les da a sus niños un buen modelo de conducta y una oportunidad de sentir un nuevo tipo de satisfacción - el tipo de satisfacción que no viene de recibir sino de darle algo al prójimo.

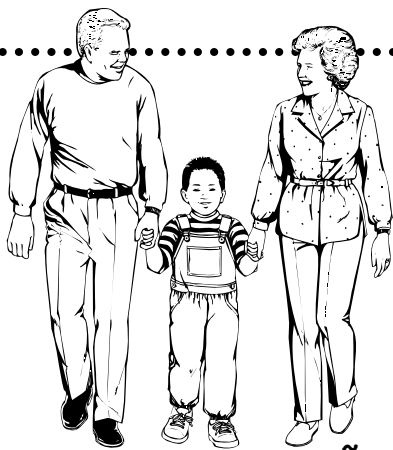


UNA FAMILIA DE VOLUNTARIOS

¿Ha trabajado usted alguna vez como voluntaria? Cuando la mayoría de las personas piensan en el trabajo de los voluntarios, piensan en una persona adulta o en un adolescente que va para la mayoría de edad ayudando en algún hospital o algún centro para ancianos una vez por semana. Ahora existe una nueva forma de trabajar como voluntario, juntos como familia. Muchas organizaciones que reclutan voluntarios se han percatado de que las familias desean pasar su limitado tiempo libre juntos y han comenzado a ofrecerle a los padres la oportunidad de traer a sus hijos cuando trabajan de voluntarios. Los niños se benefician mucho de este tipo de experiencia: aprenden nuevas destrezas, aprenden a llevarse bien con las personas de diferentes edades, y sienten la satisfacción de ayudar a los demás.

El trabajo como voluntario no tiene que ser un compromiso de largo plazo - puede ser una experiencia de una sola vez. Esto funciona mejor para las familias que pasan muy ocupadas y que sólo cuentan en su horario con un día o una tarde libre una vez al mes. De esta forma usted puede probar hacer nuevos trabajos como voluntaria: ayudando en el mantenimiento de un parque, jugando bingo con un grupo de ancianos, o preparando comidas para los pacientes de SIDA (AIDS) y sus familias.

Sus niños ganarán destrezas prácticas y destrezas sociales de todas estas experiencias. Esta es la mejor manera de enseñarle a los niños el valor que tiene ayudar a los demás. Entérese de las oportunidades que hay en su área local para trabajar como voluntario o asista a una feria para voluntarios.



ESCUCHE A SUS NIÑOS

Es fácil estar tan envuelto en la lucha diaria que a veces perdemos la visión de lo que es realmente importante en la vida. Mientras estamos ocupados apagando los "incendios" en nuestras vidas, nuestros hijos están creciendo y cambiando cada día. Si hubiera una sola cosa que usted pudiera hacer para mejorar su familia de una forma invaluable esa cosa tendría que ser pasar tiempo escuchando a sus hijos todos los días. El escuchar realmente demanda que dejemos lo que estamos haciendo para tomar el tiempo de escuchar con nuestro corazón y nuestra mente. Los niños saben que les estamos escuchando cuando nos aseguramos de establecer contacto con ellos mirándoles a los ojos mientras les hablamos. De esta forma usted los alienta a hablar abiertamente sin sermonearlos ni interrumpirlos.

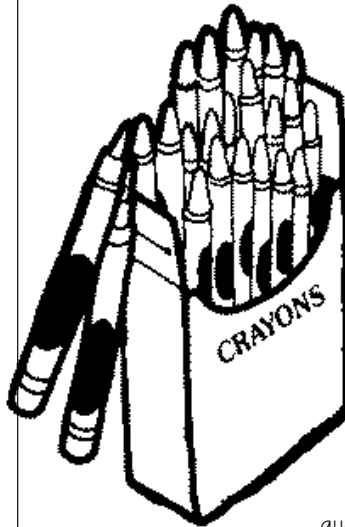
Cuando usted esté escuchando a sus niños, en lugar de estar pensando en lo próximo que va a decir, realmente escúcheles - trate de poner lo que el niño está diciendo en sus propias palabras. Esto le ayuda a los niños a saber que usted en verdad les ha escuchado. Si usted no comprende lo que el niño ha dicho, esto le dará al niño una oportunidad de explicarlo mejor. Usted también puede escuchar con el corazón poniéndole palabras a lo que usted cree que el niño está sintiendo en ese momento: "Me parece que estás desilusionado". De esta forma el niño sabe que usted comprende ambos sus palabras y sus sentimientos.

Esto es más fácil de decir que de hacer. Saber realmente escuchar a los niños toma auto-disciplina de parte de los adultos. Pero vale la pena desarrollar esta destreza porque es la forma más poderosa de forjar fuertes lazos familiares

ESTABLECIENDO TRADICIONES FAMILIARES PARA LOS DÍAS FESTIVOS

Lo mejor de las tradiciones familiares es que los niños las anticipan con tantas ansias. Recuerde, las mejores tradiciones familiares son las más simples

- Envuelva los regalos para la familia en papel liso y pídale a los niños que lo decoren haciéndoles sus propios dibujos. Esto les agrega un toque más personal.

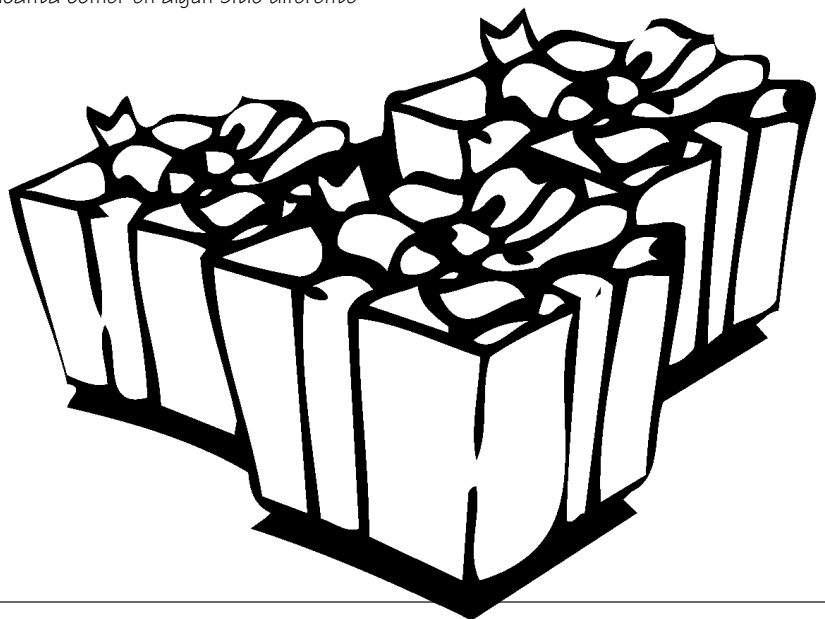


- Lea una historia favorita como parte de las celebraciones para los días festivos. Lea esa historia al mismo tiempo cada año.

- Salgan a caminar juntos como parte de las tradiciones de la familia. Usted le puede agregar un paseo a las celebraciones de los días festivos. Una caminata después de la cena podría ser una simple manera de disfrutar un día festivo juntos. O pruebe hacer un paseo al amanecer para celebrar algún día especial.

- Durante los días festivos invite a sus vecinos y amigos que estén solos para celebrar con ellos compartiéndolo una cena y el compañerismo.

- Con frecuencia los días festivos implican cenas o comidas que requieren mucha labor. Para reducir al mínimo la cantidad de trabajo necesario, ofrézcale a la familia e invitados una cena más simple. Corte vegetales, queso, y manzanas para servirlos con un aderezo, galletas, popcorn, o cualquier otra cosa que sea fácil de preparar. Usted también puede servir esta comida estilo picnic poniéndola sobre una manta en la sala. Este cambio puede ayudarle a la persona que cocina a sentirse más relajada. Además, a los niños les encanta comer en algún sitio diferente



Pennsylvania Pathways

Professional Development
for Child Caregivers

PENNSTATE



College of Agricultural Sciences
Cooperative Extension

Supported by funds from the Pennsylvania Department of Public Welfare, Pennsylvania Pathways.

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.

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.

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

Developed by Sheila Milnes