



## Carta De Un Niño Activo:

### Queridos Mamá y Papá,

Sí, soy un niño activo. Me gusta mantenerme en movimiento la mayor parte del tiempo y probar cosas nuevas. La mayoría de los niños pequeños también son activos como yo. Los padres a veces se preocupan de que algo ande mal con sus niños — que sean hiperactivos o algo así, pero en general estamos bien, es sólo que somos muy activos.

Ustedes me pueden ayudar haciendo las siguientes cosas todos los días: Primero, aseguren que me acueste temprano. A veces me siento tan cansado que para seguir adelante recargo mis baterías al máximo y entonces pareciera que no estoy cansado. Pero no es así. Fijen una hora regular para que yo duerma porque los chicos de mi edad necesitan entre doce y trece horas de sueño cada noche. En realidad, necesito acostarme un poco después de la cena.

Debido a que mis baterías están recargadas a potencia total, necesito ayuda para calmarme y prepararme para dormir. Por eso es tan importante que yo tenga una rutina regular para irme a la cama todos los días a la misma hora. Cierren las cortinas, bajen las luces, y toquen algo de música relajante. Prepárenme para dormir dándome un baño cálido y calmante, asegurando que me haya cepillado los dientes, y luego recuéstense conmigo y leámos un cuento juntos. Es posible que al principio no me agrade el cambio, pero recuerden, necesito dormir para poder ser el mejor niño que yo puedo ser todos los días.

Llévenme a jugar afuera todos los días. No me voy a derretir si está lloviendo y si me cubren bien para mantenerme caliente me encantaría salir a jugar en la nieve y el frío. Para mí, salir a caminar y a explorar es muy divertido. Todos nos podemos ejercitar de esta manera. Pero a veces todo lo que necesito es un lugar para jugar — un lugar donde está bien hablar en voz alta y correr y saltar. Sí, me voy a ensuciar. Por favor, no se enojen conmigo, vístanme con ropa vieja para que así no importe si me ensucio. Sí, tendrán más ropa que lavar, pero valdrá la pena porque yo estaré más feliz y voy a comportarme mejor.

Me encanta explorar. Tengo mucho que aprender todos los días. Dénme algo nuevo que yo pueda probar hacer. Me gusta hacer cosas. No me preocupa si mis proyectos no salen como cuando los hacen los adultos, sólo permítanme tener la oportunidad de tratar de llevar a cabo mis propias ideas. Así que déngenme goma, cinta adhesiva, y rotuladores y muchas cosas más para que yo las toque, como las bolitas de algodón, los limpadores de pipas, y un buen lugar donde trabajar en el cual está bien hacer regueros. Ustedes pueden comprar todo este tipo de cosas en una tienda de descuento para que no les cueste demasiado. Esto me ayudará a usar mi energía haciendo cosas nuevas en vez de meterme en líos.

Me encanta la música. Pónganme música para bailar — me gusta la música que tiene un buen ritmo porque hace que mis pies se muevan y que todo mi cuerpo se meneé. Puedo bailar al compás de un par de canciones mientras ustedes se preparan para salir por la mañana. Ustedes también pueden encontrar buenos videos de ejercicios para niños en la biblioteca. Me encanta probar todo lo que veo: estirarme y agacharme, saltar y balancearme. Esta son buenas maneras para que yo comience el día.

Yo no deseo comportarme mal. Sólo necesito ayuda para poder usar mi energía de la forma correcta. No me digan que soy malo. Enséñenme las cosas correctas que debo hacer porque yo quiero ser un niño bueno.

Gracias por comprenderme,  
Mamá y Papá.

Les Amo, Su hijo



# Poniendo Sus Sentidos A Trabajar

Los niños pequeños usan sus sentidos para aprender sobre el mundo que los rodea, de modo que ayúdeles a aprender poniendo los sentidos a trabajar en su vida familiar diaria. No hay mucho aprendizaje sensorial mientras los niños están viendo la televisión, de modo que usted debe limitar el tiempo que ellos pasan en frente de la tele para que tengan más tiempo para hacer otras actividades más sanas tales como las siguientes:

- Pídale al niño que le ayude a llevar las bolsas de los comestibles
- Salgan a pasear en bicicleta o en un escúter
- Vayan al parque para columpearse
- Déle al niño ropa o una cobija acabadita de salir de la secadora
- Jueguen con arcilla o plasticina
- Pídale al niño que le ayude a lavar los platos
- Déle un baño al niño
- Salgan a caminar
- Tengan una pelea con almohadas
- Jueguen con hula hoops
- Permita que el niño juegue afuera cuando el tiempo esté mojado o esté nevando
- Jueguen con pegotinas
- Pinten con los dedos
- Usen una variedad de pajillas o popotes y palillos para revolver el café
- Prueben botanas o bocadillos crujientes o chiclosos
- Escuchen y bailen con música
- Hay una gran variedad de fabulosas experiencias sensoriales esperando por usted y sus niños. Busque actividades sensoriales que todos puedan disfrutar, ¡y háganlas juntos!



PENNSTATE



College of Agricultural Sciences  
Cooperative Extension

Funding provided by the Pennsylvania Department of Public Welfare, Office of Child Development.

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](http://betterkidcare.psu.edu).

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