



El Tiempo de Juego — ¡No Es Sólo Para Los Niños!

¿Sabía usted que el niño promedio de cuatro años se ríe entre 400 y 500 veces al día? Y el adulto promedio sólo se ríe por ahí de 12 veces al día. ¡Y eso es en un buen día! Los adultos, necesitamos añadirle más juegos y diversión a nuestras vidas. Jugar nos hace sentir felices, nos ayuda a deshacernos de la tensión y el estrés, nos ayuda a aprender y hace que nos sea más fácil trabajar con los niños. ¡Tome tiempo para jugar todos los días!

HABLE SOLA EN MANERAS DIVERTIDAS

Agrégueme un poco de humor a su día hablando sola. Haga una lista de afirmaciones claras y cortas que le ayuden a pensar en usted misma de maneras positivas. Pruebe algunas de las siguientes:

- Mi cuerpo, mi mente y mi espíritu son alegres y felices.
- Para cada problema, hay una solución:
- Disfruto a las demás personas por quienes son y por lo que dicen.
- Veo el buen humor en el mundo y en mí misma.
- Estoy orgulloso por lo que tengo.
- Me río de mí misma y no de los demás.
- Me amo a mí misma.

TRATESE BIEN A SI MISMA

“Yo” es frecuentemente la última persona en la lista, especialmente para las proveedoras de cuidado de menores. Las proveedoras de cuidado siempre piensan en las necesidades de los demás antes de pensar en las suyas. Pero eso puede perjudicarles al largo plazo porque puede resultar en estresarse, consumirse o enfermarse. Trátese a sí misma como usted trata a su auto. Todos sabemos que puede ser perjudicial para el motor y para otras partes de un auto manejar con la última gota de gasolina. Su cuerpo es como un auto. Si usted se maneja

**Tome tiempo para
jugar todos los días.**

con la última gota de energía que le queda, podría ser tan perjudicial para usted como lo es para un auto. Siempre tenga una reserva en su tanque y tome el tiempo para llenarlo hasta arriba.

No es el dinero que nos limita, sino nuestras mentes. Piense en lo que la hace feliz. Haga una lista de 25 cosas que usted ama hacer. Elija una de esas cosas de la lista y hágala esta semana. La semana próxima, haga una más.



Nombre 25 cosas que le encanta hacer. Hága una de ellas esta semana.

COSAS DIVERTIDAS QUE HACER:

- Compre algo divertido y póngaselo cuando ande manejando, cuando vaya de compras, al dentista o al médico y cuando esté chided de los niños. Pruebe unas gafas a lo Groucho Marx o una gran nariz roja de payaso.
- Tome tiempo para reír. Reuna a su familia y hablen de las cosas que hicieron en la semana pasada. Es un momento para reírse de sí misma, no de los demás. Tal vez otros miembros de la familia quieran turnarse para contar las cosas divertidas que hicieron.
- Establezca una esquina en su hogar para “cosas divertidas”. Incluya libros cómicos, cestas llenas de sombreros, máscaras, narices y varitas mágicas.
- Haga algo agradable para alguien cuando menos lo espera.
- Escriba sus “malas palabras” favoritas y déle a cada una de ellas un número. Si alguien la está irritando, no diga la palabra, sólo diga el número. La persona que la está irritando nunca sabrá lo que significa y usted se sentirá mejor.
- Léale cuentos cómicos a los niños.

- Tenga una sonrisa al día. Pídale a los niños que traigan algo cómico de sus casas.
- Enséñele a los niños la diferencia que hay entre la diversión “buena”, que quiere decir hacer felices a los demás, y la diversión “mala”, que significa lastimar a los demás.
- Comience a hacer una lista titulada, “Los Niños Dicen Las Cosas Más Cómicas”.

Los Niños Dicen Las Cosas Más Cómicas
