



NIÑEZ TEMPRANA

Padres Inteligentes

LA EXTENSION DE LA UNIVERSIDAD DE MISSOURI ■ Mayo, 2011

¡Diversión al aire libre!

■ Burbujas

Necesita: ½ taza de jabón de trastes y 5 tazas de agua.

Suavemente revuelva el jabón y el agua. De a los niños varitas para hacer burbujas o canastas de fresas deje que las sumerjan en la mezcla para soplar y hacer burbujas ¡divertirse haciendo burbujas!

■ Arcoíris en un frasco

Necesita: un garrafón de un galón, agua y colores para alimentos.

Llene el garrafón de agua, agregue una gota de color. Vea como se extiende el color en el agua, Vea como el color cambia y se mueve en el garrafón, Agregue una gota de otro color y deje que observen lo que le pasa al agua.

Publicado en asociación con Padres como Maestros y LINC.

Contribuidores de La Extensión de MU: Marsha Alexander, Dr. Carole Bozworth, Dr. Nina Chen, Kris Jenkins, Lynda Johnson, Glenda Kinder, Susan Mills-Gray, Diana Milne y Lisa Wallace.

UNIVERSITY OF MISSOURI
U Extension

Live. And Learn.

Es Tiempo de Salir

El aire fresco y jugar afuera es saludable para los niños

La primavera por fin llegó. Es hora de pasar mas tiempo afuera—¡es bueno para los niños y es bueno para usted también! El aire libre puede ser un laboratorio natural para los pequeños—las flores, un charco, los insectos y las ranas, las nubes y las mariposas pueden ser fascinantes para ellos. Diane Miline, especialista en desarrollo humano de La Extensión de MU, recomienda, “Deje y aliente a su pequeño a explorar el aire libre dejando que se mueva, corra y use su voz ¡alta!

Otra cosa mas que abrir la puerta para el patio o manejar al parque del vecindario, trate de usar una lista de actividades con las cuales entretenga a sus niños. Pruebe estas ideas:

Explore el viento/aire

- Haga una serpentina de papel crepe o detenga pañoletas en el aire.
- Busque y recoja vainas de algodoncillo, diente de león, vainas de semillas y soplelas al aire.

Explore el Agua

- Junte juguetes para jugar con agua así como, esponjas, embudos, botellas de plástico, coladeras, tasas medidoras, etc. y una mesa para jugar con agua al aire libre.
- De a sus niños una cubeta de plástico, llénela con agua y deles brochas para “pintar” deje que pinten los muebles del jardín, el columpio, la cerca, etc.

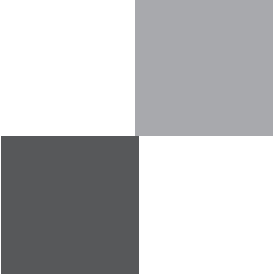
- Haga hoyos en el fondo de un garrafón de plástico de leche. Llénelo de agua y deje que los niños rieguen las flores y observe como el agua pasa despacio o mas rápido dependiendo del tamaño de los hoyos.

Explore la naturaleza

- Use una lupa para ver las plantas, rocas, insectos, flores, etc.
- Use los tubos de las toallas de papel y “vea” la naturaleza a través del tubo.
- Haga un “brazalete de naturaleza” poniendo un pedazo de cinta de enmascarar alrededor de la muñeca del niño con el lado adhesivo así afuera. Y salga a hacer una caminata en la naturaleza en el patio y deje que los niños, recojan artículos que se pequen en el brazalete, así como flores, pasto, piedras.
- En un día lluvioso puede pasar un tiempo para identificar los tesoros que encontraron.

Seguridad del sol al aire libre

- Conforme la temperatura es mas caliente y el sol es mas intenso, evite asolearse y dañar la piel recordando usar pantalla solar y/o ponerse gorras y sombreros anchos.
- Siempre que use el agua, en cantidades grandes o pequeñas, siempre asegúrese supervisar a los niños de cerca.



Igualando calcetines y responsabilidades

Ayudando haciendo un juego familiar

“Te ayudo mami,” Hannah de tres años con un chillido tan pronto ve a mama vaciando una canasta de ropa limpia en la cama. Kelly de diez años continua concentrada en su video juego mientras su hermana corre ayudar a su mama a doblar ropa e igualar calcetines.

Poniendo a los niños a que le ayuden en la casa es mas fácil cuando son chicos. Kelly ya paso la edad de querer ayudar; el ya no ve diversión en ayudar. Como a todos los niños jóvenes a Hannah le gusta ayudar, pero muy seguido no los dejamos porque creemos que lo hacemos mas rápido y mejor nosotras. Y en realidad, si podemos. Pero cuando hacemos todo para nuestros hijos les estamos quitando momentos de enseñanza.

De acuerdo a Lisa Wallace, especialista en desarrollo humano de la Extensión de MU. “Dejar que los niños jóvenes ayuden en la casa e insistir a que los otros niños ayuden también les enseña habilidades y responsabilidades,” Si los papas hacen todo. Les quitan la oportunidad de aprender una habilidad y complementar algo que les haga sentir bien, mas aparte los papas se cansan y seguido resienten el tener que hacerlo todo

Haga que las responsabilidades sean buenas costumbres para todo los adultos de la casa ayudando con las tareas como cocinar, lavar trastes y lavar la ropa ¿Cada miembro de la familia tiene una tarea en la cual nos ayudan? Haga de la ayuda un juego familiar; todos los miembros de familia se ven como miembros de un equipo que se ayudan para tener las cosas hechas en casa.

Empiece temprano, cuando los pequeños están igualando calcetines y doblando toallitas, ello se divierten mientras usted les enseña a ser responsables de por vida.

Bates County
1 N. Delaware, Butler, MO
64730
660.679.4167

Cass County
302 S. Main St.
Harrisonville, MO 64701
816.380.8460

Clay County
1901 NE 48th St.
Kansas City, MO 64118
816.407.3490

Henry County
100 W. Franklin, Room 16
Clinton, MO 64735
660.885.5556

Jackson County
1106 W. Main St.
Blue Springs, MO 64015
816.252.5051
2700 E. 18th St., Suite 240
Kansas City, MO 64127
816.482.5850

Lafayette County
14 E. 19th St., Suite 102
Higginsville, MO 64037
660.584.3658

Juega Mas, Ve menos

Sabia usted:

- ◆El 53% de las amas de casa, no han puesto reglas de TV.
- ◆El numero promedio de TV en casa es de tres.
- ◆El 68% de todos los niños tienen una televisión en su cuarto.
- ◆Los niños que tienen una televisión en su cuarto tiene mas probabilidades de fumar que los que no tienen.

Nos guste o no, la TV u otras pantallas son parte de la vida de la familia Americana, los americanos pasan de 3 a 4 horas al día viendo películas, jugando video juegos y navegando en la internet. Estas actividades pueden relajarlo entretenerlo y ser educativas. “como cualquier pensamiento bueno, mucha pantalla puede traer consecuencias negativas,” dice Linda

Johnson especialista en nutrición y salud de la Extensión de MU “Los estudios indican que nosotros comemos bocadillos altos en calorías mientras vemos televisión y somos menos físicamente activos.” El riesgo de llegar a ser o estar con sobre peso antes de los 9 años aumenta el tiempo que pasamos viendo TV.

Evalué los hábitos del tiempo de pantalla que usa su familia y compare con el tiempo de hacer otras actividades. Considere esto y reduzca el tiempo de pantalla:

- ◆Quite las TV de las habitaciones. Dormir con la TV prendida aunque sin volumen pueden disturbar los patrones de dormir y contribuir a la fatiga. ¡Los niños con TV en su habitación bajan su calificación en matemáticas,

lectura, y arte de lenguaje
◆Apague la TV y los celulares comparta los eventos de cada personas diario.

◆Infórmese de lo que ven y hacen sus hijos en la TV e Internet, agá preguntas abiertas.

◆Ponga limites gradualmente. Los expertos dicen que no mas de 2 horas de pantalla diarios para los niños.

◆Como familia haga una lista de actividades para ponerla en la pantalla. Ponga sus ideas para que todos las vean.

Parra sugerencias visite:
www.extensionmissouri.edu
y busque *Juega Mas Ve Menos, F280.*

UNIVERSITY OF MISSOURI
 Extension

extension.missouri.edu

Igualdad de oportunidad/institución ADA

