



NIÑEZ TEMPRANA

Padres Inteligentes

LA EXTENSION DE LA UNIVERSIDAD DE MISSOURI ■ Enero 2011

Atención individual:

El sueño de un niño hecho realidad

El regalar y recibir de los días festivos se termino Y muchos de los juguetes que sus niños "debería tener" ya se rompieron o están olvidados bajo la cama. ¿Sabe lo que su niño quiere aunque no lo diga? Ellos quieren tiempo con usted....atención única.

Apague el celular, haga a un lado el periódico y grabe su programa de TV favorito. Pase tiempo con sus niños haciendo lo que a ellos les gusta hacer y déles atención única.

Porque "jugar" es el trabajo de un niño, siéntese y juegue a tomar te o sea un alumno en la escuela imaginaria donde ellos le enseñaran. O juegue un juego de tablero otra vez.

Cuando usted le da a su niño atención sin dividir, el/ella siente que le quieren que le interesa y quiere pasar tiempo juntos. Algo tan sencillo puede hacer una gran diferencia en el comportamiento de su hijo y vale la pena.

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.

De Regreso a lo Básico con Diversión

El juego es un escape creativo para los niños

"Estoy aburrída" dice Shannon al momento que usted sugiere jugar otro juego de tablero. Es un sábado nevado ya han salido a hacer un muñeco de nieve y también hicieron ángeles dos veces esa mañana. De acuerdo a Lisa Wallace, Especialista en desarrollo humano de La Extensión de MU, "el juego es la actividad mas importante para los niños. Atraves del juego ellos aprenden acerca del mundo y tratan de descubrir como trabaja."

El juego también es un escape creativo para su imaginación y fantasía. Contribuye a su sensibilidad, maestría y competencia y le da satisfacción, orgullo y madures. Una de las mejores cosas del juego es que no requiere de costos artículos o replicas de juguetes mecanizados.

El boletín del Trabajo y La vida Familiar, comparte maneras específicas para divertirse con sus niños mientras el invierno invita al juego dentro.

Aliente el juego de sus niños facilitándoles cubos, disfraces, peluches, títeres, carros, camionetas, figuras miniatura y libros ilustrados. Esto estimula la imaginación así como ellos se inventan su propio mundo y crean sus propias historias.

Wallace invita a los padres a unirse a la diversión. Su niño le puede invitar a ser su cliente en la tienda, o el publico en el show de títeres, un invitado para tomar el te o un paciente en la oficina de doctor. Siga la guía de su hijo cuando jueguen.

Jugar a hacer-crear. Pretender un juego es el corazón y el alma de ser niño. Todo

lo que sienten, ven, hacen, escuchan leen y ven en sus experiencias de todos los días esta tejido en su juego de hazme-crear.

Aquí hay ejemplos de cómo puede alentar el juego. Mantenga una caja de disfraces y platos de papel a la mano para jugar a la casita, al restaurante y tomar el te. Cajas de cartón diferentes tamaños hacen estufas y lugar para esconderse. Jugar a la oficina o la escuela con libretas, lápices, sellos y clips para papel.

El dinero de papel se puede usar para jugar a la tienda o restaurante. Los tubos de rollos de papel se pueden hacer mangueras, varitas mágicas y espadas con poderes especiales.

Cuente y haga. Saque un set de dados y póngase listo para tirar. El primer jugador tira los dados cuenta el numero que sale. El segundo jugador debe pensar en una actividad y la hace el numero que dicen los dados. Actividades incluyen como aplaudir, mover la nariz, brincar, cantar una canción, repetir una palabra o recitar una canción de cuna. Tomen turnos y disfruten así como los niños cuentan y siguen instrucciones.

Diviértase con la creatividad de su niño lleno de juego e imaginación la manera en que el ve su mundo. Aunque usted se aburra jugando juegos sencillos, su niño maneja nuevas habilidades y se divierte.■

Gaste menos pero coma bien

Consejos fáciles que le pueden ayudar a rendir su dinero para alimentos

Aprender a gastar menos, pero comer bien se puede hacer con determinación si sabe como. Lynda Jhonson, Especialista en educación de nutrición y salud de La Extensión de MU, ofrece consejos para rendir su dinero:

- Empiece por hacer cuentas de todas sus compras en su tienda. Así como también la comida y bebidas que se comen fuera. América gasta mas del 40 por ciento de sus alimentos fuera de casa. Para identificar puntos en donde se puede ahorrar dinero, tome nota de todo el dinero que gasta en alimentos—comidas rápidas, en puestos de comida, y maquinas. Incluya gastos de comprar agua embotellada, sodas y cafés, que se compran en tiendas de conveniencia.
- Haga un inventario de los alimentos que tenga a la mano. Piense en los alimentos que se pueden preparar usando estos alimentos.
- Revise las propagandas de los supermercados semanales y planee comidas al rededor de los alimentos en oferta. Guárdelos y úselos durante el mes.
- Prepare una lista de compras y compre una vez a la semana. Esto le ahorra gasolina, tiempo y dinero. Entre mas frecuentamos el supermercado gastamos mas.
- Compare precios. Pruebe las marcas baratas de la tienda. Las mezclas y bocadillos de conveniencia como las papitas y galletas cuestan mas. Cómpralas ocasionalmente en lugar de cada semana.
- Evite el desperdicio. Almacene sus alimentos para preservar la frescura o congelar para prevenir que se echen a perder. Sirva porciones pequeñas para no desperdiciar. Incorpore los sobrantes en las comidas futuras, llévelos de almuerzo o congélelos. Las familias estadounidenses tiran millones de dólares en alimentos cada año.
- Limite los alimentos que se comen fuera de casa. Estos cuestan dos o tres veces mas que comidas similares preparadas en casa.

Vea “Manejo de Dinero: Vivir con Menos” para mas estrategias de como ahorrar en alimentos, vivienda y energía en <http://extension.missouri.edu/explore/hesguide/famecon/h3600managing.htm>.

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

Puede-Debe-Debería

Todos hemos escuchado la expresión de “percepción 20-20.” Esa frase es verdad para muchos padres que han criado hijos de niños a jóvenes y ahora ven atrás todas las cosas que tal vez pudieron haber hecho o ¡debieron hacer diferente!

De acuerdo a Diana Miline, especialista de Extensión de MU en desarrollo humano, “si eres padre de un joven, tal vez debes considerar algunas sugerencias de la autora Elizabeth Pantley en su circular La vida del trabajo y la Familia.” Ella sugiere:

- La pantalla grande es mas importante que cualquier acción. Lo mas importante es una simple acción la filosofía y el contacto en la crianza de un niño.
- Relájese mas y no se estrese. Los detalles triviales hacen una gran parte de nuestra vida cotidiana como padres; aunque, si estas cosas causan mucho estrés entonces perdemos de vista el gozo que los niños nos traen.
- Disfrute la hora de juego con su niño (sin estar viendo el reloj).
- Rompa las “reglas” de vez en cuando. ¡Suéltese! No siempre tiene que ser el Patrón autoritario y duro.
- Vea el mundo a través de los ojos de sus niños. Las acciones de los niños sus pensamientos y palabras se originan en un lugar de inocencia—desde su punto de vista del mundo. Vea el comportamiento del niño valorando su cara en lugar de evaluar la perspectiva del adulto.
- Disciplinar no necesita ser de mal gusto para ser efectivo. No sea tan rápido a disciplinar duramente. Trate métodos suaves primero, así como pedir o recordar amablemente.
- Puede estar segura que sus hijos la aman. Pueden enojarse con usted cuando dice “no” y ellos quieren escuchar “si” pero eso es normal. Recuerde, a los pequeños solo les interesa salirse con la suya y apenas están aprendiendo el concepto de compartir o considerar lo que los otros quieren.
- No sea un preocupon-obsesivo. La preocupación excesiva no sirve ningún propósito.
- Casi todo de lo que nos preocupamos no ocurre. Este preparado y considere la seguridad, pero algunas cosas no las podrá controlar.
- Viva el momento. Conéctese a un lazo con sus niños. Vea escuche y adore “la edad y escenario” de su desarrollo ahí ahorita mismo.
- No hay padres “perfectos” pero estas sugerencias pueden intensificar su recorrido. ■

UNIVERSITY OF MISSOURI
MU Extension

extension.missouri.edu

Igualdad de oportunidad/institución ADA