K-STATE Kansas State University Research and Extension

Familias Jóvenes

Family & Consumer SCIENCES

Julio/Septiembre 2006

Un boletín enfocado en la familia con niños pequeños en mente

Diversión Segura de Verano

A las familias les gusta viajar, especialmente en el verano. Aunque su destino sea recorrer el país o solo una ciudad, hay algo que es constante: a los niños y también a los adultos, les dará hambre. Planee con anticipación y empaque bocadillos que le gustaría que su familia comiera. Usted se beneficiará de llevar sus bocadillos consigo. Aquí esta como:

- Ahorre dinero –compre los bocadillos con anticipación y evite el alto costo de comprar en las tiendas de conveniencia cuando sus opciones son limitadas, y todos están "hambrientos".
- Ahorre tiempo –Agregue armonía al viaje familiar eliminando paradas no programadas para comer. Usted verá que los bocadillos empacados serán un éxito tanto para el conductor como los pasajeros.
- Mantenga la calma –Seleccione los productos y las cantidades que quiere servir y evite estar restringido por lo que está disponible en un momento dado.
- Consejos de salud –Aumente la buena nutrición de su familia incluyendo algunas elecciones deliciosas que también ofrecen "beneficios corporales". Cubos de queso, mini zanahorias y otros vegetales, fruta seca, galletas de granos integrales y jugos de 100% fruta en cajitas de porciones individuales son apetecibles así como nutritivos. Las hieleras pequeñas caben bien en el carro y mantienen los alimentos y las bebidas seguras y apetecibles.
- Piense en las bebidas –¡No se olvide del agua! Algunas veces todo lo que se necesita o se quiere es un trago de agua fría. Empaque agua para todos. Usted estará contento de haber planeado con anticipación.

Sandy Procter

La Tienda en el Auto Ofrece Una Actividad Divertida al Viajar con Niños

Pruebe esta actividad en un viaje largo si tiene niños de cuatro a ocho años de edad que tengan dificultad de llevarse bien. La actividad de la tienda en el auto es un esfuerzo por conservar la paz cuando todos están en un espacio limitado por un periodo largo de tiempo.

- Compre varias cosas pequeñas que usted piense que sus niños quieren, posiblemente cosas que ordinariamente no les compraría. Evite los dulces que pueden ensuciar el auto. Coloque una etiqueta a cada juguete con un valor del uno al diez. El "valor" de cada juguete debe aproximarse al valor que el niño considere que ese objeto tiene.
- Obtenga una bolsa pequeña a cada niño y amárrela a un cordel que pueda atar fácilmente en el interior del auto. Obtenga cerca de treinta fichas de póquer del mismo color. También, obtenga un objeto que haga ruido (una campana pequeña, un tronador o una harmónica).
- Divida las cosas equitativamente en las bolsas, una para cada día de viaje y colóquelas en el baúl del auto.
- En el primer día de viaje, saque una de las bolsas. Diga a los niños que usted está abriendo una tienda en el auto y muéstreles las cosas de la bolsa. Dígales que cuando la campana de la tienda deje de sonar, usted les dará una ficha si ellos se han comportado bien desde la campanada anterior. El niño que no se haya comportado bien no recibirá una ficha. Los niños deberán guardar sus fichas en sus bolsitas. Después de hacer sonar la campana, la tienda del auto se abrirá, y el niño podrá usar sus fichas para comprar una cosa.
- El niño que no se comporte en el periodo de pago anterior no recibirá una ficha. El mal comportamiento incluye cualquier acción que provoque que otro niño se porte mal.
- Haga sonar la campana de la tienda del auto cada 15 minutos. Después de hacer esto unas cuantas veces, incremente el tiempo a 30 minutos, luego a una hora (como máximo).
- Considere la pequeña economía que usted creó. Cuente el número de pagos posibles y asegúrese de tener más cosas de las necesarias. Agregue las cosas que sobraron un día a la tienda del día siguiente.
- Asegúrese de tener una variedad de cosas atractivas para cada niño.
- Cuando llegue, coloque todas las cosas que el niño recibió en una bolsa etiquetada con su nombre y colóquela en el baúl del carro hasta el viaje de regreso. Usted puede permitir que el niño escoja una de las cosas que ha comprado para usar durante la estadía.

Chuck Smith

"En el verano estoy muy contento

Nosotros los niños somos tan chuiquitos

Que podemos ver miles de cosas

que los hombres no pueden ver del todito".

Lawrence Alma-Todema

Permiso autorizado por Website, el arte de North Star en esta publicación tiene derecho de autor de Meter Reynolds/Fable Vision http://www.fablevision.com.

"Diviértase en el Sol"

La Academia Americana de Pediatría (http://www.aap.org/) apoya los siguientes consejos de "sol en el verano":

Bebés menores de 6 meses:

- Evitar la exposición al sol y vestirlos con pantalones largos y ligeros, manga larga y sombreros con aleros siguen siendo las recomendaciones principales de la AAP para prevenir las quemaduras de sol. Sin embargo, cuando la ropa y sombra adecuadas no están disponibles, los padres pueden aplicar una cantidad mínima de bloqueador solar en áreas pequeñas, como la cara y la parte trasera de las manos del bebé.

Para Niños Pequeños:

- Aplique bloqueador solar al menos 30 minutos antes de salir, y use protector solar aunque esté nublado. El SPF (factor de protección solar por sus cifras en ingles) debe ser al menos de 15.

Para Niños Más Grandes:

- La primera y mejor línea de defensa contra el sol es taparse. Use sobrero con alero de tres pulgadas o una visera frontal, anteojos para el sol (busque los anteojos que bloqueen 99-100% de los rayos ultravioleta) y ropa de algodón con tejido fuerte.
- Manténgase en la sombra cuando le sea posible, y evite la exposición al sol durante las horas pico de intensidad –entre 10 a.m. y 4 p.m.
- Use un protector solar con 15 SPF o más. Asegúrese de aplicar suficiente protector solar, como una onza a la vez para un adulto joven.
- Vuelva a aplicar protector solar cada dos horas o después de nadar o sudar.

Recorrido por el Arrollo o Lago

Hay muchas cosas que ver cerca de un arrollo o un lago. Lleve una toalla para secarse las manos y pies mojados.

Artículos:

- colador de cocina (sirve como red para pescar)
- cartón plástico para huevos
- vasos de papel o plásticos
- bandeja

Encuentre un lugar calmado y sombreado en el arroyo para poder explorar. Si la base del arroyo es pedregosa, use zapatos viejos que pueda mojar. Usando el colador y los vasos, vea qué animales puede encontrar en el agua. Si tiene suerte, podría encontrar camaroncillos, bichos acuáticos y todo tipo de criaturas, hasta peces y ranas. Trate de levantar las piedras para ver que criaturas hay debajo. Usted puede usar las bandejas y cartones de huevos para ver de cerca lo que encontró, pero asegúrese de regresarlos al agua al concluir su caminata. Recuerde supervisar a los niños más de cerca en el agua.

James Van Horn

http://pubs.cas.psu.edu/Freepubs/pdfs/ua218.pdf

Los Niños Viajeros y el Dinero

Cuando llegan las vacaciones de verano, los niños quizás quieran gastar de más comprando desde recuerdos hasta comida chatarra. En su libro, "Raising Money Smart Kids [Educando a Niños que usan el Dinero Sabiamente]" (Kaplan, 2005) Janet Bodnar sugiere tres formas de mantener la paz sin acabarse el presupuesto:

1. Establezca el plan del juego por anticipado. Haga una lista de lo que está dispuesto a comprar (ej. una playera para cada niño) y lo que no comprará (ej. regalos caros) en el viaje.
2. Déle a sus niños su mesada regular con anticipación (es algo fácil de olvidar debido a las prisas de la preparación) o déles una mesada especial para las vacaciones. Ellos deben de usar su propio dinero para cosas que no estén en su lista. Para evitar desperdiciar o perder el dinero, hable con sus niños acerca de cual será la cantidad razonable de dinero que pueden llevar.
3. Déle a cada niño un rollo de monedas al empezar el viaje. Cada vez que uno de los niños se salga de control, cobre una moneda (use el dinero acumulado para comprar una merienda familiar ocasionalmente). Al final del viaje, los niños pueden quedarse con las monedas que les sobren.

Linda K. Walter

Consejos Para viajar Con Niños

- *Caja/Bolsa de Actividades* –Una caja/bolsa es un buen lugar para poner varios libros de actividades, carritos de juguete o muñecas, crayones y marcadores. Una bolsa para libros o un recipiente plástico con una tapadera puede guardar muchas cosas para entretenerse.
- *Regalos Pequeños para el Viaje* –Vaya de compras antes del viaje (sin los niños) y adquiera juguetes interactivos silenciosos o libros que puedan guardarse en su maleta de mano. Déle un juguete al niño al inicio una vez que todos ya estén organizados y hayan comenzado a viajar. Reserve un segundo juguete para más adelante en el viaje, así cuando los niños se aburran tendrán algo nuevo con que jugar. Algunas cosas que es bueno incluir son libros con piezas magnéticas, libros de calcomanías, video juegos pequeños o las versiones para viaje de juegos de mesa.
- *Haga una Lista* –Empiece con una lista de juegos para el auto que usted solía jugar cuando era niño. Juegos como el de las 20 preguntas, Yo espío, el Juego del alfabeto, y hasta el juego de las placas de los autos puede ayudar a entretener a los niños. También haga una lista de canciones divertidas que toda la familia pueda cantar en el auto.
- *Viajar de Noche*–Si es un viaje largo que involucra niños pequeños, considere viajar de noche. Así los niños dormirán durante el viaje; solo asegúrese que el conductor no esté cansado y que tenga compañía que lo mantenga despierto.

Kerri Cole, kbcole@oznet.ksu.edu

La Universidad Estatal de Kansas es una organización con oportunidades equitativas. Este material puede estar disponible en otros formatos.