K-STATE Kansas State University Research and Extension

Familias Jóvenes

Family & Consumer SCIENCES

Enero/Marzo 2007

Un boletín enfocado en la familia con niños pequeños en mente

Regalos del Corazón

La Mejor Presencia

Dentro de las cosas valiosas que poseo hay un plato de barro con una carita feliz, muchos poemas y pinturas enmarcadas, y una maceta de colores malgastada y vieja, en forma de un gato, usada para guardar mensajes de mis niños.

Mis niños son ahora adultos jóvenes. Estos regalos viejos son importantes no solo porque ellos los hicieron, sino porque están investidos con una medida de su amor.

En un mundo materialista es fácil olvidar el poder de esta clase de regalos. Desafortunadamente, tendemos a comprar muchas cosas y dejar pasar por alto el regalo del tiempo.

Por supuesto, los niños adoran nuestros regalos materiales. La forma de escribir la palabra "presente" que significa regalo, es igual a la forma de escribir la palabra "presente" que significa estar cerca, estar aquí. Los mejores presentes son aquellos que llevan un poco de nosotros mismos en ellos. Lo que los niños de verdad anhelan es algo que viene del corazón, la preocupación verdadera y el sacrificio del tiempo ofrecido por sus padres.

Así que talvez deberíamos de considerar cómo invertir más de nosotros mismos en los regalos que ofrecemos. Puede ayudar a un niño a construir una estructura con bloques o jugar a tomar el té en una fiesta con una niña. Tómese tiempo para ayudar a otro niño a construir un modelo de avión. Cuando los niños miran los bloques de madera, las muñecas y los modelos de plástico, ellos ven más allá de la madera, la ropa y el plástico para encontrar nuestro amor invertido en todos y cada uno de ellos.

La próxima vez que usted vaya a comprar el muñeco del Cadete Espacial Loco o la elaborada muñeca de la Señorita Sabelotodo que moja sus pañales, deténgase por un momento y pregúntese, "¿Cómo me estoy entregando cuando doy este regalo?" "¿Cómo puedo estar presente en el presente?" Ese será el mejor regalo de todos.

Charles A. Smith

Niños que Regalan

Cuando es tiempo de que un niño pequeño de un regalo de cumpleaños o de un día festivo a su mamá, papá o uno de sus abuelos, quizás un padre compre el regalo, lo empaque y luego escriba el nombre del niño en el mismo. Para los niños, esta experiencia carece del significado real de dar.

En vez de eso, un niño puede darle a su papá un dibujo enmarcado para su oficina o un plato de barro esculpido para la abuela. Invite a los niños a participar en la envoltura, aunque el resultado no sea perfecto.

Lo que los niños dan en este caso son ellos mismos, su imaginación y entusiasmo. Mucho después que la corbata o el cucharón de sopa sean descartados, estos pequeños tesoros continuarán proveyendo memorias duraderas.

Charles A. Smith

Dar Regalos con Consideración Puede Ser Un Arte

Las costumbres de dar regalos pueden variar entre familias por muchas razones; pueden estar relacionadas con el pasado y el historial de la familia, así como las circunstancias actuales. Cuando esté pensando en dar regalos a su familia u otras personas, piense acerca de las razones que usted tiene para dar regalos.

¿Es por respeto o agradecimiento?
¿Es para promover y mantener buenas relaciones?
¿Es para celebrar algo?
¿Es por obligación?

Piense de nuevo si sólo lo hace por obligación; tal vez una nota amigable sería suficiente. Piense acerca de las personas a las que usted quiere darle esos regalos.

Darle adornos de Navidad a una familia que no celebra la época navideña demuestra una falta de consideración hacia esa familia. Además, evite dar regalos que envíen indirectas (ej. dar un libro de dietas a una persona que tiene problemas de sobrepeso) o dar regalos caros para impresionar a otros. Tener gracia para ofrecer regalos se logra al tratar de darle un reconocimiento a los demás y reconocer cuál es su conexión con ellos.

Charlotte Shoup Olsen

Permiso otorgado por Website, el arte de North Star en esta publicación tiene derecho de autor de Peter Reynolds/Fable Vision http://www.fablevision.com. Estación Experimental Agrícola y Servicio de Extensión Cooperativa de la Universidad Estatal de Kansas

Déle a Su Familia el Regalo de Comer Saludablemente

Usted probablemente se preguntará ¿qué tiene que ver comer saludablemente con dar regalos? Su niño va a adquirir la mayoría de sus actitudes y conductas alimenticias antes de cumplir los 6 años de edad, de acuerdo a Hellín Setter, dietista y terapeuta de padres y familias que se especializa en las dinámicas de alimentación de la familia. Como padre, usted hace la diferencia en la capacidad de alimentarse que su hijo tiene. Los niños saben comer desde que nacen, y ellos saben qué cantidad comer.

Setter cree que los padres deben de confiar en su recién nacido. Ella sugiere que al recién nacido debe de permitírsele comer cuanto quiera y comer tan rápido o despacio como quiera. Esto estimula al niño a sentirse bien acerca de comer y establece una base de confianza para el desarrollo alimenticio. También permite que el niño atraviese la gran aventura de las diferentes etapas involucradas en el proceso de aprender a comer: explorar la comida con la mano, usar la cuchara, probar alimentos nuevos y comer con comodidad en una variedad de entornos. Para cuando el niño tenga seis años, la mayoría de sus actitudes y conductas alimenticias ya se habrán establecido, y será evidente que el niño puede comer saludable; podrá observar que al niño le gusta comer y se siente bien al comer.

Los padres que tienen una actitud saludable acerca de los alimentos y de comer pueden crear un niño que se alimente saludablemente. Son las actitudes y comportamientos alimenticios del niño lo que importa, más que las elecciones diarias que son "buenas" o "malas". Setter dice que los padres se deben de relajar y recordar que los niños aprenden, "mordisco por mordisco, alimento por alimento, y comida por comida". Después se vuelve más fácil ver la importancia de las comidas familiares, que son ¡el laboratorio donde se crean niños que comen saludablemente!

Por lo tanto, dé un regalo que de verdad dura toda la vida ¡y que se puede seguir ofreciendo por generaciones! Invierta en la alimentación saludable para toda la familia, empacada en el placer de las comidas en familia.

Referencia: Secrets of Feeding a Healthy Family [Secretos de una Familia Saludable] por Ellyn Satter. Kelcy Press, Madison, WI. 1999.

Sandy Procter

Las Mezclas de Alimentos son Regalos Maravillosos para las Fiestas

Ya casi comienza la época de fiestas y a lo mejor pronto será el cumpleaños de algún conocido. A los niños, como a los adultos, les gusta dar regalos a sus seres queridos. Esta época del año puede ser una gran oportunidad para que los niños demuestren su creatividad y expresen su amor a través de los regalos que dan. Pueden hacer mezclas de ingredientes secos para panes, pastelillos, panqués, galletas, bizcochos de chocolate, pasteles, sopas o bebidas y colocarlas en bolsas decorativas o frascos para ser ofrecidos como regalo. Esta idea para regalos no es cara y también refuerza las habilidades matemáticas de los niños más grandes y afina las habilidades motores de los niños pequeños.

Dependiendo de las recetas que se usen, esta puede ser una oportunidad para estimular productos hechos con granos integrales como harina entera de trigo, avena, pasta de trigo entero o arroz integral. Solo porque es la época de fiestas no significa que los hábitos alimenticios saludables deben de tirarse por la ventana. Abajo hay un ejemplo de una receta de productos a base de granos integrales que se puede usar para hacer una mezcla de alimentos secos y ofrecer como regalo. Esta receta se obtuvo de la página de Internet de Kids a Cookin' http://kidsacookin.org.

Mezcla seca para la bolsa o frasco:
2 ¼ taza de avena de cocimiento lento o rápido
½ taza de harina
½ cucharadita de bicarbonato para hornear
¼ taza de azúcar morena
1 taza de pasas

Mezcle el bicarbonato con la harina. Coloque los ingredientes secos en la bolsa o frasco en orden. Amarre la bolsa o cierre el fresco con una tapa. Decore la bolsa o frasco como lo desee usando listones, fotos, moñas, etc. Luego agregue una tarjeta con las siguientes instrucciones:

Barritas Chiclosas de Avena
Mezcla para Barras de Avena de la bolsa o frasco
½ cucharadita de extracto de vainilla
5 cucharadas de margarina, suavizada
¼ taza de miel
1. Precaliente el horno a 325 grados. Cubra suavemente un molde para hornear de 8x8 pulgadas con aerosol de mantequilla para cocinar.
2. En un tazón grande para mezclar, combine todos los ingredientes. Bata hasta que estén bien mezclados.
3. Presione la mezcla en el molde para hornear y hornee de 18 a 22 minutos o hasta que esté dorada.
4. Enfríe 10 minutos, luego corte las barras. Deje que las barras se enfríen antes de servir.

Tandalayo Kidd

No es lo mucho que hacemos, sino cuánto amor ofrecemos al hacer. No es lo mucho que damos, sino cuánto amor ofrecemos al dar.

—Madre Teresa

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