



NIÑEZ TEMPRANA

Padres Inteligentes

LA EXTENSION DE LA UNIVERSIDAD DE MISSOURI ■ Julio, 2011

Juego Creativo

Estas ideas pueden ayudar a su hijo a ser creativo al mundo de la fantasía en su propia imaginación.

- ◆ **Vestirse.** Las pequeñas adoran las prendas con adornos. Darles diamantina y decirles que son polvos de Ada. Agregar unos listones, moños, joyería vieja y perlas.
- ◆ **Tiempo de Nadar.** Los botes inflables se pueden convertir en lagartos tiburones o barcos de piratas. El tesoro puede ser objetos en el fondo de la alberca. En el lago pretenda que hay un barco hundido y busquen “perlas.” Busquen conchas o pequeños peces o ranas.
- ◆ **Hagan una tienda.** Una sában encima de una mesa puede crear un escondite donde los niños juegan a la casita o crear una variedad de otros mundos divertidos. Las cajas de aparatos domésticos también sirven.
- ◆ **Tiempo de una caja de arena.** Para niños grandecitos que no se comen la arena, pruebe cubetas de plástico pequeñas palas y moldes de arena.

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, Glenda Kinder, Shatomi Luster, Susan Mills-Gray, Diana Milne y Lisa Wallace.

UNIVERSITY OF MISSOURI
Extension

Live. And Learn.

Hacerles-Crear es una herramienta poderosa

El juego libre les ayuda a los niños a disciplinarse

¿De que manera jugaba usted cuando era niño? ¿Es diferente de cómo juega su niño ahora?

De acuerdo a Kris Jenkins, Especialista en el desarrollo humano de la Extensión de MU. “Estudios que se llevaron a cabo en Brown University han encontrado que los niños de hoy juegan más con objetos y menos con su imaginación.” El juego se concentra más en un objeto o juguete que en la actividad.

En los años 50, los niños se juntaban en grupos pequeños o grandes con muy poca supervisión. Jugaban en los patios, en la calle, esquinas de la calle o en el parque y hacían sus propias actividades y reglas. Básicamente esto era juego libre, lo cual se veía como no hacer nada. Se movían de una actividad a otra y sin esfuerzo.

Con la invención de la tecnología, incluyendo la TV, se les substituyó a los niños con juguetes específicos que dirigieron el juego en su lugar, en lugar de jugar piratas con una rama de árbol, jugaban a La Guerra De Las Galaxias con una espada electrónica o mas reciente un juego de video, juegos que simulan eventos extraterrestres.

En años recientes, particularmente porque los padres están preocupados por la seguridad de sus niños y parte porque el numero de hogares donde los dos padres trabajan, los niños tienden a tener mas actividades estructuradas en los gimnasios.

u otras aéreas cerradas. Lo que una vez fue tiempo de juego, ahora es tiempo que seguido se gasta en lecciones y clases o juego supervisado.

Esto de mantener a su hijo seguro y ocupado actualmente, puede afectar el proceso de desarrollo. El tiempo que pasan jugando a hacer creer les ayuda a desarrollar la habilidad de regular-solos-una de las funciones más importantes del cerebro. Esta habilidad de disciplinase y el rechazo del comportamiento negativo se desarrolla mucho más lento en los niños quienes pasan la mayoría de su tiempo en un ambiente más estructurado.

Hacer –crear es una herramienta poderosa porque atrae a los niños a un “dialogo privado.” En otras palabras hablan así mismos acerca de lo que van a hacer, como lo van a hacer, y analizan como les va a salir. Aprenden por proceso y error.

Hacer creer desenvuelve la mente a posibilidades pero también es una gran practica para que ellos aprendan como regular su comportamiento, disciplinarse, y aprender limitaciones. Jenkins señala “la habilidad de jugar y estar sin la constante aportación del adulto realmente refuerza la motivación y la imaginación del niño.

Fuente: La vida del trabajo y la familia, Vol.25 No.2



Conflictos familiares disturbaban el sueño de su niño

La calidad pobre del sueño afecta el desarrollo y comportamiento del niño

“Los niños que han crecido en casas con un alto nivel de conflictos entre los padres tienen más problemas de aprendizaje y comportamiento debido a que se les disturba el sueño,” De acuerdo a Nina Chen, Especialista de la Extensión de MU en Desarrollo Humano. Un estudio publicado en Enero/Febrero en la Revista El Diario del Desarrollo del Niño, encontraron que los niños que viven en casas con grandes conflictos tienen más problemas de sueño. Los niños que crecen en casas con grandes conflictos muestran que tienen más problemas al dormir, pasan menos tiempo en cama, actualmente moviéndose más al dormir en la noche a comparación de otros niños en casas con menos conflictos.

Cuando los niños tienen poca calidad de sueño y se les interrumpe el sueño, se duermen durante el día. Aunque el conflicto entre los padres no demuestre hostilidad y desengaño, esto causa tensión en el ambiente de la casa y el niño se siente ansioso o preocupado aunque los padres lo traten con cariño, la ansiedad y preocupación puede bajar la calidad del sueño. Los niños que no duermen pueden estar más irritables, se frustran fácil, malhumorados y actúan en sociedad enojados o tristes, la pobre calidad de sueño puede influir en la atención, motivación, comportamiento aprendizaje y control de emociones, cambio y proceso de información del niño.

Mientras el conflicto es inevitable y parte de la vida; los padres no están consientes de cómo los niños son afectados por el conflicto familiar. El conflicto entre padres puede ser negativo y afectar el bien estar, el comportamiento a largo tiempo y el desarrollo emocional, el logro académico y los sentimientos acerca de las familias y su relación. El conflicto puede ser constructivo o destructivo dependiendo en que tan seguido ocurra, como los padres manejan la situación y el coraje y como lo resuelven.

**Dr.El-Sheikh y colegas de La Universidad de Auburn University*

UNIVERSITY OF MISSOURI Extension

West Central Region

Bates County	660.679.4167
Cass County	816.380.8460
Clay County	816.407.3490
Henry County	660.885.5556
Jackson County	816.252.5051 816.482.5850
Johnson County	660.747.3193
Lafayette County	660.584.3658
Platte County	816.270.2141
Ray County	816.776.6961
St. Clair County	417.646.2419
Vernon County	417.448.2560

extension.missouri.edu

equal opportunity/ADA institution

Ideas de bocadillos para los niños vegetarianos

Su niño puede estar consumiendo una dieta estrictamente vegetariana y esta comprobado que una dieta vegetariana bien planeada protege contra muchas enfermedades crónicas. La Asociación Americana para Diabéticos apoya este tipo de dieta para los niños, aunque advierten que una dieta mal planeada puede tener una deficiencia de Vitamina D, Yodo, Calcio, y Ácidos grasos de Omega-3. De acuerdo a Susan Mills-Gray, Especialista en Educación de Nutrición y Salud de la Extensión de MU, “los niños en rápido crecimiento tienen especificas necesidades de nutrición y pequeños estómagos ellos requieren de alimentos cargados de energía y diversidad de nutrientes.” ¡Sean o no vegetarianos, estas son elecciones de bocadillos saludables para todos!

- ◆ Espagueti con salsa de tomate
- ◆ Sándwiches de crema de cacahuate y mermelada
- ◆ Tortitas libres de pollo (nugets de proteína de soja)
- ◆ Papas a la francesa

- horneadas
- ◆ Hamburguesas, salchichas y sándwiches hechos con rebanadas de tofu o sustituto de carne
- ◆ Pan Integral
- ◆ Sándwiches de queso de soja
- ◆ Pizzas vegetarianas con queso de soja
- ◆ Avena con manzana y canela
- ◆ Hot cakes con almíbar puro de maple
- ◆ Waffles con fruta
- ◆ Sopa de salvado con vegetales
- ◆ Vegetales amarillos y de hoja verde
- ◆ Papa horneada con brócoli y crema agria hecha de tofu
- ◆ Arroz y frijoles
- ◆ Lasaña de espinacas
- ◆ Jugo de naranja fortificado con calcio o leche de soja
- ◆ Cereal fortificado con hierro y leche de soja fortificada con calcio
- ◆ Frutas tamaño mordida
- ◆ Pasas
- ◆ Trail mix
- ◆ Puré de manzana
- ◆ Arándanos frescos y nieve (de fruta sin azúcar)

- ◆ Batidos de fruta
- ◆ Palomitas
- ◆ Usted y su hijo pueden preparar esto juntos.

Ensalada de Frutas

- 1 taza de fresas, finamente picadas
- 1 naranja, pelada sin semillas finamente picada
- 3 kiwis, pelados finamente picados
- ½ taza de piña fresca finamente picada
- 2 cebollas verdes finamente picadas
- ¼ de taza de pimentones verdes o amarillos finamente picados
- 1 jalapeño, sin semilla picado
- 1 cucharada de jugo de limón verde

Ponga todos los ingredientes juntos en un tazón y mezcle bien. Cubra y deje enfriar varias horas o toda la noche.

Fuentes: webmd.com
keepkidshealthy.com USDA

