

life

SALVAVIDAS

Información sobre su vida

EDICIÓN DE
OTOÑO
2019



Comuníquese con nosotros

NÚMERO TELEFÓNICO

1-888-276-6632

digite su dirección de web aquí

www.evicore.com/eap

ESCOGER UN
CENTRO DE
CUIDADO DE
NIÑOS

PG: 2

APRÓPIESE DE
LOS DÍAS
FESTIVOS

PG: 4

ENTENDER LO
QUE SIGNIFICA
LA GRATITUD

PG: 6

APRENDER Y
CRECER
JUNTOS

PG: 8



ESCOGER UN CENTRO DE CUIDADO DE NIÑOS

Centros que ofrecen cuidado para niños entre 3 y 5 años de edad son los más comunes.

Los centros de cuidado de niños proveen cuidado en un ambiente de grupo que no es residencial. Los centros son otorgados una licencia del estado para cuidar un cierto número de niños en cada nivel, con límites en la razón de niños a cuidadores. Pueden ofrecer opciones de días parciales, días completos, después de escuela, o jardín de infantes. Centros que ofrecen cuidado para niños entre 3 y 5 años de edad son los más comunes. Sin embargo, muchos centros ofrecen programas para infantes, niños que empiezan andar, y niños de edad escolar.

Los centros pueden ser ubicados en escuelas, hospitales, organizaciones religiosas o espirituales, centros de recreación, o edificios autónomos. Usualmente hay un espacio para

jugar al aire libre o un parque cercano. Las variaciones de cuidado en los centros incluyen jardín de infantes preescolar y escuelas de párvulos. Las escuelas de párvulos son programas de días parciales dirigidos a proveer actividades de enriquecimiento para los niños que no necesitan cuidado de un día completo.

Programas de días completos pueden proveer desayuno, almuerzo, y dos bocados. Los centros usualmente siguen un programa diario o calendario. Las horas de operación típicamente empiezan entre 6:00 a.m. - 7:00 a.m. y se terminan entre 6:00 p.m. - 6:30 p.m. Las horas pueden variar dependiendo del centro. Lo siguiente es una lista de consideraciones:

PROS	CONTRAS
Los centros generalmente son regulados para establecer normas mínimas para la salud, la seguridad, y la razón de niños a cuidadores.	Los centros generalmente no son flexibles con las horas de operación y pueden cobrar cargos por estar tarde.
Los directores y el personal de los centros por lo general tienen educación en el desarrollo del niño.	Los centros pueden ser caros - especialmente para infantes y niños que empiezan andar.
Los centros pueden ofrecer una variedad de actividades y experiencias como parte del programa.	Puede que su niño no reciba la atención personalizada en el centro como en un hogar de cuidado de niños o con una niñera.
Su niño tendrá compañeros de la misma edad y puede conocer niños de otras culturas.	Puede que un centro no tenga espacio para todos sus niños.
Los centros pueden proveer cuidado aun que un	Los centros no pueden proveer cuidado para

continúa en la página 3



ESCOGER UN CENTRO DE CUIDADO DE NIÑOS

...continuación

Acreditación

Además de una licencia que permita que la facilidad operar, hay una tendencia creciente a solicitar acreditación. La Asociación Nacional para la Educación de Niños Pequeños (NAEYC por sus siglas en inglés) ofrece un programa de acreditación para centros de cuidado de niños. La acreditación es un sello de aprobación. NAEYC ha desarrollado criterios que incluyen sugerencias de los padres y la validación de inspectores. Los centros deben aplicar a NAEYC para ser acreditados y son sujetos a un proceso externo de revisión extensivo. Aunque la acreditación indica que el centro ha cumplido con los estándares de NAEYC, esto no significa que los programas acreditados son necesariamente mejores a los que no han aplicado para acreditación.

Evaluación de Centros de Cuidado de Niños

Para evaluar los centros de cuidado de niños, es importante visitar varios programas y pasar tiempo observando cada uno de ellos. Revise cuidadosamente los materiales antes de visitar los centros.

Llame con anticipación para hacer una cita. Su servicio de referencias puede proveerle información básica relativa a las vacantes, cuotas, horarios y pólizas. Usualmente es mejor no llevar a su niño a cada programa que usted visite. Puede ser confuso para el niño. Una vez que haya reducido sus opciones, considere otra visita con su niño.

Las actividades de cada día y la interacción entre el proveedor y los niños son buenos indicadores sobre la calidad de cuidado provisto. Observe el aula prospectiva de su hijo. Preste atención a las primeras impresiones. ¿Es el aula amplia y alegre? ¿Es mostrado el arte de los niños? ¿Participan los niños en una variedad de actividades? ¿Los niños parecen estar involucrados y contentos? ¿El personal es agradable y receptivo a los niños y con los demás?

Usted querrá pasar tiempo hablando con el director sobre el programa y visitar todo el centro.



Workplace Options. (Revisado 2017). *Escoger un centro de cuidado de niños*. Raleigh, NC: Autor.

Aprópiese de los días festivos



¿Se tratan las festividades de la familia ampliada o sobre soledad? ¿Es este un momento para explorar las raíces culturales y reconectarse con la religión, o una oportunidad para conocer nuevas personas?

Así que es esa época del año otra vez. Da un vistazo al calendario y solo ve fotos de festividades perfectas. Hay niños jugando en la nieve, grandes familias riendo alrededor de una comilona y parejas de enamorados intercambiando obsequios frente a la hoguera. ¡Se siente la presión de materializar las imágenes de festividades tradicionales; claro que sí!

Pero, ¿qué sucede con aquellas personas que no están incluidas en esas instantáneas? ¿Qué sucede si es soltero, sin hijos para decorar el árbol de Navidad o encender velas de menorah? Más y más personas están divorciadas y son parte de familias mezcladas que enfrentan múltiples tradiciones en la misma casa. La verdad es que muchas familias hoy en día no tienen una mamá, un papá y 2.5 hijos Norman Rockwell. Y para muchas personas, la presión se vuelve demasiado. Si no se siente cómodo en un portarretratos de festividades tradicional, puede apropiarse de los días festivos al crear sus propias tradiciones.

Descubra lo que quiere.

Básicamente, el estrés de las festividades es causado por expectativas poco realistas. En una palabra, el estrés es lo que se debe. Durante las festividades, todos, en particular aquellas personas que no viven cerca de "Es una vida maravillosa", pueden usar un recordatorio para pensar en sus propias necesidades y deseos para esta época del año y no enfocarse en lo que creen que deberían.

Antes de las festividades, pase tiempo con usted mismo. Separe un par de días para examinar qué es lo que realmente quiere durante las festividades. Si pudiera hacer lo que quisiera, ¿cómo pintaría el panorama? ¿Se tratan las festividades de la familia ampliada o sobre soledad? ¿Es este un momento para explorar las raíces culturales y reconectarse con la religión, o una oportunidad para conocer nuevas personas? Olvídense de lo que dicen los demás o lo que siempre ha hecho su madre, ¿cuáles quiere que sean sus tradiciones para las festividades?

continúa en la página 5

Aprópiese de los días festivos

...continuación



Hacerlo solo o no

Si usted es soltero, podría pensar en hacer trabajo voluntario en una cocina de sopa local, banco de alimentos o refugio para indigentes. O quizás quiera hacer algo totalmente autocomplaciente. ¿Qué le impide pasar un día relajándose en un spa, haciendo una caminata o montando bicicleta, o subirse a un avión para disfrutar las festividades en la playa? Confíe en su familia o amigos que puede que tengan todo tipo de cosas planificadas. Además, los amigos con hijos pueden estar disponibles durante las festividades. Si quiere estar rodeado de niños, encuentre familias en su círculo que lo inviten a una comida familiar y luego pregunte con qué puede contribuir. Quizás usted los ayude a completar su tradición.

Las festividades también tienden a poner presión extra sobre las nuevas relaciones, ya sea un nuevo romance o una nueva unidad familiar. Tenga presente que ahora no es el momento para forzar las cosas. Concéntrese en lo realmente importante de las festividades para usted y encuentre formas de hacer eso juntos. Diviértase. Es posible que las nuevas personas en su vida también sientan alivio sin tener que apresurarse a una situación cargada de expectativas.

Combinar una familiar significa ser flexible.

Las familias combinadas enfrentan un desafío particular durante las festividades. Para niños y adultos, pensar en celebraciones pasadas inevitablemente trae recuerdos, buenos y malos. Es importante hablar sobre qué solía hacer cada lado de la familia, y qué puede hacer la nueva familia para que las cosas sean especiales. Sea flexible. Puede ser combinar tradiciones o empezar de nuevo. Planificar puede complicarse si las festividades se dividen entre familias, pero a los niños a menudo no les importa celebrar más de una vez (de distinta forma en cada casa), sin importar en qué fecha caiga la celebración.

Haga una lista de las cosas que no.

Marcar lo que no desea es igual de importante que su lista de deseos para las festividades. Piense en una lista de todas las cosas que no son parte de sus festividades ideales, incluso si es posible que no pueda eliminarlas realmente. ¿Realmente quiere tener que comprar obsequios costosos este año? ¿Debe ir a la fiesta anual del vecino? ¿Debe invitar al ex esposo de su esposa a cenar? Incluya todo lo que lo pone nervioso de solo pensarlo. Llámela una lista de estrés.

Luego practique decir no. Puede sonar tonto, pero practique frente al espejo. Probablemente se dé cuenta de que funciona muy bien cuando llegue el momento. Y si no, al menos dio su opinión.

El tiempo es todo.

Si decide dar un cambio radical a sus festividades, posiblemente quiera empezar a planificar con tiempo. No engañe a sus seres queridos al cancelar a último minuto una comida familiar y anunciar que se va solo a México, ni fuerce una nueva tradición para los niños en Nochebuena. Puede que usted haya cambiado de parecer, pero podría tomar algo de tiempo que los demás se le unan.

El cambio no siempre es fácil, en especial cuando las personas son bombardeadas con imágenes anticuadas de festividades que probablemente nunca fueron reales. Pero, una vez que deje de lado las expectativas poco realistas, visualice lo que necesita y tome las festividades en sus propias manos, estará un paso más cerca de tener una época de festividades sin estrés que realmente quiera recordar.

Workplace Options (Opciones del lugar de trabajo). (Revisado en 2016). *Aprópiese de los días festivos (Make the holidays your own)*. Raleigh, NC: Autor.



Entender lo que significa la **gratitud**

"La gratitud implica humildad; un reconocimiento de que no podríamos ser quienes somos en la vida sin las contribuciones de otras personas. La gratitud también implica reconocer que es posible que otras fuerzas actúen en nosotros con motivos beneficiosos y desinteresados. En un mundo que no era más que injusticia y crueldad, ciertamente no habría posibilidad de gratitud. Ser agradecido es un reconocimiento de que hay cosas buenas y disfrutables en el mundo".

— **Dr. Robert A. Emmons**, publicado en *Thanks! How the New Science of Gratitude Can Make You Happier* (¡Gracias! Cómo la nueva ciencia de la gratitud puede hacerlo más feliz)

La gratitud es una emoción positiva que aparece cuando usted entiende y reconoce que las experiencias positivas que tiene en la vida, grandes o pequeñas, no se le deben sino que son obsequios. Es lo opuesto a dar las cosas por sentado. Se ha demostrado que la experiencia de esta emoción regularmente tiene efectos positivos en el entusiasmo, la energía y el bienestar. Debido a los beneficios positivos de la gratitud sobre la salud y la felicidad, es importante aumentar la resiliencia para llevar la práctica regular de la gratitud a su vida.

La investigación demuestra que los efectos positivos de la gratitud se multiplican al aumentar:

- La intensidad de su sentimiento de gratitud.
- Con qué frecuencia experimenta gratitud en un minuto, hora o día dado.
- De cuántas circunstancias de la vida se siente agradecido.
- La cantidad de personas en su vida con las que está agradecido.

Cómo desarrollar la gratitud

Hay diversos ejercicios que pueden aumentar su sentido de la gratitud en cada una de estas áreas. Solo toman unos pocos

- **Comience cada día con una sesión de gratitud de dos minutos.** Busque un espacio tranquilo de dos minutos, cierre los ojos si es posible y traiga a su mente las cosas y personas en su vida por las que está agradecido. Recuérdese que son obsequios, porque nada de eso se le debe.
- **Cree una plegaria o afirmación breve relacionada con los obsequios que ha recibido.** Use esto diariamente para recordarse que, a pesar de que haya trabajado y planificado lo que tiene, la vida podría haber resultado de otra forma.
- **Utilice un diario de gratitud.** Compre un diario barato que pueda usar solo para este propósito para que sea especial. Todos los días, escriba al menos cinco cosas por las que esté agradecido. Sus anotaciones pueden ser cortas o largas; no importa. Para comenzar, comprométase a hacerlo durante al menos dos semanas y, luego, trabaje para que se convierta en un hábito para toda la vida. La clave para hacerlo es no repetir nunca una anotación. Cada nueva anotación debe ser diferente. Se dará cuenta de que esto lo ayuda a comenzar a prestar atención a los pequeños obsequios que llegan a su vida.

continúa en la página 7



Entender lo que significa la **gratitud**

...continuación

- **Si tiene niños en su vida, haga que hablar de gratitud sea una práctica diaria.** Ayúdelos a crear y usar su propio diario de agradecimiento. Hacer esto es una maravillosa herramienta, ya que ayuda a sus hijos a desarrollar la resiliencia.
- **Enfóquese en el hecho de que la gratitud puede convertir las dificultades en obsequios,** y use esta verdad cada vez que enfrente un desafío en la vida.

Escriba una carta de gratitud.

Este ejercicio toma la forma de identificar a la persona con la que está agradecido por su presencia en su vida o por algo que hizo por usted recientemente o en el pasado. No es necesario que la persona esté presente en su vida ahora. Esta persona debe ser alguien a quien usted considere que no ha expresado su gratitud lo suficiente previamente.

Después de que haya identificado a esa persona, tómese unos minutos para escribir una carta en la que exprese su gratitud, cómo las acciones de esa persona afectaron su vida y, específicamente, qué hizo la persona para que esté agradecido. Sea lo más específico que le sea posible al describir la contribución que esta persona hizo a su bienestar.

Si decide expresar realmente su gratitud hacia alguien y no recibe la respuesta que esperaba, recuérdese que esto no es un contrato con la otra persona. A usted no se le debe nada a cambio. Esto se trata de quién es usted.

Busque oportunidades para agradecer las experiencias y las personas que llegan a su vida minuto a minuto. Acostúmbrase a notar cuando los semáforos están sincronizados justo para usted, cuando alguien le abre la puerta o lo deja pasar en el tráfico. Preste atención a la belleza que lo rodea en todo momento; una flor, un árbol, una vista. Intente no repetir las cosas que observa. Hay muchas cosas por las que estar agradecido sin repetir.

Afterdeployment, Defense Centers of Excellence, National Center for Telehealth & Technology. (2010). *Understanding gratitude*. Extraído el 12 de enero de 2018 de <http://afterdeployment.dcoe.mil>



Aprender y crecer juntos

También puede hablar con amigos y otros padres para compartir ideas y actividades valiosas para crear momentos significativos para su familia.

Los padres son los primeros y más importantes maestros de sus hijos, y las grandes oportunidades de aprendizaje se dan en las actividades habituales de la vida cotidiana. La información de esta guía tiene el propósito de ofrecer ideas simples y divertidas, y servir de recordatorio para sacar el máximo provecho de cada momento.

Cada niño y cada familia son diferentes. Los niños aprenden y crecen a su propio ritmo y de un modo único y maravilloso. Asimismo, cada familia tiene sus propias costumbres particulares y especiales. Hay muchas maneras de aprender y crecer en familia, más de las que se describen aquí. También puede hablar con amigos y otros padres para compartir ideas y actividades valiosas para crear momentos significativos para su familia.

Infantes (nacimiento a 15 meses): A crecer cada día

¡El desarrollo de los infantes es extraordinario! Al cabo de 12 meses, su bebé puede haber triplicado el peso que tenía al nacer y duplicado su altura. Todos los bebés siguen un patrón de crecimiento similar, y sin embargo cada bebé es único. A continuación le decimos lo que puede esperar que ocurra durante los primeros 15 meses de vida:

- **Los bebés primero logran el control** de la cabeza y luego el del cuerpo durante los primeros meses de vida.
- **Rodar sobre el cuerpo, sentarse, gatear, caminar y moverse** con un propósito puede ocurrir en el transcurso de los primeros 12 a 15 meses.
- **Los bebés son como esponjas** que absorben todo lo que se habla en su entorno. Por eso, interactuar con su bebé y hablarle, cantarle y leerle son cosas que tienen suma importancia para el desarrollo del lenguaje. La televisión y los videos no reemplazan a la interacción directa del bebé con una persona cariñosa que lo cuida.
- **Los bebés hacen sonidos y balbucean**, pero su forma principal de comunicación es el llanto. Tal como cada padre aprende rápidamente, el llanto del bebé puede cambiar según si tiene hambre, está cansado, mojado, asustado o se siente agobiado. Responder al llanto del bebé y tenerlo en brazos a menudo es importante y desarrolla sentimientos de confianza.
- **Cada bebé tiene su propio temperamento y ritmo de crecimiento**, así como su propia rutina para comer y dormir. ¡La relación que se establece entre la familia y el bebé es especial y única!

continúa en la página 9



Aprender y crecer juntos

...continuación

Actividades que ayudan a aprender y crecer juntos

- **Juego con juguetes simples:** su bebé puede dejar caer, hacer rodar y morder juguetes blandos y coloridos, como cubos apilables, maracas y bloques blandos.
- **Utilice juguetes a la hora del baño:** use juguetes que puedan flotar o hundirse. Juegue con el agua haciéndola salpicar, y en todo momento sostenga al bebé con una mano durante el baño.
- **Acompañe con canciones las tareas habituales:** cante regularmente canciones de cuna, canciones acompañadas de juegos con los dedos y las palmas ("tortitas de manteca" o "las tortillitas") y juegue al "picabú" (a las escondidas) para estimular el desarrollo del lenguaje. ¡A su bebé le encanta el sonido de su voz!
- **A los bebés les fascina mirarse en el espejo:** ponga espejos seguros para niños en el auto, en el cochecito del bebé o en los espacios de juego. Señale y diga "aquí está tu nariz, esa es tu boca, veo tus ojos..."
- **Léale a su bebé:** muéstrole libros gruesos de cartón con dibujos o fotografías a colores. Deje que el bebé sostenga el libro y dé vuelta a las páginas. Esto creará una sólida base para la alfabetización y una buena predisposición para la escuela.

Consejos para los padres

- **Siga una rutina diaria:** proporcione a su bebé una rutina diaria predecible. Esto le dará al bebé un sentido de seguridad y confianza.
- **Responda al llanto de su bebé:** la respuesta inmediata a las necesidades del bebé afianza el vínculo y la confianza. No va a malcriar a su hijo por el hecho de atenderlo inmediatamente.
- **Haga que el momento de dormir sea seguro:** evite que haya juguetes, frazadas y almohadas en el lugar donde duerme su bebé, y acueste a su bebé sobre la espalda (boca arriba).

Niños pequeños (15 a 36 meses): En movimiento

¡Los niños que empiezan a andar son exploradores activos y entusiastas, de pequeños cuerpos y grandes sentimientos! Tratan de hacer las cosas solos pero aún necesitan que los adultos les den confianza. Experimentan el mundo y tratan de

descifrarlo al mismo tiempo. A continuación le decimos lo que puede esperar que ocurra durante estos años:

- **El despertar del lenguaje.** A esta edad los niños continuamente aprenden y usan muchas palabras nuevas.

- **Comienzan a usar palabras** para interactuar con sus padres y otras personas en sus vidas. Esta etapa está marcada por el uso frecuente de las palabras preferidas de los pequeños: "¡No!", "¡Mío!" y "¡Yo solo!".
- **¡En movimiento!** Gatear, bailar, rodar y correr contribuyen al crecimiento del niño en este período.
- **Aunque frecuentemente se sienten frustrados, ésta es sólo una etapa temporal.** A medida que estos niños desarrollan más su lenguaje y entienden mejor cómo funcionan las cosas y qué pueden esperar, sus frustraciones empiezan a disiparse.
- **¡A esta edad, los niños son pensadores directos y concretos** que realmente creen que todo puede arreglarse con un beso y un abrazo!

Actividades que ayudan a aprender y crecer juntos

- **Haga que una caminata se vuelva una oportunidad de aprendizaje:** hable de las cosas que ven tales como el color de los autos, o cuente la cantidad de perros que ven. ¡Permita a su hijo compartir sus ideas con usted y aproveche lo que le diga para ampliar la conversación y animarlo a que hable más y más!
- **Acompañe con canciones las actividades habituales:** use una canción familiar o tono favorito, como "Rema, rema, rema tu barco", y utilice palabras relacionadas con las actividades, como por ejemplo "Cepilla, cepilla, cepilla tus dientes".
- **Visite la biblioteca pública de su zona:** lleve libros nuevos a casa para mirarlos con su hijo. Los bibliotecarios encargados de los libros para niños pueden ayudarlo a encontrar libros para leer con su hijo y es posible que ofrezcan programas de narración de cuentos para niños pequeños.

Consejos para los padres

- **Sea paciente con su pequeño explorador:** los niños pequeños necesitan repetir las actividades muchas veces hasta que pueden predecir lo que ocurrirá en una situación dada.
- **Sea receptivo a los sentimientos de su niño:** díglele palabras que interpreten lo que su hijo siente, por ejemplo: "Sé que estás triste". Su niño necesita saber que usted lo comprende antes de poder escuchar lo que usted diga.
- **Proponga alternativas:** prevenga un berrinche ofreciendo otras actividades cuando observe que su hijo comienza a frustrarse. A medida que juegue con el niño, aprenderá a entender cuándo necesita cambiar de actividad.

continúa en la página 10



Aprender y crecer juntos

...continuación

Edad preescolar (3 y 4 años): El despertar de la imaginación

Los preescolares son activos y se sienten más seguros con el control de sus cuerpos. A continuación le decimos lo que se puede esperar que ocurra en esta etapa:

- **Les gusta usar los dedos** para construir con bloques, usar crayones y hacer rompecabezas.
- **Podrá ver un notable desarrollo** del lenguaje, la imaginación y la capacidad de su hijo para jugar con otros niños.
- **Tienen gran curiosidad por el mundo** y quieren entender cómo funcionan todas las cosas. A menudo hacen preguntas y comparten sus propias anécdotas y experiencias.
- **Esta etapa a menudo marca el desarrollo del juego fantástico** y del juego de roles, cuando los niños inventan fantasías ricas y complejas.
- **Como niños activos que son, los preescolares muestran un creciente interés en jugar** con otros niños de una manera cooperativa. ¡Ahora finalmente dará sus frutos todo ese tiempo que usted pasó tratando de que su hijo aprendiera a esperar su turno!
- **¡Los preescolares aprenden conceptos** de lectura, matemática, escritura y ciencia como parte de su juego y sus rutinas diarias!

Actividades que ayudan a aprender y crecer juntos

- **Cocinen sin peligros:** haga una lista de compras y planes para cocinar junto con su hijo. Pídale que miren juntos la circular del supermercado y que le diga las cosas que hay que incluir en la lista de compras.
- **Siempre supervise las actividades de cocina;** voltee los mangos de las ollas en dirección contraria a donde esté el niño, y mantenga los objetos cortantes o rompibles fuera de su alcance.
- **Clasifique, cuente y asigne nombres:** incorpore los números en las rutinas diarias. Cuente los escalones al subir escaleras o diga en voz alta la cantidad de bananas que elija en el supermercado. El uso de la matemática afianza la habilidad para resolver problemas y la autoestima.
- **Miren juntos fotos de cuando su hijo era bebé:** ¡maravílese de cuánto ha crecido y cambiado su hijo! Deje que su hijo le cuente todo lo que puede hacer ahora y que no podía hacer cuando era un bebé. Recuerde que aún los "niños grandes" necesitan mimos.

- **Organice un "picnic familiar" dentro de la casa:** planee un menú fácil de preparar y seleccione un tema. Si quiere hacer un "Mundo de fantasía invernal", puede usar sábanas como nieve, almohadas para hacer un hombre de nieve y burbujas para imitar la nieve.

Consejos para los padres

- **Haga que su hijo lo vea cuando escriba o lea:** usted es el mejor modelo para estimular la alfabetización.
- **Hagan tareas juntos:** desarrolle tempranamente el sentido de cooperación y responsabilidad permitiendo que su hijo ayude en la casa.
- **Sorpréndase:** muéstrela a su hijo que está muy impresionado por sus logros y capacidades.

Edad escolar temprana (5 a 9 años): La curiosidad domina

Cuando los niños comienzan los años de escuela formal, se vuelven más independientes y sus mundos comienzan a ampliarse. A continuación le decimos lo que se puede esperar que ocurra en esta etapa:

- **Los niños crecen y cambian físicamente** en esta etapa. Se vuelven más fuertes, tienen mejor coordinación y más energía.
- **¡La curiosidad natural de su hijo** también florece! Quizás le pida responder a sus preguntas con más detalle. A cambio, su hijo puede relatar experiencias y resolver problemas con mayor profundidad y lógica.
- **Los niños comienzan a comprender** la diferencia entre fantasía y realidad.
- **A medida que confían más en su capacidad de leer,** los niños de edad escolar temprana pueden disfrutar de leer un libro solos.
- **Durante esta etapa, su hijo establece más relaciones** fuera de la casa, con compañeros, maestros, entrenadores y otras personas.
- **Para integrarse al mundo en expansión de su hijo,** participe en las actividades escolares o después de la escuela (organizadas y/o informales) de su hijo. Al hacer que su hijo sea más independiente y activo en su propio ambiente, enriquecerá los momentos en familia.

continúa en la página 11



Aprender y crecer juntos

...continuación

Actividades que ayudan a aprender y crecer juntos

- **Entusiasme a su hijo emprendiendo historias:** comience a contar una historia y deténgase en un momento de suspenso. Deje que su hijo continúe la historia usando sus propias ideas e imaginación.
- **Proponga una "búsqueda del tesoro":** anime a su hijo a que forme un equipo con un hermano o amigo. Haga que cada equipo seleccione algunos objetos para esconder en la casa o en una zona definida. Los equipos pueden dar pistas para los objetos difíciles de encontrar.
- **Hable sobre temas de actualidad:** al leer el diario, esperar en la parada del autobús o a la hora de la cena, hable sobre un artículo o un tema de actualidad. Aliente a su hijo a expresar su reacción y compartir su perspectiva o pensamientos.

Consejos para los padres

- **Refuerce las destrezas aprendidas:** dé a los niños la oportunidad de realizar exitosamente nuevas actividades a partir de destrezas ya aprendidas.
- **Estimule el sentido del humor:** el humor en la comunicación cotidiana con su hijo puede dar lugar a experiencias familiares positivas.
- **Establezca límites razonables:** proporcione apoyo constante y cariñoso a ese "aprendiz independiente" que es su hijo, a la vez que él aprende cada vez más a tomar sus propias decisiones.
- **Entusiasme a su hijo emprendiendo historias:** comience a contar una historia y deténgase en un momento de suspenso. Deje que su hijo continúe la historia usando sus propias ideas e imaginación.
- **Proponga una "búsqueda del tesoro":** anime a su hijo a que forme un equipo con un hermano o amigo. Haga que cada equipo seleccione algunos objetos para esconder en la casa o en una zona definida. Los equipos pueden dar pistas para los objetos difíciles de encontrar.

Edad escolar (10 a 14 años): Mentes jóvenes en acción

Hay cambios notables en el crecimiento del niño entre los 10 y 14 años. A continuación le decimos lo que se puede esperar que ocurra en esta etapa:

- **Durante estos años,** es importante el ejercicio físico, la buena nutrición y una cantidad adecuada de sueño.
- **Sus mentes jóvenes pueden entender el pensamiento lógico** y el abstracto. Aprenden rápidamente y necesitan ser desafiados de maneras nuevas y estimulantes.
- **Quizás note ahora que su hijo puede concentrarse** durante períodos más largos, y que puede memorizar y recordar gran cantidad de información.

- **La pubertad comienza** en algún momento durante este período de edad y varía de uno a otro niño.
- **Algunos niños pueden manifestar interés en los deportes o en las artes** mientras que otros pueden ser más sociables y estar más interesados en las relaciones con los amigos.
- **Su hijo de 10-14 años está formando su propia identidad** y es posible que le preocupe "ser aceptado".
- **Aliente su independencia** dándole cierto control sobre su vida, pero recuerde que aún necesita guía, comprensión, apoyo y refuerzo positivo por parte de los adultos. Como resultado, verá que su hijo es capaz de poner en práctica criterios adecuados y aceptar la responsabilidad por sus acciones.

Actividades que ayudan a aprender y crecer juntos

- **Escriban juntos un diccionario:** haga que su hijo escriba una palabra y su definición, y que luego decore la página. Cuélguela en el refrigerador y hable sobre las formas de usar esa palabra en una oración. Después de unos días, elija otra palabra. ¡Guarde las páginas y haga un diccionario "de niños"!.
- **Organice una "noche de juegos":** los juegos estimulan las habilidades diarias de cooperación, honestidad y la toma de decisiones. Los juegos refuerzan las destrezas de uso escolar tales como la memorización, el deletreo de palabras, la resolución de problemas y el saber esperar un turno.
- **Hable sobre cómo eran las cosas cuando usted era niño:** el relato de anécdotas y la historia de la familia puede dar comienzo al trazado del árbol familiar. Los niños pueden entrevistar a otros miembros de la familia, escribir anécdotas y usar fotografías para crear un álbum de recortes familiar.

Consejos para los padres

- **Refuerzo positivo:** apoye a su hijo manteniendo abiertas las vías de comunicación. Deje claro el mensaje "podemos hablar de todo". Usted puede ayudar a que su hijo tenga una imagen positiva y segura de sí mismo.
- **Designa un sector para las tareas escolares:** un lugar de trabajo tranquilo, un horario específico para las tareas y tal vez una regla de "no ver TV" podrían ayudar a su hijo a concentrarse. Trate de estar disponible para contestar cualquier pregunta o para ayudar con la tarea.
- **Uso seguro de Internet:** haga que el uso de Internet sea una actividad familiar y ayúdelo a navegar la web de manera responsable y segura.

Massachusetts Department of Early Education and Care (EEC).
(n.d.). *Aprender y crecer juntos*. Recuperado el 3 de enero, 2017, de
<http://www.mass.gov/>