



PNW 556-S

Una Publicación del Programa de Extensión del Noroeste Pácifico

Universidad de Idaho | Universidad del Estado de Oregón | Universidad del Estado de Washington | marzo 2003

Estimado Profesional el cual Provee Servicios de Familia,

Todos hemos visto las exigencias contradictorias del trabajo y la familia, ya sea en nuestras propias vidas o en las familias con las cuales trabajamos. Muchas horas de trabajo, los turnos cambiantes y de horas fuera del horario, los problemas con el cuidado de niños y la transportación, las dificultades de mantenerse en contacto con la escuela, y los desafíos de conocer a los vecinos con tan pocas horas en la casa son algunos de los temas de conversación comunes sobre el trabajo y la familia durante el tiempo de descanso en el lugar de trabajo por todo el país. Cada familia debe determinar su propia manera de llevarse entre los desafíos del trabajo y del hogar.

Sin embargo, la investigación sobre las familias contemporáneas puede ayudarnos hacer buenas elecciones. En particular, el trabajo de varios investigadores es útil para las familias de hoy día, incluyendo los estudios de John Gottman sobre el desarrollo emocional, la investigación de Lawrence Steinberg sobre la juventud y adolescencia, y el trabajo de muchos investigadores los cuales identifican métodos exitosos para la dirección y la disciplina de los niños.

La serie de como llevar el trabajo y la familia se desarrolló para apoyar a las familias que trabajan en las decisiones que ellos enfrentan sobre la vida de la familia. La serie de 10 octavillas puede ser una fuente de información útil para las escuelas, los centros de servicio social y consejería, los centros de información de padres, los centros de la primera infancia, y los lugares de trabajo.

La serie presenta

- Conceptos basados en la investigación e ideas para la vida de familia
- Sugerencia prácticas para cumplir con las necesidades de la familia
- Versiones en inglés y español
- Nivel de lectura apropiado para una audiencia amplia

Los invitamos que hagan copias de las octavillas y se las den a los padres con los cuales trabajan. Las octavillas también están disponibles para descargar al <http://info.ag.uidaho.edu/pdf/PNW/PNW0556-S.pdf>

Esperamos que la serie de como llevar el trabajo y la familia sea útil en su trabajo con las familias.

Sinceramente,



Harriet Shaklee  
Especialista (del Programa de Extensión) del Desarrollo de la Familia  
Programa de Extensión de la Universidad de Idaho





# Contenidos

1. Cuidándose uno Mismo
2. Cuidado de Niños: Quédese y Aprenda
3. Trabajando Juntos
4. Límites y Opciones
5. La Televisión y Su Familia
6. Formando Vínculos con los Niños
7. La Plática de Familia
8. Tiempo de Lectura de Familia
9. Los Sentimientos de los Niños
10. Manteniéndose en Contacto con la Escuela

Para pedir copias adicionales de *Llevando el Trabajo y la Familia* (PNW 556 en inglés), comuníquese con uno de estos centros de distribución:

**En Idaho:** Agricultural Publications  
University of Idaho  
P.O. Box 442240  
Moscow, ID 83844-2240  
Tel. 208-885-7982  
Fax 208-885-4648  
email [agpubs@uidaho.edu](mailto:agpubs@uidaho.edu)  
Web <http://info.ag.uidaho.edu>

**En Oregon:** Publication Orders  
Extension & Station Communications  
Oregon State University  
422 Kerr Administration  
Corvallis, OR 97331-2119  
Tel. 541-737-2513  
Fax 541-737-0817  
email [puborders@orst.edu](mailto:puborders@orst.edu)  
Web <http://eesc.orst.edu>

**En Washington:** Bulletin Office  
Cooperative Extension  
Washington State University  
P.O. Box 645912  
Pullman, WA 99164-5912  
Tel. 509-335-2857 or  
Toll-free 1-800-723-1763  
Fax 509-335-3006  
email [bulletin@coopext.cahe.wsu.edu](mailto:bulletin@coopext.cahe.wsu.edu)  
Web <http://pubs.wsu.edu>

Las publicaciones del programa de extensión del Noroeste Pacífico se producen cooperativamente por las tres universidades de concesión de terrenos del Noroeste Pacífico: la Universidad de Idaho, la Universidad del Estado de Oregon, y la Universidad del Estado de Washington. Las cosechas, el clima, y la topografía similares crean una unidad geográfica natural la cual cruza las fronteras estatales. Desde el 1949, el programa (PNW, siglas en inglés) del Noroeste Pacífico ha publicado más de 550 títulos, evitando la duplicación del esfuerzo, ampliando la disponibilidad de los especialistas de la facultad, y sustancialmente reduciendo los costos para los estados que participan.

Publicados y distribuidos para adelantar las Leyes del Congreso del día 8 de mayo y el día 30 de junio de 1914, por el Sistema Cooperativo de Extensión de la Universidad de Idaho, el Servicio de Extensión de la Universidad del Estado de Oregon, la Extensión Cooperativa de la Universidad del Estado de Washington, y el Departamento Estadounidense de Agricultura cooperando.

Los tres servicios del programa de Extensión que participan proveen la oportunidad igual en la educación y el empleo en la base de raza, color, religión, origen nacional, sexo, edad, incapacidad, o estado como un veterano de la era Vietnam como se requiere por las leyes estatales y federales. El Sistema Cooperativo de Extensión de la Universidad de Idaho, el Servicio de Extensión de la Universidad del Estado de Oregon, y la Extensión Cooperativa de la Universidad del Estado de Washington son Empleadores no Discriminatorios.

Una Publicación del Programa de Extensión del Noroeste Pacífico

Universidad de Idaho | Universidad del Estado de Oregon | Universidad del Estado de Washington | marzo 2003



# Cuidándose uno Mismo

El ser padre es de por vida. Es un trabajo complicado, y uno está de guardia 24 horas al día, siete días a la semana. La investigación demuestra que hasta conflictos pequeños de ser padre son un origen importante del estrés en las vidas de los padres. Los padres que trabajan pueden ser demasiados extendidos al cumplir las necesidades de los mundos del trabajo y de la familia. El ser padre también puede ser aislador cuando perdemos los lazos con la familia y los amigos.

Sin embargo, la investigación demuestra que proveemos una fundación firme para ser padres efectivos cuando nos cuidamos. Los padres necesitan cuidar sus propias necesidades para poder continuar cumpliendo con las necesidades de la familia. Intente alguna de las siguientes propuestas para cuidarse:

**Trabajen juntos.** Cada adulto en la familia tiene sus propias fortalezas. Al trabajar juntos pueden combinar esas fortalezas para cumplir con las necesidades de su familia. Los niños también pueden ayudar con los quehaceres de la familia.

**Ponga prioridades.** Revise sus quehaceres regulares y pregúntese si puede dejar algunos. Las cosas que parecían importantes de hacer el año pasado podrían tener poquito valor para ustedes hoy día.

**Sea organizado.** Prepare las mochilas y los "lonches" la noche anterior para reducir el estrés por la mañana. Guise el doble y congele la mitad para usar en las noches atareadas.

**Establezca una rutina de familia.** A los niños les encanta la rutina, y a los padres, también. Las rutinas hacen la vida previsible y ayudan reducir el estrés. Haga la limpieza después de la cena, una cuestión familiar, y establezca tiempo callado para la tarea

escolar. Lea un libro mientras sus niños estudian.

**Tenga tiempo de adultos.** Nos encanta el tiempo que pasamos con nuestros niños, pero la mayoría de nosotros también necesitamos tiempo de adultos. Una hora de acostarse regular para los niños de uno puede liberar parte de su noche. Intercambie el cuidado de los niños con otro padre para que cada uno de ustedes tenga tiempo para dedicar por sí mismo o con su conyuge o amigos.

**Cálmese.** Aprenda maneras para relajarse cuando se estresado. Piense que está en un lugar callado, o cuente al diez al revés. Declare tiempo aparte para usted si es necesario; toque música tranquilizadora o encienda una vela. El permanecer calmado le ayuda permanecer en control.

**Establezca una red de apoyo.** Mántengase en contacto con los miembros de su familia, o establezca un sistema de apoyo de amigos y vecinos para celebrar los eventos de familia. Compare notas con otros padres sobre los altibajos de la vida diaria de la familia.

**Perdónese.** Cada padre comete errores, pero así es como aprendemos. Uno puede ser imperfecto y todavía ser un buen padre.

Trátese bien para poder estar al tanto con su familia atareada. Estos son años de crecimiento para usted también como para sus niños.

---

**Autoras**—Carol Hampton, Educadora del Programa de Extensión, Universidad de Idaho, Condado Boundary, y Harriet Shaklee, Especialista del Desarrollo de la Familia, Escuela de Familia y las Ciencias del Consumidor de la Universidad de Idaho



## Cuidado de Niños: Quédese y Aprenda

Su programa del cuidado de niños puede ser un recurso importante para su familia. Dése tiempo extra cuando deja y recoge a su hijo. ¿Qué mira?

**¿Con quién le gusta jugar a su hijo?** ¿Tiene algunos amigos especiales su hijo? ¿Pasa él o ella más tiempo con las niñas o con los niños? ¿Con niños mayores, niños menores o de la misma edad? ¿Con niños habladores o callados? ¿Le gusta a su hijo estar sólo o con otros? Ninguno de estos estilos de juego es mejor que los otros, pero aprendemos más sobre nuestros hijos cuando los vemos en acción con otros.

**¿Cuáles juguetes le gustan a su niño?** ¿Juguetes activos o callados? ¿Los libros? ¿Los juegos? ¿Las muñecas? ¿Cómo se compara esto con la conducta de su hijo en casa?

**¿Cómo responde su hijo a las reglas del centro?** ¿Las obedece su hijo? ¿Las reta? Si su hijo reta las reglas, ¿cuál es la respuesta de la maestra? ¿Tiene resultados? ¿Mira usted nuevos métodos los cuales puede intentar en casa?

**¿Está usted preocupado sobre su hijo?** Quizás él o ella tiene dificultad concentrándose, hace berrinches, o raramente comparte. Observe a otros niños de la misma edad. ¿Se comportan igual? ¿Cómo trata con ellos el proveedor de cuidado? ¿Este le da algunas ideas las cuales pueda intentar en casa?

**Hable con el proveedor de cuidado.** Tome tiempo para preguntar al proveedor de cuidado de cómo está el progreso de su hijo en la guardería. Si no hay tiempo disponible durante las horas del centro, muchos proveedores de cuidado le dan la bienvenida a una llamada de teléfono para platicar sobre los niños que cuidan. Pregunte si puede llamar para platicar sobre su hijo.

**Ayude mientras está ahí.** Puede “quedarse y aprender” mientras ayuda en la guardería. Pregúntele al proveedor de cuidado si hay algo útil que pueda hacer mientras pasa tiempo con los niños. ¿Leer un libro? ¿Ayudar con un proyecto de arte? Se sentirá bien de hacer una contribución, y su hijo estará orgulloso de verlos ahí también.

**Forme lazos con otras familias de la guardería.** Otras familias del programa del cuidado de niños enfrentan muchos de los mismos retos que ustedes en la vida de la familia. Ellos podrían ser una fuente buena de amigos de familia que los apoyan a ustedes y a sus hijos.

**Plática de padres.** Platique con otros padres sobre sus vidas como padres que trabajan, sobre compartir transportación, intercambio del cuidado de niños, y otros retos compartidos.

**Intercambie visitas.** ¿Tienen sus hijos algún o dos amigos especiales en la guardería? Averigue con los padres de esos niños para ver si una visita en la casa de uno después de la guardería es posible. Los niños de su familia tendrán tiempo extra con sus amigos, mientras que los padres de los niños invitados tendrán tiempo para sí mismos. Tome turnos para que todas las familias compartan de los beneficios.

---

**Autora**— Harriet Shaklee, Especialista del Desarrollo de la Familia del Programa de Extensión de la Universidad de Idaho



# Trabajando Juntos

Algunas veces nuestras vidas parecen que son sólo trabajo. Trabajamos cuando llegamos al trabajo, y seguimos trabajando una vez que llegamos a la casa, cocinar, limpiar, lavar la ropa, y más. ¿Cuándo encontraremos tiempo para nuestro trabajo más importante: ¿ser padre para nuestros hijos?

Una manera de compartir más tiempo con sus hijos es de involucrarlos en los quehaceres. Traten los quehaceres como una parte normal de la vida, no como castigo. Los niños que ayudan con los quehaceres de la familia aprenden la competencia y se sienten bien de las contribuciones a la vida de familia. Y cuando todos ayudan con los quehaceres, hay más tiempo para las actividades favoritas de familia.

**Todos pueden ayudar.** Todos los miembros de la familia pueden ayudar de alguna manera, no importa que tan pequeños. Los niños pequeños pueden llevar la ropa para lavarse; los niños preescolares pueden llevar los platos al fregadero después de la cena y guardar sus juguetes al fin del día. Con un poco de entrenamiento de mamá o papá, los niños mayores y los adolescentes pueden tratar con los quehaceres más complicados. Varie las tareas para que los niños se mantengan interesados. Intente una de estas estrategias:

**Los niños escogen.** Los quehaceres pueden presentarse como opciones, con los niños escogiendo cual harán. Sus niños pueden no estar de acuerdo sobre quien hace cual quehacer. Esto es un buen tiempo para aprender sobre el hecho de tomar turnos y los compromisos.

**Así es la suerte.** Escriba cada quehacer en un pedacito de papel y ponga todos los pedacitos de

papel en una lata o en una caja pequeña (una caja de pañuelos de papel "kleenex" es perfecta). Permita que cada miembro de la familia escoja uno o dos pedacitos de papel. Esta es una manera fácil para que todos tomen turnos con los quehaceres que mas les gustan y que menos les gustan.

**Recoger en diez-minutos.** Déle a cada miembro de la familia una área para limpiar (por ejemplo, la cocina, el cuarto de baño, o la habitación). Asegúrese de que todos tengan los artículos de limpieza que necesitarán para hacer sus trabajos. Ponga el reloj por 10 minutos y grite "¡Ya!" Cuando se termine el tiempo, permita unos cuantos minutos para los toques finales. Luego párense y reúnanse en un aplauso para todos los que hicieron tanto en tan corto tiempo. Esta es una gran lección sobre el poder de la colaboración de familia.

**Muchos cocineros.** Algunas familias desarrollan comidas favoritas porque ofrecen un papel para todos. Los tacos son una gran comida por esta razón: hasta los niños más pequeños pueden lavar y cortar la lechuga, los niños de edad escolar pueden rallar el queso y cortar los tomates, y los niños mayores y los adolescentes pueden guisar los frijoles o la carne.

**Trabajar y platicar.** ¿Recuerda las conversaciones que tuvo como niño con su padre, madre, hermana, o hermano mientras hacían los quehaceres juntos? Trate de compartir trabajos con sus niños para que puedan utilizar el tiempo de trabajo para compartir los eventos del día, o sólo para bromear y reirse juntos.



# Trabajando Juntos

**Alabanzas y abrazos.** Es el esfuerzo el que cuenta más cuando los niños hacen los quehaceres de familia. La versión de un niño de un trabajo bien hecho quizás no sea tan bien hecho como el de un adulto, pero merece alabanza y un abrazo extra.

**Siga los quehaceres con algo divertido.** Ayude a sus hijos mantenerse enfocados en el trabajo siguiendo el tiempo del quehacer con una actividad favorita de la familia—un juego de mesa, un capítulo en el libro de lectura de la familia, un paseo con el perro, o las palomitas y un programa de televisión. Los miembros de la familia pueden reunirse en la diversión una vez que se haya hecho su trabajo.

---

**Autora**—Harriet Shaklee, Especialista del Desarrollo de la Familia,  
Programa de Extension de la Universidad de Idaho



# Límites y Opciones

El hacer decisiones es una destreza de vida valiosa. Al madurar sus hijos, ellos harán selecciones con consecuencias muy importantes. Afortunadamente, el hacer decisiones puede aprenderse con la práctica, con la experiencia de hacer selecciones en realidad. Empiece ofreciéndoles selecciones a sus hijos cuando estén pequeños. Ellos obtendrán la confianza que necesitarán para hacer buenas selecciones al volverse más independientes.

Los padres que no tenían opciones cuando ellos estaban pequeños podrían preocuparse que cederán el control si ellos dejan que sus hijos hagan selecciones. Pero los padres mantienen control sobre las cuestiones importantes cuando imponen límites para sus hijos. Piense de los límites como las reglas con las cuales cumple su familia. Las reglas consistentes les permiten a los niños aprender lo que se espera de ellos.

## Ponga Límites Que Son:

**Claros y sencillos.** Esté claro de lo que espera—por ejemplo, los niños se acuestan para las 8:00; la tarea escolar se termina antes de prender la televisión; hacemos los quehaceres el sábado por la mañana. Las familias diferentes tendrán reglas diferentes; escoja las reglas que trabajen bien para su familia.

**Razonables.** Ponga expectativas que se comparan con la edad y madurez de su hijo. La meta debería ser retar a sus hijos, no abrumarlos.

**Consistentes.** Sus hijos aceptarán los límites de la familia más fácilmente si uno es consistente de lo que uno espera. Los niños se confunden si los padres hacen cumplir con las reglas un día, pero las ignoran el próximo.

## Ofrezca Opciones Para Sus Niños Las Cuales Estén:

**Dentro de los límites.** Las opciones deberían estar dentro de las reglas del hogar. Por ejemplo, la hora de acostarse es a las 8:00, pero su hijo escoje cuales pijamas usará o cual cuento para acostarse van a leer.

**Aceptables y seguras.** Ofrezca opciones que sean seguras para sus hijo y aceptables para uno. La opción verdaderamente depende de su hijo.

**Dejando espacio para crecer.** Los niños pequeños empiezan con opciones simples, tal como que clase de cereal comerán para el desayuno o cual cuento leer a la hora de acostarse. Cuando sean mayores, los niños pueden tomar responsabilidad para opciones más importantes, tal como que ropa comprar para la escuela o cuales deportes jugar.

Los límites y las opciones son importantes para sus hijos. Los límites claros les dejan saber que ellos están seguros y salvos dentro de las reglas firmes. Pero uno les puede ofrecer opciones a los niños dentro de esos límites. Los padres quienes le dan a los niños control sobre las opciones les permiten obtener experiencia para las decisiones grandes de la vida.

---

**Autoras**—Diana Christensen, Educadora del Programa de Extensión, Universidad de Idaho, Condado Gooding, y Harriet Shaklee, Especialista del Desarrollo de la Familia del Programa de Extensión de la Universidad de Idaho



# La Televisión y Su Familia

Los estudios demuestran que los niños Americanos miran mucha televisión. Hasta bebés de 9 meses de edad miran 90 minutos de televisión cada día, y los niños preescolares pasan casi cuatro horas por día con la televisión. Estos niños habrán visto la televisión por siete años para cuando cumplan 18 años. Según la Academia de Medicina de Nueva York, "Los niños están en frente de la televisión más tiempo que en la escuela, y casi el mismo tiempo que están dormidos." Esto hace a uno pensar lo que están aprendiendo los niños de todo este tiempo con la televisión.

Los programas de televisión—hasta las caricaturas—enseñan mucha violencia. La investigación demuestra que los niños comprenden: esos que miran más violencia de televisión son más agresivos que otros de su misma edad. Los televidentes regulares también son menos creativos, no se concentran bien, y sacan peores calificaciones en la escuela. Los anuncios de la televisión pueden ser un problema, también, alimentando los deseos de los niños. Mientras tanto, los niños tienen menos tiempo para el juego activo, la lectura, y la tarea escolar.

**Los retos para los padres que trabajan.** La televisión puede ser especialmente tentadora para los padres que trabajan. La televisión es un cuidadero de niños práctico para los niños que están solos en casa y es diversión fácil para los padres después de un día largo de trabajo. Las estadísticas demuestran que ver la televisión es la actividad de tiempo libre más popular para los adultos Americanos.

¿Desean ustedes que la televisión esté en control en su casa? Unas cuantas estrategias pueden ponerlos a cargo:

**Solos en casa.** Los niños que están solos en casa después de la escuela necesitan dirección sobre como pasar su tiempo. Este es un buen tiempo

para la tarea escolar, los quehaceres o el juego activo. Ayúdenle a su hijo con la planificación de las actividades que son productivas y seguras.

**Tiempo fuera de la escuela.** Consideren inscribir a sus niños en una guardería después de la escuela. Llamen al servicio de referencia de su estado para obtener información sobre los programas en su área del cuidado de los niños para niños de edad escolar (vea los números gratis abajo\*). O, quizás su hijo puede pasar tiempo con un vecino o pariente cuando ustedes estén en el trabajo. Animen a los niños mayores que se involucren en los deportes, clubs, o como voluntarios y otras actividades supervisadas.

**Tiempo de familia.** Cuando lleguen a la casa del trabajo, tomen tiempo para la plática de familia con la televisión apagada. Extiendan el tiempo de familia al guisar y comer la cena juntos, jugando un juego, dando un paseo (a pie), o en bicicleta.

**Ustedes están en control.** Traigan la televisión en su casa bajo sus propios términos. Escojan unos cuantos programas que les gusten y véanlos como familia. Platiquen sobre los programas con sus hijos. Tomen control del telecontrol y apúntenlo hacia tiempo exitoso de familia juntos.

\*Para información del cuidado de niños, llamen al 1-800-446-1114 en Washington; 1-800-342-6712 en Oregón; 1-800-926-2588 en Idaho

**Autoras**—Shelley Thorpe, Educadora del Programa de Extensión, Universidad de Idaho, Condado Latah, y Harriet Shaklee, Especialista del Desarrollo de la Familia, Programa de Extensión de la Universidad de Idaho



# Formando Vínculos con los Niños

La adolescencia puede ser un tiempo para la influencia de los iguales, pero la investigación demuestra que la mayoría de los adolescentes acuden primero a sus padres cuando necesitan consejo. Los jóvenes quienes tienen una relación fuerte con sus padres hacen elecciones más positivas cuando enfrentan las muchas tentaciones de los años de la adolescencia. Para disfrutar esa intimidad durante la adolescencia, empiecen cuando sus niños estén pequeños.

**Estén al tanto de los cambios de edad.** Los gustos de los niños de la comida, ropa, música y televisión cambian cuando ellos crecen. Los amigos nuevos también serán importantes. Tomen el tiempo para estar al tanto con las orientaciones nuevas en la vida de su hijo.

**Hablen juntos regularmente.** El tiempo que pasen hablando puede crear una relación fuerte al crecer su hijo hacia la independencia. Envíen un mensaje claro que ustedes están "sintonizados" por medio de sus palabras, tono de voz, y lenguaje del cuerpo. Hagan contacto de vista para enseñarle a su hijo que ustedes verdaderamente están escuchando. Apaguen la televisión y otras distracciones.

**Aprendan sobre los amigos y actividades de sus hijos.** Los padres que trabajan podrían perderse algunos de los eventos especiales de sus hijos. Pero busquen los tiempos que concuerdan con sus horarios para tomar parte en las actividades de sus hijos. Vean si sus lugares de trabajo tienen horario flexible el cual puedan usar. Los eventos especiales son un gran tiempo para conocer a los amigos y maestros de sus hijos. Pídanle a sus hijos que inviten a los amigos a su casa cuando ustedes estén ahí para que puedan conocerlos.

## **Déense cuenta cuando sus hijos se portan bien.**

Nos fijamos cuando nuestros hijos cometen errores, pero también debemos fijarnos esas muchas veces cuando se portan bien. Denles cumplidos a sus hijos cuando ayudan gustosamente, terminan su trabajo escolar de buena gana, o demuestran atención especial para otros. Ellos apreciarán su ánimo.

## **Establezcan un banco de memoria positivo.**

Provean una fundación de buenas memorias de familia. Las actividades divertidas de la familia son como depósitos en el banco de la memoria de su hijo, las cuales recordarán después. Entre más depósitos en el banco, más recursos cuales estarán disponibles para su hijo cuando haya momentos difíciles. Las fotos y los recuerdos ayudan mantener los recuerdos positivos frescos.

**Ser padre de lejos.** Los padres que no viven con sus hijos tendrán que hacer esfuerzos extras para permanecer en contacto con sus hijos. Mantéganse en contacto por teléfono, correo electrónico, o carta para que usted pueda ofrecer el apoyo de padre que sus hijos necesitarán al crecer. Cuando sea posible, incluyan a los amigos de sus hijos cuando ustedes estén juntos. Mantéganse en contacto con la escuela de sus hijos para estar al tanto de su progreso.

El tiempo que dediquen ahora para fomentar una relación fuerte ayuda a crear la fundación firme que sus hijos necesitarán al empezar a dedicar más tiempo de su cuenta.

---

**Autoras**—Barbara Petty, Educadora del Programa de Extensión, Universidad de Idaho, Condado Bonneville, y Harriet Shaklee, Especialista del Desarrollo de la Familia, Programa de Extensión de la Universidad de Idaho



# La Plática de Familia

Todos deseamos platicar con nuestros hijos y otros miembros de la familia, pero muchas veces, el tiempo pasa sin comunicarnos. Para los padres que trabajan y quienes pasan tantas horas por día lejos de sus niños, es aún más importante aprovechar el tiempo que tengan juntos. Aquí hay algunas maneras para hacer el hogar de uno un centro para la plática de familia:

**Reunión.** Los niños podrían estar rebotando con información sobre su día cuando primero miran a uno. Aproveche esta oportunidad. Tome tiempo al reunirse para escuchar el informe del día. Comparta la información de su día también. Las comidas y otros quehaceres pueden esperar un rato. O, preparen la comida juntos para que puedan platicar y guisar al mismo tiempo.

**Apague la televisión.** La plática es mejor cuando las distracciones son limitadas. La distracción más grande en la mayoría de los hogares es la televisión. Cuando la televisión está prendida, la plática de familia se detiene. Los miembros de familia pueden tratar de platicar, pero son ignorados o callados por los miembros de la familia que están viendo la programación. Vean una programación favorita juntos, pero apague la televisión cuando termine la programación para permitir la plática de familia.

**La hora de la comida.** La hora de la comida es especialmente una buena hora para la plática de la familia, ya que todos se sientan juntos para disfrutar la comida y la compañía. Este es un gran tiempo para preguntarles a los niños sobre los eventos importantes del día o para informar sobre sus propias novedades. Algunas familias no contestan el teléfono durante la hora de la comida para que no sean interrumpidos. Los amigos pronto aprenden llamar a otra hora.

**La plática en el carro.** Las familias que trabajan frecuentemente están juntos en el carro mientras viajan entre el trabajo, la guardería, la escuela, y la casa. Esta es su oportunidad para ponerse al tanto de lo que los miembros de la familia están pensando y haciendo. La plática en el carro puede ser especialmente buena para las conversaciones privadas. Viajen a la tienda o escuela con el miembro de la familia con el que deseen platicar, y saben que tendrán su atención sin "orejitas" que escuchen. O, salgan a caminar y platicar juntos—también resulta muy bien.

**Trabajar y platicar.** Involucre a sus niños en los quehaceres, doblando la ropa lavada o tendiendo las camas. Con la ayuda de los niños, harán más trabajo, y pueden platicar juntos mientras trabajan. Este es un gran tiempo para compartir historias sobre su vida como niño y como esta se compara con la vida para los niños hoy día. Quizás puedan platicar sobre uno de los problemas con su niño. O sólo compartir chistes y risa.

**Ser padre de lejos.** Puede ser especialmente desafiante mantenerse en contacto con sus niños cuando vive aparte de ellos. Las cartas y las llamadas telefónicas siempre son bienvenidas, ¿pero de que platican? Algunos padres leen un cuento por teléfono o envían un libro de cinta para que los niños la escuchen. Intente enviar caricaturas y chistes por correo; incluya un sobre rotulado y con estampilla y pídale a sus niños que le envíen sus cosas favoritas a usted. Pídale a la escuela de sus niños que le envíen avisos y boletines informativos para ayudarle a mantenerse en contacto con los eventos y las actividades de sus niños. Mántegase en contacto por correo electrónico si tiene acceso.

**Autora**—Harriet Shaklee, Especialista del Desarrollo de la Familia, Programa de Extensión de la Universidad de Idaho



# Tiempo de Lectura de Familia

La investigación demuestra que leerles a sus hijos es una de las mejores maneras para asegurar su interés en el mundo de los libros. Cuando uno les lee a los niños cuando son infantes y de edad preescolar esto les ayuda aprender palabras nuevas, aumenta su habilidad para concentrarse y los hace querer aprender a leer. Los niños llevarán esas destrezas verbales fuertes a la escuela, donde aprender a leer será mucho más fácil. Piense de todas las lecciones escolares que dependerán en que su niño sea un buen lector, y usted verá la importancia de la lectura de familia en el éxito escolar de su niño.

Los padres que trabajan todo el día pueden preocuparse como pueden incluir la lectura en las pocas horas que ellos tienen con sus niños. Unas cuantas sugerencias podrían ayudar:

**Algo y todo.** Anime a su niño leer algo—cajas de cereal, barajas de intercambio, letreros, anuncios de revista, retratos en los periódicos. O encuentre una receta favorita y léala con su niño al prepararla juntos.

**Leer y viajar.** Use el tiempo de viajar para leer placas de vanidad, encuentre placas de los estados diferentes, y lea los cartelones y letreros de camino interesantes. También, tengan unos cuantos libros favoritos o libros-en-cinta (de audio) en una bolsa de libros para leer en el camino.

**Mejor que la televisión.** Lea un buen cuento de acción en lugar de ver un programa de televisión (por la noche). Empiece un libro emocionante de capítulos con su familia; ellos estarán ansiosos por escuchar que sucederá después. Si usted está muy cansado para leer en voz alta, pídale a un niño mayor de la familia que lea o use un cuento grabado.

**Lleve un libro.** Cuando usted y su niño vayan a algún lugar donde podría haber una espera larga—la oficina del doctor o una terminal aérea—traiga una bolsa de libros favoritos.

**Llame a casa por teléfono.** ¿Trabaja usted durante el turno de noche o que no puede salir de la oficina? Tenga unos cuantos libros infantiles en el trabajo. Use su descanso para llamar a la casa y leerle a su niño.

**Intercambio de libros.** Encuentre a una familia cuyos niños tienen edades iguales a los suyos e intercambien libros. Envuelva los libros o tenga una cena de “lo que haya” para que lo hagan un evento especial.

**Ser padre de lejos.** Aunque usted esté separado de sus niños usted puede jugar un papel. Trate de leerle un libro a su niño por teléfono, o corte las caricaturas favoritas y artículos divertidos para enviarle a su niño. Grabe cintas de cuentos en su propia voz para enviar. Pídale a sus niños que le envíen sus cuentos, caricaturas, y chistes favoritos a usted. Si tienen acceso al Internet, pueden intercambiar saludos por correo electrónico. Dedique tiempo para leer cuando sus niños estén con usted.

**Tiempo de biblioteca.** Hágalo un hábito de llegar a la biblioteca cuando vaya a la casa del trabajo y de la guardería. Lleve un bocadillo y deténgase para una excursión campestre. Quédese un momento mientras están allí: léale un libro a sus niños y permita tiempo para que ellos exploren y escojan libros por su propia cuenta. Revise el horario para eventos especiales, tal como las horas de los cuentos o alguna actividad.

**Autoras**—Peggy McClendon, Co-Coodinadora del Programa Read to Me (Leé Algo para Mi, en español), Biblioteca del Estado de Idaho, y Harriet Shaklee, Especialista del Desarrollo de la Familia, Programa de Extensión de la Universidad de Idaho



# Los Sentimientos de los Niños

Todos sentimos alegría y tristeza, pero los niños pueden ser especialmente vocales sobre sus sentimientos. Los padres muchas veces se enojan cuando sus niños explotan en cólera, tristeza, o miedo. Los sentimientos de los niños pueden parecer como algo demasiado con lo cual tratar al final de un día de trabajo largo.

Sin embargo, los estudios demuestran que los padres pueden ayudarles a los niños aprender a entender sus sentimientos. Los padres pueden enseñarle a los niños que las emociones son parte de la vida, pero deben expresarse en maneras aceptables. La investigación demuestra que los niños que aprenden a dirigir sus emociones se llevan mejor con otros niños. También pueden calmarse por si mismos y recuperarse del conflicto y la desilusión. Hasta tienen mejor salud y más éxito en la escuela.

Uno puede ayudarle a su niño dirigir sentimientos cuando uno:

**Se armoniza.** Preste atención como se mira y se comporta su niño cuando él o ella se siente enojado, triste, o feliz. Uno puede responder mejor a su niño cuando uno sabe como él o ella se siente.

**Acepta las emociones.** Todos tenemos emociones negativas y positivas. Déjele saber a su niño que todas estas emociones son normales.

**Describe las emociones.** Cuando sus niños demuestren sus sentimientos, dígales lo que oye y mira. Dar un nombre a las emociones les ayuda a los niños reconocer lo que están sintiendo. Cuando los niños pueden hablar con otros sobre sus sentimientos, ellos aprenden que todos tienen emociones.

**Guía.** Ayúdeles a sus niños aprender que hacer cuando ellos están perturbados. Busque las señales tempranas de una explosión de cólera, cuando es más fácil para los niños controlar sus emociones. Luego ayúdeles a sus niños identificar porque están perturbados. Platique de las maneras aceptables para expresar la cólera, frustración, o tristeza, tal como usando palabras o dándole puñetazos a una almohada para desahogarse.

**Ponga límites.** Explíquese claramente sobre cuales comportamientos aceptarán cuando su niño está perturbado. Está bien estar enojado, pero los comportamientos como golpear o dar patadas no están bien.

**Ayuda resolver problemas.** Platique de como dirigir los sentimientos. Pídale a su niño que sugiera mejores maneras de expresar emoción. Apoye a los niños al resolverlo entre si mismos.

Quizás piense si podrá demostrar tal paciencia cuando está cansado de un día de trabajo. Pero los sentimientos de los niños exigen nuestra atención no importa como respondamos. Con su ayuda, sus niños pueden entender sus emociones y aprender los límites para su conducta. Al aprender dirigir sus sentimientos, tendrán nuevas destrezas con las cuales crecer.

---

**Autoras**—Susan Traver, Educadora del Programa de Extensión, Universidad de Idaho, Condado Bonner, y Harriet Shaklee, Especialista del Desarrollo de la Familia del Programa de Extensión de la Universidad de Idaho



## Manteniéndose en Contacto con la Escuela

Los estudios demuestran que los niños tienen más éxito en su trabajo escolar cuando sus padres están involucrados en la escuela. Los padres que vienen a las actuaciones escolares, noches escolares, eventos deportivos, y otras actividades les enseñan a sus hijos que la escuela es importante para la familia y de que ellos están orgullosos de ver el trabajo de sus hijos y sus amigos. Pero para las familias que trabajan muchas veces es difícil escaparse para los eventos de sus hijos. ¿Cuáles son algunas maneras de llevar esta situación?

**Esté ahí.** Quizás tenga que perderse algunos de los eventos escolares, pero asegúrese de estar ahí para los más importantes. Cambie turnos con un compañero de trabajo, use tiempo de vacaciones, o haga arreglos para trabajar más tarde otro día para trabajar el tiempo perdido. Vea que opciones ofrece su empleador para tales ocasiones. Las actividades de sus hijos son demasiado importante para faltar.

**Envíe un representante de familia.** Si uno no puede asistir, ¿podría mandar a otra persona a un evento especial? ¿Una tía amada, un tío amado, o un amigo amado de la familia? Si su hijo tiene un padre que no viva en casa, este sería un buen tiempo para que él o ella ayude. Si no asiste, asegúrese de apartar tiempo para escuchar un informe de esos que sí fueron para que su hijo sepa que usted está interesado. Usted querrá mandar una cámara al evento, para que pueda tener retratos de la ocasión especial.

**Asegúrese que su hijo pueda asistir.** Aún si uno no puede ir, asegúrese de que sus hijos asistan a los eventos escolares. Comparta transportación con otra familia, o pídale a un pariente o amigo que manejen.

**Mántegase en contacto con los maestros.** La mayoría de las escuelas tienen un tiempo especial para que los padres platiquen con el maestro de su hijo sobre su progreso de él o ella. Esta es su oportunidad de enterarse del progreso escolar de su hijo. Es importante aprovechar esta oportunidad para una conversación privada sobre el progreso de su hijo. Esto también es un gran tiempo para hacer preguntas sobre el programa escolar.

**¿No puede asistir a su cita de conferencia?** El maestro de su hijo trabajará con usted para encontrar otra hora. Cancele su cita si usted no puede asistir, como una cortesía para todos.

**¿Qué tal de una conferencia telefónica?** Si no puede asistir a la escuela, una conversación telefónica con el maestro podría ser igual de bueno.

**No hay nada como las buenas noticias.** No espere hasta que haya problemas para consultar con el maestro. Una conferencia cuando las cosas están bien puede traer un buen sentimiento para ambos usted y su hijo y puede ayudar a que el trabajo escolar de su hijo se mantenga en un curso positivo.

**¿Y qué sobre los adolescentes?** Muchos padres asisten a las actividades escolares regularmente para sus hijos en la escuela primaria, pero sus hijos mayores les dicen que no es bueno que sus padres vengan a la escuela. No les crea. Los estudios demuestran que los adolescentes, como sus hermanos y hermanas menores, tienen más éxito en la escuela cuando sus padres asisten y apoyan los eventos escolares.

---

**Autora**—Harriet Shaklee, Especialista del Desarrollo de la Familia, Programa de Extensión de la Universidad de Idaho

Las publicaciones del programa de extensión del Noroeste Pacífico se producen cooperativamente por las tres universidades de concesión de terrenos del Noroeste Pacífico: la Universidad de Idaho, la Universidad del Estado de Oregón, y la Universidad del Estado de Washington. Las cosechas, el clima, y la topografía similares crean una unidad geográfica natural la cual cruza las fronteras estatales. Desde el 1949, el programa (PNW, siglas en inglés para el Noroeste Pacífico, en español) ha publicado más de 550 títulos, evitando la duplicación del esfuerzo, ampliando la disponibilidad de los especialistas de la facultad, y sustancialmente reduciendo los costos para los estados que participan.

Publicados y distribuidos para adelantar las Leyes del Congreso del día 8 de mayo y el día 30 de junio de 1914, por el Sistema Cooperativo de Extensión de la Universidad de Idaho, el Servicio de Extensión de la Universidad del Estado de Oregón, la Extensión Cooperativa de la Universidad del Estado de Washington, y el Departamento Estadounidense de Agricultura cooperando.

Los tres servicios del programa de Extensión que participan proveen la oportunidad igual en la educación y el empleo en la base de raza, color, religión, origen nacional, sexo, edad, incapacidad, o estado como un veterano de la era Vietnam como se requiere por las leyes estatales y federales. El Sistema Cooperativo de Extensión de la Universidad de Idaho, el Servicio de Extensión de la Universidad del Estado de Oregón, y la Extensión Cooperativa de la Universidad del Estado de Washington son Empleadores no Discriminatorios.

Publicado marzo 2003

© University of Idaho (Universidad de Idaho, en español)