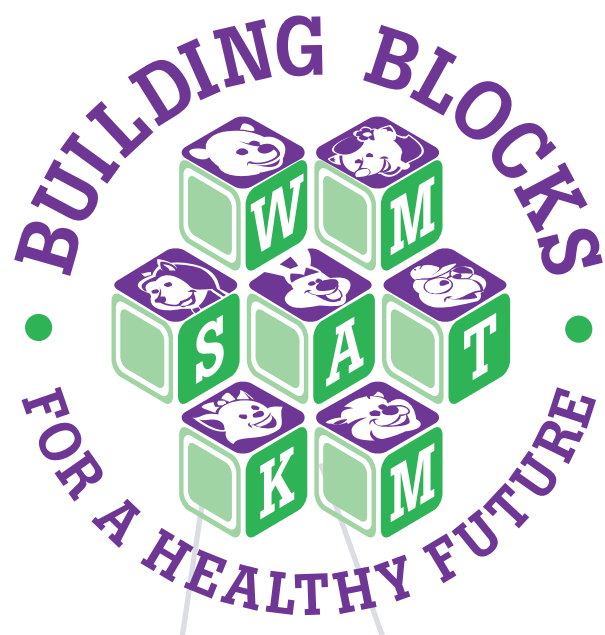


GUÍA PARA FAMILIAS



U.S. DEPARTMENT OF HEALTH AND HUMAN SERVICES
Substance Abuse and Mental Health Services Administration
Center for Substance Abuse Prevention
www.samhsa.gov

AGRADECIMIENTOS

Este cuadernillo fue desarrollado para usarlo junto con los materiales de Elementos básicos para un futuro sano (Building Blocks for a Healthy Future). Agradecemos a todas las personas que colaboraron en la creación y el desarrollo de estos materiales (ver anexo).

CLÁUSULA DE EXENCIÓN DE RESPONSABILIDADES

El presente documento y todo el material que componen Elementos básicos para un futuro sano fueron desarrollados en conformidad con el Contrato MDMS No. 277-98-6014 con la Administración de Servicios de Salud Mental y Abuso de Drogas (SAMHSA, por sus siglas en inglés), Departamento de Salud y Servicios Sociales (HHS, por sus siglas en inglés), bajo la responsabilidad de Gwyndolyn Ensley, Directora del Proyecto del Centro para la Prevención de Abuso de Drogas (CSAP, por sus siglas en inglés), División de Educación de Prevenciones. El contenido de esta publicación no refleja necesariamente los puntos de vista o políticas de CSAP, SAMHSA o HHS.

DOCUMENTOS DEL DOMINIO PÚBLICO

Todo el material que aparece en este informe (y todos los Elementos básicos para un futuro sano) son del dominio público y pueden ser reproducidos o copiados sin la autorización de SAMHSA o CSAP. Se agradece que se cite la fuente. Sin embargo, esta publicación no puede ser reproducida con la intención de venderla sin tener una específica autorización escrita de la Oficina de Comunicaciones, SAMHSA, HHS.

ACCESO ELECTRÓNICO Y COPIAS DE LA PUBLICACIÓN

Esta publicación se puede acceder electrónicamente, mediante el siguiente sitio en el Internet: <http://bblocks.samhsa.gov>. Para obtener copias gratuitas de este documento, por favor contacte el Centro Nacional de Intercambio de Información sobre Drogas y Alcohol de SAMHSA, desde EE.UU. al teléfono 1-800-729-6686.

OFICINA CENTRAL

Administración de Servicios de Salud Mental y Abuso de Drogas
Publicación de HHS No. (SMA)
Impreso en 2006

Los personajes de Elementos básicos para un futuro sano están inscritos y son marca registrada y aquí se han utilizado con la debida autorización de su fabricante. Este libro de actividades es uno de los productos que forma parte del paquete educativo para niños de 3 a 6 años. Este paquete incluye: Guía para familias, Tarjetas de personajes (solamente en inglés), Libro del abecedario para colorear, CD de música (solamente en inglés), Tarjetas del conocimiento (solamente en inglés) y un Libro de actividades. Todos estos productos ayudarán a educar y a guiar a su hijo a llevar una vida saludable.

Para solicitar otras publicaciones, contacte el Centro Nacional de Intercambio de Información sobre Drogas y Alcohol de SAMHSA al teléfono 1-800-729-6686 desde EE.UU. o desde el sitio en el Internet: <http://bblocks.samhsa.gov>.



ELEMENTOS BÁSICOS PARA UN FUTURO SANO



ÍNDICE

- 2 Introducción**
Cómo usar esta guía.
- 5 Converse y Escuche con atención**
Establezca y mantenga una buena comunicación con sus hijos.
- 11 Pase tiempo con sus hijos**
Involúcrese y manténgase al tanto de la vida de sus hijos.
- 17 Cómo establecer reglas y consecuencias**
Establezca reglas claras y precisas y hágalas cumplir.
- 23 Predique con el ejemplo**
Sea un buen ejemplo para sus hijos.
- 27 Niños con Niños**
Enseñe a sus hijos a elegir buenos amigos.
- 33 Muéstreles y Cuénteles**
Siga con atención las actividades de sus hijos.
- 39 Resumen**
Un breve resumen de los temas claves.
- 41 Recursos**
Libros para adultos, libros para niños, recursos en la Internet y grupos de apoyo.
- 48 Apéndice**
- 49 Índice de la guía para familias**

Elementos básicos para un futuro sano

INTRODUCCIÓN

Desde que los niños ingresan al jardín infantil ya han visto a los adultos beber y fumar tanto en la vida real, como en la televisión. Comience a conversar con sus hijos desde temprana edad. Prepare desde ahora el terreno para hablar con sus hijos acerca del consumo del alcohol, el tabaco y las drogas ilícitas. Hoy en día, los niños- incluso los más pequeños pueden escuchar acerca del uso de las drogas ilícitas.

Las enseñanzas que los niños aprenden desde muy temprana edad a menudo formarán los hábitos para toda la vida. Los niños más pequeños pueden reconocer las actividades sanas y las que no lo son. Saben obedecer reglas y pueden aprender a tomar decisiones y adquirir la confianza y sabiduría necesarias para decir "no".

Building Blocks for a Healthy Future (Elementos básicos para un futuro sano) lo ayudará mientras usted dedica tiempo y comparte estos libros con sus hijos. Hable y juegue con ellos al mismo tiempo que aprende. Dígales que los ama. Involúcrese en la vida de ellos desde ahora y así será más fácil para ellos hablar con usted sobre el alcohol, el tabaco y las drogas ilícitas a medida que crecen. Los estudios demuestran que los padres que hablan con sus hijos menores sobre el alcohol, el tabaco y las drogas los ayudan a evitar el abuso de estas sustancias.

Esta Guía de Building Blocks for a Healthy Future (Elementos básicos para un futuro sano) está diseñada para padres y personas encargadas del cuidado de niños de 3 a 6 años. Consta de seis temas principales que lo guiarán para que su hijo pueda tomar decisiones sanas y positivas para el futuro.

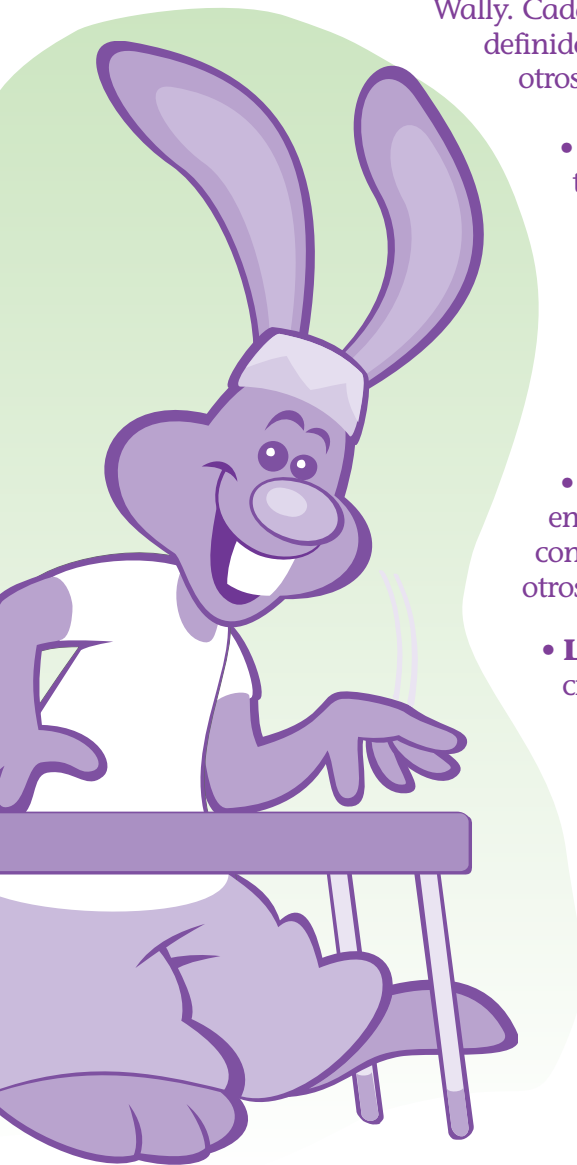
1. **Converse y Escuche con atención.** Establezca y mantenga una buena comunicación con sus hijos.
2. **Pase tiempo con sus hijos:** Involúcrese y manténgase al tanto de la vida de sus hijos.
3. **Cómo establecer reglas y consecuencias:** Establezca reglas claras y precisas y hágalas cumplir.
4. **Predique con el ejemplo:** Sea un buen ejemplo para sus hijos.
5. **Niños con Niños:** Enseñe a sus hijos a elegir buenos amigos.
6. **Muéstreles y Cuénteles:** Siga con atención las actividades de sus hijos.

Cada capítulo tiene cuatro secciones que describen el tema con mensajes sobre el abuso de sustancias:

- **Sugerencias:** Ofrecemos sugerencias que le ayudarán a usted y a sus hijos a comprender mejor el tema.
- **¿Qué piensas?** Asegúrese de entender bien el tema. Para ayudarlo le damos las respuestas al final de cada grupo de preguntas o situaciones.
- **Ideas:** Le ofrecemos ideas para comenzar buenas conversaciones familiares.
- **Actividades:** Le ofrecemos juegos y actividades para que comprendan mejor los temas clave de su vida cotidiana.

En esta guía de actividades encontrará varias recomendaciones. Elija las que sean de su agrado y adáptelas a su realidad para que le den mejores resultados.

También encontrará muchas referencias al osito Wally y sus amigos en toda la guía. *Building Blocks for a Healthy Future (Elementos básicos para un futuro sano)* se construye en torno a los simpáticos personajes: el conejo Ali, la gatita Kristi, el tigre Miguel, la ardilla Sandy, la zorra Mee, la tortuga Thurgood y el osito Wally. Cada personaje tiene una personalidad e intereses bien definidos. El osito Wally y sus amigos también aparecen en los otros cinco productos de esta serie.



- **Tarjetas de personajes (solamente en inglés):** Las tarjetas muestran a cada uno de los personajes realizando sus actividades favoritas y contando sus temores, sueños e intereses.
- **Libro del abecedario para colorear (bilingüe):** Ofrece gráficos fáciles de colorear que ayudan a desarrollar habilidades artísticas y de lenguaje con las acciones divertidas del osito Wally y sus amigos.
- **CD (solamente en inglés):** Las canciones y los diálogos enseñan sobre la buena alimentación, cómo ser cuidadoso con uno mismo, cómo divertirse en familia y cómo jugar con otros niños.
- **Libro de actividades (bilingüe):** Incluye actividades creativas especiales para realizar con niños de 3 a 4 años y de 5 a 6 años. Los niños descubren qué comer, información sobre su familia, cómo jugar y el mundo que los rodea.
- **Tarjetas del conocimiento (solamente en inglés):** El osito Wally y cada uno de sus amigos ofrecen ideas para comenzar buenas conversaciones para usted y su familia.

Estos materiales están a disposición en:

SAMHSA's National Clearinghouse for Alcohol & Drug Information (NCADI)
P.O. Box 2345
Rockville, MD 20847-2345
1-800-729-6686
Sitio en la Internet: <http://bblocks.samhsa.gov>

1 CONVERSE Y ESCUCHE CON ATENCIÓN

(Establezca y mantenga una buena comunicación con sus hijos.)

PAUTAS PARA CONVERSAR

Converse con sus hijos. No importa la edad que tengan, trate siempre de hablar con ellos. Es sumamente importante para que crezcan con confianza y seguridad. Estas conversaciones le prepararán para saber relacionarse mejor con sus compañeros de escuela y ser un buen estudiante.

Haga preguntas en las que los niños deban responder con información. Pídeles, por ejemplo, que expliquen algo o hablen sobre una historia que leyeron juntos. Conteste las preguntas de sus hijos en su totalidad y aliéntelos a su vez a dar respuestas más completas. Si no saben la respuesta traten de descubrirla juntos.

Valore las respuestas de sus hijos. No use estas conversaciones como una oportunidad para criticar o culpar. Si sus hijos se sienten cómodos hablando con usted será mucho más fácil mejorar o cambiar su comportamiento. Escúchelos atentamente. Si usted respeta y valora los sentimientos e ideas de sus hijos, entonces le será mucho más fácil conversar abiertamente con ellos. Dándoles confianza podrá enterarse de cómo piensan y qué sienten. Estas conversaciones de corazón a corazón, pueden crear la base de una buena comunicación para que sus hijos sigan siempre compartiendo con usted sus pensamientos y sentimientos.

Lea cuentos con sus hijos. Muéstreles que le gusta leer. Llévelos a la biblioteca para leerles un cuento y elijan libros para leer en casa juntos. Cuando los niños comparten la lectura con sus padres les permite aprender sobre el idioma y disfrutar un momento maravilloso en una atmósfera cálida y contenida. Su mundo se abrirá a nuevos autores y variadas historias de otras culturas.

Relate cuentos a sus hijos. Los niños adoran escuchar todo tipo de historias. Cuénteles anécdotas de cuando usted era joven. A ellos, les encantará escucharlas y se sentirán valorados. Cuénteles los cuentos que a usted le fascinaba escuchar cuando era niño. Relate experiencias que usted y sus familiares tuvieron cuando niño. Estas historias le dan una mejor idea de la historia familiar. También demuestran que los miembros de la familia son tan iguales como los otros: trabajan, juegan, cometen errores y festejan los éxitos.



¿QUÉ PIENSAS?

Oír y escuchar son dos cosas muy diferentes. Prestar atención a lo que alguien está diciendo es escuchar en forma activa y es la clave para una buena comunicación. Para aprender a escuchar activamente se necesita mucho tiempo. Cuando los niños están enojados, tome el tiempo necesario para entender la causa del enojo y hágalo calmadamente. Converse y pregúntele qué le molesta y obtendrá más información al mismo tiempo que su niño se dará cuenta de que usted valora lo que está diciendo.

¿Escucha usted activamente? Para saberlo, lea las conversaciones que aparecen debajo entre un padre y su hijo. Marque con un círculo las respuestas en las cuales los padres demuestran que están escuchando de manera activa.

1. **Niño:** Ya Juan no me gusta más.

Padre: Si eran tan buenos amigos. ¿Qué pasó?

Niño: ¡Se llevó mi camión y no me lo devolvió!

Padre: Veo que estás muy enojado con Juan. ¿Cuéntame qué hiciste para que te devolviera tu camión? ¿Piensa qué más podrías haber hecho?

2. **Niño:** Estoy muy enojado con mi Papi. Ya no me gusta más.

Madre: ¿Por qué? ¿Qué te hizo que te enojó tanto?

Niño: Me ordenó que no saliera de mi cuarto hasta que recogiera todos los juguetes.

Madre: ¡Creo que no te queda más que obedecer porque es tu papi y lo que él dice se hace!

3. **Niño:** Tengo hambre. Por favor ¿me puedes preparar un bocadillo?

Padre: Me parece que necesitas comer algo. Qué te parece que te lo prepares tu mismo.

Niño: No, yo no puedo. ¡No sé cómo hacerlo!

Padre: Piensa en lo que te gustaría comer y que seas capaz de prepararlo solo y te prometo que te ayudaré.

4. **Niño:** Nunca me escuchas.

Madre: Yo no tengo que escucharte, más bien eres tú quien debe escucharme a mí.

Niño: Pero, es importante.

Madre: No tengo tiempo.

5. **Niño:** No entiendo por qué tengo que arreglar mi cuarto.

Padre: Tu cuarto está muy desordenado, es mejor que lo arregles.

Niño: Cuando Kofi vino a jugar él lo desordenó. Yo creo que él debería arreglarlo.

Padre: Entiendo que molesta mucho arreglar algo que otra persona desordenó y por eso te voy a ayudar un poco. En cuanto termines piensa qué podríamos hacer para celebrar que tienes un cuarto tan hermoso.

Si marcó 1, 3 y 5, usted entiende el concepto de escuchar activamente. Lea la información que aparece a continuación y revise nuevamente las respuestas 2 y 4. ¿Cómo cambiaría las respuestas de los padres que NO saben escuchar activamente a respuestas que demuestran que Sí saben escuchar activamente?

TARJETAS DEL CONOCIMIENTO



Use las Tarjetas de Building Blocks for a Healthy Future (Elementos básicos para un futuro sano) para iniciar conversaciones amenas con su familia.

Las personas que escuchan activamente son:

1. Compasivos y aceptan a otros.
2. Evitan los juicios de valores.
3. No ponen límites o condiciones en los sentimientos de las personas.
4. Son responsables y fieles.

Las personas que escuchan activamente responden del siguiente modo:

1. Asegurándose de que comprenden el contenido.
2. Reconociendo los sentimientos.
3. Tratando de resolver el problema.

IDEAS PARA INICIAR CONVERSACIONES:

Las buenas charlas se inician con buenas preguntas que invitan a seguir hablando y al mismo tiempo a escuchar con atención. En primer lugar, decida cómo respondería y qué cree que los niños dirían. Luego hable con los niños para saber cómo ellos responderían.

1. ¿Qué es lo que más te gusta hacer?
2. ¿Cuál es tu comida favorita?
3. ¿Qué prefieres hacer, jugar a la pelota o a las cartas? ¿Por qué?
4. ¿Qué te enoja? ¿Qué haces cuando estás enojado?
5. ¿Qué te asusta? ¿Qué haces cuando estás asustado?
6. ¿Si tuvieras que describirte en tres palabras, cuáles usarías y por qué?
7. ¿Qué es lo que más te aburre? ¿Qué te quita el aburrimiento?
8. ¿Qué te gustaría hacer con (alguien de la familia)? ¿Por qué?
9. ¿Quién es tu amigo favorito?
10. Si tuvieras que viajar a algún lugar del mundo, ¿a dónde irías?

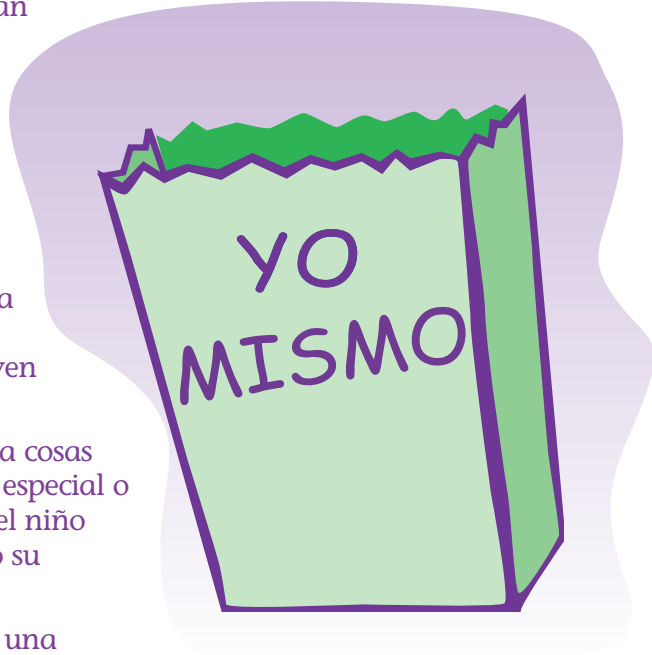


ACTIVIDADES ENTRETENIDAS PARA REALIZAR

BOLSITAS: YO MISMO

Las bolsitas “YO MISMO” ayudarán que usted y sus hijos compartan con mayor claridad sus pensamientos y sentimientos.

- Cada persona debe decorar y dibujar en una bolsa de papel su cara o todo el cuerpo. Explíquelo a los niños que esas bolsitas muestran lo que los otros ven en ellos.
- Coloque adentro de la bolsa cosas que tengan un significado especial o sentimental; por ejemplo: el niño podría poner su barquito o su peluche favorito.
- Use la bolsa para empezar una conversación y conocerse mejor. ¿Qué le interesa? ¿Cuáles son sus cosas favoritas? ¿Qué le gustaría poner adentro de la bolsa pero no puede?
- Recuerde, aquí tiene la oportunidad de poner en práctica la técnica de escuchar en forma activa.



SENTIMIENTOS EN PLATOS DE PAPEL

- Los niños y usted pueden ser creativos. Juntos pueden hacer caras en platos de papel para demostrar cómo se ven cuando están enojados, tristes, felices, orgullosos, preocupados, etc.
- Si su hijo desea aprender a leer, sería buena idea escribir los nombres de los sentimientos en la parte de atrás de las caras dibujadas en los platos de papel.
- Aproveche para hablar de los diferentes sentimientos. Ponga el plato de papel en su cara y diga cómo se siente. Por ejemplo podría decir:

“Me sentí mal cuando se me cayeron los fideos sobre mis zapatos.
¿Qué te hace sentir mal?”

“Me molesta mucho cuando alguien toma mis cosas sin pedírmelas.
Luego, les digo que eso no se hace y que deberían pedirme permiso.
¿Qué haces para no enojarte?”

ELEMENTOS BÁSICOS PARA UN FUTURO SANO

Las actividades, los juegos y las canciones en el Juego del Conocimiento, el Libro de Actividades y el CD ayudarán a sus hijos a expresar mejor sus sentimientos.



SOÑANDO CON VIAJAR

- Pídale a su niño que junte juguetes como por ejemplo: cohetes, trenes, camiones y cualquier otro medio de transporte. También se pueden usar las casas, edificios o bloques.
- Pregunte: “Si pudieras ir a cualquier parte, ¿a dónde irías?”
- Déle a su hijo papel, lápiz, crayones o marcadores para dibujar un mapa del lugar al cual le gustaría ir. Converse sobre las calles y veredas que son necesarias para llegar hasta allá y ayude a su hijo a dibujarlas sobre el mapa.
- Agregue edificios y casas. Conversen acerca de las personas que viven y trabajan en esas casas y edificios. Imaginen qué encontrarían adentro y cuáles quisieran visitar.
- Juegue con sus hijos con los autos, camiones, etc. Hable del lugar hacia donde se dirigen los autos y camiones, quiénes los conducen, cuáles son los planes de los conductores, etc. ¿Hacia dónde vamos? ¿Hacia dónde vas? ¿Qué crees que encontrarás cuando llegues allá?



CUENTOS Y MÁS CUENTOS

- Cree junto con su hijo un cuento ameno. Puede comenzar de esta manera: “Un día, un conejo entró a tu cuarto y saltó a tu cama.” O, “Uno de los hijos de la familia de ardillas que vive en el patio estaba pintando un hermoso cuadro en su cuarto. Tuvo un accidente y volcó toda la pintura sobre su alfombra”.
- Use la imaginación para crear lindos cuentos, pida a su hijo que agregue lo que sigue del cuento.
- Luego agregue otra frase. Y así, sucesivamente, serán capaces de escribir un bonito cuento entre los dos.
- Una vez terminado, comparta el cuento con toda la familia.



2 PASE TIEMPO CON SUS HIJOS

(Involúcrese y manténgase al tanto de la vida de sus hijos.)

PAUTAS SOBRE EL TIEMPO CON SUS HIJOS

Dedique tiempo a sus hijos. Una de las cosas más importantes que usted puede hacer para que sus hijos no adquieran malos hábitos, es dedicarle más tiempo y conversar con ellos. Ninguno de nosotros considera que “tenemos el tiempo suficiente” para hacer las cosas que debemos hacer y mucho menos las que nos gustaría hacer. Pero, de acuerdo a la Oficina Nacional de Estrategia de Control de Drogas, cuando se forman lazos fuertes entre los hijos y sus familias y entre las familias y la escuela, los niños están menos propensos a tener problemas con las drogas.

Aumente la calidad del tiempo que pasa con sus hijos. Los niños deberían estar absolutamente seguros de que pueden contar con su tiempo y atención en cualquier momento. Reserve un tiempo donde pueda brindarle absoluta atención a su hijo, por ejemplo: la hora de la cena familiar, mientras lo ayuda con las tareas escolares y en las salidas semanales. Los niños, según sus edades, tienen diferentes necesidades de atención. Los más pequeños necesitan más tiempo. A la vez, los más grandes necesitan pasar tiempo con los padres habitualmente. Trate de encontrar un momento para conversar con sus hijos, sin interrupciones, sin que estén los otros hermanos. Dedique un tiempo exclusivo para cada uno de sus hijos.

Tres maneras diferentes de pasar tiempo con sus hijos:

- 1) Tiempo a solas: Ustedes dos solos, hablando, haciendo compras, cocinando, jugando en el parque, mirando TV, leyendo en voz alta o simplemente jugando.
- 2) Tiempo en familia: Toda la familia compartiendo una comida, limpiando la casa o el auto, de caminata, haciendo planes, leyendo en voz alta, cocinando, yendo al cine o jugando.
- 3) Tiempo comunitario: La familia o usted y su hijo, participando en eventos deportivos o del vecindario o asistiendo a una ceremonia religiosa.

Compartiendo. La idea de pasar tiempo con sus hijos es para compartir sus valores, creencias y planes. Conversar y escuchar atentamente a sus hijos es una de las actividades de “calidad de tiempo” más importante que usted puede hacer. Y lo interesante es que puede realizarlas en cualquier momento, en cualquier lugar, y a cualquiera hora. Puede ser mientras dobla la ropa, juega, hace las compras o va manejando.



¿QUÉ PIENSAS?

¿En qué medida está involucrado en la vida de sus hijos? ¿Qué ha tratado de hacer para ganarse su confianza? Trate de comparar sus habilidades de padre leyendo la información que aparece abajo. ¿De qué otra forma respondería?

1. Verifique todas las cosas que hace para que sus hijos sepan que los está escuchando activamente y tomando en cuenta lo que dicen.
 - Establece contacto visual
 - Elimina todo tipo de distracciones
 - Hace preguntas sobre lo que han dicho
 - Repite lo que dicen para demostrarle que lo ha escuchado
 - Mantiene su tono de voz tranquilo y sin opinar
2. ¿Con qué frecuencia les dice que los ama?
 - Una vez a la semana
 - Ocasionalmente
 - Todos los días
3. ¿Cómo ha logrado que sus hijos compartan sus problemas con usted independientemente de la gravedad de los mismos?
 - Les demuestro que tomo con seriedad sus preguntas y preocupaciones y sobre todo no los critico
 - Les digo que me pueden contar todo
 - Trato de solucionar todos los problemas que me presentan
 - Les digo que deben solucionar sus problemas por si mismos, porque yo ya tengo bastante con los míos
4. Si sus hijos van a la escuela primaria o jardín infantil, ¿cuánto tiempo estima que pasa con ellos en la escuela o proyectos escolares?
 - 1 hora/semana
 - 2 horas/semana
 - 3 horas/semana
 - Más de 3 horas/semana
5. ¿Cuánto tiempo pasa con cada uno de sus hijos? ¿Con su familia? ¿En actividades comunitarias?

<input type="checkbox"/> 1 hora/semana	a solas	familia	comunitarias
<input type="checkbox"/> 2 horas/semana	a solas	familia	comunitarias
<input type="checkbox"/> 3 horas/semana	a solas	familia	comunitarias
<input type="checkbox"/> Más de 3 horas/semana	a solas	familia	comunitarias

¿Cómo le fue con el cuestionario? Lea los consejos que aparecen a continuación para ver la mejor manera para desarrollar y fortalecer vínculos con sus hijos.

1. Escuche atentamente y respetuosamente todo lo que sus hijos le digan.
2. Asegúrese de que sus hijos sepan que usted los quiere mucho. Puede demostrárselos con palabras cariñosas, gestos, sonrisas y abrazos.
3. Trate siempre de guiar a sus hijos a que ellos encuentren una solución a sus problemas y tomen una decisión adecuada. Sugiera, pregunte y ayude.
4. Demuestre un sincero interés en la vida escolar de sus hijos.
 - Siempre pregunte si tienen tareas y proyectos de la escuela.
 - Felicítelo por el honesto esfuerzo que hacen para hacer sus tareas.
 - Elogie el talento y las habilidades desarrolladas en la escuela.
5. Usted puede elegir cómo pasar el tiempo con sus hijos; ya sea a solas, en familia o en la comunidad. Lo importante es que les dedique tiempo y les demuestre interés en sus actividades. Proteja ese tiempo, no deje que se convierta en algo negativo o que se vuelva la última prioridad en la lista de “cosas para hacer”.

Adaptado del Centro para Padres de la Asociación Nacional de Padres y Maestros
www.pta.org/commonsense/2_parents/251_getinvtips.html

TARJETAS DEL CONOCIMIENTO

El Juego del Conocimiento de Building Blocks for a Healthy Future (Elementos básicos para un futuro sano) es perfecto para que la familia entera se divierta y aprenda a entablar una conversación amena y educativa.



Las tarjetas Mi Familia contienen buenas ideas y sugieren interesantes cosas que usted puede hacer con sus hijos y con el grupo familiar.

IDEAS PARA INICIAR CONVERSACIONES

Las buenas conversaciones se basan en escuchar atentamente y en las preguntas que son la clave para hacer otras preguntas. A continuación, encontrará una lista de opciones para entablar una conversación con sus hijos y así involucrarse más en sus vidas. Use estas preguntas como modelos para su familia. ¡Diviértase!

1. Te felicito hiciste un dibujo excepcional. ¿Dime por qué elegiste esos colores? ¿Cómo se te ocurrió hacerlo?
2. ¿Quieres jugar con tiza? ¿Qué te gustaría dibujar con ella?
3. ¿Qué te gustaría hacer mañana? ¿Qué actividad te resultaría divertida?
4. ¿Qué te gustaría comer esta noche? ¿Quisieras ayudarme a cocinar?
5. Esta noche vamos a tener una reunión familiar para decidir quien se va a encargar de cuidar al perro. Cada uno se comprometerá a darle de comer y sacarlo a pasear.
6. Mañana en la noche, todos iremos a nuestra iglesia en la que se realizará una comida comunitaria. ¿Por favor, te puedes encargar de llevar algo para jugar, como por ejemplo: discos voladores o un bate de béisbol?
7. Cuéntame algo bueno que pasó hoy en la escuela.

8. Veo que hoy tuviste un problema con tu maestra. Cuéntame qué pasó y a lo mejor podremos resolverlo juntos.
9. Vamos a caminar por el vecindario y veamos cuántas puertas podemos contar. Mientras yo camino tu podrías ir en bicicleta.
10. Me gustaría que este verano jugaras en algún equipo del barrio. ¿En qué clase de equipo te gustaría jugar?

— ACTIVIDADES INTERESANTES —

LIBRO DE ACTIVIDADES



El Libro de Actividades tiene dos actividades muy interesantes llamadas “Me gusta ser como soy” que ayuda a que sus hijos le “cuenten” sobre ellos mismos. Use los dibujos y listas como ideas para iniciar conversaciones.

REÚNASE A MENUDO CON SU FAMILIA

Las reuniones familiares brindan a los hijos la seguridad de sentirse importantes frente los padres, familiares y todos los que participan en la vida de ellos. Si usted comienza a tener reuniones familiares ahora que sus hijos son pequeños, les ayudará a tener confianza y conversar con sus padres de sus inquietudes, horarios de escuela, necesidades de dinero y futuros planes.

Planee reuniones regulares y breves para que los más pequeños no se aburran. En estas reuniones aproveche a conversar sobre todo lo que necesita. Coordine el tiempo necesario para realizar las actividades familiares y planee viajes donde puedan ir juntos.

Establezca reglas que todos puedan participar. Una manera segura de que todos sean escuchados es usando una “vara para hablar”. La persona que sostiene la vara tiene el turno para hablar. Luego se lo pasa a otro miembro de la familia y así sucesivamente. En las reuniones trate de mantener la tranquilidad y se respeten las ideas y opiniones de todos.

Los familiares pueden sugerir una lista para las tareas domésticas, necesidades monetarias y temas relacionados con la hora de irse a dormir. Esto es muy beneficioso para los niños porque aprenden a cooperar y a resolver toda clase de conflictos. Estas habilidades les serán útiles para el resto de sus vidas.

COCINAR JUNTOS

Cocinar juntos es entretenido y ayudará a que sus hijos aprendan sobre los alimentos y la nutrición. También tendrá la oportunidad de enseñarles sobre las tradiciones y herencias de la familia así como las de otras culturas. El cocinar es también una buena preparación tanto para las matemáticas como para las ciencias.

Los niños de 3 años pueden hacer muchas tareas en la cocina pueden agregar pasas y frutas a la masa para las galletas. Los de 4 años pueden colocar los ingredientes de la taza a la vasija. Los de 5 años pueden quebrar los huevos y ya tienen la fuerza suficiente para mezclar y los de 6 años, con ayuda, pueden medir la harina y los ingredientes secos en una taza de medir.

Tenga paciencia y sentido del humor cuando cocine con sus hijos ya que pueden dejar todo desordenado. Lo interesante de esta actividad es que tendrá la oportunidad de enseñarles sobre la buena nutrición y como preparar bocadillos deliciosos de manera entretenida.



LIBRO DE ACTIVIDADES Y CANCIONES

Presente a sus hijos la canción de los "Bocadillos Sanos" ("Healthy Snacks #5") y las actividades del Libro de actividades. Hago uso de ellas para descubrir los bocadillos favoritos de los niños y ayúdelos a escribir e ilustrar una receta favorita.



Pegue una lista en la puerta del refrigerador con recetas que puede hacer con ayuda de sus hijos. De ser posible, haga un libro pegando fotografías de sus comidas favoritas y ayúdelos a que aprendan a "leerlo". Cada vez que los niños le ayuden a cocinar para una comida familiar, asegúrese de que todas las personas sepan quién fue su mejor ayudante.

IR A LA ESCUELA

Como padre, su participación en la vida escolar de su hijo, independientemente de si asisten a la escuela media jornada, a un programa de enriquecimiento infantil o guardería es fundamental para estar involucrado en la vida de los niños.

- **Ofrezca sus servicios de voluntario y asista a conferencias.** Solicite entrevistas con los maestros de sus hijos. Vaya preparado con preguntas sobre cómo puede respaldar lo que están haciendo, qué cosas le preocupan y cuáles son las necesidades especiales de sus hijos.

- **Participe en la Asociación de Padres y Maestros (Organización de Apoyo de Padres) y acuda a las reuniones.** Descubrirá que puede hacer muchas cosas por los maestros de sus hijos y que podrá seguir los eventos y planes importantes de la escuela. Anote los eventos en su calendario y vaya con sus hijos. Ofrezca sus servicios voluntarios para ayudar en clase. Así podrá observar a su hijo en el entorno escolar. Puede escuchar a sus hijos leer y/o leerles y preparar materiales que usarán en las clases. Si puede acompañe a su hijo en un viaje de estudios.

Si sus horarios no le permiten participar en clase, pregunte a los maestros de su hijo en qué proyectos podría cooperar que no se realicen en la sala de clases. Por ejemplo: realizar decoraciones para una obra de teatro o preparar refrescos para una fiesta o contribuir con las noticias en el tablero de anuncios.

Converse con sus hijos ya sea en casa, en el auto o de viaje o cuando va a hacer las compras, Conversando con ellos le contarán las novedades de la escuela. Festeje los triunfos y ayúdelos a encontrar la manera de resolver los problemas.

TODA LA FAMILIA DE VOLUNTARIOS

Cuando la familia entera realiza tareas de voluntariado es muy positivo para todos. Otorga satisfacción y orgullo de trabajar en equipo, demuestra responsabilidad y le enseña a sus hijos, que la comunidad los necesita. Sus niños también aprenderán a aceptar a los demás, desarrollarán buenos hábitos que los ayudarán a utilizar mejor el tiempo libre de que disponen.

- Involucre a toda su familia en actividades positivas.
- Fomente un sentimiento de equipo.
- Demuestre un comportamiento responsable.
- Ayude a los niños a aprender a aceptar a los demás y a desarrollar buenos hábitos para toda la vida.

Hay muchos lugares donde se pueden realizar trabajos voluntarios. A través de su iglesia, en la Internet o en su Centro de Intercambio de Información de Voluntarios local. Informe a las organizaciones sobre sus aptitudes e intereses, sus intenciones de participar en el voluntariado como familia, sus limitaciones de transporte y horarios y cualquiera necesidad especial que pueda tener.

Por último, interroque cuidadosamente a los miembros de la organización.

¿Utilizará el tiempo en actividades que tienen sentido para usted y su familia?

¿Participarán todos los miembros de su familia, sin importar las edades? Una vez de que comiencen a trabajar, después de cada sesión de voluntariado, asegúrese de hablar con sus familiares para comprobar que todos están disfrutando y alcanzando sus objetivos.

3 CÓMO ESTABLECER REGLAS Y CONSECUENCIAS

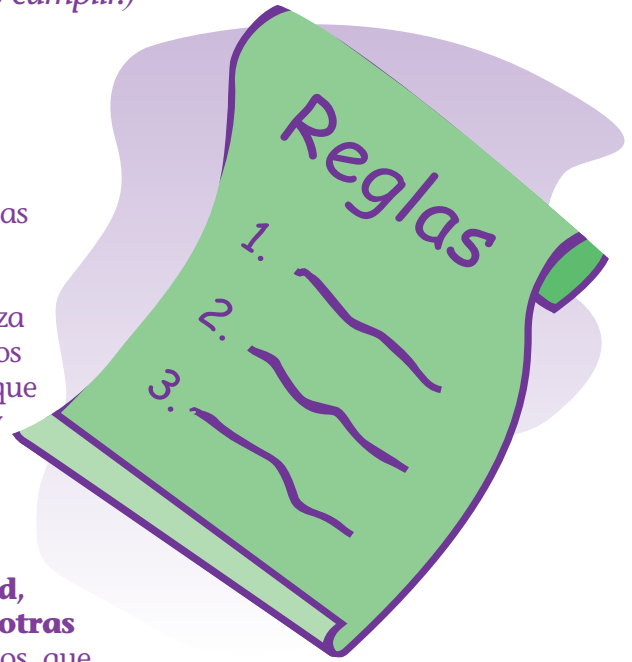
(Establezca reglas claras y precisas y hágalas cumplir.)

PAUTAS PARA LAS REGLAS

Los niños más pequeños que están acostumbrados a las reglas claras y sus correspondientes consecuencias están menos propensos al riesgo de consumir alcohol y otras drogas. También es posible que tengan la confianza en sí mismos para decir “no”. Por otra parte, los estudios demuestran que los niños que viven en hogares en los que el castigo es demasiado severo o en hogares que no hay ninguna disciplina, tienden a abusar de las drogas.

A continuación le ofrecemos siete pasos para establecer una disciplina positiva.

- 1. Explique como las reglas protegen la salud, la seguridad y los derechos de los niños y otras personas.** Demuestre siempre afecto por sus hijos, que sepan que los ama mucho como para permitir que arruinen su vida enredándose en situaciones peligrosas o metiéndose en problemas. Establezca reglas que los aliente a portarse bien, y que los proteja de malas compañías. Enseñe el respeto a sí mismo y a los demás.
- 2. Explique que existen diferentes familias con diferentes reglas.** Explique a sus hijos que las reglas pueden ser distintas en otros países o en otras familias. Lo importante es que en su familia, sus hijos respeten las reglas familiares.
- 3. Converse de antemano sus reglas y las expectativas.** Establezca reglas claras con su hijo. Asegúrese de que todos comprendan las consecuencias que trae el no obedecer las reglas. No imponga demasiadas reglas porque es posible que no las recuerden, ni las pongan en práctica.
- 4. Haga cumplir los castigos.** Los niños necesitan saber que las reglas se deben cumplir. Los más pequeños siempre desafían los límites. Si usted no refuerza las reglas está transmitiendo un mensaje negativo.
- 5. No imponga reglas que más tarde no va a poner en práctica.** Las reglas sin castigos no tienen sentido para los niños, por lo tanto, establezca reglas que pueda cumplir.
- 6. No imponga castigos nuevos inesperados o rigurosos.** No se aparte de los castigos que han sido establecidos con anterioridad. No se deje influir por el enojo para aplicar disciplina. Si lo necesita, tome unos minutos para "calmarse" antes de enfrentar a su hijo.
- 7. Elogie a los niños cuando obedecen las reglas.** Cuando usted los felicita por haber obedecido las reglas, ellos desarrollan confianza en sí mismos y son más seguro de sus propias opiniones.



¿QUÉ PIENSAS?

Vivir con reglas es una cuestión de práctica. Considere las diferentes posibilidades que aparecen a continuación.

1. **La Regla:** Keisha debe irse a dormir a las 8 de la noche. En el momento que falta un cuarto para las ocho, usted le pide que se prepare para ir a la cama. Sin embargo, ella le dice que quiere terminar el juego que está jugando con su hermano.

¿Qué haría?

- Le dice que está bien, pero que espera que no se acueste después de las 8:15.
- Le dice que tiene 15 minutos para prepararse y acostarse, entonces es conveniente que deje de jugar y comience a prepararse de inmediato.
- Le recuerda que el horario para acostarse es a las 8:00 en punto, pero que los ayudará a guardar el juego para que lo puedan terminar mañana.

2. **La Regla:** A Carlos no le está permitido jugar a la pelota en la casa. Cuando usted entra, ve una pelota y una lámpara rota en la sala de estar. Esto le enoja mucho.

¿Qué haría?

a. Le grita a Carlos que vaya directamente a su cuarto y se quede allí hasta que le diga cuando puede salir.

b. Le dice a Carlos que el castigo-según lo acordado-es que usted decide las veces que Carlos puede jugar con la pelota. Sin embargo, esta vez, Carlos también rompió una lámpara, entonces el castigo cambia y él no puede jugar con la pelota para nada.

c. Se toma un tiempo para calmarse. Luego, averigua qué ocurrió. Habla con Carlos sobre el castigo de jugar a la pelota en la casa y de romper una lámpara. En primer lugar, para la semana próxima usted estará encargada de la pelota y Carlos puede usarla solo cuando usted lo decida. En segundo lugar, Carlos le ayudará a limpiar el resto de la lámpara rota.



3. **La Regla:** Adam no puede jugar solo en el patio. Hoy es el cumpleaños de Adam, cumple 6 años y quiere llevar un nuevo auto a control remoto al patio y jugar. Usted está demasiado ocupada para ir con él.

¿Qué haría?

- a. Le dice a Adam, "No lloriquees. Conoces las reglas".
- b. Le dice a Adam que las reglas son las reglas, incluso en el día de su cumpleaños.
- c. Habla con Adam sobre las reglas que establecieron juntos. Evalúan si él ya es lo suficientemente responsable para cambiar las reglas ahora que tiene 6 años.

Respuestas:

¿Haría algo diferente con algunas o todas estas reglas? ¿Qué haría?

1. Si elige la c, está haciendo respetar las reglas y demostrando respeto al pedido de Keisha.
2. Si elige la c, está haciendo cumplir la regla de la consecuencia sobre lo acordado. También está reafirmando una lección positiva sobre hablar con responsabilidad.
3. Si elige la c, le está dando a las reglas la flexibilidad de crecer a medida que su hijo crece. También está dando una lección positiva sobre responsabilidad y confianza.

DESOBEDECER LAS REGLAS

Los castigos varían de acuerdo con la edad de su niño, la seriedad de la situación y la personalidad y necesidades de su hijo. Aquí ofrecemos algunos ejemplos:



- Acostarse más temprano
- No invitar amigos a jugar
- Cancelar la ida al cine o al restaurante favorito
- Pasar menos tiempo en la computadora
- Pasar menos tiempo mirando TV

Recuerde, que cualquiera de estos castigos se pueden evitar y convertir en premios si saben seguir las reglas.

Consistencia no significa que las reglas no se pueden cambiar, significa que a medida que los niños crecen, sus derechos se amplían y las reglas y límites pueden modificarse. Un buen sistema es tener una reunión en fechas clave, como por ejemplo: cumpleaños o el primer día de un nuevo año escolar para hablar sobre las expectativas y reglas. Es preferible que se discuta por adelantado si una regla o sus castigos necesitan ser modificados.

Disciplina efectiva

- Es mejor decirle a los niños qué hacer en lugar de qué no hacer. Ayúdelos si es necesario.

Mensaje efectivo: "Por favor junta tus juguetes".

Mensaje no efectivo: "No dejes tus juguetes tirados en el medio del camino".

- Deje que los niños tomen decisiones, pero sólo cuando usted esté de acuerdo con sus decisiones.

Mensaje efectivo: "¿Quieres galletas con queso o banana y mantequilla de maní?"

Mensaje no efectivo: "¿Qué quieres comer hoy día?"

- Critique el comportamiento del niño y no al niño.

Mensaje efectivo: "No me gusta cuando..."

Mensaje no efectivo: "No puedo creer lo mal que te portaste hoy".

- El castigo puede causar que el niño se comporte mal pero esto será pasajero, pero una recompensa puede cambiar esta conducta.

Mensaje efectivo: "Cuando termines de poner la mesa, puedes mirar un video hasta la hora de la cena".

Mensaje no efectivo: "Si no pones la mesa, no habrá video para ti".

- Hay momento en los cuales los castigos son espontáneos.

Mensaje efectivo: "Te vi tirar barro a la ventana. Aquí tienes un balde con agua y una esponja para que lo limpies".

Mensaje no efectivo: "Te vi tirar barro a la ventana. Te quedarás en tu cuarto por el resto de la tarde".



IDEAS PARA INICIAR CONVERSACIONES

A los niños pequeños les gustan las reglas. Cuando usted establece límites les demuestra a sus hijos que se preocupa por ellos y que los está ayudando a que se comporten bien. Las reglas deberían proteger la salud, la seguridad y los derechos del niño y de otras personas. Haga estas preguntas o piense en otras para empezar una conversación familiar sobre las reglas.

1. ¿Qué es una regla?
2. ¿Cuáles son las reglas de nuestra familia? ¿Por qué las necesitamos?
3. ¿Cómo son algunas de las reglas en la casa de la abuelita o de otro familiar?
4. ¿Qué reglas sigues en la escuela? ¿Por qué?
5. ¿Qué ocurriría si no cumples con una regla?

ACTIVIDADES INTERESANTES PARA REALIZAR

ESTABLECE LAS REGLAS

Establezca reglas y castigos con sus hijos y asegúrese de que ellos comprendan y estén de acuerdo. Siga los siguientes pasos:

1. Discuta las reglas necesarias para proteger la salud, la seguridad y los derechos de cada uno de los miembros de la familia.
2. Respete los derechos de los niños, como por ejemplo: el derecho a la privacidad con tal que se respeten las reglas familiares.
3. Cuando no cumplan con las reglas imponga el castigo que corresponde.
4. Ofrezca a cada uno la oportunidad de discutir si las reglas son justas o no.
5. Escriba las reglas. Pida a los niños que hagan dibujos sobre las reglas usando muñecos de palitos o recortes de revistas. Pegue las reglas en el refrigerador para que todos las vean.

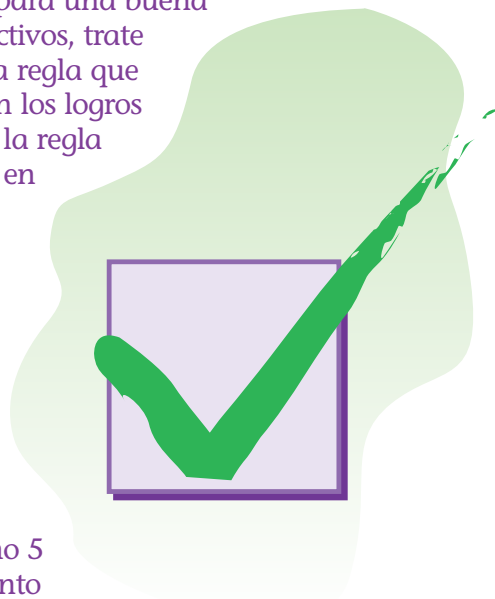
Una vez que establezca las reglas, no se olvide de:

- *Elogiar a los niños cuando siguen las reglas.*
- *Imponer los castigos cuando se desobedecen las reglas.*
- *Hablar acerca de los cambios necesarios de las reglas.*
- *Ayudar a los niños a obedecer las reglas.*

LOS PROBLEMAS CON LAS REGLAS

Las reglas y castigos son importantes para una buena disciplina. Para establecer castigos efectivos, trate de ayudar a que a su hijo cumpla una regla que le cuesta seguir. Invente un cuadro con los logros semanales. Cuando su niño complete la regla que le resulta difícil, haga una marca en el cuadro para registrar el progreso y recompensar el cambio de comportamiento.

Por ejemplo: Amy no quiere acostarse temprano. Cuando ella respete la regla del horario de acostarse, coloque una marca en el cuadro de logros todas las noches que respeta la regla. Si se acuesta temprano 5 noches seguidas, prémiela con un cuento extra a la hora de dormirse, con una salida al lugar de juegos, a la biblioteca o cualquier otro lugar especial. Si durante un tiempo sigue respetando las reglas, pueden llegar a un mutuo acuerdo. En ocasiones especiales o fines de semana, puede quedarse 1 hora más tarde. Si vuelve a los viejos hábitos, pierde el privilegio.



¿QUÉ HARÍAN EL OSITO WALLY Y SUS AMIGOS?

Use las Tarjetas de personajes de *Building Blocks for a Healthy Future (Elementos básicos para un futuro sano)* para que sus hijos aprendan a respetar las reglas.

- Si su hijo se acuesta tarde, pregúntele: “¿Qué haría la ardilla Sandy?” Si mira la tarjeta del personaje, la ardilla Sandy adora su casa en el árbol y sus libros. Su hijo podría decir: "Me treparé a mi cama y leeré un libro con Sandy".
- Si su hijo pierde sus zapatos a cada rato, pregúntele: “¿Qué haría el tigre Miguel?” Si mira la tarjeta del personaje, Miguel adora investigar. Su hijo podría decir: "Con mi lupa buscaré por todas partes hasta que encuentre mis zapatos y luego elegiré un lugar donde puedo guardarlos seguros".

Siga las instrucciones del osito Wally y sus amigos para ayudar a sus hijos a tomar decisiones correctas cuando se les pida que sigan las reglas o se comporten bien.

TARJETAS DE PERSONAJES

El osito Wally y sus amigos son todos diferentes. Usted y su hijo pueden usar las Tarjetas de personajes para saber más acerca de cada uno.



4 PREDIQUE CON EL EJEMPLO

(Sea un buen ejemplo para sus hijos.)

PAUTAS PARA RECONOCER MODELOS EJEMPLARES

Los niños pequeños aprenden observando e imitando a los adultos. Desde que nacen, los niños observan a sus padres detenidamente, siguiendo cada movimiento, estudiando sus expresiones e imitando sus sonidos. A medida que los bebés crecen, la imitación se vuelve más complicada. En la cocina, pueden golpear una cacerola con una cuchara de madera mientras la madre usa un recipiente similar y una cuchara para cocinar. Se pondrán maquillaje, intentarán afeitarse, mimar a una muñeca, leer un libro y escribir una carta siempre imitando a los adultos que aman y admiran. Los niños podrían imitar nuestros malos hábitos, como insultar, fumar cigarrillos o abusar de drogas y alcohol.

Enseñe a sus hijos a cómo manejar el estrés. Si está cansado o triste o enojado, hable con su hijo sobre su estado y su necesidad de descansar tranquilo. Ayude a que su hijo aprenda a manejar sus sentimientos de la misma manera.

Muestre a sus hijos cómo solucionar sus problemas. Si aborda tranquilamente estas cuestiones como problemas para resolver en lugar de conductas para castigar, los niños reaccionarán de igual forma y podrán resolver los problemas y dificultades que se les presenten en cualquier momento. Si usted llega a casa enojado, seguramente, ellos seguirán su ejemplo y también estarán enojados. Es preferible hablar con ellos y tratar juntos de solucionar los problemas.

Demuestre con el buen ejemplo los hábitos y conductas que desea inculcar en sus hijos. Ponga de ejemplo el respeto, la simpatía, la honestidad, la amabilidad, la tolerancia y la autoestima, los ejercicios, comer sano, reírse, leer, jugar y soñar. Los estudios demuestran que los niños que reciben afecto desde sus primeros años de vida, se convierten en adultos muy exitosos. Son capaces de ver el mundo, a sus amigos y a ellos mismos, positivamente. Además, tienen pocos problemas con el abuso de drogas o alcohol.

¿QUÉ PIENSAS?

¿De qué forma usted influye y afecta en la conducta de sus hijos? ¿Está conforme consigo mismo y se considera un buen ejemplo? Elija “verdadero” o “falso” para verificar su conocimiento de modelo de buen ejemplo.

1. El elegir programas de TV o películas, mirarlas y luego comentar con sus hijos sobre ellas los ayudará a evitar comportamientos y modelos negativos a seguir, como por ejemplo: fumar, beber o solucionar problemas con violencia. **Verdadero o Falso**
2. Sus hijos se encuentran en el asiento de atrás del automóvil cuando otro conductor lo pasa y usted se enoja y lo insulta. Considera que está bien porque sus hijos aún no tienen la edad suficiente para conducir y no pueden imitarlo. **Verdadero o Falso**
3. Si una llamada telefónica interrumpe la cena familiar, le pide a su hijo que le diga a la persona que llama que usted no se encuentra, para así no interrumpir la cena familiar. **Verdadero o Falso**
4. Está haciendo lo imposible para dejar de fumar, pero su amiga aún fuma. Le ofrece un cigarrillo y usted piensa: “Un cigarrillo no es nada”. Decide aceptarlo. **Verdadero o Falso**
5. Si está atravesando una experiencia de mucho estrés o conflictos en su vida, díglele a los niños que necesita más tiempo para calmarse. **Verdadero o Falso**

¿Cuánto sabe sobre las personas que sus hijos consideran un buen ejemplo?
¿Cambiará sus conductas después de comprobar estos resultados? Compare la siguiente información que lo ayudará a responder las preguntas.

Pregunta 1: *Verdadero.* Los medios de difusión siempre exaltan como atractivos el alcohol y los cigarrillos. En muchos programas, recurren a la violencia como una manera de resolver los problemas. Elija y mire programas de TV con sus hijos que le permitan explicarle algunas de las otras acciones o reglas de comportamiento.

Pregunta 2: *Falso.* Inculque hábitos responsables en sus hijos. Nunca suponga que sus hijos no se dan cuenta cuando usted no exige que se cumplan ciertas reglas o que no pueden imitar sus conductas y aplicarlas a sus propias situaciones.

Pregunta 3: *Falso.* Mentir por cualquier motivo le indica a sus hijos que está bien ser deshonesto. Si le explica, amablemente, a la persona que llama que más tarde le devolverá la llamada, le da a sus hijos un buen ejemplo de que se puede decir la verdad sin herir a nadie.

Pregunta 4: *Falso.* Demuéstreles que valora su fuerza de voluntad para rechazar el cigarrillo. Su ejemplo demostrará que es posible seguir siendo amigos sin ceder ante la presión de fumar.

Pregunta 5: *Verdadero.* Los niños deben aprender a diferenciar entre el bien y el mal. Esta es una oportunidad para demostrar la manera correcta de manejar el problema con calma y cariño.

OFREZCA UN BUEN EJEMPLO

A los niños que les gusta leer se les hace más fácil triunfar en la escuela y en el trabajo que aquellos que no tienen este hábito. La lectura libera la imaginación, desarrolla el cerebro, otorga bienestar, incrementa las habilidades de resolver problemas y permite ocupar el tiempo libre de una manera provechosa. Usted mismo enseñe con el ejemplo, deje que sus hijos le vean leyendo, comente los buenos libros que ha leído o espera leer y comparta libros con otras personas. Sus hijos tratarán de hacer lo mismo.

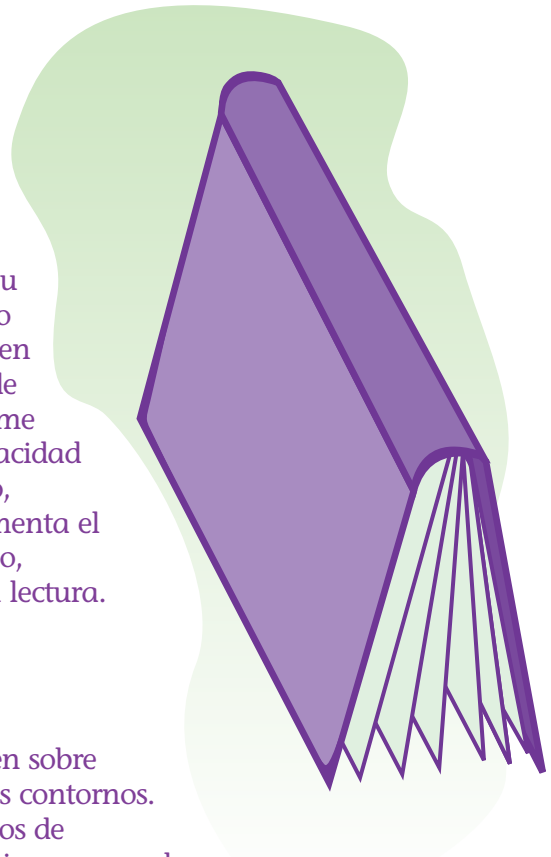
Dedique un tiempo todos los días para leer con su hijo. Comente con él lo que leyó. Trate de hacerlo pensar e imaginar qué sucederá a continuación en el cuento o por qué ciertos personajes actuaron de esa manera. Luego entregue al niño el libro y tome otro. Según la independencia de su hijo y la capacidad para la lectura, lean cada uno en silencio. Luego, compartan lo que han leído. A medida que aumenta el interés y la capacidad de concentración de su hijo, incremente poco a poco el tiempo destinado a la lectura.

CÓMO CREAR UN MODELO EJEMPLAR

Para esta actividad haga que sus hijos se acuesten sobre grandes trozos de papel, con un lápiz marque sus contornos. Luego, déles lápices de colores y botones o pedazos de material para que puedan dibujar sus características personales dentro de la silueta. Es muy probable que los niños más pequeños necesiten ayuda.

Una vez terminado el dibujo, pídales que nombren las cualidades que tienen y las que les gustaría tener. Escriba lo que dicen en el margen de la imagen. Cuando expliquen las características de sus personajes o amigos "favoritos", agréguelas a la foto. Pregúnteles por qué desean imitar esas cualidades. Aproveche la oportunidad para enseñarles que esas actitudes suyas o de los niños funcionan como un modelo ejemplar para otras personas.

Coloque la foto en un lugar donde usted y sus niños puedan verla y puedan continuar agregando frases con el transcurso del tiempo. Luego, cuando usted o sus hijos imitan esos comportamientos ilustrados en la foto, felicítense por ser un modelo ejemplar.



5 NIÑOS CON NIÑOS

(Enseñe a sus hijos a elegir buenos amigos.)

PAUTAS SOBRE LA AMISTAD

Estudios recientes revelan que los compañeros tienen una poderosa influencia incluso sobre los niños más pequeños. Si alguna vez usted vio un bebé mirando a otro niño, usted ya sabe por qué.

Los niños aprenden mirando a otros niños. Aprenden nuevas habilidades y obtienen información cuando juegan o cuando están con otros niños. Juntos a otros niños mejoran su capacidad de comunicación ya que desean ser aceptados por los amigos. En realidad, cuanto mejor aprendan las capacidades sociales e intelectuales de sus amigos, más exitosos serán en la vida. Cuanto más cómodos y seguros se sientan con sus compañeros, es más probable que sepan elegir buenos amigos y se resistan a las influencias negativas.

Usted puede ayudar a que sus hijos congenien y aprendan de los amigos si les enseña lo siguiente:

1. **Juegue con sus hijos.** Debería jugar con ellos, dejándolos tomar la delantera y dirigiendo el juego lo máximo posible. Mantenga el tono positivo.
2. **Permita que sus hijos jueguen con sus amigos.** No es necesario que los amigos tengan la misma edad que su hijo. Empiece invitando a un niño, junto con su madre o padre, a jugar por un tiempo corto y aumente gradualmente el tiempo y las actividades del grupo.
3. **Conozca a los amigos de sus hijos.** Cuando habla con sus hijos acerca de sus amigos, está obteniendo información y ayudándolos a que aprendan a resolver problemas.
4. **Apoye a sus hijos a resolver problemas.** Cuando se les enseña, los niños pueden imaginar diferentes maneras para resolver problemas y ser compasivos.
5. **Ofrezca soluciones apropiadas y positivas.** La negociación y disposición de realizar las ideas de otros son siempre más beneficiosas que acusar, agredir o amenazar.
6. **Sea optimista.** La mayoría de los "encuentros" con otros amiguitos en el jardín infantil son rechazos. Si los niños responden a este rechazo diciendo: "Nadie quiere jugar conmigo", alejarán a los futuros amigos o se apartarán del grupo. Ayude a que su hijo comprenda que no es una situación permanente. Pídale a su hijo que invite a un compañero a la casa o trate de ayudarlo haciendo juegos de roles con su hijo para que así aprenda como hacer amigos.
7. **No interfiera en el juego de sus hijos.** Participe cuando una discusión se torna en pelea o en un impasse.

¿QUÉ PIENSAS?

Congeniarse con otros niños es importante. ¿Cómo ayudaría a cada uno de los niños en las siguientes situaciones?

1. Bárbara de cinco años está jugando a disfrazarse con su nueva amiga Rita. Ambas niñas quieren usar las plumas de color púrpura. La discusión se convirtió en una pelea con golpes y gritos.

¿Qué debería hacer?

- a. Les pide a las niñas que dejen de gritar o llevará a Rita de regreso a su casa.
- b. Quita las plumas de color púrpura para que ninguna de las niñas pueda usarla.
- c. Distrae a ambas niñas con un bocadillo y luego se pone a pensar con ellas la manera en que podrían resolver el problema de las plumas, sin pelear.
- d. Enciende la TV, les pide que se tranquilicen.

2. Felipe de 4 años está aburrido y no sabe qué hacer. Entonces, quiere mirar la TV.

¿Qué debería hacer?

- a. Ponga la TV.
- b. Se acerca a Felipe y lo invita a jugar con usted. O si usted no puede interrumpir de inmediato lo que está haciendo, le da bloques o juguetes y le dice que en 15 minutos jugará con él. ¡Así se divertirán juntos!
- c. Le da una tarea para hacer.
- d. Lo envía afuera o a su habitación.

3. Sarah tiene 4 años y al parecer le gusta el jardín infantil. Pero su maestra dice que no juega con los otros niños.

¿Qué debería hacer?

- a. La retiene en casa a su lado.
- b. Habla con sus maestras para saber cuál podría ser una buena compañera de juego para que Sarah invite a su casa. Conversa con Sarah acerca de lo que ella y su amiga podrían hacer en casa y luego invita a la amiga a jugar.



- c. Lleva a Sarah al parque y le sugiere que juegue con los niños que ya están en las hamacas o el tobogán.
- d. Ignora el problema y piensa que Sarah tendrá amigos cuando esté preparada.

4. Derek de cinco años y Akira son amigos desde el jardín infantil. En casa, Derek se queja de que "José no nos deja en paz en la escuela. Lo único que hace es molestarnos".

¿Qué debería hacer?

- a. Invita a Derek a que piense los motivos por los cuales José quiere jugar con él y Akira además de las razones que Derek ha dicho. De ser necesario, sugiere que tal vez "José debe sentirse solo" o "José debe pensar que tú y Akira juegan buenos juegos". Trata de hacerlo pensar como solucionar el problema pero que no sea rechazando a José.
- b. Conversa con Derek sobre cómo tratar a las personas que no le agradan. Trata de encontrar las maneras de que Derek aparte a José respetuosamente de la situación.
- c. Le dice a Derek que realmente no es un gran problema. Y que está segura de que él y Akira pueden encontrar la manera de solucionar el problema de José.
- d. Le dice a Derek que le cuente a la maestra que José los está molestando.

5. Rosalie viene a casa enojada. Cuando se le pregunta qué ocurrió, la niña de 3 años se queja de que June trató de quitarle su muñeca. "La próxima vez que lo haga le voy a pegar", Rosalie exclama.

¿Qué debería hacer?

- a. En ese momento está demasiado ocupada para pensar en los problemas de Rosalie pero, deja la idea para hablar con ella después.
- b. Le dice a Rosalie que no debe pegar a nadie y que debería compartir su muñeca.
- c. Habla con Rosalie con respecto a defender sus derechos. La guía para encontrar maneras de solucionar el problema, como por ejemplo: gritando o contándole todo esto a la maestra..
- d. Habla con Rosalie para que resuelva el problema sin golpes. Le pide que piense en qué haría June si Rosalie la golpeará. Luego, le pide que encuentre otras maneras de proteger a su muñeca sin golpear a June. Continúa ayudándola a encontrar otras soluciones especialmente le repite la idea de compartir. Le cuenta sobre la Regla de Oro.

LA REGLA DE ORO

Quiero que me trates como yo te trato a ti.

Los niños se divertirán al completar las actividades de la Regla de Oro en el Libro de Actividades.



CD

Ejecute la canción "El León y el Ratón" ("Lion and the Mouse #8") del osito Wally y sus amigos, que habla de la Regla de Oro.



Respuestas:

¿Qué haría en estas situaciones?

1. *c.* Los niños que aprenden a resolver los problemas tienden a tener más amigos y más éxito en la escuela.
2. *b.* Cuando usted permite que los niños dirijan el juego, usted tiene la oportunidad de fortalecer su relación con ellos y ayudarlos a mejorar las aptitudes que necesitan para entablar amistad con otros niños.
3. *b.* Las maestras pueden ser buenos recursos para ayudar a sus hijos a bregar en las relaciones con otros niños y orientarlos para que tengan un mejor comportamiento en casa.
4. *a.* Es necesario que Derek emplee una nueva forma de resolver su problema con José y trate de comprender los motivos que tiene José para "molestarlo". Esto ayudará a Derek a aprender a negociar y actuar con compasión. Los niños que juegan amigablemente con otros niños son generalmente aceptados por los demás.
5. *d.* Los niños que buscan soluciones positivas a los problemas con sus amigos tienen más éxito en actividades en grupos y con sus amistades.

COOPERAR ES MEJOR QUE PELEAR



La mayoría de los niños de 3 años de edad, usan la agresión como el medio para resolver sus problemas. Si Jack toma el camión de juguete de Terry, es posible que Terry reaccione golpeando a Jack. Casi todos los niños pasan por esta etapa de desarrollo.

Usted puede ayudar a que sus hijos aprendan a resolver sus problemas mediante la cooperación y no la pelea. Sea práctico, consistente, compasivo, no castigue y SIEMPRE:

1. Aliente los esfuerzos de su hijo cuando sea creativo, flexible y amigable mientras juega con otros niños.
2. Apoye sus esfuerzos cuando ayuda a otros niños.
3. Insista en el poder positivo de la cooperación.
4. Reconozca el esfuerzo de su hijo para aprender a congeniar con otros.
5. Deje bien claro que espera que sus hijos sean capaces de hacer buenos amigos.
6. Guíe a los niños para que puedan:
 - Identificar y hablar de sus sentimientos y de los de sus amigos
 - Ver las consecuencias de su agresividad
 - Desarrollar mejores soluciones a los problemas
 - Pedir y obtener ayuda cuando sea necesario.

IDEAS PARA INICIAR CONVERSACIONES

Los niños pequeños aprenden más si resuelven los problemas por sí solos que si usted les dice qué hacer. En sus conversaciones con sus hijos, trate de usar preguntas que los ayude a ampliar sus puntos de vista sobre una situación o para considerar otras soluciones. Aquí tiene algunas preguntas para usar o adaptar.

1. ¿Qué crees que pasó?
2. ¿Qué otras cosas podrías hacer en esa situación? o ¿Qué otras cosas podrían hacer juntos?
3. ¿Cómo reaccionó Chandra cuando le dijiste o hiciste eso? ¿Cómo crees que ella se sintió?
4. ¿Cómo te sentiste?
5. ¿Cómo sabes a qué están jugando los otros niños? ¿Cómo podrías integrarte a su juego?

TARJETAS DEL CONOCIMIENTO

Use las Tarjetas del Conocimiento para practicar con sus hijos aptitudes sociales positivas.

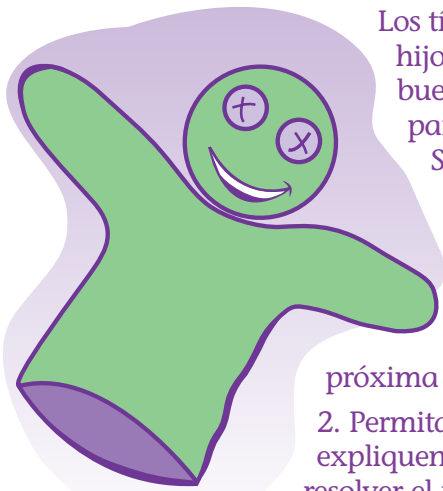


ACTIVIDADES INTERESANTES PARA REALIZAR

PRÁCTICAS CON TÍTERES

Los títeres son una manera maravillosa de ayudar a que sus hijos practiquen las aptitudes sociales necesarias para hacer buenos amigos. Coloque en una caja, títeres y materiales para crear títeres como: calcetines viejos, botones y cordones. Si no tiene estos materiales, dibuje un títere en un cartón y divierta y enseñe a sus hijos a desarrollar habilidades sociales.

1. Discuta un incidente desagradable que le contó su hijo en el camino a casa. Descubra qué sucedió, qué se hizo para resolver el problema y qué podría hacerse la próxima vez que ocurra el problema.
2. Permita a cada persona que discuta los hechos del conflicto, que expliquen sus sentimientos y la manera en la cual se podría resolver el problema.
3. Aliente a que los niños tímidos hablen de las cosas que pasaron durante el día, de sus amigos, sus sentimientos y sus temores.
4. Participar del recreo con sus hijos de una manera tranquila y amistosa.



ACENTUAR LO POSITIVO

Los niños necesitan tener amigos. También necesitan mantener sus amistades y que sus amistades sean agradables, apropiadas y seguras. Presénteles varias situaciones a sus niños a la hora de la cena. Luego pregunte: "¿Qué harían el osito Wally y sus amigos?" Todos juntos como familia traten de encontrar la mejor forma de manejar cada situación. Por ejemplo:

1. Una niña y un niño pretenden cocinar. Les dicen a los otros que solamente hay espacio para dos en la "cocina". ¿Cómo podrían los demás unirse al juego y hacerlo más entretenido?
2. Un niño pretende ser un bombero. Su amigo quiere jugar pero no quiere ser un bombero. Quiere ser un policía. ¿Qué podrían hacer para cambiar el juego de manera que todos puedan jugar?
3. Dos niños están jugando en una casa de juguete. La casa es pequeña. Las reglas de la sala de clases dicen que sólo pueden estar dos niños a la vez en la casa. ¿Cómo podrían jugar más de dos niños en la casa de juguete?

CUANDO MI AMIGO VIENE A JUGAR

Cuando usted y sus hijos piensen que estén preparados para invitar amigos a jugar, deben planearlo muy bien si desean que la visita sea agradable y entretenida. En primer lugar debe decidir cuántos niños invitará; la respuesta surgirá de la edad de su hijo. Otras preguntas y decisiones las puede conversar con sus hijos:

- ¿Cuál es el mejor lugar para jugar?: ¿En su habitación? ¿En el patio? ¿En el parque?
- ¿Cuáles son los juguetes más apropiados para jugar (y cuáles son los otros que deben ser escondidos)
- Alimentos o bebidas
- ¿Cuánto tiempo durará el juego?: ¿1 hora? ¿2 horas?
- ¿Cuál es el mejor momento para la visita: ¿A la salida de la escuela? ¿El sábado a la mañana?
- ¿A quién podemos invitar?
- Cuando los niños son más grandes, ¿cuántos pueden venir?
- Si surgen peleas, ¿cuáles serían las tácticas a seguir?



6 MUÉSTRELES Y CUÉNTELES

(Supervisar las actividades de sus hijos.)

PAUTAS SOBRE LA SUPERVISIÓN

Los niños de 3 a 6 años de edad son fáciles de supervisar. Sus amigos no conducen y no pueden ir muy lejos con el triciclo. Pero recuerde que controlar a sus hijos no significa solamente saber dónde están, significa estar atento a su mundo y a sus necesidades.

- 1. Conozca a sus hijos.** La mejor manera de notar cualquier cambio en el comportamiento de sus hijos es comprender su mundo. El comportamiento de los niños puede cambiar debido a problemas en la escuela, con amigos o miembros de la familia. Ayude a sus niños a que compartan sus sentimientos y su mundo.
- 2. Conozca a los amigos de sus hijos.** Esto le ayudará a entender mejor sus actividades y podrá reconocer las dificultades y alejar a sus hijos de situaciones o comportamientos peligrosos.
- 3. Conozca a otros padres.** Recuerde, los padres pueden apoyarse mutuamente y crear una valiosa red de seguridad para sus hijos.
- 4. Sepa a dónde van sus hijos, con quién estarán y qué estarán haciendo.** Tenga a mano una lista de números telefónicos y domicilios de los amigos, los maestros y las niñeras.
- 5. Establezca horarios de llegada regulares.** Si es lo suficientemente grande, haga que su hijo le llame y le avise que ya llegó. En caso contrario, llame para asegurarse que la niñera recogió a su hijo de la escuela o que el niño se encuentra bien con los padres del amigo.
- 6. Asegúrese de que su hijo tenga acceso a actividades atractivas y positivas.** Comience a temprana edad a alentar a su hijo para que participe en actividades constructivas supervisadas. A medida que los niños crecen, la participación puede ser una buena manera de ayudarlos en la prevención del uso de drogas.



Supervisar las actividades de los niños pequeños ha demostrado ser importante para la prevención del consumo de alcohol, tabaco y drogas ilícitas. Comience ahora mismo a enseñar a sus hijos a que se acostumbren a contarle sobre sus actividades cotidianas, a que le pidan permiso y que a la vez, los padres de sus amigos sepan de usted. Estos hábitos durarán para toda la vida.

¿QUÉ PIENSAS?

¿Cuál ha sido el ejemplo que ha dado a sus hijos recientemente? Considere las siguientes áreas:

1. ¿Qué ha hecho para demostrarle a sus hijos que usted de verdad se interesa por ellos y que los apoya?
2. ¿Qué hace para estar segura y saber dónde están sus hijos en todo momento?
3. ¿Saben sus niños o las personas que lo cuidan cómo contactarse en cualquier momento con usted u otra persona responsable?
4. ¿Qué recursos de la familia, amigos o la comunidad ha usado para asegurar el bienestar de sus hijos?
5. ¿Qué ha hecho para establecer un refugio seguro para sus niños?
6. ¿Están sus hijos familiarizados con sus horas de trabajo y su rutina?
7. ¿Sus hijos comprenden lo que usted espera de ellos y las consecuencias por desobedecer las reglas?

INVOLUCRARSE



Al coordinar y supervisar las actividades de los niños puede estar seguro de que ellos ocupen su tiempo en algo "bueno" en lugar de enredarse con drogas. El involucrarse también ayuda a los niños a desarrollar sus aptitudes, a descubrir sus talentos, a elevar su autoestima, a confiar en sí mismos y hacer nuevos amigos.

Es más fácil vigilar a sus hijos si los ayuda a elegir actividades. De esa manera, sabe dónde están, cuáles son sus compañeros y qué están haciendo. Los recursos para las actividades de los niños incluyen:

- **Programas educativos:** Averigüe acerca de las clases, deportes y juegos que ofrecen los centros educativos a la salida de la escuela.
- **Programas comunitarios:** Infórmese de los programas que ofrecen los centros comunitarios, bibliotecas, grupos de danza y teatro y museos.
- **Programas en la ciudad y condado:** Verifique los centros de recreación y parques locales.
- **Programas religiosos:** Los grupos religiosos patrocinan muchos programas para todos los credos.
- **Organizaciones nacionales:** Existen actividades de grupos exploradores para niños más grandes.

IDEAS PARA INICIAR CONVERSACIONES

Aproveche las reuniones familiares para ayudar a que su hijo comparta y exprese sus sentimientos con los demás. Los niños más pequeños aman “mostrar y contar” y ésta es una manera entretenida de controlar las actividades de sus hijos. Dedique tiempo a sus hijos demostrando que los valora y ama. Transmita los valores familiares en todo momento y lugar.

TARJETAS DEL CONOCIMIENTO



El Juego del Conocimiento es una gran fuente de ideas para la charla y reunión familiar. Puede compartir ideas y sentimientos acerca del mundo, su familia y los amigos.

Durante el desayuno o mientras los lleva a la escuela o guardería infantil:

- Dé conocer su horarios y compromisos del día
- Conversen y expliquen si hay cualquier cambio en la rutina
- Compartan los planes del día

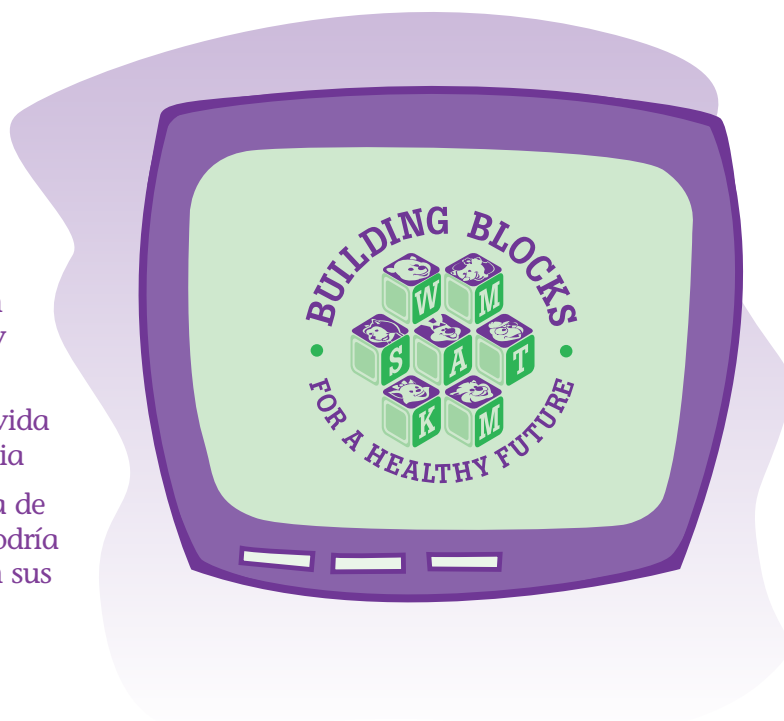
Mientras conduce hacia el hogar converse de diferentes temas:

- Algo que sucedió hoy
- Una persona que conoció o con quien jugó
- Un momento del día en el que se sintió (feliz, triste, temeroso, enojado)

Recuerde, todos tienen que tener la posibilidad de hablar y ser escuchados.

Mientras ven TV:

- Elija y mire los programas que dan ejemplos de buena comunicación y muestran valores familiares
- Compare lo que ven en TV con la vida de sus amigos y el resto de la familia
- Aproveche de resaltar un problema de TV para señalar la forma que se podría prevenir el problema en casa o con sus amigos



ACTIVIDADES ENTRETENIDAS PARA REALIZAR

CONOZCA LOS SENTIMIENTOS DE SUS HIJOS

Supervisar a sus hijos también significa saber cómo se sienten emocionalmente. A menudo, los problemas aumentan porque los niños no saben cómo comunicarse. Inicie un "informe de sentimientos" familiar.

1. Junto con su hijo, corte soles amarillos brillantes, nubes blancas, nubes oscuras y rayos, uno para cada miembro de la familia. Escriba los nombres sobre las formas y péguelos sobre los imanes del refrigerador.
2. Durante el día, los miembros de la familia establecerán sus informes emocionales meteorológicos. ¿Te sientes brillante y soleado? ¿Un poco nublado? ¿Pesimista como un cielo gris? ¿Enojado como un rayo?

Permita que todos puedan compartir sus emociones, pero no los obligue a hablar. Es más importante que usted comience a entender y vigilar los sentimientos de sus hijos.

- ¿Se sienten siempre pesimistas? ¿Se sienten enojados a menudo?
- ¿Están dispuestos a hablar de sus sentimientos?
- ¿Qué los hace sentirse bien? ¿Cuándo están más felices?

¿QUIÉNES SON SUS AMIGOS?

Ahora que sus hijos son pequeños ayúdelos a elegir nuevos amigos. A medida que van creciendo aprenderán que es importante encontrar amigos que se preocupen de los demás y que sean responsables.

1. Ayude a su hijo a identificar sus cualidades de ser buen amigo.

- Me gusta...
- Siempre estoy...
- Si alguien está triste, yo...
- Sé cómo...

2. Conversen acerca de lo que es importante en un amigo.

- Alguien que se preocupa
- Alguien que comparte
- Alguien con quien se puede contar
- Alguien con quien puedes jugar
- Alguien con quien puedes conversar

TARJETAS DE PERSONAJES

El osito Wally y sus amigos son muy importantes el uno para el otro. Use las Tarjetas de Personajes para ayudar a sus hijos a descubrir por qué cada amigo es un buen amigo.



3. Ayude a sus hijos a escribir una lista de sus amigos. ¿Qué significa ser un buen amigo? Piensen y discutan las opciones.
4. Ahora evalúese: ¿Conoce a cada uno de estos niños? ¿Conoce a sus padres? Si aún no lo ha hecho:
 - Vaya a la guardería infantil, escuela o al grupo de actividades y preséntese al niño y, si es posible, trate de conocer al padre o la madre
 - Invite al niño a jugar a su hogar
 - Dedique un tiempo para reunirse con el niño y su padre o madre en el parque o en un lugar de juegos.

AQUÍ ESTOY. ¿DÓNDE ESTÁS?

Para enseñarle a su hijo de 3 o 4 años de edad a entender lo que es una rutina diaria, haga la siguiente actividad con sus horarios. Sobre un pedazo grande de papel, ayude a su hijo a enumerar o dibujar todos los lugares a los que van cada uno de ustedes durante el día; trabajo, escuela, la casa de la abuelita, de la niñera, el centro de recreación, etc. Conversen acerca de los momentos que están juntos y cuando están separados:

- Cuando estoy en el trabajo, ¿dónde estás?
 - Si estás en casa de la abuelita, ¿dónde estoy?
 - ¿Dónde me encontraré contigo hoy?
 - ¿Quién te recogerá de la guardería hoy?
- Coloque el “mapa”, en un lugar visible para que cada mañana, pueda hablar acerca del horario y de sus planes para el día. De esta manera no sólo supervisará a su hijo, sino que también le brindará un sentido de rutina y seguridad.



SI SON LAS _____ DEBO ESTAR EN _____

Los relojes y decir la hora ayuda mucho a que los niños de 5 y 6 años entiendan los horarios.

1. Comience con dos círculos grandes de papel, uno desde la medianoche hasta el mediodía y otro desde el mediodía hasta la medianoche. Deje que los niños seleccionen los colores para representar sus actividades: dormir, prepararse para la escuela, jugar con amigos, comer, ir a casa de la abuelita, etc.
2. Coloque los números en el círculo de papel que representa el reloj. Pregunte a su hijo: ¿Qué haces entre la medianoche y las 6 de la mañana? Dibuje unas líneas para separar ese tiempo. Luego deje que sus hijos colorean el tiempo para "dormir". Siga dividiendo el reloj con las horas para cada una de las otras actividades.
3. Tenga varios círculos de papel/ reloj en blanco preparados para que su hijo comprenda un cambio en las rutinas diarias como por ejemplo, los fines de semana.
4. Ponga el gráfico del reloj en una parte visible para que los niños sepan dónde estarán y que estarán haciendo cada día.
5. A medida que los niños crecen, comprenderán que si ocurre cualquier cambio en su horario ellos tienen la obligación de comunicárselo. Después de un tiempo de supervisar las actividades de su hijo se convertirá en una faena cotidiana.

RESUMEN

PREPARÁNDOSE PARA UNA VIDA SANA DESDE PEQUEÑOS

Los niños están expuestos al consumo de alcohol y uso de drogas desde muy temprana edad. Lo que usted dice y hace todos los días puede afectar las actitudes y futuros hábitos de sus hijos con relación al consumo de drogas y la interacción con miembros de la familia y otras personas. *Ahora es el momento preciso para hacer que sus hijos tengan relaciones, actitudes y hábitos sanos.*

Use la información y las actividades de esta guía, para fortalecer el vínculo con sus hijos y prepararlos para la vida sana que todo niño merece. A medida que sus niños crecen también aumentan los problemas y las preocupaciones. Para volver a leer sobre algún tema, recurra a esta guía que aborda el tema del que necesita obtener ayuda y refresque su memoria. Si alguna de las ideas para tener una conversación con su hijo, no dio resultado, pruebe una y otra vez hasta que encuentre la adecuada.



LIBRO DE ACTIVIDADES Y EL CD

Cante la “Canción de los Sentimientos” (“Feeling Song #4”) para hacerle entender a los niños que todos los sentimientos son “buenos”. Use el Libro de Actividades para expresar sus sentimientos en dibujos y palabras.

Observe cuidadosamente y escuche atentamente cómo sus hijos reaccionan a sus conversaciones. Sus reacciones le dirán qué dirección tomar: ¿Están preparados para la discusión? ¿Están interesados? ¿Quieren seguir conversando? Si es necesario use diferentes ideas para iniciar las conversaciones y cambie de método. Elija actividades y juegos apropiados e interesantes. El objetivo es tener una conversación con su hijo que sea amena y entretenida.

No olvide que esta guía le ayudará a encontrar tácticas para interactuar con su hijo. Además de predisponer al cambio o desarrollar nuevos hábitos en el futuro. A continuación le ofrecemos un pequeño resumen de los temas tratados en cada sección.

· **Converse y escuche con atención**

Converse con sus hijos y escuche atentamente cuando le cuenten sus ideas, experiencias, esperanzas, temores y sueños. Conversen y nárrele cuentos que le ayuden a aprender como relacionarse con otros niños, como tener más confianza en sí mismos y como prepararse para ser un buen estudiante.

- **Pase tiempo con sus hijos**

Reserve un tiempo exclusivo para su hijo y que él sepa que puede contar con usted. Trate de estar a solas, con toda la familia o juntos en una actividad comunitaria. Conózcanse mutuamente, descubran cuáles son sus valores, sus creencias y sus planes futuros. Compartir tiempo con sus hijos refuerza los vínculos familiares que pueden durar toda la vida.

- **Reglas**

Establezca reglas claras y precisas y cuando no se cumplan sea consistente con las consecuencias. Informe a los niños sobre las reglas familiares y recuerde elogiarlos cuando las cumplen. Las respuestas positivas ayudan a los niños a desarrollar confianza en sí mismos y confiar en sus opiniones.

- **Modelo ejemplar**

Los niños observan e imitan a los adultos. Sin dudas que harán y repetirán lo que usted hace y dice. Dé un buen ejemplo a sus hijos a través de comportamientos y actitudes que usted desea que ellos cultiven.

- **Aceptar amigos**

Aprender a jugar amigablemente y saber cómo compartir con otros niños les enseñará a sus hijos a ser buenos amigos y, posteriormente, a saber elegir buenos amigos. Permita que sus hijos tengan muchas oportunidades para jugar con otros niños y ayúdelos a compartir y resolver problemas de manera positiva.

- **Supervisar actividades**

Es importantísimo conocer el mundo de sus hijos. ¿Quiénes son los amigos de sus hijos? ¿Quiénes son los padres de esos amigos? Conozca a las personas que comparten tiempo con sus hijos, a dónde van y trate de conocer y cultivar amistades con los padres y con los otros adultos en sus vidas.

Usted conoce a su familia mejor que nadie; por tal motivo ponga en práctica lo que considere una alternativa óptima. Trate siempre de hablar abiertamente con sus hijos y mantener una buena relación. Comparta lo que es importante para toda la familia y conózcanse, mutuamente. Sus hijos se criarán seguros y habilidosos, confiando en sus propios instintos acerca de cómo tomar soluciones sanas y decisiones sabias. En el futuro, durante la adolescencia, serán capaces de mantener con usted esa comunicación sincera y honesta establecida desde pequeños.

RECURSOS

Cláusula de exención de responsabilidad de la lista de recursos: Esta lista de recursos no se considera absoluta la inclusión como un recurso de ninguna manera tiene la intención de representar un respaldo de una organización no Federal o sitio en el Internet por parte del Departamento de Salud y Servicios Sociales de los Estados Unidos (HHS, por sus siglas en inglés), sus Agencias o subdivisiones. Aún más, la HHS no respalda los criterios o garantiza el contenido de cualquier sitio en la Internet no Federal al que pudo hacerse referencia en este volumen.

LIBROS PARA ADULTOS

Bisset, Josie y otros. *Little Bits of Wisdom: Pequeñas dosis de sabiduría: Una colección de pautas y consejos escritos por padres*. El compendio Inc., 2001.

Brillante, colorido, sabio y chistoso, este libro proviene de los corazones, mentes y experiencias de padres de todo el mundo.

Chavez, Nelba, Ph.D. y Ruth Sanchez-Way, Ph.D. *Bebés y niños preescolares: Guía de recursos sobre abuso de drogas*. Rockville, MD: Centro Nacional de Intercambio de Información sobre Drogas y Alcohol de SAMHSA, 2000.

Lista de recursos, desde libros hasta videos y materiales para el aula, ayuda a padres y educadores de escuela primaria y jardín de infantes a fomentar la resistencia en niños pequeños.

Eisenberg, Arlene y otros. *Qué esperar de los deambuladores*. NY: Workman Publishing Co., 1996.

Para los padres de deambuladores: Información sobre la autoestima; el desarrollo emocional, físico y social, la disciplina, los comportamientos excéntricos, y encontrar tiempo para usted en medio de todo esto.

Faber, Adele y Elaine Mazlish. *Cómo hablar para que los niños escuchen y cómo escuchar para que los niños hablen*. NY: William Morrow and Co., 1999.

Conseguir la colaboración de sus hijos sin discutir. Situaciones de la vida real que demuestran cómo usted puede respetar y responder a los sentimientos de su hijo y satisfacer sus propias necesidades.

Mazlish, Elaine. *Hermanos sin rivalidades: Cómo ayudar a que sus hijos vivan juntos de tal modo que usted también pueda vivir tranquila*. NY: William Morrow and Co., 1998.

Sugerencias para enseñarles a los niños cómo congeniar mutuamente.

Nelsen, Jane, Cheryl Erwin y Roslyn Duffy. . *Disciplina positiva para preescolares: Para sus primeros años—Cómo criar niños que sean responsables, respetuosos y competentes*. Roseville, CA: Prima Communications Inc., 1998.

Guía práctica, actualizada que enseña cómo criar niños que sean responsables, respetuosos y competentes.

Nolte, Dorothy Law y Rachel Harris. *Los niños aprenden lo que viven: Crianza para inspirar valores*. NY: Workman Publishing Co., 1998.

Infundir valores mediante el ejemplo; compartir soluciones lógicas para los dilemas de la crianza de los hijos.

Warner, Penny. *Bocadillos sanos para niños*. San Leandro, CA: Bristol Publishing Enterprises, Inc., 1996.

Más de 120 recetas; incluye una pirámide alimenticia, ilustrando la nueva tendencia en nutrición y recetas innovadoras para bocadillos, bebidas, alimentos congelados, desayunos, almuerzos y cenas.

Whelchel, Lisa. *Corrección creativa: Ideas extraordinarias para la disciplina diaria*.

CA: Focus on the Family Publishing, 2000.

Cada capítulo incluye situaciones reales ilustrando problemas disciplinarios comunes y finaliza con una extensa "caja de herramientas" de ideas prácticas y creativas de padres de toda la nación.

LECTURAS SUGERIDAS

Estos libros en inglés mencionados a continuación se eligieron porque tratan temas planteados en *Building Blocks for a Healthy Future (Elementos básicos para un futuro sano)*. Son sólo sugerencias y encontrará otros títulos que cubren estos mismos temas. Puede encontrar estos libros en su biblioteca o librería local o pedirlos prestado a los amigos.

Libros para Niños

Black, Claudia. *Mi papi me ama, mi papi tiene una enfermedad*. Denver, CO: M.A C. Printing, 1997.

Un libro destinado a ayudar a los niños más pequeños a que aprendan mediante arte terapia a descubrirse a sí mismos, explorar sus sentimientos y comprender cómo el alcoholismo afecta a sus familias. Los niños de 6 a 14 años comparten cómo es vivir en una familia afectada por el alcoholismo.

Brown, Cathy, Elizabeth LaPorte, and Jerry Moe. *¡El poder de los niños también! Palabras para crecer*. Dallas, TX: ImaginWorks, 1996.

Carle, Eric. *La oruga muy hambrienta*. NY: Putnam Publishing Group, 1994.

La oruga se convierte en una mariposa a medida que mordisquea su camino a través de las páginas del libro. Los niños aprenden sobre los animales, los números, los días de la semana y la importancia de la amistad y la autoestima.

de Paola, Tomie. *La leyenda del pincel indio*. NY: Putnam Publishing Group, 1991.

El pequeño Gopher, un indígena estadounidense de las Planicies, descubre su destino como artista y toma del cielo los colores del atardecer y los lleva a su pueblo.

- Feiffer, Jules. *Perdí mi osito*. NY: HarperCollins Children's Books, 2000.
¡Pánico y desesperación! Se perdió un juguete favorito. Los encantadores dibujos animados expresan con mucho humor la angustia y problemas de una niña.
- Hoban, Russell. *Pan y mermelada para Frances*. NY: HarperCollins Children's Books, 1986.
Frances es una niña que come solamente un alimento: A ella le gusta únicamente pan con mermelada. Un libro excelente para conversar con los niños acerca de la importancia de un régimen alimenticio equilibrado basado en los alimentos que les gustan.
- Kimmel, Eric A. y Janet Stephens. *Anansi y el melón que habla*. NY: Holiday House, Inc. 1997.
En este cuento folclórico africano, el héroe de embaucadores Anansi, la araña, se burla de todos los animales enormes, incluido el elefante, el hipopótamo, el jabalí verrugoso e incluso el rey.
- Kvasnosky, Laura McGee. *Zelda y Ivy*. Cambridge, MA: Candlewick Press, 2000.
Las hermanas Ivy y Zelda Fox, revelan una dinámica relación que es tanto bondadosa como competitiva.
- Marshall, James. *George y Martha: Las historias completas de dos mejores amigos*. Boston: Houghton Mifflin Company, 1997.
Cinco cuentos, protagonizadas por dos hipopótamos inmensos con los dientes salidos hacia afuera y los ojos chiquitos, nos muestran qué es la amistad pasando desde la privacidad hasta la vanidad y la honestidad.
- Mercury, Catherine. *Pensar en el viento*. Rochester, NY: One Big Press, 1996.
Un libro delicado que explica a los niños que conviven con el alcoholismo que sus sentimientos y angustias son razonables y aceptables. Describe el ambiente de un niño que convive con el alcoholismo de manera similar que con el viento. Lo sientes pero no siempre lo ves y no siempre puede ser explicado.
- Ringgold, Faith. *Playa de alquitrán*. NY: Bantam Doubleday Dell Books for Young Readers, 1996.
En este libro bellamente ilustrado, el autor capta la alegría en el sueño universal de dominar el mundo tratando de volar.
- San Souci, Robert D. *Cendrillon: Una Cenicienta caribeña*. NY: Simon & Schuster (Juv), 1998.
Una cenicienta vital, segura en esta adaptación criolla francesa del tradicional cuento.
- Sendak, Maurice. *Donde viven los monstruos*. NY: HarperCollins Children's Books, 1984.
Max sueña con visitar una tierra de Cosas Salvajes donde se convierte en rey. En esta historia, los monstruos espantosos se convierten en amigos familiares y los lectores tienen la oportunidad de crear fantasías acerca de su propia "ferocidad".

- Shannon, David. *¡David, no!* NY: Scholastic Trade, 1998.
Reprimendas desesperadas de una mamá que no puede impedir que su hijo juegue con la comida o se meta el dedo en la nariz.
- Steig, William. *Pete es una Pizza*. NY: HarperCollins Children's Books, 1998.
Pete está deprimido pero su padre decide alegrarlo convirtiéndolo en una pizza.
- Stuve-Bodeen, Stephanie. *La muñeca de Elizabeti*. NY: Lee and Low Books, 1998.
Elizabeti, de Tanzania, adopta una roca ovalada como muñeca. Una historia encantadora sobre la maternidad imaginaria.
- Vigna, Judith. *Espero que papi no beba mucho*. Niles, IL: Albert Whitman and Co., 1993.
Una niña y su madre deciden que el padre no beba durante la Navidad. Esta historia puede ayudar al hijo de un alcohólico a comprender que no tiene la culpa de lo que pasa en la familia.
- Viorst, Judith. *Alejandro y el día terrible, horrible, nada bueno y muy malo*. NY: Simon & Schuster Children's Books, 1972.
Desde el momento en que Alejandro se levanta de la cama, todo le sale mal todo el día es "¡terrible, horrible, nada bueno y muy malo!"
- Young, Ed. *Lon Po Po: Una Caperucita Roja de China*. NY: Putnam Publishing Group, 1996.
La versión asiática de mil años de Caperucita Roja y el Lobo. Las heroínas son tres hermanas y su astuto manejo del villano provocará entusiasmo y admiración.

RECURSOS EN LA INTERNET

Recursos federales

Administración de Servicios de Salud Mental y Abuso de Drogas

<http://family.samhsa.gov>

<http://hablemos.samhsa.gov/>

Administración para Niños y Familias

www.acf.dhhs.gov/

Ministerio de Educación de los Estados Unidos

www.ed.gov

Ready Web

readyweb.crc.uiuc.edu/

Colección electrónica de recursos sobre la disposición escolar patrocinada por el Centro de Información sobre la Educación Primaria y de la Infancia Temprana de ERIC en la Universidad de Illinois en Urbana-Champaign, financiada por el Ministerio de Educación de los Estados Unidos.

Recursos privados

Bebé estadounidense: Niños sanos de 2-10 Años de edad

www.americanbaby.com/hk/CDA/homepage/1,2208,,00.html

Como parte del American Baby Group de Primedia, americanbaby.com ofrece todo lo que los padres de los niños de 2 a 10 años necesitan saber sobre la crianza. El enfoque está dado en la salud prenatal y familiar así como en el desarrollo y crecimiento de los niños. También, características sobre belleza, relaciones, trabajo y finanzas familiares.

Asociación dietética estadounidense: Campaña de Salud y Nutrición del niño

www.eatright.org/pr/child.html

La Campaña de Salud y Nutrición del niño es un programa de varios años para mejorar la conciencia del estado actual de nutrición del niño en los Estados Unidos e identificar las tendencias futuras.

Un Calendario de desarrollo del niño

www.vtnea.org/vtnea14.htm

Juegos, títulos del libro e ideas que lo ayudan a participar en el aprendizaje y juego de su hijo.

Sentido común: Creado por el Centro Nacional de Padres de la PTA

www.pta.org/commonsense/

Especialmente diseñado para los padres con niños en los grados 3 a 6, este sitio también ofrece recursos para los padres de los niños más grandes y más chicos y las maneras prácticas para PTA y los líderes de la comunidad de compartir el programa con los padres.

El padre cibernético

www.cyberparent.com/

Información útil para el desarrollo y crecimiento personal, salud de la familia y desarrollo del niño.

Ayuda para padres

www.helpforfamilies.com/frameparent.htm

Ofrece a los padres un conjunto de herramientas para usar en distintas situaciones. Comienza con la conducta de crianza que mantiene a las familias trabajando bien juntos y construye características de personalidad positiva en los niños.

KidsHealth: Para padres, niños y adolescentes de los expertos médicos de La Fundación Nemours

www.kidshealth.org/

Información de salud aprobada por médicos sobre niños, desde antes del nacimiento hasta la adolescencia. Áreas separadas para niños, adolescentes y padres, cada una con su diseño propio y contenido apropiado a la edad. Cientos de características y artículos exhaustivos y el sitio continúa creciendo cada semana.

KidSource

www.kidsource.com/kidsource/pages/preschoolers.parenting.html

Meta: Ofrecer conocimiento y asesoramiento para ayudar a los padres a mejorar la crianza y educación de sus niños.

Crianza positiva

www.positiveparenting.com/

Ofrece recursos e información para hacer la crianza ¡gratificante, eficaz y divertida! Puede registrarse en línea para asistir a clases o talleres en su Estado. Un sitio interesante incluye consejos sobre “Alternativas en vez de la paliza”: www.positiveparenting.com/nospank.html.

RECURSOS ADICIONALES DE SALUD MENTAL

La salud mental es cómo pensamos, sentimos y actuamos según nos enfrentamos con situaciones de la vida. Es cómo vemos nuestras vidas, las personas en nuestras vidas y a nosotros mismos. Es cómo evaluamos las opciones y elegimos las alternativas. Como nuestra salud física, nuestra salud mental es importante en cada etapa de la vida. La salud mental incluye cómo manejamos el estrés, cómo nos relacionamos con otros y tomamos decisiones. La salud mental varía de bueno a no tan bueno e incluso pobre. La salud mental de una persona puede ir de un estado a otro. A veces esa persona está más sana que en otros momentos. A veces necesita ayuda para manejar los problemas. Muchas personas experimentan problemas de salud mental en algún momento de sus vidas.

Al igual que los adultos, los niños pueden tener problemas de salud mental que interfieren con la manera de pensar, sentir y actuar. Estos problemas son reales y dolorosos. Pueden llevar al fracaso escolar, conflictos familiares, abuso de drogas, violencia o suicidio. A veces una persona joven tiene un problema de salud mental que interrumpe severamente su capacidad para funcionar en casa, en la escuela o en la comunidad. Conocido como un “trastorno emocional grave” esta deficiencia puede durar un año o más. En algunos casos, puede durar un período más corto, pero es más grave o potencialmente mortal. Muchos niños pueden enfrentar problemas de salud mental. Ocuparse y proteger la salud mental de un niño es una parte principal para ayudar a ese niño a crecer hasta convertirse en lo mejor que él o ella pueda ser.

Las publicaciones enumeradas a continuación ofrecen recursos e información adicional acerca de los temas de salud mental y el alcohol, tabaco y uso de drogas ilegales. Estas publicaciones gratuitas pueden pedirse a través del Centro Nacional de Información de Salud Mental de la Administración de Servicios de Salud Mental y Abuso de Drogas (SAMHSA, por su sigla en inglés) al 1-800-789-2647 desde los Estados Unidos o www.mentalhealth.samhsa.gov o al Centro Nacional de Intercambio de Información sobre Drogas y Alcohol de SAMHSA al 1-800-729-6686 desde EE.UU. o www.ncadi.samhsa.gov.

Temas de salud mental

(Pedido al Centro Nacional de Información de Salud Mental de SAMHSA al 1-800-789-2647 o www.mentalhealth.samhsa.gov)

Dedique 15 minutos para escuchar y conversar con sus hijos.

Basado en la premisa de que los padres que conversan con sus hijos acerca de lo que está sucediendo en sus vidas tienen mayor capacidad para guiar a sus

niños hacia amistades y actividades más positivas, esta campaña brinda orientación práctica para padres y personas al cuidado de los niños sobre cómo fortalecer su relación ellos con sólo dedicándoles exclusivamente 15 minutos al día.

Cuidar de la salud mental de cada niño

Esta campaña indica que es importante proteger y nutrir la salud mental de los jóvenes; reconoce que muchos niños tienen problemas de salud mental que son reales, dolorosos y a veces graves; y aconseja a los padres y personas que cuidan a los niños a buscar servicios y tratamientos apropiados a temprana edad. Ayuda a los padres y personas que cuidan a los niños a reconocer los problemas de salud mental y a buscar o recomendar los servicios apropiados. También se esfuerza por reducir el estigma asociado con problemas de salud mental. Existe una gran cantidad de publicaciones de esta campaña a disposición a través del Centro Nacional de Información de Salud Mental.

Salud mental de niños y adolescentes

Esta hoja informativa explica acerca de los desórdenes de la salud mental de los niños. Las familias y personas que cuidan a los niños pueden encontrar información acerca de los trastornos de salud mental.

Alcohol, tabaco y drogas ilegales

(Pedido al Centro Nacional de Intercambio de Información sobre Drogas y Alcohol de SAMHSA al 1-800-729-6686 desde EE.UU. o www.ncadi.samhsa.gov)

Una guía rápida para encontrar un tratamiento eficaz para la adicción al alcohol o drogas

Esta guía instruye a los miembros de la familia a considerar cosas como el entorno, la duración de la atención y el enfoque filosófico cuando deben internar a un ser querido en un programa de tratamiento. También presenta 12 preguntas a considerar cuando se selecciona un programa de tratamiento.

Arregle su vida: Deje el alcohol y drogas

Discute las razones por las cuales las personas abusan de las drogas, los signos de advertencia de que alguien tiene un problema con alcohol/drogas y dónde encontrar ayuda. El folleto recalca que estas personas no deben sentirse solas y que hay ayuda disponible.

Mes de Recuperación 2003: Familia y recursos de la comunidad

En este paquete informativo se ofrecen funciones especiales del Mes de la Recuperación 2003 de NCADI, perteneciente a SAMHSA, puede leer historias de hombres y mujeres que se han rehabilitados. Conozca más acerca de los trastornos por el uso de drogas, tratamiento de adicciones y temas de recuperación. Descubra cómo puede apoyar a las personas en recuperación y el mes de recuperación en su comunidad.

Usted puede ayudar: Una guía para los adultos que trabajan con jóvenes viviendo en la familia con adicción

Esta guía describe los recursos disponibles para ayudar y apoyar a los niños de la adicción y los problemas y riesgos que pueden sufrir esos niños.

APÉNDICE

Reconocimientos

Quisiéramos brindar especial reconocimiento al siguiente equipo de profesionales por sus diversas contribuciones para el desarrollo del material de Building Blocks for a Healthy Future (Elementos básicos para un futuro sano).

Gwyndolyn Ensley, Alvera Stern, Bettina Scott, Tracy Farmer y otros miembros del personal de DPED.

También nos gustaría agradecer a Pat Schneider, Jan Jones y Lynn Suruma de Teachable Tech Inc. por su redacción y los aportes a la investigación; Eric Litwin de Interactive Music Works por la música y letras de las canciones; Jill Herzog, Elaine Rahbar, Todd Witiak, Jill Harner y Sue Herzog por el desarrollo de productos y las oportunidades de asociación.

También agradecemos a la Asociación Nacional Head Start y la Asociación Nacional de los Directores de Escuelas Primarias por su cooperación y ayuda para la evaluación y difusión de los productos.

ÍNDICE DE LA GUÍA PARA FAMILIAS

Comportamiento	5, 22, 23, 27, 30, 31
Comportamiento agresivo	27, 28, 29, 30
Comportamiento imitativo	23, 25, 27
Congeniar con otros	27, 28, 30
Disciplina	17-20
Apropiada	17, 19
Consistencia	19
Eficaz	17, 19, 20, 21
Sentimientos	5, 6, 8, 23, 27, 31, 35, 36
Amigos	27, 29, 32, 36-37, 40
Cómo hacer amigos	27, 29, 32, 36, 37
Aceptación de los compañeros	27, 36, 37, 40
Escucha	5, 6, 7, 13, 25, 29
Atentamente	6-8
Involucrarse como padres	33-34
Actividades de control	33-34, 40
Involucrarse en la vida escolar	34, 37
Solución de problemas	13, 14, 23, 27-30
Discusiones	28, 29
Congeniar con otros	27-30
Negociación	27, 30
Lectura	5, 11, 26
Modelos a seguir	16, 23-26, 27, 40
Reglas	17-22, 40
Cómo establecer reglas	14, 17, 21, 40
Consecuencias	17, 19, 20, 21, 22, 24, 40
Hacer cumplir las reglas	17, 20, 21
Vivir con reglas	17-19, 21, 22, 40
Participación de los	
Padres en la escuela	15-16
Trabajo voluntario	15
Aptitudes sociales	
Reuniones familiares	13, 14
Charlas	5, 11, 16, 35, 40
Compartidas	5, 7, 13, 14, 22, 25, 27, 31, 32, 36, 39
Aptitudes de comunicación	5, 6, 27, 35
Cómo comprender a su niño	5, 36

Tiempo	11-13, 40
Tiempo comunitario	11
Tiempo en familia.....	11
Tiempo a solas	11, 13
Calidad del tiempo	11

Actividades Interesantes

para realizar	8-9, 11, 14-15, 21-22, 25-26, 31-32, 35-37
Arte	8, 9, 25, 26, 31, 36, 38
Dibujo	8, 9, 26
Mapas	9, 37
Máscaras	8
Títeres	31
Cocinar	11, 15
Lectura	26
Narración	5, 9, 25
Trabajo voluntario	16



SAMHSA
Substance Abuse and Mental
Health Services Administration

