



"Off To A Good Start"

Un Boletín para Usted y sus Niños

Extensión Cooperativa de la Universidad de California 858 514-4976 <http://cesandiego.ucdavis.edu>

Disciplina

Los padres son los responsables de dar un buen ejemplo a sus hijos, de establecer las reglas a seguir y de disciplinar a los niños cuando éstas reglas son rotas. La buena disciplina es un acto de amor y es la forma en que los niños aprenden de sus errores.

Una forma de evitar problemas de disciplina es la PREVENCIÓN. Hay muchas maneras que podemos prevenir estos problemas.

Le sugerimos las siguientes:

- *Piense por adelantado*- Procure detener

la conducta no deseada antes que ésta aparezca. Por ejemplo, si va a hacer un viaje largo, empaque juegos, lleve libros a los restaurantes o empaque juguetes cuando va de visita a la casa de alguien.



- *Reduzca el stress*- de hecho los niños pueden padecer de stress. Ayude a sus niños a sentirse amados y seguros.

(Continúa en la pag. 4)

Enero 2004

Program Staff

Sue Mangallan
4-H Youth and Family
Development Advisor

Lori Renstrom
Program Director

Mary Cartin-Lobo
Program Representative

Linda Corrales
Program Representative

Libros Sugeridos

- *La Casa Adormecida* by Audrey Wood
- *El Conejito Andarín* by Margaret Wise Brown
- *¿Cuándo llegará la primavera?* by Catherine Walters
- *Cucú* by Lois Ehlert
- *Las Manos* by Dana Meachen Rau
- *El Dinosaurio que Vivía en mi Patio* by B.B. Hennessy
- *Donde Viven Los Monstruos*

by Maurice Sendak

- *Leo, El Retoño Tardío* by Robert Kraus
- *La Marquita Malhumorada* by Eric Carle
- *Palmas, Palmitas* by Lorinda Bryan Cauley
- *Si Le Das Una Galletita A Un Ratón* by Laura Joffe Numeroff



Leer es
Divertido!

Dentro del Boletín:

Disciplina	2
Libros Sugeridos	2
Juguemos con las Manos	2
Actividades para Hacer con su Niño	4
Las Frutas del Invierno	4

Juguemos con las Manos

Toca Tu Naríz

Toca tu nariz; toca tu barbilla

Esta es la forma en que comienza este juego

Toca tus ojos, toca tus rodillas

Y ahora pretende que vas a estornudar



Toca tu cabello, toca una oreja;

Toca tus dos labios rojos así

Toca tus codos por donde se doblan

Esta es la forma en que termina este juego.



Dos Páginas para Niños

Disciplina (Continúa de la pag. 2)

Establezca un horario regular para las comidas y bocadillos. Asegúrese de que los niños obtengan suficiente descanso mezclando momentos de calma con períodos de actividad y que duerman lo suficiente por la noche.

- *Enseñando* buen comportamiento-dirija por el ejemplo. Converse con el niño acerca de lo que usted considera que es el buen comportamiento. Cuando sorprenda a su niño haciendo algo bueno, anímelo y demuéstrelle con cariños lo mucho que le agrada lo que hizo.

- *Mantenga una actitud positiva*-diga cual conducta desea en lugar de enfatizar en la conducta que no desea observar en sus niños. Además, cuando

hable con el niño hágalo en primera persona. Por ejemplo: "Me gustaría que recogieras tus juguetes y los pusieras en la caja" en lugar de decir "Recoge los juguetes ahora!". Permita que sus niños tomen la iniciativa de hacer ciertas cosas en lugar de exigirselas. Por ejemplo: en lugar de decirle a su niño: "No puedes salir afuera a jugar si no te pones tu abrigo" dígamele: "Quieres usar el abrigo azul o el rojo".

Recuerde que los padres son los que establecen las reglas pero a la vez debemos escuchar y responder a las ideas que tengan los niños sobre estas reglas. Cuando establecemos reglas de conducta, hay un par de cosas que debemos tomar en cuenta.

- Asegúrese que las reglas son claras. El niño necesita saber con exactitud que se espera de él. Explique las reglas de manera que el niño sea capaz de entenderlas.
- Establezca reglas que sepa de antemano que va a seguir. Las reglas de conducta funcionan solo si los niños son capaces de seguirlas y si los padres son consistentes con ellas. No sirve de nada si usted se le dice al niño que nunca lo llevara a la juguetería de nuevo si sigue comportándose de mala manera, a menos que usted realmente lo cumpla. Si los niños perciben que los padres no son consistentes con las reglas y sus consecuencias, no encuentran una razón para comportarse apropiadamente.

Actividades para Hacer con su Niño

Cacería de Hojas

Lleve a su niño a una caminata al parque, el zoológico o alrededor del barrio. Lleve consigo una caja de zapatos o cualquier contenedor. Conforme vayan caminando, pida a su niño que recoja hojas de diferentes tipos y colores.



Mi Cuerpo

Necesita:



Papel de Construcción, Revistas, Tijeras, Marcadores o Crayones y Goma.

Pida al niño que dibuje un círculo en un papel de construcción, este será la cabeza. Recorten de revistas todas las partes del cuerpo (por ejemplo: ojos, nariz, boca, cabello, brazos, piernas, cuello etc.) Permita que su niño las engome en el papel de construcción para formar un cuerpo.

Las Frutas del Invierno

El brillante color anaranjado de las naranjas y las tangerinas frescas nos hace recordar que los rayos del sol pueden

existir durante los meses del invierno. A los niños pequeños les encanta su sabor fresco y dulce. A sus papás les encanta su vitamina C que mantiene sanos a los niños durante los largos meses del invierno.

¡Disfrute de las frutas del invierno!



Las naranjas y las tangerinas están disponibles durante todo el año en los supermercados. Sin embargo, el pico de su temporada son los meses de enero, febrero y marzo. ¡Estos son los meses en que tienen su mejor sabor y están más baratas!

Las tangerinas son una merienda especial durante el invierno. La mayor parte está disponible sólo de noviembre a abril. Las tangerinas son muy buenas para los niños pequeños. Son más pequeñas que las naranjas; tienen el tamaño perfecto. Las manos pequeñas pueden pelarlas fácilmente. ¡Y son dulces!

Meriendas Dulces

- Agregue gajos de tangerine o de naranja a una ensalada de col o al re-

quesón.

- Añada gajos de tangerine o de naranja a una ensalada de atún o de pollo.
- Eche gajos de naranja o de tangerina a una ensalada de lechuga.
- Moje gajos de naranja o de tangerina con yogur de sabor.
- Esparza azúcar morena y canela sobre gajos de naranja. Hornee hasta que se formen burbujas y sírvales sobre helado.
- Corte una naranja en dos y cómlala con una cuchara.



Ensalada de Frutas Fácil

¡La mandarina en conserva es una buena fuente de la vitamina C!

1 lata de cóctel de frutas en su jugo

1 lata de mandarinas en almíbar ligera

2 plátanos pelados y rebanados

Escorra la almíbar de las mandarinas.

Mezcle el cóctel de frutas, las mandarinas y las bananas en un bol.

Sírvala fría.

Los niños pequeños pueden ayudar a hacer esta ensalada. ¡Pueden cortar los plátanos en rebanadas con un cuchillo de mesa (no use un cuchillo muy afilado), verter la fruta en un bol o ayudar a agitar la fruta juntos!

UNIVERSITY OF CALIFORNIA
COOPERATIVE EXTENSION
COUNTY OF SAN DIEGO MS-018
5555 OVERLAND AVE., SUITE 4101
SAN DIEGO, CA 92123

NONPROFIT ORG.
US POSTAGE
PAID
SAN DIEGO, CA
PERMIT NO. 0322



University of California
Cooperative Extension
Division of Agriculture and Natural Resources

Sue Manglallan

4-H Youth & Family Development Advisor

Lori Renstrom

"Off to a Good Start" Program Director

Mary Cartin-Lobo

"Off to a Good Start" Program Representative

Linda Corrales

"Off to a Good Start" Program Representative

OFF TO A GOOD START is funded by the First 5 Commission of San Diego and is a program of Cooperative Extension, ANR, and the University of California. The University of California prohibits discrimination against or harassment of any person on the basis of race, color, national origin, religion, sex, physical or mental disability, medical condition (cancer-related or genetic characteristics), ancestry, marital status, age, sexual orientation, citizenship, or status as a covered veteran (special disabled veteran, Vietnam-era veteran or any other veteran who served on active duty during a war or in a campaign or expedition for which a campaign badge has been authorized). University Policy is intended to be consistent with the provisions of applicable State and Federal laws. Inquiries regarding the University's nondiscrimination policies may be directed to the Affirmative Action/Staff Personnel Services Director, University of California, Agriculture and Natural Resources, 300 Lakeside Drive, 6th Floor, Oakland, CA 94612-3550, (510) 987-0096.

OFF TO A GOOD START fue fundada por las primeras 5 Comisiones de SD y es un programa de Extensión Cooperativa, ANR y la Universidad de California. La Universidad de California prohíbe la discriminación o el hostigamiento de cualquier persona. Esta prohibición abarca razones de raza, color, origen nacional, religión, sexo, incapacidad física o mental, estado de salud (casos de cáncer o de características genéticas) ascendencia, estado civil, edad orientación sexual, ciudadanía o condición de veterano (veterano con incapacidad específica, veterano de la era de Vietnam o cualquier veterano en servicio activo en una Guerra, campaña o expedición para la cual una insignia de campaña haya sido autorizada). La política de la Universidad se propone concordar con las leyes federales y estatales precedentes. Las preguntas sobre la política antidiscriminatoria de la Universidad pueden dirigirse a: the Affirmative Action/Staff Personnel Services Director, University of California, Agriculture and Natural Resources, 300 Lakeside Drive, 6th Floor, Oakland, CA 94612-3550. Phone: (510) 987-0096.