

# Padres = la Diferencia

a monthly parenting newsletter

¡Espero que la primavera esté realmente aquí y no solo burlándose de nosotros! Un cambio en el clima nos afecta a todos. Piense en cómo su hijo está experimentando la primavera. Para nuestros más jóvenes, la primavera puede ser una nueva experiencia. ¿Recuerdan la primavera pasada? Los niños pequeños tienden a vivir en el momento y para ellos la primavera de 2021 fue hace mucho, mucho tiempo. Mientras camina a la escuela con su hijo, hable sobre los cambios que note. ¿Qué está pasando con los árboles? ¿De dónde vinieron las flores? En caso de que esté contando, ¡solo quedan 3 meses cortos para el año escolar! Vacaciones de primavera sobre nosotros. El artículo en esta página tiene muchas ideas sobre cómo mantener a su hijo ocupado aprendiendo y creciendo.



is important for kids' mental health and adjustment

¿Con qué frecuencia escuchas "Juega con tus hijos"? Cuando los padres y los niños pasan tiempo jugando y divirtiéndose juntos, los resultados son muchos y extremadamente valiosos. Cuando te pones en el suelo y juegas con tu hijo, le dices que es amado e importante.

¡Jugar juntos es un ganar-ganar para ti también! El tiempo que pasa con su hijo le permite aprender sobre sus valores. El tiempo dedicado a jugar te da la oportunidad de aprender sobre sus fortalezas y debilidades. ¿Su hijo tiene dificultades para esperar su turno en un juego? ¿Su hijo construye estructuras increíbles o un genio en los rompecabezas? ¿Su hijo demuestra una capacidad para resolver problemas? Cada experiencia de juego crea un vínculo más fuerte entre ustedes. Un vínculo más fuerte conduce a una mayor confianza en sí mismo (¡puedo hacerlo!), resiliencia (la capacidad de levantarse y cepillarse cuando las cosas se ponen difíciles) y autosuficiencia (independencia).

Aquí hay algunas actividades a considerar para aumentar el tiempo de diversión y la vinculación familiar:

**1. Hora de la comida familiar:** Incluya a su hijo en el desarrollo del menú, la preparación de la comida, la puesta de la mesa, el servicio y, por supuesto, la limpieza. Haga todo lo posible para tener un tiempo regular para las comidas y reunirse como familia con la mayor frecuencia posible. Deje los dispositivos electrónicos en otra habitación. Use las comidas familiares para hablar y encontrar lo que todos están haciendo, sintiendo y pensando.

**2. Lectura:** Adquiera el hábito de leerle a su hijo durante 20 minutos al día o con la mayor frecuencia posible. Involucre a los hermanos mayores, abuelos, así como a tías y tíos. Leer en inglés o en el lenguaje que hablen en casa

**3. Nueva York como aula:** Asistan juntos a eventos del vecindario, como ferias callejeras, desfiles o proyectos de recaudación de fondos como caminar o correr.

**4. Eventos religiosos:** Asistan juntos a actividades religiosas.

**5. Noches de juego:** Charades, búsquedas del tesoro, juegos de mesa y de cartas son excelentes maneras de divertirse en familia.

**6. Música:** Comparte música escuchando, cantando o bailando juntos. Deja que todos elijan una canción.

**7. Juegos físicos:** Participa en actividades físicas como jugar a atrapar, tirar canastas o ir a la piscina juntos. La primavera es un buen momento para volar una cometa. Juega Frisbee. Ir a la playa y construir un castillo de arena.

**8. Construir:** una estructura junto con bloques o Legos.

**9. Noche de cine:** Vean juntos una película amigable para los niños, ya sea en casa o en un teatro. Habla de ello después. ¿Cuál fue tu parte favorita? ¿Carácter? ¿Etc.?

**10. Juega al aire libre:** Sal a caminar juntos. Empaque un almuerzo tipo picnic y llévelo al parque o a la playa. Da un paseo en bicicleta. Programe las actividades y comprométase a hacerlo realidad.

Jugar juntos hará que su familia se sienta más conectada. Tus hijos se sentirán amados y aceptados porque tú estás interesado en su mundo.

*Adapted from an article by Robert Myers, PhD.*



# ¡Construya la autoestima de su hijo poniéndolo a trabajar!

Child Development Institute, March 13, 2022

Hay muchos beneficios de tener niños que ayudan en el hogar. Dar a los niños tareas domésticas puede hacerlos sentir importantes, enseñar habilidades esenciales para la vida y ayudar a aliviar la carga de trabajo de los padres. Los estudios han encontrado que proporcionar a los niños tareas para completar desde el principio ayudará a crear una ética de trabajo sólida mientras desarrollan la responsabilidad, la autosuficiencia y otras habilidades vitales para la vida. Los niños son capaces de manejar mucho más de lo que algunas personas pueden creer al principio. Incluso los niños pequeños pueden ayudar con las tareas más pequeñas y simples, y para cuando son adolescentes, pueden manejar la mayor parte de lo que sus padres pueden.

La clave es comenzar a sus hijos con pequeñas tareas domésticas a una edad temprana y enseñarles lentamente tareas más complicadas con el tiempo. Establecer expectativas tan pronto como sea apropiado para el desarrollo puede ayudar a aliviar

## Niños (edad 2-3)

Los niños pequeños pueden completar tareas simples en el hogar. Los niños pequeños también están en una edad en la que encuentran la idea de ayudar a sus padres, cuidadores o hermanos mayores como una de las cosas más emocionantes que pueden hacer. Los niños pequeños aprenden sobre su mundo principalmente al ver a otros hacer algo y luego copiar sus acciones. Aproveche esta etapa de desarrollo para comenzar a enseñar a sus hijos cierta responsabilidad.

Es importante tener en cuenta que los niños pequeños necesitan supervisión y orientación con sus tareas. Para cuando llegan a la edad preescolar, los niños generalmente pueden completar algunas tareas sin supervisión.

Los Niños (de 2-3 años) —

1. Guardar sus juguetes
2. Llena el tazón de comida de un gato o perro
3. Coloque la ropa en la cesta
4. Limpie los derrames
5. Desempolvar o limpiar zócalos con un calcetín en la mano
6. Apila libros y revistas en estantes o mesas



## Pre-escolar (edad 4-5)

Los niños en edad preescolar continúan sintiendo el mismo deseo de ayudar a sus padres porque todavía están aprendiendo a través de la observación de sus mayores. Incluso hay algunas tareas que sus hijos pueden hacer sin supervisión a esta edad. Por lo general, estos serán los mismos que completaron cuando eran niños pequeños, incluidas una o dos tareas nuevas que son naturalmente expertos en hacer. El aumento de la capacidad en esta etapa es en gran parte atribuible a que los niños en edad preescolar comienzan a dominar las habilidades necesarias para realizar tareas sin supervisión. Su coordinación mano-ojo habrá mejorado en esta etapa, incluida su capacidad para seguir instrucciones más complejas. Mientras que a los niños pequeños se les debe decir cada paso asociado con una tarea, los niños en edad preescolar pueden tener la capacidad de recordar y seguir instrucciones hasta dos o tres pasos a la vez. Además de las tareas enumeradas anteriormente, los niños en edad preescolar generalmente pueden ayudar con las siguientes tareas:

1. Hacer su cama sin supervisión
2. Borrar la tabla
3. Tirar de las malas hierbas
4. Use una aspiradora de mano para migas o bordes de la habitación
5. Hecharle agua a las plantas o flores
6. Guarde los utensilios limpios
7. Lave los platos de plástico con supervisión
8. Ayudar a un hermano mayor a poner la mesa
9. Ayuda a traer comestibles ligeros
10. Clasifica la ropa en blancos y colores antes de lavarla