



Aparta Tiempo para Forjar una Familia Feliz

Bondad, consideración y calma, ¡a la orden!

Existen muchas lecciones importantes que tenemos que enseñar a nuestros hijos; sin embargo, las más esenciales son verdaderamente las más sencillas de captar: Ser cortés. Prestar atención. Pensar bien las cosas.

Ser reflexivo y consciente – lo que los expertos llaman “prestar atención” – te pudiera ayudar a forjar una vida en familia más armoniosa y a exhibir la clase de comportamiento que quisieras que tus hijos copien de ti.

Sabemos que realizar actos bondadosos al azar hacia extraños o conocidos es de un valor inmenso, tanto para quienes dan como para quienes reciben. Invertir tiempo mostrando tu cuidado, consideración, y preocupación por los demás pudiera inspirar a tus hijos a que se comporten de manera parecida en sus propias relaciones. Comienza enseñando a tus hijos a cómo:

Afinar su enfoque. Los niños se percatan de todo, pero sus mentes jóvenes tienden a distraerse. Animarlos (¡sin regañarlos!) a que presten atención pudiera ser tan simple como dar una caminata por 20 minutos. Mover el cuerpo puede ayudar a enfocar la mente, explica Susan Kaiser Greenland, autora de *The Mindful Child: How to Help Your Kid Manage Stress and Become Happier, Kinder and More Compassionate*, y ofrece la oportunidad perfecta para que los niños se percaten de las cosas a su alrededor.

También puedes ayudar a reforzar en tus hijos su nivel de prestar atención, afirma ella, mediante este fácil ejercicio: Pide a tu familia que todos se sienten formando un círculo, llena hasta dos tercios de agua un vaso plástico, y pásenlo de un miembro al próximo. El objetivo es enfocarse en los sonidos que hace el agua según se pasa de mano en mano, avisando a cada persona de su llegada. Después de varias vueltas, el ejercicio se repite, pero esta vez, todos cierran los ojos. En resumen, haber hecho que tus hijos escucharan atentamente los sonidos del agua servirá para reforzar sus facultades para prestar atención. Poner en práctica ese mismo concepto en otras áreas, ya sea realizando tareas domésticas o escolares, pudiera ayudar a prevenir las distracciones y a mantener a los niños enfocados.

Crear la calma. ¿Cómo pueden permanecer los niños serenos y tranquilos si hasta ellos mismos están estresados? Pues tomándose un descanso



para reevaluar su situación – y para eso solo se necesitan unas cuantas respiraciones profundas. Enseña a tus hijos a contar del 1 al 10 cuando confronten una situación de reto, y a que traten de ver la conexión entre sus acciones y lo que están pensando y sintiendo. Eso, dice Greenland, puede cambiar su comportamiento de forma positiva.

Cultivar buena voluntad. Para ayudar a que los niños se vuelvan más considerados con los demás, mantén tus propias acciones sencillas y divertidas, recomienda Greenland. Su estrategia: Juega con tu familia un juego de enviar deseos

cordiales (ya sean orales, por email o mensajes de texto), primero los unos a los otros, luego a los amigos, después a otros más allá de sus mundos inmediatos. Ayudar a que tus hijos desarrollen consciencia de lo que pudiera hacer sentir bien a los demás, tal como desear a alguien que se encuentre feliz y saludable, abre sus mentes y corazones. Y según maduran y disfrutan más de sus experiencias de vida, señala Greenland, tus hijos se conectarán con los demás y responderán a ellos de manera más consciente y compasiva.

Escrito por Beryl Meyer

Ayuda a Que los Niños Aprendan Todo el Verano



¡Ellos ni se van a enterar!

Tareas y pruebas. Proyectos para crédito extra y actividades extra-escolares. Todos sabemos lo frenético que puede ser el año académico, así que no resulta sorprendente que los niños (¡y los padres!) deseen descansar y relajarse al llegar el verano. Pero eso no significa que los niños deban dejar a un lado el aprendizaje. De hecho, según la National Summer Learning Association (NSLA, por sus siglas en inglés), es más importante ahora que nunca proporcionar a los niños oportunidades para aprender durante todo el año, para evitar lo que los expertos llaman el efecto de "atraso de verano", una pérdida de habilidades escolares equivalente a casi dos meses en matemáticas, vocabulario y lectura. Y los efectos pueden ser cumulativos; es decir, para cuando lleguen a la escuela intermedia y superior, esas pérdidas del verano pudieran impactar permanentemente de forma negativa el progreso de un niño, tanto en la escuela como de por vida.

"Lo bueno es que los niños aprenden de muchas y diversas maneras", exclama Katie Hart, Ph.D., directora del programa Summer Reading Explorers, un programa financiado por The Children's Trust y creado para formar parte de la iniciativa Leer Para Aprender. "Haz que el aprendizaje sea práctico, interactivo, de alta calidad y divertido, y tus hijos no sólo evitarán atrasarse, sino que estarán mejor preparados para manejar nuevos temas cuando la escuela vuelva a entrar en sesión".

Estos 10 consejos fáciles te ayudarán a entrar en acción:

1. Saquen los juegos de mesa. Los juegos como Candy Land y Chutes and Ladders pueden ayudar a que tus hijos desarrollen más sus habilidades para contar. El Monopolio es una gran forma de enseñar a los niños sobre el dinero. Incluso un simple juego de dados puede impulsar la habilidad mental de tus niños ya que es una

manera divertida de formular problemas con resta, suma, multiplicación y división.

2. Aprovechen la "astucia callejera". Compra tizas gruesas para pintar aceras en una "tienda del dólar", o un estuche grande de tizas en una tienda de bajos precios, y luego, anima a tus hijos a deletrear palabras en la acera, la senda de estacionamiento o el portal trasero. No te preocupes por el embarre; se lavará con la próxima lluvia de verano.

3. Usen la magia de la lectura. "Pon libros interesantes en manos de tus hijos", aconseja David Reitman, Ph.D., codirector de Project RISE (acrónimo en inglés de Research, Inspiration, Support, Evaluation), un esfuerzo de mejora de calidad financiado por The Children's Trust para, en parte, promover el triunfo académico. "Es una de las cosas más importantes que usted puede hacer para evitar la recaída de verano". Una visita a la biblioteca

mantendrá tanto la imaginación como los libreros de tus hijos bien abastecidos.

4. Jueguen a ir de compras. Antes de ir al mercado, pide a tu hijo que haga una lista de compras apuntando todos los productos que le dictes. Ya en la tienda, lean juntos las etiquetas de los alimentos, y pídele que sume los precios de los artículos que vas comprando. Fíjate si ha podido averiguar cuánto deberás pagar al cajero al final de la visita al mercado. Enseña a los niños mayorcitos a cómo trabajar con porcentajes calculando el impuesto sobre las ventas.

5. Invita a los niños a la cocina. Los niños pueden repasar su habilidad en lectura y pueden aprender a cómo seguir instrucciones mientras leen recetas. "Intercala una lección de aritmética enseñando a los niños a cómo utilizar tazas y cucharas para medir, y pidiéndoles que dividan o dupliquen los ingredientes para alguna receta", afirma Hart.

6. Aprovechen el tiempo en carretera. ¿Vas a hacer mandados con los niños en el auto? "Pídeles que cuenten todos los semáforos o carros amarillos que vean, o que identifiquen todas las letras del abecedario que reconozcan en letreros y en vallas publicitarias", sugiere Reitman.

7. Exploren el mundo que les rodea. "En realidad, la ciencia se trata de hacer preguntas", dice Hart, "no tienen que verdaderamente realizar un experimento para ayudar a que los niños desarrollen sus habilidades". Así que tomen juntos un helado y hablen de cómo pasa de sólido a líquido. En la playa o en el parque, tomen fotos de cualquier cosa que atraiga a los niños, por ejemplo, de medusas marinas o de un pájaro, e invéstiguelo juntos en Internet.

8. Haz que las lecciones se peguen. Consigue un rollo de cinta magnética; corta la cinta en secciones pequeñas; escribe palabras en pedazos de papel y pégalos al lado adherente de la cinta magnética. Los niños se divertirán con las palabras de dicho vocabulario magnético moviéndolas de posición para formar distintas oraciones usando como pizarra una bandeja de hornear o la nevera.

9. Compartan sus historias. "El simple hecho de conversar con tus hijos es algo muy poderoso", afirma Hart. "Compartan historias en grupo, y dediquen tiempo para señalar y hablar de las cosas que los rodean; al hacer esto, ayudan a los niños a desarrollar su vocabulario, lo cual pudiera estimular su capacidad de comprensión lectora".

10. Jueguen a ponerse al día. "Si sabes que tu hijo ya está atrasado o que está experimentando dificultades en la escuela, emplea el verano para recuperar el terreno perdido mediante un ambiente de aprendizaje estructurado", indica Reitman, como mediante un programa gratuito en la biblioteca o uno financiado por The Children's Trust. 🐜🐜

Escrito por Chrissie Ferguson

¿Quieres recibir este boletín por correo electrónico?

Visita **todoslosninos.net**



¡Acaba con el Aburrimiento!

Con estas actividades, igual de divertidas que de alta energía, tus hijos desearán participar en vez de quedarse sentados.

Salgan a pasear. Ya sea por tu vecindario, por un parque cercano, o por la playa, una caminata ejercita los músculos del cuerpo y la mente de los niños en particular cuando el objetivo es descubrir algo maravilloso que yace escondido. Dibuja un mapa del área deseada (y segura) y ponle imágenes de objetos aptos para niños (por ejemplo, gusanos, nidos de aves, caracolas, etc.) con cajillas para ser tachadas según descubren los objetos. Haz que el espíritu de la aventura sea mayor aún suministrando a los jóvenes exploradores sombreros o pañuelos, bastones (por ejemplo, de palo de escoba), y botellas de agua y frascos vacíos (con agujeros en las tapas) para cualquier espécimen que deseen traer a casa.

Construye una pista de obstáculos. Esparce mantas sobre el piso, coloca una hilera de sillas, añade una cuerda para saltar y un aro de hula-hula, ¡y ya has diseñado un "campo de entrenamiento" para tus hijos! Planifica retos de gradual dificultad según la edad de los niños (desde gatear por debajo de las sillas y hacer flexiones en las mantas hasta saltar cuerda y bailar hula-hula), e incluye un "premio" (como media hora extra mirando la tele o poder ir a dormir más tarde) que otorgarás al ganador de la competencia.

Juega un partido de pelota "spikeball". Pegarle a algo que va por el aire ayuda a fortalecer la coordinación visual-motora; además, a los niños les encanta el sonido que se produce. Para garantizar la seguridad, sustituye la pelota con un globo, y permite que los niños lo bateen de un lado a otro (también pueden utilizar paletas de cartón que tú misma puedes recortar). Si los niños juegan al exterior, los globos con agua o los cubitos de hielo lanzados contra el pavimento también emiten un sonoro ¡plas! que ellos disfrutan.

Transforma a los niños en robots guerreros. ¡Transporta a tus hijos al espacio para una tarde divertida fuera de este mundo! Envueltas en papel de aluminio, las cajas de pañuelos desechables o de cereales pasan bien por "botas de robot", mientras que unos rollos vacíos de toallas de papel se convierten en espadas de luz las cuales los niños pueden utilizar de forma segura en "combate" contra los extraterrestres para salvar el planeta.

Propón que ellos mismos remodelen su habitación. Da cierta flexibilidad a los niños para que cambien o actualicen su habitación y le den un nuevo aspecto usando la imaginación. Mover la cama a un lugar diferente (con tu ayuda, claro), pintar un lindo mural o exhibir de forma nueva sus cosas predilectas permite que tus hijos vislumbren otras opciones – lo que beneficia las mentes en desarrollo.

Estimula al ingeniero de toda edad. Invita a tus hijos a que permitan que su imaginación crezca utilizando una variedad de "herramientas" caseras, incluso absorbentes o pitillos, palitos de helados, palillos o pinzas de ropa, vasos de cartón y pegamento escolar. Ya sea construyendo una sola torre o una ciudad completa (¡o diseñando una nave espacial a su gusto!) los niños no solo cultivarán así su creatividad y espíritu de colaboración, sino también sus habilidades motoras.

Escrito por Beryl Meyer



Información Que Necesitas Conocer: La Diabetes Infantil

Protege a tus hijos aunque sigan siendo golosos

Para muchos niños, las campanitas del camión de helados son música para sus oídos. Después de todo, ¿qué mejor manera de refrescarnos en un caluroso día de verano que con un sabroso helado? El problema es que consumir demasiados barquillos de helado es tan solo uno de los muchos factores que contribuyen a la obesidad y a la diabetes infantil – un trastorno que está aumentando, y los grupos minoritarios son los que mayor impacto están experimentando.

Azúcar "buena" versus "mala". El azúcar, uno de los carbohidratos, se presenta en diferentes formas. El azúcar simple natural (también llamado fructosa y glucosa) se encuentra en frutas, nueces, vegetales, productos lácteos y miel de abejas, y está ligado a nutrientes que proporcionan energía y a fibras que ayudan a hacer más lenta la absorción del azúcar, regulando así su impacto en los niveles de glucosa del organismo. Los azúcares complejos – los aditivos procesados o refinados como el azúcar

de mesa (sucrosa) y el jarabe de maíz alto en fructosa presente en los refrescos – carecen de valor alimenticio y proporcionan calorías vacías provocando niveles altos de azúcar y hambre.

La verdad oculta. Generalmente, es el azúcar oculto en los alimentos lo que está convirtiendo a los niños de hoy en adictos al azúcar, y a los padres en inocentes proveedores. Esto se debe a que los fabricantes de alimentos que añaden azúcar a los alimentos envasados comúnmente utilizan nombres irreconocibles en las etiquetas nutricionales. Según un reporte de la University of California en San Francisco, hoy día la industria alimenticia utiliza 61 pseudónimos del azúcar.

¿Cuánto es demasiado? Para los niños de 2 a 18 años de edad, la American Heart Association recomienda no más de 6 cucharaditas (24 gramos) de azúcar al día. Pero es aquí donde los azúcares ocultos traicionan hasta a los padres con las mejores intenciones. Un sobrecito de catsup para la hamburguesa de tu

hijo contiene 2 gramos de azúcar; un envase de jugo de 8 onzas ¡sorprende al contener 26! ¿Y el barquillo o cono de helado antes mencionado? Pues una sola bola de helado de vainilla – sin contar el cono – tiene 14 gramos de azúcar, más de la mitad del límite diario.

El riesgo de padecer diabetes es real. En una entrevista publicada por Stanford Medicine, Thomas Robinson, M.D., un investigador de obesidad pediátrica y profesor de pediatría en la Stanford School of Medicine, dice que "el creciente índice de diabetes Tipo 2 a edades cada vez más tempranas probablemente es reflejo de obesidad, además de muchos cambios diferentes, incluso cambios en nuestras dietas tales como más azúcares y alimentos procesados, y menos actividad física". Más preocupante, añade él, es que "los Centers for Disease Control ahora proyectan que 1 de cada 3 niños estadounidenses padecerán de diabetes en el curso de sus vidas, y esto será 1 de cada 2 entre afro-americanos y niñas latinas". Pero hay buenas noticias: Puedes reducir el riesgo ayudando a que tu hijo se vuelva más activo, a que evite ganar exceso de peso, y a que elimine el azúcar de su dieta siempre que sea posible.

Engañales el paladar. Citando un estudio financiado por los National Institutes of Health y publicado en la revista de investigación Obesity, Robert H. Lustig, M.D., endocrinólogo pediátrico y autor de *Fat Chance: Beating the Odds Against Sugar, Processed Food, Obesity and Disease*, señala que "podemos cambiar la salud metabólica de un niño en 10 días sin cambiar las calorías y sin cambiar el peso – sencillamente retirando de su dieta los azúcares añadidos".

Kelly Pritchett, Ph.D., RDN, una vocera de la Academy of Nutrition and Dietetics, recomienda utilizar frutas y vegetales que sean por naturaleza dulces al hornear o cocinar, como por ejemplo, bananas, batatas o boniatos, y manzanas. "Yo también reduzco la cantidad de azúcar que uso en las recetas", dice Pritchett. "Cuidado con los azúcares añadidos en cosas como barras de granola; prepara las tuyas en casa. Elige yogur natural endulzado con fruta congelada o un poquito de miel de abejas". Y en lugar de refrescos repletos de azúcar, tiente a los niños para que prueben agua mineral gaseada mezclada con zumo de jugosas fresas o limón. ¡Cuánto más creativa seas, más fácil será el cambio a una alimentación más saludable!



Escrito por Beryl Meyer

¿Tienes preguntas sobre cómo criar a tus hijos?

MARCA EL **2-1-1**
FINANCIADO POR THE CHILDREN'S TRUST

Disponible las 24 horas del día.

Este boletín fue producido por The Children's Trust como un servicio a las familias del Condado de Miami-Dade. The Children's Trust es una fuente de ingresos, aprobada por referendo, para mejorar la vida de los niños y familias. Para presentar ideas para artículos, escribe a info@todoslosninos.net