



Ahora con
información
sobre los
tiempos para
conectarse

hablar
+ jugar

CONECTAR

Tiempo con tus hijos...¡los ayuda a crecer!

Bebés • niños pequeños • edad preescolar • edad escolar • adolescentes

Información para familias

¿QUÉ HAY ADENTRO?

- Información sobre el porqué hablar y jugar con sus hijos es tan importante
- Consejos para saber cómo hablar con sus hijos
- Actividades para usted que puede hacer con sus hijos – ¡a cualquier edad!

hablar + jugar

CONECTAR



Padres y proveedores de cuidado hacen la gran diferencia en la vida de los niños de diferentes maneras. Hay dos increíbles maneras de ayudar a nuestros hijos hacer conexiones, son hablando y jugando con ellos.

Cuando usted canta una canción de cuna a su bebé, pregunta a su bebé sobre lo que él/ella ve a través de la ventana del carro, hablar con su niño sobre su animal favorito, tener una conversación con su hijo de 5to grado sobre que él/ella aprendió en la escuela, o escuchar la opinión de su adolescente sobre quien es el mejor cantante, usted estará formando un apego saludable con su hijo al platicar con él.

Cuando usted juega peek-a-boo con su bebé, lanza una pelota, cocina con su preescolar, juega un juego de mesa con su hijo de segundo grado, o avienta algunos aros con su hijo adolescente, usted hace vínculos con su hijo a través del juego.

Hablar y jugar son dos maneras donde los padres pueden nutrirse y conectarse con sus hijos. “A medida de que los niños crecen, la crianza de los padres y proveedores sigue siendo importante para un desarrollo emocional y físico saludable. Padres nutren a sus hijos mayores haciendo tiempo para escucharlos, estando envueltos e interesados en la escuela de sus hijos y en otras actividades, estando al pendiente de los intereses y amigos su niño o adolescente, y estar dispuesto a abogar por su hijo cuando sea necesario” (p. 12 of Making Meaningful Connections in www.childwelfare.gov/preventing).

Incluso pasar solo 10 minutos todos los días con su hijo, hablando y jugando con ellos, puede hacer la diferencia en la vida de su hijo. Cuando su hijo pase a una etapa difícil, esos momentos especiales con usted serán aún más importantes.

Esta herramienta está diseñada para darle más ideas sobre cómo hablar, jugar, y conectarse con su hijo. La mayor parte del contenido de este manual viene directo de varios sitios de internet para padres. Para más información sobre el tema, por favor visite los sitios de internet listados en este manual. Usted también puede encontrar más recursos sobre hablar y jugar en www.yolokids.org/forfamilies.

¡Diviértanse juntos!

Tiempo con tus hijos...¡los ayuda a crecer!

Hablar:

¿Por qué hablar con su hijo es tan importante?

Comunicarse con su hijo a través de hablar y escuchar es importante por varias razones. Mejora los vínculos con ellos, los anima a escucharlo, y les ayuda a formar una relación y elevar su autoestima.

Hablar

Lo básico

Como muchas otras cosas, hablar y escuchar se pueden hacer de manera equivocada, solo “OK”, o “muy bien”, no es suficiente. Como cualquier otra habilidad, usted será mejor con práctica.

Buena comunicación con sus hijos es sobre:

- alentarlos a hablar con usted – y escuchándolos para que puedan decirle como se sienten.
- estando dispuestos a escuchar realmente y responder con cuidado a cualquier tipo de cosas- no solo a las cosas buenas o buenas noticias, pero también los enojos, vergüenzas, tristezas y miedos.
- Poniendo atención al lenguaje corporal y acciones como también a las palabras, e interpretando lenguaje no verbal de la comunicación. Algunos niños necesitan más estímulo y reconocimiento positivo para animarse a hablar. Otros estarán desesperados para hablarle cuando usted está ocupado haciendo otras cosas diferentes. Esto significara dejar lo que usted esta haciendo y escuchar.

Tips para hablar y escuchar a su hijo:

- **Dedique un tiempo para hablar y escucharse mutuamente.**
- **Escuche a su niño cuando ellos quieran hablar, tenga sentimientos encontrados, o tenga un problema.**
- **Este abierto a hablar sobre todo tipo de sentimientos, incluyendo enojo, alegría, frustración, miedos, y ansiedad.** Hablar sobre los sentimientos de enojo es diferente de enojarse. Aprender la diferencia es un importante paso para que su hijo aprenda a comunicarse.
- **Deje que su hijo termine de hablar y después responda.** Cuando usted escucha trate de no interrumpir, cortar la plática de su hijo, o poner palabras en la boca de su hijo- incluso cuando su hijo diga algo ridículo, erróneo o tenga problemas para encontrar la palabras correctas. Los niños aprecian tanto esto como los adultos.
- **Use lenguaje que su hijo pueda entender.** Algunas veces olvidamos que no “entienden” todo.
- **Observe las expresiones faciales y el lenguaje corporal de su hijo.** Escuchar no es solo escuchar palabras, sino también tratar de entender que hay detrás de esas palabras.
- **Deje saber a su hijo que lo está escuchando, y este seguro de que lo está entendiendo, repita lo que su hijo le está diciendo y haga contacto con los ojos.**
- **Muestre su interés.** Diga cosas como, “Dime más sobre...” “¡De verdad!” y “Continua...” Pregunte a sus hijos como se sienten sobre las cosas que le están platicando.
- **Evite la crítica y la culpa.** Si usted está enojado sobre algo que su hijo ha hecho, trate de explicarle porque usted no quiere que lo vuelvan a hacer.

Jugar: Los niños aprenden a través del juego

No subestime el valor de jugar. A través del juego, los niños aprenden y se desarrollan:

- Habilidades cognitivas – como matemáticas y solucionar problemas jugando a la tiendita
- Habilidades físicas – como balancear bloques y correr en el jardín trasero
- Vocabulario nuevo – como las palabras ellos necesitan jugar con sus juguetes de dinosaurios
- Habilidades sociales – como jugar juntos en un lavado de carros
- Habilidades de alfabetización – como creando un menú jugando al restaurant.

Jugar es saludable.

Jugar ayuda a los niños a crecer fuertes y saludables. También contrarresta problemas de obesidad que enfrentan muchos niños de hoy.

Jugar reduce el estrés.

Jugar ayuda a sus hijos a crecer emocionalmente. Es divertido y provee una salida a la ansiedad y el estrés.

El juego es más de lo que parece.

El juego es simple y complicado. Hay muchos tipos de juego: simbólico, funcional, y juegos con reglas- por nombrar solo algunos. Los investigadores estudian muchos aspectos del juego: como los niños aprenden a través del juego, los efectos de estar jugando en pantalla, y la necesidad de descanso durante el día escolar.

Haga tiempo para jugar.

Como padres, ustedes son los mayores partidarios de aprendizaje de sus hijos. Puede asegurarse de que tienen todo el tiempo para jugar como sea posible durante el día para promover el desarrollo cognitivo, lenguaje, físico, social y emocional.

Aprender y jugar van de la mano.

No son actividades separadas. Estas actividades están entrelazadas. Piense sobre ellas como un taller de ciencia en un laboratorio. Jugar es el laboratorio del niño.

Jugar al aire libre.

Recuerde sus propias experiencias afuera de los edificios, jugar en la playa, resbalarse durante el invierno, o jugando con otro niño en el vecindario. Este seguro de que su hijo también construya recuerdos de juegos al aire libre.

Confié en sus propios instintos juguetones.

Recuerde que cuando era niño ¿cómo jugar sólo llegó de forma natural? Dele a su hijo tiempo para jugar y ver que son capaces de hacer cuando tienen la oportunidad.

Jugar
ayuda
a
los
niños
a
aprender

tiempos para conectar

Cada día trae nuevas oportunidades para que usted pueda conectar con su hijo. Si se conecta a través de hablar, jugar, abrazar o leer a su hijo, estos momentos se suman. Profundizan su relación con su hijo y fortalecen el vínculo entre los dos. El tiempo que pasan juntos también le ayuda a llevarse mejor y apoya el crecimiento y desarrollo de su hijo.

Tiempos para conectar

Cualquier momento es un buen momento para conectar con su hijo. Sin embargo, hay tres veces durante el día de rutina que son ocasiones perfectas para usted para hablar, jugar, y conectarse con su hijo: por la mañana, la hora de comer, y la hora de acostarse.

Mañanas

A pesar de que las mañanas pueden ser apresuradas, es muy bueno comenzar el día con unos momentos de conexión especial con su hijo.

Hora de comer

El comer juntos le da una oportunidad perfecta para reducir la velocidad, hablar, reír, o jugar un pequeño juego con su hijo.

Hora de irse a dormir

Después de que termine el día, las rutinas y conversaciones pueden calmar a su hijo antes de dormir y les da la oportunidad de volver a conectar.

Haciendo tiempo

Al considerar formas de conectar con su hijo en estos momentos durante el día, piense en cómo puede hacer tiempo para estos momentos especiales con su hijo. Puede ser que signifique levantarse unos minutos más temprano en la mañana o poner el teléfono hacia abajo mientras le da a su hijo toda su atención. Es posible dejar a un lado una preocupación o una tarea hasta después de pasar unos minutos con su hijo. Trate de no ser apresurado durante los momentos que pasa con su hijo. Es increíble cómo sólo unos minutos de tiempo de calidad juntos pueden hacer una gran diferencia en su relación con su hijo.

Cuidándose uno mismo, también

También recuerde que es más fácil de disfrutar del tiempo con su hijo cuando se ha tenido cuidado de sí mismo. Dedicar unos minutos cada día haciendo algo que le trae alegría o ayuda a sentirse más tranquilo. Usted puede leer un libro o una revista, salir a caminar, hablar con un amigo o familiar, ver un programa favorito, encontrar algo que te hace reír, o pasar unos minutos para respirar despacio y con calma. Y si hoy no tuvo un día bueno y no fueron capaces de compartir momentos especiales con su hijo, recuerde que mañana es un nuevo día, lleno de nuevas oportunidades para que usted pueda hablar, jugar y conectarse con su hijo.

Cómo utilizar este kit de herramientas

En las siguientes páginas, hay un montón de ideas de formas en las que puede conectarse con su hijo. La primera página da consejos sobre temas de conversación y algunas ideas de juegos para cada edad. La segunda página presenta ideas rápidas y fáciles para que usted intente durante esos tres momentos del día.

**Lea sobre todas las ideas y vea cuáles serían buenas para usted y su familia.
¡Intente una de ellas hoy!**

Hablar + Jugar = CONECTAR

La vinculación con su bebé a través de hablar, cantar, abrazos, y de juego ayuda a futuro el desarrollo físico, social y emocional de su hijo. La conexión y el apego que está desarrollando con su bebé le ayudará a su hijo a sentirse amado y aprender a confiar, que le ayudará a su niño mostrar afecto y confiar en otras personas en el futuro.

bebés

0-1 años

¡Hablar!

- Muchos de los padres tienen vergüenza al hablar con sus bebés quienes no les responden. Pero hablar de lo que están viendo y haciendo realmente puede ayudar al desarrollo de su bebé. Lo principal es la creación de un amor, sentimiento de felicidad. Cuanto más hable con su bebé, más fácil se vuelve- y usted será recompensado con las respuestas de su bebé.
- Apapachos, abrazo y entonar a los bebés como una primera forma de comunicación. Cuando los bebés lloran, puede tranquilizarlos con su presencia y un tono calmante reconfortante. Los bebés responden a las emociones que se está comunicando a través de lo que ven, oyen y sienten. Reaccionan a su tristeza, la tensión, la felicidad, o satisfacción.
- Responda a la plática del bebé para que sea en dos-sentidos. Invente respuestas para su bebé. Cantando y hablando rimas son buenas maneras de jugar con sonidos. Los sonidos invitan a tu bebé a hacer sonidos suaves que eventualmente lo llevarán al habla.

¡Jugar!

- Hacer un comentario continuo sobre lo que usted está haciendo: por ejemplo, “Vamos a darte un baño calentito ahora” Te gusta bañarte ¿verdad? Hable en cualquier lenguaje o hable en lenguajes diferentes. Esto ayudará a su bebé a aprender sobre palabras y lenguaje.
- Cante canciones y rimas: Este es una manera divertida de ayudar al desarrollo del lenguaje de su bebé. En el carro, en el baño, a la hora de dormir – incluso si esta fuera de tono. Al niño le gustara el ritmo de las palabras y estará calmado por su voz.
- Lea libros y cuénteles historias a su bebé desde que nace: Después de unas semanas, su bebé sabrá que esto es cuando usted disfruta de un tiempo tranquilo y junto. Su bebé comenzara a reconocer palabras y aprender a escuchar lo que otros dicen. Si su bebé llora o se mueve mientras usted está leyendo, usted quedará intentarlo más tarde. La idea es tener tiempo junto, así que no hay necesidad de forzar la situación.



- Escuche los esfuerzos de su bebé en el balbuceo y luego responda: Deje un espacio cuando sea el turno de responder del bebé. Esto enseña a su bebé un patrón de conversación. Si su bebé no toma ningún turno, o no está interesado en conversar en este momento, intente nuevamente mas tarde. Deje que el interés y las respuestas de su bebé le guíen.
- Nombre los juguetes y objetos que lo rodean: Por ejemplo, “Mira, estos son tus calcetines. Te los vamos a poner, ¿no es así?”

TIEMPOS PARA CONECTAR

A pesar de que su bebé no puede hablar, sin embargo, cada momento que pasa con él es la oportunidad para ayudarlo a crecer y desarrollarse mientras le muestras lo mucho que lo quieres!

bebés

0-1
años

Mañanas

- **Abrase a su bebé** durante unos minutos después de que lo levante de la cama. A su bebé le gusta que ser alzado por usted!
- **Durante los cambios de pañal, hable con su bebé acerca de lo que está haciendo** y de lo que va a ocurrir a continuación. Su bebé no entiende sus palabras todavía, pero pronto lo hará.
- **Una vez que haya alimentado y cambiado su bebé, juegue con él durante unos minutos.** Usted puede leer un libro, jugar a “pat-a-cake” o “peek-a-boo”, o mostrarle un juguete interesante. A él le encanta escuchar su voz, por lo tanto háblele o cántele a su bebe.



Hora de comer

- Si usted está amamantando o alimentándolo con biberón, **acurrucarse a su bebé** para mostrarle lo mucho que lo amas.
- **Si su bebé está comiendo alimentos sólidos, siéntese con él y háblele sobre la comida** y lo que está haciendo. Respóndale a él cuando arrulla o interactúa con usted.

Hora de irse a dormir

- **Desarrolle una rutina de acostarse para ayudar a su bebé a calmarse y prepararse para dormir.** Elija una rutina que sea adecuada para usted y su bebé. Puede incluir un baño, libros, acurrucarse, canciones y cuentos.¹
- **Experimente con formas de calmar a su bebé cuando está molesto.** Después de haber alimentado, cambiarlo y eructarlo. Aquí hay algunas otras ideas que podrían ayudar a su bebé a calmarse:
 - Abrase, dele masaje o envolver a su bebé. Dele un montón de abrazos y besos.
 - Utilice el ruido blanco de una aspiradora, lavavajillas, o un ventilador para calmar a su bebé.
 - Mesé a su bebé, camine con su bebé, o lleve a su bebé en una carriola o páselo coche. El movimiento a veces puede calmar los bebés. Paseé a su bebé en un cabestrillo, eso también puede ayudar. Saliendo a la calle a veces hace que se calme su bebé también.
 - Dar a su bebé algo para chupar, como su dedo limpio, un chupete, o sus propios dedos o el pulgar.
 - A veces los bebés simplemente no se calmarán no importa lo que intente. Si usted se encuentra comenzando a frustrarse con su bebé, póngalo en un lugar seguro y tome un descanso para calmarse. Vuelva al bebe cuando esté más tranquilo e intente algo nuevo.²

1: www.babycenter.com/0_establishing-a-bedtime-routine-with-your-baby_1507759.bc

2: www.purplecrying.info/sub-pages/soothing/common-sense-and-well-tried-soothing-methods.php

Hablar + Jugar = CONECTAR

Aunque la niñez temprana puede ser un momento de conflicto porque su hijo lucha por independencia de usted, también es un tiempo maravilloso para que usted pueda conectarse con su hijo. Al hablar y jugar con su niño, puedes ayudarlos a aprender a poner palabras a lo que sienten, hacer vínculos con ellos, reír con ellos y verlos crecer ante tus ojos.

niños 1-3 años

¡Hablar!

- **Encienda el lenguaje corporal en palabras:** Escuchar y hablar a los niños pequeños se trata tanto de leer lo que están diciendo con su cuerpo así como escuchar sus palabras. Su pequeño no está solo escuchando sus palabras, sino también lee sus gestos, expresiones faciales y el tono de su voz. Mientras que los niños aprenden como hablar y llegar a enfrentarse a sus emociones, también encontrarán otros medios para expresar como se sienten y sus pensamientos. Atrapado por las palabras, su hijo usará acciones para comunicarle lo que necesita y quiere. Por ejemplo, su hijo puede tirar de sus pantalones para ser cargado, sacudir o negar con la cabeza, y usar distintos gestos para decirle "vámonos."
 - Cuando su niño se basa en el lenguaje corporal, usted puede ayudar repitiendo lo que usted cree que su hijo quiere decir y explique su respuesta sobre la marcha. Por ejemplo, "¿Quieres que te cargue, pero mami tiene algo en su mano, puedes agarrarte de mi otra mano? O "Puedo ver que no quieres eso. ¿Y esto?"
- **Ayude a su niño a valerse por sí mismo:** Como tema principal de la niñez temprana es de afirmar el yo (pensar: ¡No! ¡Yo! ¡Mío! ¡Ahora!), los niños responden mejor a un lenguaje que es sobre ellos y sobre las nuevas ideas de que ellos pueden controlar el mundo.
- **Una táctica es dar opciones a su pequeño.** Por ejemplo, "Va a ser frío. ¿Prefieres usar su pañuelo rojo o tu bufanda azul "en lugar de" Ponga su pañuelo en-. Hace frío " Este enfoque da niños una sensación de estar en control y la satisfacción de tener sus opiniones valoradas.
- **Ayude a los niños a entender:** Como adultos, nosotros algunas veces olvidamos que los niños no entienden todo lo que les decimos. Si su hijo puede tener cara de ¿Qué?

¡Jugar!

- **Cante:** Incluso si usted no tiene una gran voz, su hijo no lo notará, cante canciones que se sepa o invente unas sobre cosas como vestirse o lavarse los dientes o ¡limpiar!
- **Lea:** A su hijo le encantará acurrucarse con usted y escuchar libros juntos. Visite la biblioteca por material ¡nuevo!
- **Juego con bloques:** Construya torres y ¡derríbelas! Cuente los bloques cuando los construya.
- **Juego con pelotas:** Pate, ruede, aviente o balance la pelota afuera. Para actividades de adentro, ruédela o balance una o más pelotas en un pasillo.
- **Visite el parque:** Deje que su hijo sea el líder, cuente los escalones que trepan, o cante canciones mientras lo empuja en los columpios.
- **Camine:** Hablar sobre lo que ven, oyen, y sienten mientras caminan.
- **Cocina divertida:** Saque sus contenedores de plástico, una cazuela o dos, cucharas de madera y déjelos golpear y hacer música con su ¡cocina!



TIEMPOS PARA CONECTAR

Su niño está creciendo tan rápido y aprendiendo mucho! Cuando se tome tiempo para hablar y jugar con él durante el día, usted le enseña sobre el mundo y así le demuestra que usted está interesado en él y todas las cosas nuevas que está aprendiendo.

niños 1-3 años

Mañanas

- **Ayude a despertar a su niño con cálidos abrazos y cariños.**
- **Háblele sobre el día y lo que va a suceder.** A los niños pequeños les encanta saber qué esperar.
- **Incluya unos cuantos minutos de tiempo de juego en la mañana si es posible.** Lea un libro a su niño, juegue a coches de carreras por el pasillo, tenga una muñeca o un animal de peluche listo para el día, o pase unos minutos haciendo un rompecabezas.
- **Dele opciones que le vayan a ayudar a que las horas de la mañana pasen más fácilmente.** Esto le dará a su hijo la oportunidad de practicar una cierta independencia al tomar decisiones pequeñas, mientras que usted todavía mantenga el control sobre las decisiones importantes! Por ejemplo, pregunte, "¿Quieres comer cereal o un huevo?" En lugar de preguntarle "¿Qué quieres para el desayuno?"¹

Hora de comer

- **Cuando su niño diga una palabra o dos, respóndale creando una oración alrededor de las palabras que el niño dijo.** Por ejemplo, si dice la palabra "rojo", puede responder, "Tanto la manzana como el tomate son rojos. ¿Ves algo más a tu alrededor que es de color rojo?"²
- **Señale las emociones de su niño para ayudarle a empezar a reconocerlas.** "Te gusta que la abuela está cenando con nosotros?" o "Estás enojado que no estamos comiendo pasta para el almuerzo."²



Hora de irse a dormir

- **Mantener una rutina regular.** El saber qué les espera ayuda a los niños pequeños a calmarse y disminuir la velocidad del día y puede ayudar a que la noche sea más fácil. Una rutina también puede ser una gran manera para que pueda conectarse con el niño. Sin embargo, hay niños pequeños que incluso con las rutinas de la hora aun no quieren ir a la cama. Tenga paciencia y respire profundamente mientras su niño práctica el ser independiente! Algunas ideas para lo que se incluyen en la rutina de la hora de dormir son:
 - tomar un baño (y juegue con juguetes en el baño)
 - cepillarse los dientes
 - cantar una canción (una que ya conozca o una que usted se invente!)
 - leer libros de lectura (o preguntar a su niño sobre las imágenes o la historia)
 - contar una historia de lo que pasó durante el día o lo que hizo su hijo. Debido a que los niños pequeños les encanta escuchar sobre sí mismos, haga que su niño sienta que es la estrella del espectáculo! A medida que vaya aprendiendo más palabras, él va a comenzar a contribuir a la historia.
 - acurruque y acueste a su hijo en la cama.³

1: www.earlychildhoodnews.com/earlychildhood/article_view.aspx?ArticleID=691

2: www.health.ny.gov/prevention/nutrition/resources/chattingmeal

3: www.babycenter.com/0_bedtime-rituals-best-bets_1292649.bc

Hablar + Jugar = CONECTAR

Su hijo está creciendo muy rápido, aprendiendo mucho y desarrollando más sofisticadas formas de lenguaje cada día. Mientras que su hijo preescolar pueda verse muy maduro en muchos sentidos, todavía necesita de su atención y quiere que le ayude a resolver que pasa adentro de su cuerpo y mente y en el mundo alrededor de ella. Que regalo puede usted darle al hablarle y jugar con ella!

preescolar

3-5 años

¡Hablar!

- **Dele a su hijo toda su atención.** Incluso una conexión rápida pero enfocada llenara la necesidad de su hijo por comunicarse. Si ella dice, "Juega con migo", y usted no está disponible, usted deberá explicarle porque o decir, "Tuve un día difícil en el trabajo. Necesito tres minutos para cambiarme. Después podré jugar contigo." Los niños entienden sus sentimientos – hasta cierto punto- y les gustara su honestidad.
- **Ayude a su peque a desarrollar conciencia emocional.** Incluso cuando halla mal comportamiento, como "Algunas veces, yo me enojo, también. Lo que me ayuda es ir a otro cuarto y tomar un respiro profundo".
- **Crear oportunidades seguras para los niños para expresar sus GRANDES sentimientos.** Por ejemplo, si su hijo esta extremadamente enojado, en lugar de decir, "Deja de gritar," mejor decir, "Ve al baño y grita lo más fuerte que puedas por un minuto".
- **No sobre-explicar.** Explicaciones simples son más efectivas que largas discusiones. Si su hijo tiene una rabieta, manténgala cerca de usted – o simplemente este cerca- puede significar más que cualquier palabra que pueda decir.

¡Jugar!

- **Naturaleza búsqueda del tesoro:** Coge una bolsa, y salga a caminar. Haga que su hijo ponga hojas, ramas, flores y otros objetos de la misma naturaleza en la bolsa. Haga preguntas acerca de lo que ve su hijo, de cómo se siente y escucha. Haga preguntas abiertas-: "¿Qué encontraste? ¿Oh, un insecto? ¿Qué aspecto tiene? ¿Cómo se mueve? "Usted no tiene que saber todas las respuestas a las preguntas de los niños. Discutan lo que ven, la forma de las hojas, el color de la tierra, el movimiento del pasto. Su hijo puede aprender a descubrir a través de la observación. De vuelta en casa, puede ayudar a su niño a hacer un collage de la naturaleza con los objetos que has recogido con papel y pegamento.
- **Ayude con las tareas:** Haga que su hijo le ayude a guardar las provisiones, poner la mesa, ordenar, y doblar la ropa. Habla con ellos acerca de la tarea (por ejemplo, qué tipo de comida que están guardando, donde va el tenedor, poner en pares los calcetines de color que son iguales).
- **Los preescolares les encanta probar, ayudar con la preparación de alimentos:** Pídale a su hijo que le ayude a medir, mezclar y vaciar. Hable sobre los cambios en la comida mientras los preparan ("¿cómo se veían antes de mezclarlos, mezclados, cocinados?"). Ayude a comparar el antes y el después. Pídale a su hijo oler, probar, la comida, y que le diga que piensa. Hable sobre opuestos como grande y pequeño, duro y blando. Deje que sus hijos echen agua con cucharas, vasos y jarras.

TIEMPOS PARA CONECTAR

La vida con su niño de edad preescolar es una etapa donde ellos son platicadores y se mantienen ocupados, puede ser muy divertida! Aunque empiezan a tener curiosidad sobre todo a su alrededor, el pasar tiempo con usted sigue siendo una de las actividades favoritas para el niño.

preescolar

3-5 años

Mañanas

- **Ayude a su niño a despertar con cálidos abrazos y cariños.**
- **Háblele sobre lo que su hijo va a hacer el día de hoy.** A los niños preescolares les encanta saber lo que sigue.
- **Haga unos minutos de tiempo para jugar en la mañana si es posible.** Haga un dibujo con su niño de edad preescolar, lean unos libros juntos, pretendan ser animales, o jueguen a las escondidas por unos minutos.
- **Dele opciones al niño que le ayudara a que la mañana sea más fácil.** Esto le dará a su hijo la oportunidad de practicar a ser independiente y poder tomar decisiones pequeñas, mientras que usted todavía mantiene el control sobre las decisiones importantes! Por ejemplo, pregúntele así: "¿Quieres caminar o saltar asía el coche?" En lugar de preguntarle "¿Estás listo para irnos?"¹

Hora de comer

- **Pregúntele a su hijo sobre lo que hizo o aprendido el día de hoy.** Muéstrelle interés en lo que tiene que decir, haciéndole preguntas y dándole toda su atención cuando esté hablando.²
- **Jueguen a las adivinanzas como "Yo espíó",** en la que cada miembro de la familia tiene la oportunidad de "espíar" algo que se pueda ver desde la mesa de cena. Los demás miembros pueden hacer preguntas para adivinar lo que es.³
- **Use este tiempo para hablar de emociones, tanto positivas como negativas.** Pregunte, "¿Cómo te sentiste cuando sucedió eso?" Platíquele sobre las diferentes emociones que pueda sentir su hijo como el estar triste, enojado, frustrado, o excitado. Explíquele que usted también a veces siente estas mismas emociones, y háblele de las diferentes maneras en las que él puede manejar las emociones y situaciones difíciles.²

Hora de irse a dormir

- **Haga que el tiempo de la limpieza sea como un juego.** Compitan para ver quién puede recoger la mayor cantidad de bloques o ponga un reloj automático a 3 minutos y vean cuánto pueden recoger juntos antes de que suene la alarma.



- **Disfrute del tiempo especial que usted pasa con su niño de edad preescolar durante la rutina diaria de irse a cama.** Algunas de las cosas que pueden hacer juntos durante este tiempo incluyen ayudarle a bañarse, a cepillarse los dientes, leer libros, cantar canciones, acurrucarse, y ayudar a su hijo a acostarse.⁴
- **Debido a que los niños preescolares les encanta escuchar historias, cuénteles una historia sobre algo que sucedió durante el día o tal vez una historia acerca de su niño o su familia del pasado.** No se sorprenda si su niño quiere añadir detalles o quiere oír la misma historia una y otra vez!⁵

1: www.earlychildhoodnews.com/earlychildhood/article_view.aspx?ArticleID=691

2: www.health.ny.gov/prevention/nutrition/resources/chattingmeal

3: www.thefamilydinnerproject.org/resources/faq/

4: www.webmd.com/parenting/guide/make-your-kids-bedtime-battle-free

5: www.pbs.org/parents/talkingwithkids/agebyage_3.html

Hablar + Jugar = CONECTAR

Aunque su hijo de edad escolar está más influenciado por sus compañeros y el mundo alrededor de él, usted todavía tiene una cantidad enorme de poder para guiar a su hijo. Es muy importante conectarse y comunicar amor a su hijo a través de las conversaciones y calidad de tiempo juntos.

edad escolar 5-12 años

¡Hablar!

- **Encuentre tiempo para hablar.** Con su hijo de edad escolar, usted no tendrá oportunidades para hablar como las tenía cuando era de edad preescolar. A medida de que su hijo crece, ella la necesitara menos frecuente, entonces usted necesitara hacer un mayor esfuerzo para pasar tiempo juntos.
- **Hable con su niño en edad escolar de una manera madura.** Niños en edad escolar quieren que su "gravedad", sea reconocida. Pueden ser ofendidos si se sienten que están siendo tratados como bebés (incluso si se comportan como bebés). Usted podría decir: "Espero que comiences tu reporte del libro. ¿A qué hora te gustaría trabajar en él?" en lugar de "¿Cuántas veces tengo que decirte que tienes que hacer tu informe del libro?"
- **Escuche a su hijo en edad escolar sin contradecir.** En lugar de decir "Eso es ridículo", usted simplemente podría decir: "Hmm," o "de verdad". Luego, hacer preguntas específicas sobre la base de la situación de su hijo ha descrito.
- **Repita lo que escuchó a su hijo decir, pero de una manera más madura.** Puede reflejar su declaración en la forma de una pregunta, lo que implica: "¿Estoy entendiendo bien?" De esta manera, se está respetando la inteligencia de su hijo, haciéndolo sentir comprendido y animándolo a decirle más. Usted podría decir: "¿Así que, tú crees que tu profesor de gimnasio es estúpido, pero no quieres que yo intente vengas? ¿Mepuedes decir que es lo que te molesta?"
- **Siga hablando incluso si su niño en edad escolar habla con usted.** "Usted sentirá a veces que usted ha perdido credibilidad con un niño en edad escolar", comenta Michael Thompson, Ph.D. "Si te tomas el silencio o impulsivos comentarios personalmente, las cosas pueden ir muy mal. Pero a menudo están simplemente tratando de establecer su independencia."

¡Jugar!

- **Juegos de mesa, rompecabezas y juegos de cartas:** niños en edad escolar les gusta jugar juegos. Juegos de mesa y juegos de cartas son buenos para desafiar las mentes jóvenes y la creación de horas de diversión de interior. Ejercitar los músculos creativos, cognitivas y de resolución de problemas con un buen rompecabezas. Usted puede usar una variedad comprados en la tienda o que los niños hacen su propia. Haga que sus hijos hagan un dibujo sobre una robusta pieza de cartón. A continuación, utilice un lápiz para delinear las piezas del rompecabezas directamente en su dibujo. Cortar las piezas con un buen par de tijeras, mézclalos y obtener la solución.
- **¡Fiesta de baile!** Aplica un poco de buena música y bailen juntos alrededor de la casa. También puede jugar a congelarse! Jugar a bailar con sus hijos hasta que la música se detenga. Cuando lo hacen, tienen que congelar en cualquier posición en que se encuentran- incluso si tienen una pierna arriba. Para hacer el juego más desafiante, pida a los niños a congelar en poses específicas: animales, formas, letras, o incluso las posturas de yoga.
- **Búsqueda del tesoro:** a los niños les encanta encontrar objetos ocultos- especialmente cuando hay un premio al final. Sólo tienes que escribir tus pistas sobre algunos pedazos de papel- se creativo. Coloque la primera pista en algún lugar fácil de encontrar, como en el interior de la merienda o bowl cereal de su hijo. Después, deja tantas pistas como quieras en la casa, dejando un rastro para la pista final, donde usted pueda poner un premio, un aperitivo o una nota especial.

TIEMPOS PARA CONECTAR

A pesar de que su niño de edad escolar está empeñando más tiempo y energía en la escuela y con amigos, todavía tiene usted grandes oportunidades para interactuar con él durante todo el día. Aproveche estas ocasiones para transmitir sus valores, compartir un buen rato, y mostrarle que usted lo ama!

edad escolar

5-12 años

Mañanas

- **Háblele acerca de lo que va a ocurrir hoy.** Informe a su hijo acerca de sorpresas o eventos de los que él no esté anticipando. Todos hacemos las cosas mejor cuando sabemos qué esperar!
- **Incluya notas, chistes, o dibujos en la lonchera o mochila de su hijo** para dejarle saber que usted está pensando en él.
- **Además de dar recordatorios, trate de pasar unos minutos de conexión con su hijo en la mañana antes de ir a la escuela.** Puede darle a su hijo un abrazo, platicar con él unos minutos durante el desayuno, o preguntarle acerca de lo que está entusiasmado por hacer hoy.



Hora de comer

- **Piense en una forma divertida de como repasar el día o tener una conversación durante la cena.** Esto puede convertirse en rutina en la cual su familia puede compartir. Algunas ideas incluyen:
 - Jugar a “dos verdades y una mentira”: que su niño cuente 3 cosas (dos verdaderas y una mentira) que sucedieron durante el día. ¡Usted tiene que adivinar cuál es la mentira!
 - Elija una o dos preguntas de las que todos puedan responder durante la cena. ¿De qué estás agradecido? ¿Qué es lo que esperas en la mañana? ¿Cuál es la cosa más divertida o más extraña que te ha pasado hoy? Si pudieras ser cualquier personaje de un libro o una película, ¿quién serías y por qué?¹
- **Apague los instrumentos electrónicos** (TV, teléfonos, computadoras) durante las comidas, para que todos puedan enfocarse en la plática y estar unidos en familia.
- **Jueguen a “20 preguntas” durante la cena.** Para jugar, una persona elige un animal o un objeto, mientras otros miembros de la familia hacen preguntas que requieran una respuesta de “sí” o “no” para tratar de averiguar lo que es. Por ejemplo, pregunte, “¿Es un animal?” O “¿Tenemos uno de ellos en nuestra casa?”

Hora de irse a dormir

- **A pesar de que su niño de edad escolar ahora es mucho más independiente que antes, asegúrese de reportarse con él al final del día con cosas como:**
 - Pasar unos pocos minutos de tiempo para acurrucar.
 - Darse un abrazo y un beso durante el tiempo de acostarse.
 - Leer un libro juntos. Usted puede leerle un libro o que el lea un libro cuando aprenda a leer.
 - Deletrear con su dedo un mensaje especial de buenas noches en la espalda del niño, como “Dulces sueños” o “Te amo.”
 - Mantengan un diario en el que cada uno de ustedes escriban notas o dibujen imágenes. Es una gran manera de conectar, pero también es una manera de aprender más acerca de lo que su hijo está pensando! Su niño puede hacer preguntas y compartir inquietudes o simplemente basilar con usted.²

1: www.thefamilydinnerproject.org/tag/ages-8-13

2: www.parenting.com/article/bedtime-rituals-for-big-kids

Hablar + Jugar = CONECTAR

La buena comunicación - hablar y escuchar - con su hijo adolescente puede ser la parte más importante de su relación. Desde adolescentes están formando sus propios límites de identidad y de pruebas, algunas conversaciones pueden dar lugar a desacuerdos y llegar a ser incómodo. Su objetivo es estar abierto a conversaciones, respetuosas, y honestas. Los adolescentes necesitan sentirse amados y que se respete su punto de vista, incluso cuando usted no está de acuerdo.

adolescentes

13+
años

¡Hablar!

- **Sea un buen oyente.** Si su hijo está dispuesto a compartir algo- cualquier cosa- aceptar el momento precioso y raro que es. A menos que la casa está en llamas, deténgase y escuche sin juzgar. La regla de oro: Escuche el doble de lo que habla.
- **Respete su privacidad.** Si ella ve que usted entiende su necesidad de llamadas telefónicas privadas y una puerta cerrada del dormitorio, ella puede estar más dispuestos a probar compartir un poco de su mundo interior con usted.
- **Déle autonomía.** Si cree que usted confía en su juicio y entiende su necesidad de independencia es cada vez mayor, es más probable que hablen con usted cuando existan problemas reales.
- **Acepte todos sus sentimientos, siempre y cuando sean respetuosos.**
- **Pedir disculpas cuando se equivoque.**
- **Sea breve.** Cuando hable con él/ella, mantenga sus comentarios breves. Programar tiempo para hablar de temas desagradables, tales como la tarea- no cogerla al vuelo. Concéntrese en lo que hizo bien, antes de criticarla erróneamente.
- **Evite dar conferencias, regañar, y hacerlos sentir culpable.**

¡Jugar!

- **Una vez cada dos semanas, ofrezca llevar a su hijo adolescente a comer en el camino mientras se dirigen hacia otra actividad.** Esto le dará 1:1 tiempo con ellos constantemente y no exigirles que pierda otros eventos con sus amigos.
- **Si comparte una afición o interés común con su hijo adolescente, esto es una gran manera de pasar tiempo con ellos.** Jugar béisbol, tenis o voleibol es una gran manera para que los padres pasen tiempo con sus hijos adolescentes. Si ambos disfrutan la lectura o el arte, se puede ir a visitar la biblioteca o comprar libros o suministros juntos.
- **Use el tiempo del coche como una forma de pasar el tiempo con su hijo adolescente.** Si usted los está llevando a una cita o a la casa de un amigo, trate de utilizar este tiempo para hablar con ellos de una manera informal, para que sepan que está disponible para ellos en lugar de tener paseos en coche en silencio o con la radio apreciando más del tiempo.
- **Programar una noche de juegos en familia (o permitir que su hijo invite a un amigo adolescente también).** Se trata de algo raro para muchos adolescentes, pero algunos adolescentes realmente les gusta disfrutar de este tipo de eventos. Los adolescentes suelen disfrutar de sentarse en la comodidad de su casa y jugar juegos que disfrutan con las personas que sin que los juzguen. Vale la pena intentarlo!
- **Tener una comida especial juntos cada semana.** Tal vez hacer juntos, planificar juntos, o ir juntos de compras.

TIEMPOS PARA CONECTAR

Su hijo adolescente es cada día más independiente, pero él todavía quiere y necesita de sus consejos y amor. Conectarse con su hijo durante todo el día, hablando y encontrando cosas de que compartir puede fortalecer su relación y reducir los conflictos.

adolescentes 13+ años

Mañanas

- **Las mañanas son realmente difícil para los adolescentes.** Los cuerpos adolescentes quieren irse a dormir tarde y despertar tarde, por lo que puede ser un reto para hacer que su hijo despierte a tiempo para la escuela, o mucho menos tener una conversación con usted. Recuerde que esto no necesariamente es porque sea terco, pero puede ser debido a su biología. Muchas de las cosas que pueden ayudar a que las cosas sucedan más suavemente por la mañana tienen que ver con ayudarlo a su hijo a acostarse más temprano. (Lea más en la sección de: *La hora de irse a dormir.*) Mantenga la calma y muéstrele que usted entiende lo difícil que esto es. Inclúyalo en las discusiones de cómo resolver problemas, mientras tanto guiándolo y estableciendo límites.



Hora de comer

- **A pesar de que puede ser difícil de establecer prioridades, a la hora de comer, trate de pasar tiempo con su hijo lo más que sea posible.** No importa cual comida del día o dónde y cuándo coman, pero trate de hacer tiempo para esta oportunidad especial para conversar y escuchar a su hijo.¹
- **Mantenga las conversaciones interesantes a la hora de la cena, eligiendo una o dos preguntas de las que todos los miembros puedan responder.** ¿Cuál es la cosa más buena que has hecho? Si estuvieras en una isla desierta, ¿cuáles 3 cosas te llevarías contigo? ¿Cuál es tu tradición familiar favorita?²
- **Apagar los instrumentos electrónicos** (TV, teléfonos, computadoras) durante las comidas, para que todos puedan conversar y conectarse como familia.

Hora de irse a dormir

- **Dele a su hijo un abrazo y dígame "Te amo" todos los días.** Su hijo nunca es demasiado viejo para saber que lo ama.³
- Como se discutió en la sección: En la Mañana, puede ser difícil para los adolescentes dormirse temprano debido a su biología. **Ayude a su hijo a capturar el sueño fácilmente** con estos consejos:
 - Que se duerma y se levante al mismo tiempo todos los días incluyendo los fines de semana.
 - Tener una rutina diaria de relajación, como la leer antes de ir a dormir.
 - Apague todos los aparatos electrónicos, incluyendo teléfonos, al menos una hora antes de acostarse. La luz de los aparatos electrónicos puede hacer que sea difícil que le de sueño.⁴
- **Esté preparado para tener una conversación con su hijo cada vez que él quiera tener una.** Los adolescentes no siempre escogen los momentos más convenientes para nosotros para tener discusiones profundas, pero al estar siempre disponible y sin prisas, la oportunidad se presenta para tener unas conversaciones, sobre todo en el coche o por la noche.⁵

1: www.ahaparenting.com/parenting-tools/family-life/dinner-connected-family

2: www.thefamilydinnerproject.org/tag/ages-14-100

3: www.ahaparenting.com/ages-stages/teenagers/tips-bond-close-teen

4: www.childmind.org/en/posts/articles/2014-8-26-starved-sleep-10-tips-helping-sleep-deprived-teens

5: www.webmd.com/parenting/features/better-communication-with-teens?page=2

Hablar + Jugar = CONECTAR

Tiempo con tus hijos...¡los ayuda a crecer!



Estas herramientas son traídas a usted por **Yolo County Children's Alliance**.
Aprenda más sobre nosotros en yolokids.org/forfamilies