

Una Asociación de Virginia Tech y Virginia State University

Extensión Cooperativa de Virginia

Oficina del Condado de Prince William

 **VirginiaTech**
Facultad de Agricultura
y Ciencias de la Vida

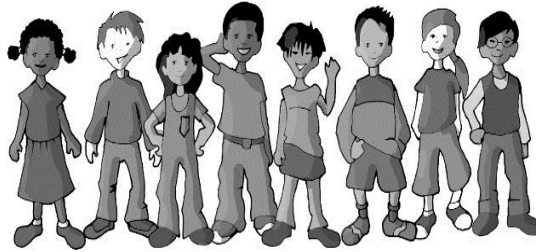


Facultad de Agricultura

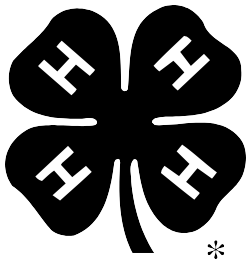
Virginia State University

Seguro en Casa

Seguro Solo

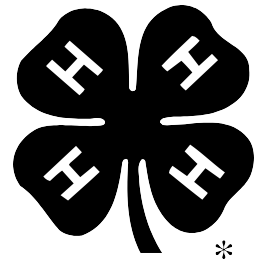


Guía para Padres



*

Revisada en el 2016



*

Los programas y empleos de la Extensión Cooperativa de Virginia están abiertos a todos, independientemente de su edad, color, discapacidad, sexo, identidad de género, expresión de género, nacionalidad, afiliación política, raza, religión, orientación sexual, información genética, condición de veterano o cualquier otra base protegida por la ley. Una empresa que ofrece igualdad de oportunidades y acción afirmativa. Publicado en promoción del trabajo y cooperación de la Extensión Cooperativa, Virginia Polytechnic Institute and State University, Virginia State University y el Departamento de Agricultura de los E.E.U.U. Edwin J. Jones, Director, Extensión Cooperativa de Virginia, Virginia Tech, Blacksburg; M. Ray McKinnie, Administrador Interino, Programa de Extensión 1890, Virginia State University, Petersburg.



Agradecimientos:

El programa Seguro en Casa Seguro Solo fue desarrollado originalmente por los agentes de la extensión Nancy Pfafflin y Penny Risdorn con la asistencia de los colegas Bonnie Braun, Mary Johnson, Bárbara Joseph y Pat Southard.

Fue revisado en el 2007 por Linda King, Coordinadora de Educación Juvenil del Condado de Prince William, con asistencia de Deborah Carter, Agente de la Extensión del Condado de Prince William.

Revisión del 2015 por Carrie Busekist,
Coordinadora de Educación Juvenil del Condado de Prince William



Seguro en Casa Seguro Solo

Es un Programa 4-H de la

Extensión Cooperativa de Virginia



Seguro en Casa Seguro Solo es patrocinado por la Extensión Cooperativa de Virginia como un programa 4-H. 4-H es el programa de desarrollo juvenil de la Extensión Cooperativa de Virginia, y el programa juvenil mixto más grande del mundo, dirigido por voluntarios. Para millones de miembros a través de los Estados Unidos, 4-H significa un logro individual, un futuro desafiante y una vida de servicio a la comunidad y al país. Las cuatro H de 4-H significan cabeza, corazón, manos y saludable (por sus siglas en inglés). El lema de 4-H es “Para hacer lo mejor, aún mejor”. La meta de 4-H es desarrollar habilidades para la vida.

Su idea de un miembro de 4-H podría ser un niño de finca con un ternero con listón azul o un niño cosiendo su propia ropa. Si bien estos todavía son proyectos de 4-H, usted debería saber que 4-H es mucho más que eso. En realidad, los 4-H de hoy en día tienen más probabilidades de ser habitantes de los suburbios y las áreas urbanas participando en numerosos proyectos y programas interesantes. Los miembros de 4-H pueden hacer cohetes, dar discursos, participar en carreras de obstáculos, hacer senderismo y acampar mientras aprenden geocaching, adquirir habilidades inteligentes de compras, criar animales (incluso un perro guía), descubrir nuevos lugares en su país y en el extranjero, y lo que es más importante, ganar habilidades para la vida. 4-H pone a los niños en contacto con nuevos amigos y adultos que son buenos líderes.

Cuando esté buscando actividades significativas para sus hijos, considere 4-H. Si le gustaría tener más información sobre oportunidades locales para sus hijos de 5 a 19 años de edad, llame a su oficina local de la Extensión Cooperativa.



Un Programa sobre Niños Cuidándose a Sí Mismos

Padres: ¡Bienvenidos al Programa!

La decisión de dejar a un niño solo en casa es seria, y algunas veces, una que da miedo tanto a los niños como a los padres. El programa Seguro en Casa Seguro Solo ha sido desarrollado por la Extensión Cooperativa de Virginia para ofrecer educación a las familias en el tema de los niños cuidándose a sí mismos. El objetivo de este programa es hacer conscientes, tanto a los niños como a los padres, de los varios asuntos que se deben tener en cuenta cuando se está tomando la decisión de dejar a un niño en casa sin la supervisión de un adulto.

El programa tiene componentes tanto para los jóvenes como para los padres. El Libro Juvenil (Youth Book) está lleno de situaciones de la vida real que podrían ocurrir cuando el niño está solo en casa, junto con información sobre las habilidades cotidianas que permiten que un niño pueda hacer frente a estas situaciones. El niño hará conciencia de las muchas decisiones que la familia tendrá que tomar cuando estén considerando dejarlo solo. En la Guía para Padres, el tema del cuidado a sí mismo se discute desde la perspectiva de los padres. Los temas tratados serán similares a aquellos en el Libro Juvenil. Y lo más importante es que los padres y los niños compartan la información. Usted querrá discutir lo que está aprendiendo con su hijo, involucrar a toda la familia en las actividades del libro de los padres y participar en las actividades juveniles que requieren su ayuda. Juntos ustedes obtendrán mucha información sobre el cuidado a sí mismo y usted se verá preparado y listo para tomar una decisión informada sobre dejar a su hijo solo en casa.



¿Está Listo su Hijo para Cuidarse a Sí Mismo?



Los padres a menudo preguntan: “¿Cuándo está mi hijo listo para quedarse solo?” La respuesta es diferente para cada niño. No hay una edad mágica cuando el niño está automáticamente listo para cuidarse a sí mismo. Las agencias locales del gobierno ofrecen directrices sobre las edades apropiadas y la cantidad de tiempo para dejar a un niño solo, pero aún si su hijo cumple con estas pautas, puede ser que su hijo no esté listo. Tal vez ha pensado en dejar a su hijo solo por unos pocos minutos en lo que usted hace un mandado o por un período más largo de tiempo antes o después de la escuela. ¿Cómo decidirá cuándo sea el momento indicado para permitir que su hijo se quede solo en casa?

Los padres empiezan a pensar “¿Qué habilidades cotidianas necesita saber mi hijo? ¿Qué preparación emocional debe tener mi hijo?” Los investigadores dicen que dos factores parecen ser los más importantes en el éxito del cuidado a sí mismo.

1. Los niños deben de tener una buena idea de cómo van a usar su tiempo cuando están solos.
2. Los niños deben de sentir la presencia de uno de sus padres, aunque sea en el otro lado del teléfono.

Use la lista en la siguiente página para evaluar en qué áreas su hijo es capaz de cuidarse a sí mismo y las áreas en que necesita más trabajo. Usted va a querer que su hijo tenga las habilidades cotidianas necesarias para cuidarse a sí mismo antes de dejarlo solo.

Si usted toma la decisión de que su hijo se cuide a sí mismo, considere tener primero un tiempo de prueba para evaluar cómo le va. ¿Le ha dado a su hijo más responsabilidad de la que puede manejar? ¿Su hijo está expresando más temores que antes? ¿Su relación con su hijo se ha mantenido igual o ha empeorado desde que se empezó a quedar solo? Después de hacerse estas preguntas, usted puede sentir que su decisión de dejarlo solo ha sido buena, o puede que desee explorar la posibilidad de otras opciones.

El programa **Seguro en Casa Seguro Solo** reconoce la necesidad de que todos los niños estén preparados con las habilidades cotidianas necesarias para cuidarse a sí mismos, aún cuando no estén en una situación donde necesiten cuidarse a sí mismos. Esta Guía para Padres proporciona material que permite que usted y su hijo exploren sentimientos sobre el cuidado a sí mismo, evalúen la disposición de su hijo y se preparen con información práctica para hacer frente a lo que la realidad de la vida pueda ser cuando su hijo este solo en casa.

Recuerde... La finalización del programa **Seguro en Casa Seguro Solo** no certifica que su hijo esté listo para cuidarse a sí mismo. ¡Esa es una decisión de la familia! Si usted decide que su hijo está listo para un período de cuidado a sí mismo, su reto es crear un plan de cuidado a sí mismo que funcione para su familia y **Seguro en Casa Seguro Solo** ayudará.

Lista de Verificación para los Padres Cuando Estén Considerando el Cuidado a Sí Mismo

Lea y responda estas preguntas

¿Usted considera su casa y vecindario ambientes seguros para dejar a su hijo cuidándose a sí mismo? SI_____ NO_____

¿Ha expresado su hijo interés en quedarse solo? SI_____ NO_____

¿Sabe su hijo su nombre, dirección y número de teléfono? SI_____ NO_____

¿Considera a su hijo de la edad suficiente para tomar buenas decisiones manejando su tiempo? SI_____ NO_____

¿Considera a su hijo de la edad suficiente para asumir el cuidado a sí mismo? SI_____ NO_____

¿Usted y su hijo se comunican bien sobre sentimientos, tanto positivos como negativos? SI_____ NO_____

¿Su hijo puede caminar de y hacia la escuela por sí mismo? SI_____ NO_____

¿Es su hijo capaz de ser responsable por la llave de la casa? SI_____ NO_____

¿Es su hijo capaz de usar el teléfono para situaciones de rutina, así como situaciones de emergencias? SI_____ NO_____

¿Es su hijo capaz de prepararse un snack? SI_____ NO_____

¿Es su hijo capaz de identificar situaciones de emergencia y actuar de manera apropiada? SI_____ NO_____

¿Es su hijo capaz de actuar constantemente de una manera segura cuando se le deja solo en casa? SI_____ NO_____

¿Hay adultos que su hijo pueda contactar si hubiera necesidad? SI_____ NO_____

¿Se ha quedado su hijo solo en casa por cortos períodos de tiempo y se ha sentido bien al hacerlo? SI_____ NO_____

¿Sigue su hijo las reglas de la familia? SI_____ NO_____

¿Sigue su hijo instrucciones? SI_____ NO_____

¿Si su hijo se queda solo con sus hermanos, son capaces de llevarse bien y resolver conflictos cuando sea necesario? SI_____ NO_____

¿Es su hijo capaz de completar tareas y quehaceres con mínima supervisión? SI_____ NO_____

¿Puede su hijo resistir la influencia de sus amigos? SI_____ NO_____

¿Tiene miedo su hijo de que lo dejen solo? SI_____ NO_____

¿Sabe usted los reglamentos locales con respecto a qué constituye abandono de niños? SI_____ NO_____

Padres: Revisen sus respuestas. Si usted ha contestado “**Si**” a una pregunta, esta es un área en la que su hijo está dominando una habilidad cotidiana asociada con la preparación para el cuidado a sí mismo.

Si ha contestado “**No**” a una pregunta, esta es un área en la que necesita trabajar. El programa Seguro en Casa Seguro Solo le dará la información necesaria para enseñarle y reforzarle las habilidades cotidianas necesarias para cuidarse a sí mismo.

PADRES: ¡¡Tengan en Cuenta que los Niños Enfrentan Desafíos Cuando se Quedan Solos!!

Aquí hay cuatro áreas en las que su hijo va a enfrentar retos cuando se queda solo. Estos temas serán tratados en este programa.



Seguridad



Los riesgos de seguridad aumentan cuando los niños no están supervisados. Los niños necesitan instrucción para evitar accidentes y hacer frente a situaciones de emergencia.



Emocional



Los sentimientos de soledad, aburrimiento, miedo, rechazo e inseguridad pueden estar presentes para el niño que se queda solo. Los niños necesitan habilidades para ayudarles a hacerle frente a esos sentimientos y reemplazarlos con emociones más positivas.



Responsabilidad



Las tareas domésticas, el cuidado de los hermanos, las llamadas por teléfono, las situaciones de emergencia, etc. pueden poner más responsabilidad sobre un niño que se queda solo. Los niños necesitan mucha más dirección para poder tomar exitosamente la responsabilidad añadida.



Presión de Grupo



Los amigos pueden poner presión en los niños para que actúen de manera que va más allá de las reglas. Los niños necesitan confianza en sí mismos para decir “no” a los amigos que tratan de persuadirlos a que hagan cosas que ellos saben que son inapropiadas. Este comportamiento inapropiado incluye romper las reglas de la familia, actos de delincuencia juvenil, actos de violencia, uso de alcohol y drogas e intimidación.

¿Qué va a Necesitar Saber su Hijo Cuando se quede Solo?

A continuación, hay una lista de los temas que usted y su hijo necesitan discutir antes de que se quede solo. Muchos de estos temas se tratan en la Guía para Padres y en el Libro Juvenil para que usted y su hijo tengan una base en común para las discusiones sobre el cuidado a sí mismo.

- ✿ Directrices para una reunión familiar y el establecimiento de reglas familiares
- ✿ Reglas de seguridad con la llave
- ✿ Como y cuando usar el teléfono cuando está solo en casa
- ✿ Como identificar a una persona desconocida y evitar peligro
- ✿ Qué hacer cuando un desconocido toca la puerta
- ✿ Como tener una casa segura
- ✿ Como identificar una emergencia
- ✿ Que hacer en una situación de emergencia
- ✿ Que hacer en una emergencia médica
- ✿ Que hacer en una emergencia con el clima
- ✿ Que hacer en caso de incendio
- ✿ Como comunicar los sentimientos sobre quedarse solo en casa
- ✿ Como hacer frente a las preocupaciones, miedos, soledad y aburrimiento
- ✿ Como planear su tiempo cuando está solo en casa
- ✿ Como trabajar juntos como familia
- ✿ Como llevarse bien con los hermanos cuando están solos en casa
- ✿ Como saber lo que es un amigo y como ser un amigo
- ✿ Como lidiar con la presión de grupo
- ✿ Como elegir alimentos saludables



Comparta con su hijo lo que usted desea que sea la respuesta de su familia en cada una de las situaciones. Esta comunicación de información va a ayudar mucho a preparar a su hijo a que sea ingenioso, responsable y confiable.

Actividad Familiar:

Muestre la Guía para Padres a su hijo y dígame que usted también estará aprendiendo el programa Seguro en Casa Seguro Solo. Pídale a su hijo que comparta con usted lo que están haciendo en la clase. ¡Déjele saber que usted está interesado en oír que es lo que están haciendo y aprendiendo!

¿Qué Constituye una Familia?

Tener una familia fuerte le da confianza a cada miembro de la familia, y esa confianza es necesaria si un niño se va a quedar solo en casa. Una familia es un grupo de personas que dependen y son responsables el uno del otro. Cada familia es única en la manera en que está formada y en su carácter. Su familia es particularmente especial simplemente porque es su familia. La mayoría de nosotros vive un estilo de vida acelerado y las presiones de la vida son exigentes. Una familia fuerte puede dar apoyo a cada miembro al encontrarse con las responsabilidades y el estrés de la vida cotidiana. ¿Cómo podemos trabajar en mantener fuerte a nuestra familia? ¿Cuáles son las cualidades de una familia fuerte? ¡Trate de poner estas cualidades en práctica!



Cualidades de una Familia Fuerte

❁ **LAS FAMILIAS HACEN MUCHAS COSAS JUNTAS**

Juegan juntas, trabajan juntas y comen juntas. No es una unidad asfixiante, exclusiva, sofocante; más bien el pasar tiempo juntos es lo que construye una buena relación. Encontrar tiempo para pasarlo juntos simplemente no pasa; ¡las familias fuertes hacen que pase!

❁ **LAS FAMILIAS TIENEN UN COMPROMISO LOS UNOS CON LOS OTROS**

Si un miembro de la familia necesita ayuda, ¡la familia está allí! Los miembros de las familias fuertes muestran sus sentimientos de afecto, elogio y apoyo. El apoyo es incondicional, no depende de las habilidades, éxitos o fracasos de un individuo. Las familias fuertes se perciben a sí mismas como un grupo digno y los miembros están orgullosos de contar como familia. Las familias fuertes atesoran las leyendas y tradiciones familiares y están orgullosas de lo que hace única a su familia.

❁ **LAS FAMILIAS SE COMUNICAN**

Los miembros de las familias comparten sus sentimientos, preocupaciones e intereses. Ellos hablan de lo insignificante o lo profundo. Ellos practican

comunicación que es clara y abierta y anima a los individuos a tomar responsabilidad por sus sentimientos, pensamientos y acciones. Ellos se muestran unos a los otros que “Yo te respeto lo suficiente para escuchar lo que tienes que decir; yo te respeto como persona”.

❁ **LAS FAMILIAS MANEJAN LAS CRISIS, SITUACIONES DIFÍCILES Y ESTRÉS DE UNA MANERA POSITIVA**

Ellos se ayudan y apoyan los unos a los otros, pero también están dispuestos a buscar ayuda de fuera si hay algo que ellos no saben cómo manejar. Las familias fuertes están conectadas a otros individuos e instituciones (escuelas, iglesias, 4-H y otras organizaciones locales) de las cuales ellas pueden depender para apoyo emocional y práctico cuando sea necesario.

❁ **LAS FAMILIAS PUEDEN TOMAR BUENAS DECISIONES JUNTAS**

Usan técnicas para resolver problemas que alientan a todos a ser responsables y participar. Comparten el poder y la toma de decisiones entre los padres y los niños. Cuando los padres crean y hacen seguir las reglas, las razones de esas acciones son comunicadas claramente. Porque hay un ambiente de respeto mutuo en las familias fuertes, se toman decisiones con las que todos pueden vivir. Cuando todos han participado en crear las reglas, el cumplimiento no es un problema.

❁ **LAS FAMILIAS EXPRESAN MUCHO APRECIO ENTRE SUS MIEMBROS**

¡Hacen que los otros se sientan bien consigo mismos y lo hacen a diario! Una necesidad básica para cualquier persona es ser apreciada y necesitada. Algunas familias tienen un ritual de decir una cosa buena sobre cada persona todos los días.



Las Familias Necesitan Reglas de la Familia

Cuando llega el momento de dejar solos a los niños, la primera orden del día es establecer y comunicar las reglas de la familia. Estas reglas de la familia deben ser seguidas por el niño cuando está solo en casa y los padres no están presentes para hacerlas cumplir. Los padres no pueden saber todo lo que pasa cuando no están en casa con sus hijos, así que es importante conseguir el apoyo de sus hijos para crear un grupo de reglas que puedan ser seguidas mientras los padres no están en casa. Trabajando juntos para crear las reglas y las consecuencias por romperlas ayuda a crear un conjunto de expectativas de comportamiento en la familia. Estas reglas ayudarán a crear directrices necesarias para un ambiente de cuidado a sí mismo que sea seguro.



¿Cuáles Van a Ser las Reglas de su Familia? Hágase estas preguntas:

Cuando mi hijo está solo en casa.....

- ✿ ¿Tiene permiso para ir afuera?
- ✿ ¿Cuáles aparatos pueden usar en la cocina?
- ✿ ¿Tiene permiso para bañarse o tomar una ducha?
- ✿ ¿Puede salir a pasear al perro?
- ✿ ¿Tiene permiso para que lleguen sus amigos? ¿Cuáles amigos?
- ✿ ¿Cuáles son las reglas para el uso del teléfono? (de casa y celular)
- ✿ ¿Por cuánto tiempo tiene permiso de usar la computadora/televisión/juegos de video/teléfono celular?
- ✿ ¿Cuáles son los quehaceres diarios que necesita hacer?
- ✿ ¿Cuál es el plan de mi hijo para reportarse?
- ✿ ¿Qué adultos puede llamar para pedir ayuda?

Las reglas de la familia son una manera maravillosa para que los padres ayuden a los niños a entender ciertos valores y mantener un sentido de armonía familiar. Los niños realmente prosperan cuando tienen plena oportunidad para aprender acerca de valores positivos, cuando se sienten capaces de compartir sus propias ideas y se les dan oportunidades para descubrir y explorar dentro de los límites de seguridad. Escribiendo y publicando las reglas de la familia es una gran manera de hacer todo eso.

Las reglas de la familia no tienen que ser una larga y agotadora lista de “no puede” y “debe” para ser efectiva. Creando y usando reglas de la familia puede ser una actividad positiva y orientada a la familia. Aquí hay algunas ideas a considerar al redactar las reglas de la familia:

1. Manténgala sencilla

No hay necesidad de enumerar cada cosa que usted espera que su hijo haga y no haga en la casa. En lugar de una lista gigante de todo lo que no puede hacer, podría ayudar el pensar en las reglas de la familia como directrices, una fuente de inspiración y recordatorios moderados. El escoger palabras que son simples, pero que sin embargo representan los valores que usted quiere compartir con sus hijos por años, tiende a funcionar bien.

2. Invite a los niños a que participen

Los niños son mucho más propensos a respetar las reglas de la familia si ellos han tomado parte en el proceso creativo. El invitar a los niños a crear las reglas de la familia puede ser una gran manera de conectar, así como también una oportunidad para escuchar qué tipo de valores sus hijos ya están empezando a tener.

3. Hágala visual

Exhibir orgullosamente las reglas de la familia en algún lugar es una gran manera para que toda la familia recuerde y sea inspirada por las reglas que todos crearon. Algunas ideas para crear una lista visual podrían ser el usar fotos de la familia, invitar a los niños a que hagan dibujos o escribir juntos las reglas en una cartulina. Para los niños muy pequeños puede ser útil el tener imágenes que representen cada valor.

4. Revísela

Las reglas pegadas en la pared pueden ser un gran recordatorio visual pero el tomarse el tiempo para revisar juntos las reglas de la familia, digamos una vez a la semana o algo así, puede ser una gran manera de mantener inspirados a todos. Nosotros revisamos nuestras reglas al final de nuestras reuniones familiares una vez a la semana. Esto parece ser lo suficientemente seguido para que todos puedan recordarlas, pero no tan seguido que se vuelve molesto. Esto podría cambiar a medida que van creciendo.

5. Vuélvalas a revisar

A medida que los niños crecen, podría ser útil volver a revisar, escribir o evaluar las reglas de la familia para asegurarse de que son apropiadas para su edad. Especialmente cuando los niños van llegando a la adolescencia, aparte de las reglas de la familia que tienen que ver con los valores fundamentales, el tomar un momento para platicar y acordar sobre límites y expectativas puede ser muy útil para mantener la armonía familiar mientras que todavía les da a los niños cierto sentido de independencia y elección. Vea más sobre acuerdos en www.positiveparentingconnection.net.

¡Tenga una Reunión Familiar!

Ahora ya está listo para hablar con la familia sobre “las reglas de la familia”. ¡Tenga una reunión familiar! La reunión familiar crea una oportunidad para que todos los miembros de la familia se junten como una unidad y expresen quejas, compartan valores, hagan preguntas, hagan planes, expresen deseos y tomen parte en las decisiones familiares. Aunque la reunión familiar es una buena idea para cualquier familia, es particularmente útil para las familias donde ambos padres trabajan fuera de la casa. La reunión programa tiempo en familia de manera regular y mantiene abiertas las líneas de comunicación.

Directrices para una Reunión Familiar

- ✿ Invite a todos los miembros de la familia a la reunión
- ✿ Tenga una hora programada regularmente para la reunión
- ✿ Tenga una agenda para la reunión
- ✿ Trate a todos de manera respetuosa; deje que todos sean escuchados
- ✿ Hable sobre las cosas buenas que están pasando en la familia
- ✿ Incluya la planificación de diversión familiar
- ✿ Tenga un tiempo límite para la reunión y atégase a el
- ✿ Mantenga un registro de las decisiones que se tomaron y exhibíbalas



Que no hacer en la Reunión Familiar

- ✿ No se reúnan solo para manejar una crisis
- ✿ No se salten reuniones o cambien la hora
- ✿ No dejen de escuchar o alentar a otros
- ✿ No dejen que un solo miembro domine
- ✿ No se enfoquen en las quejas y críticas
- ✿ No se reúnan solo para asignar trabajos o repartir castigos
- ✿ No dejen de implementar decisiones de la familia

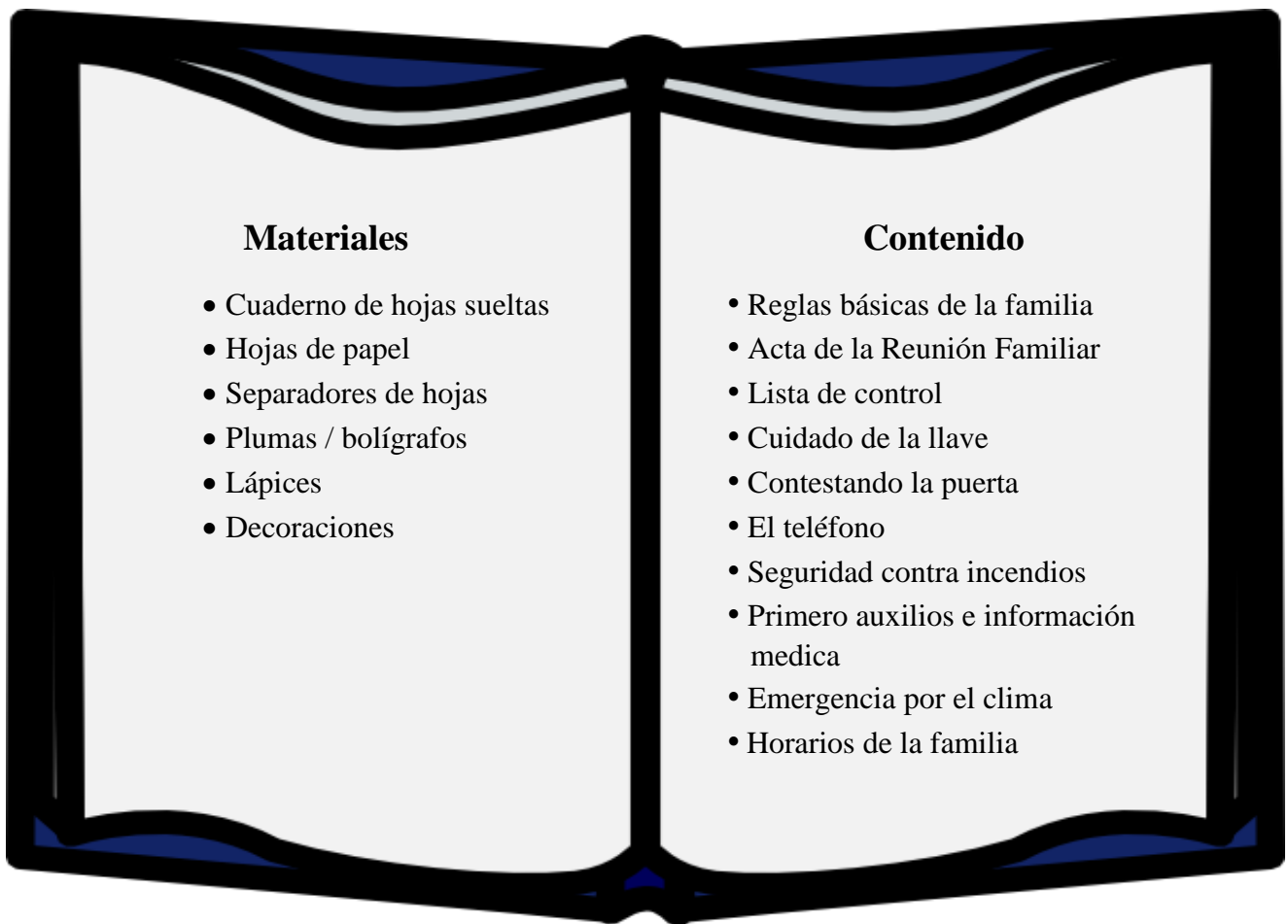
Una reunión familiar no quiere decir que los padres están obligados a hacer lo que sus hijos quieren. Significa que todos los miembros de la familia tienen una oportunidad para ser escuchados. Algunas reglas, como aquellas sobre seguridad, serán reglas “absolutas” y no son negociables. Otras reglas serán adecuadas para un debate abierto en el cual su hijo pueda aportar. Las reglas que son discutidas, entendidas y desarrolladas en conjunto son más propensas a ser seguidas.

Una reunión familiar programada regularmente puede ayudar a los padres a obtener una imagen realista sobre cómo está funcionando el cuidado a sí mismo cuando el niño está solo. Las reuniones familiares proporcionarán una oportunidad para que las familias formen un vínculo, se

comuniquen y se apoyen unos a otros. Sus reuniones familiares tendrán un carácter único ya que su familia es única.

Actividades Familiares

Actividad #1. Ponga las notas de sus reuniones familiares en un “Cuaderno de Información Familiar”.



Actividad #2. Programe una Reunión Familiar. Durante la primera reunión discutan de que se tratan las Reuniones Familiares. Pídale a alguien que tome notas. Inicie la discusión sobre las reglas y expectativas de su familia. Planeen y programen juntos su próxima reunión.



Cuidado de la llave

Como adultos, nos damos cuenta de lo terrible que es perder nuestras llaves, dejarlas adentro de nuestro carro bajo llave o perder la llave de nuestra casa y no poder entrar. Extraviar una llave puede interrumpir todo nuestro día y causar un gran dilema. Los niños enfrentan la misma posibilidad de tener un dilema con la llave cuando se cuidan a sí mismos. Un niño debe de saber dónde tiene la llave de la casa y qué hacer si la pierde.



Ideas “clave” para preparar a su hijo a cuidar adecuadamente su llave

- ✿ Enséñele a su hijo a cuidar adecuadamente la llave. Revisen las reglas sobre seguridad de la llave en el Libro Juvenil. Insista en que mantenga la llave en un lugar seguro, donde no este expuesta prominentemente para que otros no sepan que su hijo llega solo a una casa vacía. Si se va a poner la llave, la debe llevar puesta bajo la ropa.
- ✿ **No** ponga nombre o dirección en la llave. Esto hace que su casa sea vulnerable a un robo.
- ✿ Enséñele a su hijo como poner y quitar llave correctamente en las cerraduras de su casa. Insista en que siempre quite la llave de la cerradura y la vuelva a poner en un lugar seguro.
- ✿ Siempre tenga un plan B para cuando su hijo pierda o extravíe la llave. Deje una llave extra con un vecino. **NO** esconda una llave afuera de la casa ya que otras personas podrían ver y aprender donde es el escondite.
- ✿ Tenga otro plan B en caso de que la llave se pierda y el vecino no esté en casa.
 - ¿Debe su hijo llamarle a usted? ¿A otro miembro de la familia?
- ✿ Enséñele a su hijo a estar alerta cuando regrese a casa y esta está vacía. Si cualquier cosa parece fuera de lo normal, como una ventana abierta, una puerta sin llave o una puerta forzada, su hijo debe ir inmediatamente a un lugar seguro y llamar a la policía.

Actividades Familiares

Actividad #1. Lleve a su hijo en un recorrido de llaves y cerraduras de su casa, y haga que practique echarle y quitarles llave a las puertas.

Actividad #2. Como familia, hagan una lista de control de las puertas que necesitan estar con llave en su casa. No olviden las puertas del garaje. Ponga esta información en su “Cuaderno de Información Familiar” bajo “Cuidado de la llave”.

Actividad #3. Cree sus planes B para saber qué hacer en caso de que la llave de su hijo sea perdida.

El Teléfono es el Vínculo Entre Usted y su Hijo



El teléfono es ese vínculo entre el padre y el hijo que permite al niño sentir la presencia del padre aún cuando el padre no está físicamente allí. Las llamadas a los padres pueden proporcionar respuestas a preguntas y consuelo. Si se presentara una emergencia, el teléfono proporciona contacto inmediato con adultos que pueden ayudar. Haga una lista de personas que su hijo pueda llamar cuando lo necesite. Dele su información de contacto a un vecino de confianza para que la tenga en caso de emergencia.

Su Hijo Necesita el Teléfono Para:

- ✿ Llamar al padre cuando llega a casa de la escuela y se está cuidando a sí mismo
- ✿ Llamar al 911 en caso de emergencia
- ✿ Llamar al padre o adulto designado cuando sea necesario
- ✿ Hacer saber al padre cuando hay un cambio en los planes

Usted Necesita el Teléfono Para:

- ✿ Chequear con su hijo para tener tranquilidad
- ✿ Darle palabras de aliento a su hijo
- ✿ Darle instrucciones o información a su hijo
- ✿ Hacerle saber a su hijo de cualquier cambio en el horario



Los niños de tan solo tres años de edad deben aprender a usar el teléfono para conseguir ayuda en caso de emergencia. Es importante discutir situaciones de emergencia con su hijo como incendios, emergencias médicas y situaciones con desconocidos que puedan requerir que él o ella use el teléfono para acceder los servicios de emergencia como los bomberos, la policía o los paramédicos.

Siguiendo estos pasos le ayudará a preparar a su hijo para usar el teléfono en una emergencia:

- ✿ Enséñele a su hijo los números de teléfono de emergencia que él necesita saber. En la mayoría de ciudades, el 911 es el número que usted marca para cualquier emergencia. También ponga en un lugar visible la dirección y número de teléfono de su casa, como también otros nombres y números de teléfonos importantes.
- ✿ Discuta con su hijo las situaciones y razones para llamar al 911. Explíquele que algunas veces no es necesario llamar al 911. La siguiente lista puede ayudar a impulsar su discusión.

**Por lo general es bueno llamar al 911
cuando suceden estas cosas:**

Usted se pierde
Alguien se lastima
Algo fuera de lo común se está quemando o
está produciendo humo
Alguien está invadiendo la casa

**Por lo general no es bueno llamar al 911
cuando suceden estas cosas:**

Se enciende la alarma del carro
Su mascota se escapa
Una persona desconocida camina por su
vecindario
Alguien lo enoja

Contestando el Teléfono Cuando Esta Solo en Casa:

Si su hijo va a estar solo en casa, decida si le gustaría que conteste el teléfono o no. Si va a contestar el teléfono, dele una respuesta que debe de usar si la persona que llama pide hablar con alguien que no está en casa. Algunas respuestas posibles son: “Él/Ella no puede venir al teléfono en este momento. ¿Puedo tomar un mensaje?” o “Él/Ella está ocupado/a en este momento. ¿Puedo tomar un mensaje?”

Practiquen estas respuestas y después pídale a una amistad o miembro de la familia que llame a su casa y pretenda ser un extraño para que su hijo pueda practicar contestando el teléfono.

Tomando un mensaje:

Si le gustaría que su hijo tome mensajes telefónicos, proporcione un recordatorio claro de toda la información que necesita preguntarle a la persona que está llamando. Es posible que desee poner un mensaje en la pared recordándole a su hijo que escriba el NOMBRE, NUMERO DE TELEFONO Y MENSAJE de la persona que llamó. Mantenga un bloc de papel y bolígrafos o lápices cerca de cada teléfono en la casa para que sea fácil tomar mensajes. Su hijo puede practicar tomar mensajes usando el bloc de papel.

Actividades Familiares

Actividad #1. Ayude a los niños a hacer su propia guía telefónica. Ponga los nombres y números de teléfono de amigos y familiares. Incluya una foto de cada persona al lado del nombre. Los niños pueden usar su propia guía telefónica para buscar números.

Actividad #2. Establezcan juntos las reglas familiares para el uso del teléfono o el teléfono celular. Apúntelas en el “Cuaderno de Información Familiar”. Recuerde de decidir el límite de tiempo para las conversaciones con amigos, cómo contestar el teléfono y los momentos apropiados para llamar a los padres. Si el niño tiene un teléfono celular, establezca también las reglas para llamadas y mensajes de texto. Si su hijo tiene un teléfono inteligente, decida que aplicaciones (apps) tiene permiso de usar cuando se está cuidando a sí mismo.

Actividad #3. Actúen con su hijo lo que él debe de hacer en diferentes situaciones usando la página “¿Qué harías tú?” en el Libro Juvenil.

Contestando la Puerta

Su hijo va a necesitar saber el procedimiento que usted quiera que siga cuando alguien toca la puerta. Usted puede desear crear una lista de “Personas Seguras” como amigos o familiares que su hijo puede dejar entrar a la casa. Sin embargo, tenga en cuenta; de acuerdo al [reporte del 2003 del Instituto Nacional de Justicia](#), 3 de cada 4 adolescentes que han sido agredidos sexualmente fueron víctimas de alguien a quien conocían bien. Usted puede optar por no dejar que su hijo le abra la puerta a nadie. Esta es una decisión que ustedes deben tomar como familia. Si alguien toca la puerta, su hijo necesita saber que debe decir si usted no está en casa.



Dígale a su hijo que no necesita tener vergüenza de no dejar a alguien entrar a la casa, y que no sea persuadido de abrir la puerta por ninguna razón. Si un desconocido persiste, enséñele a su hijo que debe de llamar y pedir ayuda. Enfatice que si un adulto o incluso un niño está en la puerta pidiendo ayuda, su hijo no se debe sentir obligado a ayudar. En tal caso, el niño puede llamar a otro adulto para pedir ayuda. Jamás se le debe permitir a la persona que entre a la casa.



©Johnny Sajem * illustrationsOf.com/1135727

El Libro Juvenil sugiere el siguiente procedimiento:

1. Siempre mantenga la puerta con **llave**.
2. **No** abra la puerta.
3. **Pregunte** “¿Quién es?” a través de la puerta con llave.
4. **Jamás** diga que está solo en casa.
5. Dígale a una persona que llega a dejar un paquete que **deje el paquete afuera**.
6. **Jamás** deje que un desconocido entre a la casa, aun en caso de emergencia.

***Recuerde:** A su hijo se le ha enseñado a respetar y obedecer a los adultos, así que él puede sentirse obligado a hacer lo que le dice un adulto. Enfatice a su hijo que él no debe hacer lo que le dice un desconocido, solamente porque es un adulto. Esta persona es un desconocido y podría causarle daño.*



Seguridad con los Desconocidos

Cuidado con los desconocidos, son palabras que comúnmente se usan para referirse al tema importante de enseñarle a los niños sobre los peligros inherentes que pueden encontrar cuando salen al mundo. Desafortunadamente el mundo es un lugar peligroso y hay personas en el que se aprovechan de los niños.

Sin duda, es un tema muy importante que todos los padres deben de abordar – y uno que requiere una comunicación abierta y constante con sus hijos.

La cosa más importante que hay que recordar cuando le enseña a su hijo a tener cuidado con los desconocidos es inculcarle confianza, en vez de miedo. Usted quiere equipar a su hijo con el conocimiento y estrategias que él va a necesitar para protegerse en situaciones peligrosas. También, tenga en mente la edad y madurez de su hijo y dele las lecciones en base a eso. Para más información visite <http://www.mychildsafety.net/stranger-danger.html>.

Reglas de Seguridad con los Desconocidos

Enséñele a su hijo que cuando vaya de la casa a la escuela, juegue afuera o esté solo en casa que:

- ✿ Se mantenga alejado de personas desconocidas
- ✿ Nunca hable o vaya a algún lugar con personas desconocidas
- ✿ Nunca acepte nada de un desconocido
- ✿ Grite “¡él/ella no es mi papá/mamá!”, si alguien lo agarra
- ✿ Busque a alguien en que él pueda confiar y le pueda pedir ayuda si un desconocido se le acerca

Más Pistas Para Darle a su Hijo

- ✿ Anime a su hijo a que le diga cuando se siente incómodo con una persona.
 - ¿Qué lo hace sentirse incómodo?
- ✿ Enséñele a su hijo a ser observador
 - Mire a sus alrededores
 - Recuerde números de placas de los carros
 - ¿Qué puede recordar de una persona?
 - Cualquier cosa que pueda ayudar a identificar a un desconocido

¿Es su Casa Segura?



Usted quiere que su casa sea un lugar seguro para su hijo, particularmente cuando está solo en casa. La “Lista de Control del Hogar Seguro” en el Libro Juvenil llevará a su familia en un recorrido a pie por toda su casa en busca de posibles riesgos de seguridad. Use la lista de control para empezar una discusión sobre cómo arreglar cualquier área de la casa que posea un riesgo potencial o sobre los lugares donde el riesgo

puede ser evitado.

La lista de control será la base para hablar sobre cómo, cada uno de ustedes como miembro de la familia, debe de actuar de manera segura en la casa para prevenir accidentes. Usted querrá recordarle a su hijo que su casa solo es tan segura como la familia la hace. A través de este programa, usted y su hijo van a recibir información sobre conducta precavida de seguridad.

Actividades Familiares

Actividad #1: Como familia hagan un recorrido por la casa con la “Lista de Control del Hogar seguro”, la cual se encuentra en el Libro Juvenil. Discutan la lista y hagan cualquier corrección que sea necesaria. Ponga la “Lista de Control del Hogar Seguro” en su “Cuaderno de Información Familiar” para revisiones futuras del “hogar seguro”.

Actividad #2: Camine por su vecindario con su hijo. Mientras van caminando, señale las áreas que usted piensa que no son seguras y que deben ser evitadas.

Actividad #3: Si su hijo camina hacia o desde la escuela, salgan a caminar juntos y recorran la ruta. Busque áreas donde usted quiere que su hijo sea cauteloso y hablen sobre las precauciones de seguridad que usted quiere que él tome cuando pase por esas áreas.

*Las Emergencias Pueden Ocurrir
La Falta de preparación es
una Preparación para el fracaso*

Emergencias: Lo Que su Hijo Debe Saber

Asegúrese de que su hijo sepa la diferencia entre una *emergencia* y lo que *no es emergencia*. El tipo de problema que su hijo puede manejar o uno que se puede resolver cuando usted regrese a casa no es una emergencia. El Libro Juvenil ayuda a determinar lo que es y no es una emergencia.

Discutan qué constituye una emergencia que necesita atención inmediata. Una emergencia existe cuando alguien está herido o está en peligro, o si hay posibilidad de daño serio a la propiedad.

También hay mini-emergencias de las cuales el niño se puede encargar si ha tenido el entrenamiento adecuado. Usted y su hijo se sentirán más seguros con el cuidado a sí mismo si su hijo sabe cómo reaccionar en todas estas situaciones.

Ayude a su hijo a imaginar todo tipo de situaciones de emergencia. El Libro Juvenil está lleno de situaciones “Qué pasa si” que requieren la resolución de problemas. Después de discutir cada situación con su hijo, ayude a clarificar la mejor manera de hacer frente al problema. Esto ayudará a abrir la mente del niño a muchas situaciones que requieren buen juicio, y es ese buen juicio el que necesita ser desarrollado. Su hijo se familiariza con situaciones que requieren acción inmediata y sabrá cómo actuar y permanecer seguro. Actuar las situaciones le permite a su hijo “probar” la solución y ver si tiene sentido. Si el problema ocurriera en la vida real, su hijo pondrá en marcha el curso de acción correcto.

Continúe enfatizando la importancia de usar el teléfono correctamente para hacer la llamada de emergencia. La lista de teléfonos de emergencia debe estar puesta en un lugar visible y su hijo debe practicar repetidamente dar la información correcta. Recuérdele que las emergencias como un incendio, fuga de gas y robos deben ser reportadas desde el teléfono de un vecino de confianza.

Actividades Familiares

Actividad #1. Revise las páginas sobre emergencias en el Libro Juvenil. Lean juntos “Tomando Decisiones” y hablen sobre maxi, mini o no emergencias que podrían ocurrir en su familia.

Actividad #2. Haga un kit de emergencia para su casa. Las instrucciones están en el Libro Juvenil.

Actividad #3. Hagan un recorrido por su casa para enseñarle a su hijo como apagar el agua en caso de que haya una fuga en una tubería o se rompa un grifo. Enséñele a su hijo que hacer en caso de que se salga el agua del inodoro.

Emergencia con un Incendio

Los Niños y los Incendios en Casa



Datos Rápidos

- Los niños menores de cinco años de edad tienen el doble de probabilidades de morir en un incendio en casa que el resto de la población.
- Los incendios causados por niños jugando con fuego son la causa principal de muertes por incendio entre los niños de edad preescolar. ***
- Alrededor de 300 personas mueren por año y \$280 millones en propiedades se destruyen por incendios atribuidos a niños jugando con fuego. ***
- Un poco más de la mitad de los incendios causados por niños jugando con fuego empiezan en el dormitorio, y la ropa de cama es por lo general lo primero que prende fuego. **
- Alrededor de dos de cada tres incendios causados por niños jugando con fuego – y tres de cada cuatro muertes y heridas asociadas con ellos – incluyen fósforos o encendedores. ** Los niños también empiezan incendios por jugar con velas, fuegos artificiales, estufas y cigarrillos. **
- Solamente el 26 por ciento de las familias realmente han desarrollado y practicado un plan de escape de la casa en caso de incendio. *

Consejos para estar Preparados

- Mantenga los fósforos, encendedores y otras sustancias inflamables en un lugar seguro fuera del alcance de los niños. Enséñele a sus hijos a que le avisen a usted o a un adulto responsable cuando encuentren fósforos o encendedores en la casa o escuela. Solamente use encendedores que sean resistentes a los niños.
- Practique con sus hijos, varias veces al año, su plan de escape de la casa en caso de incendio. También practiquen: parar, tirarse al suelo y rodar si su ropa prende fuego y gatear/arrastrarse abajo del humo.
- Familiarice a sus hijos con el sonido de su detector de humo y qué hacer cuando lo oyen.
- Enséñeles a sus hijos a no tenerle miedo a los bomberos. Llévelos a la estación local de bomberos a que conozcan a los bomberos y aprendan sobre seguridad contra incendios.
- El tener un detector de humo que funcione reduce casi a la mitad el riesgo de morir en un incendio en casa. Instale un detector de humo cerca de la cocina, en cada nivel de su casa, cerca de los dormitorios, y dentro y fuera de los dormitorios si duermen con las puertas cerradas. Utilice el botón de prueba cada mes para asegurarse que estén funcionando. Cambie las baterías por lo menos una vez al año.

Visite redcross.org para mayor información sobre niños y la seguridad contra incendios.

Fuentes: Cruz Roja Americana *, la Administración de Incendios de los E.E.U.U. ***, y la Asociación Nacional de Protección contra Incendios **

Lista de Control de Seguridad contra Riesgo de Incendios

Como familia, caminen por su casa y usen esta lista de control. Cuando encuentren un riesgo, discutan por que podría causar un incendio y discutan como eliminarlo de su casa.



¿Cuántos peligros tienen?

- _____ Los enchufes eléctricos con más de dos cosas conectadas
- _____ Pilas de revistas o periódicos almacenados cerca de una fuente de calor
- _____ Cortinas colgando cerca de una estufa, calentador o chimenea
- _____ Secadora de ropa mal ventilada
- _____ Fósforos cerca del alcance de niños pequeños
- _____ Extintidor viejo que pueda ser ineficaz (revise la fecha)
- _____ Chimenea sin una buena pantalla o puerta
- _____ Alambres eléctricos o extensiones gastadas
- _____ Detectores de humo que tienen baterías que no sirven
- _____ Recipientes de líquidos inflamables tales como gasolina, querosén, aceite
- _____ Otros líquidos peligrosos tales como pintura, tiner, barniz
- _____ Áreas con grasa alrededor de la estufa; 50% de los incendios en casa se deben a la cocina

¡Planee para las reparaciones!

Ahora que ustedes han completado la lista de control, comience su plan para las reparaciones.



Hoja Familiar de Ayuda Contra Incendios

Reglas de Incendios de Nuestra Familia (¡Salga, Permanezca Afuera, Busque Ayuda!)

Numero de Emergencia para Incendios _____

Plan de Salida de Incendios #1 _____

Plan de Salida de Incendios #2 _____

Nuestro Lugar de Encuentro Afuera de la Casa _____

Ubicación de los Detectores de Humo



Fecha de Revisión

La Emergencia Médica



Cuando usted está lejos de su hijo, es importante que usted sienta que su hijo está listo para hacerle frente a cualquier emergencia médica seria como también a los pequeños golpes y raspaduras comunes.

Puntos para Recordar:

- * Sea consciente de las cosas en la casa que podrían perjudicar a su hijo tales como cuchillos, herramientas, armas de fuego, medicamentos, alcohol y venenos.
- * Enséñele a su hijo a leer etiquetas y a saber que es venenoso.
 - Busquen palabras que signifiquen peligro como: precaución, veneno y peligro.
 - Muéstrelle el símbolo de la calavera y los huesos cruzados.
- * Asegúrese de que el niño tenga instrucciones claras sobre lo que puede usar en la cocina y lo que esta “prohibido”.
- * Mantenga un botiquín de primeros auxilios bien equipado, y enséñele a su hijo como curar cortaduras y raspones menores.
- * Mantenga los números de emergencia accesibles al niño.
- * Revisen instrucciones de primeros auxilios para emergencias. Considere tomar una clase de la Cruz Roja con su hijo.
- * Enséñele a su hijo que estas se consideran emergencias médicas:
 - Una persona está sangrando mucho
 - Una persona deja de respirar
 - Una persona ha tragado veneno
 - Una persona está quemada seriamente
 - Una persona tiene un hueso quebrado
 - Una persona tiene un dolor muy fuerte en alguna parte del cuerpo
 - Una persona esta inconsciente



Revisen “Que Hacer y Que no Hacer”

- * **NO** mueva a una persona porque podría lastimarla aún más.
- * Si una persona esta acostada y vomitando, voltéela la cabeza hacia un lado para que no se ahogue.
- * Si la persona está sangrando, ponga presión sobre la herida usando un vendaje limpio y eleve la parte que está sangrando arriba de la altura del pecho para frenar la hemorragia.

- ❁ Cubra a la persona con una frazada para que no pierda calor corporal.
- ❁ Afloje la ropa apretada para que la persona lesionada este más cómoda.

Actividades Familiares

Actividad #1. Revisen todos los procedimientos de primeros auxilios en el Libro Juvenil. Hablen sobre cualquier procedimiento especial de primeros auxilios que su familia necesita seguir para los problemas especiales de salud.

Actividad #2. Hagan un botiquín de primeros auxilios para su casa. Hagan uno para el carro también. <http://www.redcross.org/prepare/location/home-family/get-kit/anatomy>

Actividad #3. Revisen las situaciones de “Qué pasaría” en el Libro Juvenil. Esto empezará una buena discusión en su familia sobre qué hacer si surge una emergencia médica.

Actividad #4. Revisen el crucigrama de Seguridad y Primeros Auxilios en el Libro Juvenil. Está lleno de reglas de seguridad y primeros auxilios.

Actividad #5. Llenen la Hoja de Ayuda Médica Familiar en esta Guía. Inclúyala en el “Cuaderno de Información Familiar”.



Hoja de Ayuda Médica Familiar

Número de emergencia para heridas serias: _____

Manténgase alejado de estas cosas peligrosas en nuestra casa: _____

Qué hacemos con una herida leve: _____

Personas a llamar en caso de enfermedad o herida: _____

Notas especiales sobre medicinas, o alergias y condiciones familiares: _____

Reglas especiales de nuestra familia cuando alguien está enfermo: _____

Nombre y número de teléfono del Doctor: _____

Emergencia por el Clima

La amenaza de condiciones severas del clima causa nervios a todos, y especialmente a los niños que están solos en casa. ¿Cómo va a reaccionar su hijo en caso de que caiga nieve, ocurra una tormenta de nieve, un tornado, tempestad, inundación repentina o huracán? Los cambios del clima algunas veces pueden ocurrir rápidamente y su hijo necesita saber cómo reaccionar en una situación de emergencia.



La ansiedad de su hijo puede incrementar cuando el mal tiempo causa que usted llegue a casa más tarde de lo normal. Usted puede disminuir un poco esa ansiedad llamando a casa en cuanto se entere del mal tiempo, para informarle a su hijo que posiblemente va a llegar un poco más tarde de lo normal. Usted también querrá darle recordatorios sobre las medidas de seguridad apropiadas para esa emergencia en particular. Recuerde que, en caso de mal tiempo, las líneas telefónicas a menudo dejan de funcionar y podría ser que usted no se pueda comunicar con su hijo, así que es necesario estar preparado por adelantado.

Formas de Prepararse

- ✿ Prepare un kit de emergencia para el hogar, que esté listo para llevar. Incluya baterías de repuesto para linternas y radios.
- ✿ Enséñele a su hijo a llamarle en caso de que se vaya la luz.
- ✿ Enséñele a su hijo a usar linternas o faroles con baterías. Las velas pueden causar incendios.
- ✿ En caso de que el agua se entre a la casa, enséñele a su hijo a no encender aparatos eléctricos que estén mojados, o cuando él está parado en agua o en un área mojada.
- ✿ Las fugas de gas pueden ocurrir durante terremotos, huracanes o inundaciones. Enséñele a su hijo que en el instante que él huelga gas, debe salir de la casa, ir a un lugar seguro y reportar la fuga de gas a usted o al departamento de bomberos.
- ✿ En caso de tempestad, su hijo debe de saber que debe entrar a la casa para evitar el peligro de un rayo. Una vez adentro, su hijo debe mantenerse lejos de las puertas y ventanas. Usted le puede pedir a su hijo que desconecte ciertos electrodomésticos como la televisión o la computadora. Enséñele a no usar electrodomésticos durante una tormenta. Si su hijo está atrapado al aire libre lejos de casa, dele instrucciones de que se mantenga alejado de

objetos metálicos, agua abierta, árboles y cimas de colinas. Su hijo debe ir a un edificio seguro tan pronto como sea posible.

- ✿ En caso de una tormenta de invierno, las escuelas a menudo salen temprano o abren tarde. Su hijo debe saber el plan para cualquiera de los dos casos. Dele instrucciones de quedarse adentro, mantenerse caliente y escuchar la radio o ver un canal de televisión local para estar actualizado sobre la situación climática. Revisen el Libro Juvenil para ver las reglas en caso de emergencias por el clima y agreguen otras reglas que son particulares a su familia.
- ✿ En caso de una alerta para tornado, su hijo debe ir a un lugar designado seguro – esto es por lo general en el sótano, o si ustedes no tienen un sótano, debe ir a un baño, closet o pasillo interior. Dele instrucciones a su hijo de que debe alejarse de las puertas, ventanas y paredes exteriores. Dígale que lleve su teléfono celular con él también.

Actividades Familiares

Actividad #1. Revisen el kit de emergencia de la casa para asegurarse que incluye un radio portátil con baterías, linternas, baterías de repuesto, comida que no necesita ser cocinada o refrigerada (suministro de 3 días), agua embotellada (1 galón diario por persona por 3 días), también como comida para su mascota si tienen una en la familia, un botiquín de primeros auxilios, lista de números de emergencia, lista de procedimientos en caso de emergencia, una llave adicional para la casa, bolígrafo, papel y lápiz.

Actividad #2. Completen la “Hoja Familiar del Mal Tiempo” en esta Guía e inclúyanla en el “Cuaderno de Información Familiar”. Para cada situación de mal tiempo, recuerden incluir un lugar seguro a donde ir y la manera segura de comportarse.

Actividad #3. Tengan ensayos familiares para emergencias por el mal tiempo. Por ejemplo, pretendan que viene una tormenta. ¿Qué van a hacer sus hijos? ¡Enséñeles a que siempre se deben salvar primero a sí mismos y a sus hermanos! Y que nunca traten de salvar cualquier posesión o proteger la casa.



Hoja Familiar del Mal Tiempo

Plan para el mal tiempo por _____

Comportamientos seguros _____

Qué hacer si los padres se retrasan en el trabajo debido al mal tiempo _____

Qué hacer en caso de que se vaya la luz _____

Qué hacer si el teléfono está fuera de servicio _____

Lugares seguros para quedarse en casa _____

Qué hacer si una evacuación es necesaria _____

Cómo va a Saber los Sentimientos de su Hijo Cuando lo Deja Cuidándose a Sí Mismo

Sabiendo los sentimientos de su hijo y que su hijo sepa sus sentimientos crea un vínculo de comunicación que facilita la resolución de muchos problemas. Como el padre, usted es el principal modelo a seguir para su hijo. Sus acciones, tanto como sus palabras, ayudarán a modelar el comportamiento de su hijo. La meta es tener una relación abierta donde hay un diálogo cómodo entre ustedes dos y como familia. Esta relación prepara el camino para que usted le pueda dar la mejor enseñanza y dirección a su hijo y a enseñarle aptitud en las habilidades de la vida diaria. Estas habilidades le permitirán a su hijo actuar responsablemente cuando esté solo y a sentirse más seguro.

¿Cómo logra una relación abierta? Recuerde, todos los niños son diferentes y algunos hablan y comparten más libremente que otros, así que no se desanime. Solo mantenga una presencia cercana con su hijo al participar activamente en su vida. A continuación, hay maneras de fomentar una relación abierta.

- ✿ Haga tiempo a diario para hablar con su hijo sobre lo que ha estado pasando
- ✿ Asegúrese de escuchar activamente
- ✿ Asegúrese de crear momentos especiales cuando usted y su hijo pueden estar solos e involucrados en una actividad
- ✿ Muestre su aceptación de la cantidad de cosas positivas que hace su hijo
- ✿ Exprese sus sentimientos abiertamente; comparta apropiadamente con su hijo cómo le afectan las cosas
- ✿ Reconozca los sentimientos de su hijo como emociones válidas y deles atención
- ✿ Comparta sus habilidades personales para manejar el estrés, ansiedad, problemas y presiones
- ✿ Hable con su hijo sobre su trabajo, describa su lugar de trabajo, deje que su hijo lo visite
- ✿ Exprese su amor por su hijo

Actividades Familiares

Actividad #1: Pruebe el “juego de los sentimientos” con su hijo para chequear sus sentimientos. Comparta sus sentimientos también. Escoja un momento cuando tenga plena atención – tal vez salieron a comer pizza y están esperando a que les sirvan. Hágalo divertido y eso asegurará que usted reciba bastante participación.

Para más actividades visite: <http://www.parents.com/fun/activities/>; <http://www.jumpstart.com/parents/activities/family-activities>; y <http://www.parenting.com/article/family-activities-cheap-fast-fun>

Ayude a su Hijo a Organizar un Horario



La soledad y el aburrimiento son sentimientos que pueden abrumar a un niño que está solo en casa cuidándose a sí mismo. ¿Cuál es la mejor manera para ayudar a su hijo a hacerle frente a estos sentimientos? Un niño que tiene el tiempo organizado con actividades significativas será capaz de evitar sentimientos negativos más fácilmente que un niño que no tiene nada que hacer.

Como padre, usted puede ayudar a su hijo a combatir el aburrimiento y la soledad antes de que sucedan discutiendo actividades que su hijo pueda disfrutar. Solamente dándole a su hijo una lista de actividades y pidiéndole que escoja podría no ser suficiente dirección de su parte. Usted podría necesitar discutir qué es lo que a su hijo realmente le gusta hacer y qué es lo que usted como el padre quisiera que el haga. Por ejemplo, usted puede desear que su hijo haga algunas tareas, complete algunos quehaceres y vea solo cierta cantidad de programas en la televisión. Su hijo podría querer prepararse una merienda, jugar juegos de video y jugar con sus amigos.

Tenga en cuenta: Si su hijo es un usuario ávido del internet, dele instrucciones estrictas de que jamás debe dar información personal.

Ayude a su hijo a crear un horario para el tiempo que está solo. Un horario puede proporcionar un marco de organización necesario para mantener a su hijo ocupado. Cuando su hijo se pregunta qué hacer, él puede usar el horario como dirección. El ir marcando actividades terminadas en un horario también puede crear un sentido de logro.

Día: _____

Hora	Actividad
3:00-3:20	Preparar y comer una merienda
3:20-4:00	Tareas
4:00-4:30	Ver televisión

Las actividades pueden incluir la preparación de una merienda, pasatiempos, quehaceres, tareas, televisión, música, actividades organizadas como 4-H u otro tipo de clubs, deportes, lectura, etc. El planear con su hijo le da estructura al mundo de él y conocimiento de los planes de su hijo cuando usted no esté allí.



Cuando un niño se cuida a sí mismo, es importante que tenga conocimiento del horario diario de usted. Es útil y reconfortante si su hijo sabe cuando usted está cerca de un teléfono si él lo necesita o cuándo puede esperar que usted llegue a casa. Usted podría querer llenar su propio horario e incluir números de teléfono donde él le pueda llamar. Sabiendo dónde se encuentra usted le da a su hijo la seguridad de su presencia aun cuando está solo. Asegúrese de que él tenga los números de otros adultos de confianza para los momentos cuando usted no esté disponible.

Actividades Familiares:

Actividad #1. Haga copias de sus horarios e inclúyalos en el “Cuaderno de Información Familiar”.

Actividad #2. Haga copias de los horarios de su hijo e inclúyalos en el “Cuaderno de Información Familiar”.

Actividad #3. Su hijo tiene instrucciones para hacer una bolsa llamada “Estoy Aburrido”. Compartan el contenido de la bolsa de su hijo. Hablen sobre las actividades incluidas y ofrezca más sugerencias si las tiene.

Actividad #4. Organice cajas de actividades para su hijo. Una caja podría incluir materiales de arte e ideas de proyectos que su hijo puede crear solo. Otra caja podría estar llena de rompecabezas y otra de buenos libros y revistas.

Actividad #5. Como familia, vean las posibilidades de actividades para su hijo después de la escuela. Estas actividades pueden incluir clubs, scouts, deportes, trabajo voluntario, visitas a la biblioteca o a la casa de un amigo. Discutan las logísticas de cómo va a llegar su hijo a estas actividades y su regreso a casa. ¿Va a necesitar ayuda con el transporte? ¿Podría intercambiar llevar y traer o cuidar a los niños durante el fin de semana con otro padre que le puede ayudar a usted entre semana? ¿Puede ofrecer pagar por el transporte?

Actividad #6. Como familia, hagan una lista de programas de televisión que son “buenos para ver”.

Actividad #7. Como familia, hagan una lista de quehaceres. Decidan quién puede realizar cada tarea y cuánto tiempo puede llevar para terminarla.

Actividad #8. Fomente una actividad de enriquecimiento para su hijo. Podría provocar un interés de por vida para su hijo.

Un Niño Puede Experimentar Miedo Cuando Está Solo en Casa

Es normal que su hijo experimente miedo algunas veces cuando está solo en casa. Incluso los adultos pueden sentir ansiedad cuando escuchan un ruido extraño en la casa. El niño puede oír el mismo ruido e imaginar que es un ladrón. Cuando el padre está en casa, el niño se puede sentir respaldado rápidamente. Cuando se está cuidando a sí mismo, el niño va a necesitar aprender maneras de hacerle frente al miedo. Es importante que los niños que se cuidan a sí mismos sean alentados a hablar con sus padres acerca de sus temores.

PISTAS PARA AYUDAR A SU HIJO A HACERLE FRENTE AL MIEDO

- ✿ Dele instrucción a su hijo sobre las habilidades de la vida diaria.
- ✿ Recuerde que los temores “poco probables” de todas maneras les causan ansiedad a los niños.
- ✿ Nunca descarte los temores “poco probables”.
- ✿ Resístase a forzar al niño en una situación que él encuentra temerosa.
- ✿ Permítale a su hijo hablar sobre sus temores.
- ✿ Anime a su hijo a mantenerse ocupado.
- ✿ Cuando tiene miedo, enséñele a su hijo a preguntarse: “¿Esto es algo que yo sé que es serio o es algo que solo me da miedo?”

¡El miedo puede ser una emoción positiva y puede alertar a su hijo al peligro real o potencial! Algunos de los temores de su hijo van a ser “reales” y otros serán “poco probables”.

Temores “reales” como....

- ✿ la posibilidad de un incendio
- ✿ un desconocido persistente tocando la puerta
- ✿ condiciones climáticas severas

Temores “poco probables” como...

- ✿ un ruido extraño siendo confundido con un ladrón
- ✿ alguien escondido en el closet

¿Qué Tan Miedoso es su Hijo Cuando Está Solo en Casa?

Su hijo exhibe:

- ✿ Diferentes hábitos alimenticios
- ✿ Pesadillas frecuentes
- ✿ Falta de interés en actividades
- ✿ Episodios frecuentes de llanto
- ✿ Irritabilidad
- ✿ Frecuentemente se pone furioso
- ✿ Se queja de estar aburrido o solo



Usted puede decidir que aun con todo su consuelo, enseñanza y planeamiento creativo para cuando está solo, su hijo no está seguro con la responsabilidad de cuidarse a sí mismo. El plan para que se cuide a sí mismo puede necesitar un reajuste de acuerdo a la madurez emocional de su hijo. El tiempo solo puede ser disminuido, y puede pasar un poco de tiempo en la casa de un amigo o de los vecinos. Usted va a saber que hacer después de hacer pruebas y cometer errores, y de tener mucha comunicación con su hijo.

Actividades Familiares

Actividad #1. Haga una lista de todos los ruidos que su casa hace regularmente; por ejemplo, el sonido cuando se deja ir el agua en el inodoro, el agua corriendo por las tuberías, el rechinado del suelo, etc.

Actividad #2. Haga una lista de “temores reales”. Hablen sobre las maneras en que su familia ha aprendido a hacerle frente a los temores y peligros reales. Revisen las reglas para las situaciones de emergencia en el “Cuaderno de Información Familiar”.

Actividad #3. Haga una lista con su hijo de todas las cosas que lo ponen nervioso cuando está solo. Ofrezca sugerencias de maneras para hacerles frente. Hágale preguntas específicas como:

- ✿ ¿Alguna vez tienes miedo cuando suena el timbre y estas solo en casa?
 - ¿Qué haces?
- ✿ ¿Alguna vez sientes miedo cuando entras por primera vez a una casa vacía?
 - ¿Qué haces?



Su Hijo y los Hermanos

¿Qué hace cuando necesita dejar a más de un niño solo en casa? Aquí hay algunas preguntas acerca de los hermanos cuidándose a sí mismos y algunas sugerencias para considerar:

¿Quién está encargado? ¿Cuál es la responsabilidad de cada niño?

- ✿ Algunas familias dejan al hijo mayor encargado de los demás, pero eso puede que no funcione bien en su familia. El más grande podría ser designado como el que está a cargo de tomar decisiones durante una emergencia.
- ✿ Algunas familias encuentran más satisfactorio si cada niño tiene una serie de responsabilidades, y le tienen que rendir cuentas a los padres en vez de a un hermano mayor. Esto parece funcionar bien cuando hay poca diferencia de edad entre los niños y ellos no quieren ser “mandados” por alguien que tiene casi la misma edad.

¿Sobre qué se van a pelear sus hijos?

- ✿ Piense en las áreas que posiblemente podrían ser conflictivas entre hermanos – televisión, computadora, comida, teléfono, etc. Discutan situaciones que podrían ocurrir en estas áreas potenciales de conflicto y cómo los niños pueden trabajar para resolverlas.

¿Saben sus hijos como resolver un conflicto de manera segura?

Decidan algunas “reglas básicas” para los desacuerdos. Por ejemplo, no se permitirá ninguna agresión física, lenguaje obsceno o insultos.

Estos son los “Pasos para la Resolución Responsable de Problemas”

- ✿ **Problema** - Declare el problema. Decida: ¿Es realmente un problema?
- ✿ **Escuchar** - Escuche ambos lados del problema.
- ✿ **Acuerdo** – Pónganse de acuerdo sobre las posibles soluciones al problema. Prueben una solución.
- ✿ **Luz Amarilla** - La luz amarilla significa que tienen que tomar un tiempo de espera si no se pueden poner de acuerdo en una solución. Si todavía no se pueden poner de acuerdo después del tiempo de espera, un adulto puede tener que ayudar a solucionar el problema.

¿Los niños tienen actividades individuales?

- ✿ Cuando sea posible, programe actividades divertidas para cada niño, tales como clubs en la escuela, deportes o clases de música. Esto reduce la cantidad de tiempo que los niños están solos y juntos.

¿Es usted positivo sobre los niños cuidándose a sí mismos?

- ✿ ¡Aliéntelos todo el tiempo! Deje que los niños sepan que usted está seguro que ellos están haciendo un buen trabajo cuidándose a sí mismos.

Su Hijo y los Amigos

Pertenecer a un grupo de amigos es una parte importante de la vida de nuestros hijos. Seleccionar amigos, y desarrollar y nutrir amistades son valiosas habilidades del desarrollo. Los padres se preocupan de la elección de amigos de sus hijos y de las presiones que sus hijos puedan sentir para probar actividades inaceptables o peligrosas. Cuando los niños se están cuidando a sí mismos, la presión de grupo es una de las mayores preocupaciones de los padres. Afortunadamente, los padres pueden equipar a sus hijos con las herramientas para hacer buenas elecciones de amigos y participar en comportamiento positivo.



Aquí hay algunas estrategias:

- ☼ Hable con su hijo sobre las cualidades que debe tener un buen amigo. **¡Esas cualidades que ellos están buscando en un amigo son las mismas cualidades que ellos deben tener como amigos!**
- ☼ Discutan las características que ustedes no quisiera en un amigo. Hagan una lista de esas características.
- ☼ Hable con su hijo sobre el tipo de cosas que un “amigo” puede animarle a hacer que irían en contra de las reglas de la familia. Aliente a su hijo a hablar sobre lo que él piensa sobre el comportamiento aceptable.
- ☼ Pase tiempo con su hijo y sus amigos; conózcalos.
- ☼ Aliente a su hijo a que vaya con usted cuando tenga problemas con sus amigos.

Un niño que se queda solo en casa va a querer pasar tiempo con sus amigos. Ustedes van a necesitar tomar decisiones en familia con respecto a su hijo cuando se cuida a sí mismo y los amigos. Aquí hay algunas preguntas que se puede hacer:

- ☼ ¿Permito que los amigos visiten mientras mi hijo se está cuidando a sí mismo?
- ☼ ¿Qué pasa si un amigo rompe las reglas de la familia?
- ☼ ¿Sabrá su hijo que hacer? ¿Debe su hijo llamarlo a usted o a su persona de contacto si surge un problema con un amigo?

Si decide que sí, sea claro con respecto a qué amigos pueden visitar, por cuánto tiempo y qué reglas deben de cumplir.

Si decide que no, usted va a necesitar incluir “tiempo con los amigos” cuando usted está en casa. Actividades después de la escuela pueden proporcionar tiempo para que su hijo se socialice. Tal vez su hijo puede visitar a un amigo cuyo padre está en casa y usted puede reciprocarse la visita cuando usted esté en casa. Tal vez usted puede programar una niñera para que su hijo pueda invitar a un amigo a su casa.

- ☼ ¿Tiene permiso de ir a la casa de un amigo cuando mi hijo se está cuidando a sí mismo?

Si sí, ¿qué casas de los amigos son aceptables para que él visite? ¿Qué pasa si los padres no están en la casa?

Su Hijo y la Presión de Grupo

Cuando su hijo se está cuidando a sí mismo hay una gran oportunidad para que los amigos influyeran el comportamiento de él. Puede que su hijo quiera pasar tiempo en el teléfono o enviando mensajes de texto con un amigo. Discutan las reglas del teléfono cuando se cuida a sí mismo.



Aquí hay sugerencias para ayudar a su hijo a lidiar con la presión de grupo:

- ✿ ¡Solo di NO! Y dilo firmemente.
- ✿ ¡Aléjate! Simplemente deja el grupo de compañeros que están a punto de meterse en problemas.
- ✿ Cambia el tema a algo más positivo que hacer.
- ✿ Elige amigos que hacen el tipo de cosas que están bien con tus reglas.
- ✿ Habla sobre este problema de la presión de grupo con un adulto en quien confías.

Reforzando estas sugerencias en casa le dará a su hijo algunas estrategias para salirse de una situación de presión de grupo. Ayude a su hijo a darse cuenta que tomando decisiones es una responsabilidad personal y algunas veces las decisiones son difíciles de tomar. Hágale saber que usted está disponible en cualquier momento que él necesite hablar sobre problemas con compañeros problemáticos. El tener a un buen oyente será un gran recurso para su hijo en el proceso de tomar decisiones.

Aquí hay algunos consejos de cómo ser un buen oyente:

- ✿ ¡Deje de hablar!
- ✿ Haga que su hijo se sienta a gusto, para que se sienta libre de hablar.
- ✿ Muestre que usted quiere escuchar. Parezca y actúe interesado.
- ✿ Quite las distracciones. Pare todo lo que esté haciendo.
- ✿ Empatice. Trate de ponerse en el lugar de su hijo para que pueda ver su punto de vista.
- ✿ Sea paciente. Dele suficiente tiempo y no interrumpa.
- ✿ Mantenga la calma. Piense en lo que está diciendo.
- ✿ Sea paciente con los argumentos y críticas. Si pone a su hijo a la defensiva él puede decidir callarse o enojarse.
- ✿ Haga preguntas. Aliente a su hijo mostrándole que usted está realmente escuchando y habrá más probabilidad que él le busque.

Mantenga abiertas las líneas de comunicación en la familia. A través de la comunicación la familia se vuelve fuerte y construye valores familiares que pueden servir como la base para tomar buenas decisiones. También, ¡la comunicación verbal es mejor que los mensajes de texto! Muchas cosas pueden ser poco claras, confusas o malentendidas por mensaje de texto.

Al Niño le da Hambre Cuando se Está Cuidando a Sí Mismo



Los padres quieren que sus hijos elijan buenos alimentos. Un padre en casa puede monitorear los hábitos alimenticios y puede asegurarse que sus hijos estén eligiendo alimentos saludables. Un niño que se está cuidando a sí mismo necesita preparación extra para actuar responsablemente.

Usted va a querer discutir los alimentos que usted quiere que su hijo pruebe y los que debe evitar. “Mi Plato” puede ayudarle a escoger los alimentos que satisfacen las necesidades nutricionales de su hijo. Preparando algunos snacks por adelantado puede ayudar a que sea más fácil para su hijo elegir alimentos más saludables cuando está solo en casa.

Actividades Familiares

Actividad #1. Vayan toda la familia de compras al supermercado para escoger snacks saludables y buenos para comer. Usen el diagrama de Mi Plato para hacer elecciones saludables.

Actividad #2. Hagan una lista de posibles snacks para comer. Pongan la lista en el “Cuaderno de Información Familiar” para usar como referencia. Cuando le de hambre, su hijo tendrá una lista de snacks saludables.

Actividad #3. Haga una lista de recetas que su hijo pueda preparar cuando usted no esté en casa. En el Libro Juvenil hay varias recetas que no necesitan cocción. Inclúyalas también en el “Cuaderno de Información Familiar”.

Actividad #4. Dele a su hijo un tour de cocinero por la cocina, explicándole qué electrodomésticos y utensilios puede usar y cómo usarlos, y cuáles no tiene permiso para usar. Usted puede llenar una gaveta con los utensilios que su hijo puede usar. Guarde los suministros necesarios donde sean fácil de alcanzar para su hijo.

Actividad #5. Dele a su hijo las habilidades necesarias en la cocina enseñándole como preparar comida. Cocinen juntos y practiquen la preparación segura de la comida para poder pescar cualquier error que él pueda se propenso a hacer cuando está solo en casa. Esto puede ser un entrenamiento divertido y beneficioso para la vida.

Actividad #6. Haga una lista de reglas de seguridad para la cocina e inclúyala en el “Cuaderno de Información Familiar”. Usted decidirá cuánto puede cocinar su hijo cuando está solo en casa. La regla familiar sobre cocinar puede ser “jamás uses el horno, estufa u otros electrodomésticos a menos que un adulto esté contigo” o usted puede permitir que su hijo cocine ciertas cosas.

Reglas de Seguridad en la Cocina

Aquí sugerimos algunas reglas por si usted permite que su hijo cocine cuando esté solo en casa o con usted.



1. Revisa que el horno y otros electrodomésticos estén apagados cuando te retires de la cocina.
2. Mantén los aparatos eléctricos lejos del agua para evitar un shock eléctrico. Mantente alejado de los enchufes, especialmente si tienes las manos mojadas.
3. Si te quemas, dile a un adulto inmediatamente y mantén el área quemada bajo el chorro de agua fría.
4. No pongas cuchillos u otros objetos con filo en un lavatrastos lleno de agua. Alguien podría meter la mano y lastimarse.
5. Cuidado con los cuchillos con filo. Deja que un adulto corte o rebane alimentos o te ayude a hacerlo.
6. Jamás eches agua en un fuego de cocina – podría hacerlo más grande. ¡Pídele ayuda a un adulto! Apaga el fuego con un extinguidor de incendios. Si el fuego es pequeño, se puede apagar con bicarbonato de soda o se cubre con una tapadera. Sal de la casa y llama al 911 si el fuego tiene llamas que saltan.
7. No pongas comida cocinada en un plato que no ha sido lavado o en una tabla para cortar que tuvo comida cruda. Siempre usa un plato limpio.
8. Siempre voltea los agarradores de las ollas y sartenes hacia la parte de atrás de la estufa. De esta manera nadie les puede pasar pegando y botar la olla o sartén.
9. Mantén las toallas de papel, trapos de cocina y los agarradores lejos de la estufa para que no prendan fuego.
10. Limpia los derrames de inmediato para que no te resbales.
11. Solamente usa los electrodomésticos que tienes permiso para usar cuando estas solo en casa.



Consejos para los Padres sobre Snacks

10 consejos para comer snacks saludables

Los snacks pueden ayudar a los niños a recibir los nutrientes necesarios para crecer y mantener un peso saludable.

Prepare porciones individuales de snacks para los niños pequeños para ayudarlos a que coman solo lo suficiente para satisfacer el hambre. Deje que los niños más grandes se hagan sus propios snacks manteniendo alimentos saludables en la cocina. Visite ChooseMyPlate.gov para ayudarle a usted y a sus hijos a seleccionar un snack que satisfice.

Series de Educación sobre Nutrición

Ahorre tiempo cortando las verduras

Guarde verduras cortadas en la refrigeradora y sírvelas con salsas como humus (pasta de garbanzos) o aderezos bajos en grasa. Cubra la mitad de un English muffin integral con salsa de espagueti, verduras picadas y queso mozzarella bajo en grasa rallado y derrítalo en el microondas.

Mézclelo

Para los niños más grandes, de edad escolar, mezcle frutas secas, nueces sin sal y palomitas de maíz en una bolsa tamaño snack para hacer una mezcla rápida de snacks (trail mix). Mezcle yogurt sin grasa o bajo en grasa con jugo 100% de frutas y melocotones congelados para hacer un sabroso batido.

Agarre un vaso de leche

Una taza de leche baja en grasa o sin grasa o una alternativa a la leche (leche de soya) es una manera fácil de tomar un snack saludable.

Vaya por los granos enteros

Ofrezca pan integral, palomitas de maíz y cereales de avena con un alto contenido de fibra y bajos en azúcares agregados, grasa saturada y sodio. Limite productos de granos refinados tales como barras de snack, pasteles y cereales dulces.

Este atento al tamaño

Un snack no debe reemplazar una comida, así que busque maneras para ayudar a sus hijos a que entiendan cuánto es suficiente. Guarde bolsas de tamaño snack en el gabinete y úselas para controlar el tamaño de la porción.

Las frutas son rápidas y fáciles

Las frutas frescas, congeladas, secas o enlatadas pueden ser opciones fáciles y de poca preparación “listas para llevar”. Ofrezca frutas enteras y limite la cantidad de jugo 100% que es servido.

Considere la conveniencia

Una sola porción de yogurt bajo en grasa o sin grasa, o una tira de queso envuelta individualmente puede ser suficiente para un snack después de la escuela.

Intercambie el azúcar

Mantenga alimentos más saludables a mano para que los niños eviten las galletas, pasteles o dulces entre comidas. Agregue agua mineral a ½ taza de jugo 100% de frutas en vez de ofrecer refrescos gaseosos.

Coma proteína sin grasa

Escoja alimentos de proteína sin grasa tales como carnes frías bajas en sodio, nueces sin sal o huevos. Envuelva rodajas de pavo o jamón bajas en sodio alrededor de un trozo de manzana. Almacene nueces sin sal en la despensa o huevos duros pelados en el refrigerador para que los niños los disfruten en cualquier momento.

Prepare golosinas caseras

Para las golosinas hechas en casa agregue frutas secas como melocotones o pasas y reduzca la cantidad de azúcar. Ajuste recetas que incluyan grasas como mantequilla o manteca, usando puré de manzana sin azúcar o puré de ciruela en lugar de la mitad de la cantidad de grasa.

Hoja de Sugerencias DG No. 24 marzo 2013 [Centro para Leyes y Promoción de Nutrición](#)
USDA es una empresa que ofrece igualdad de oportunidades y acción afirmativa.

¡Felicitaciones por su Participación en el Programa Seguro en Casa Seguro Solo!



¡Felicitaciones! Usted y su hijo han participado en un programa que prepara a las familias con información sobre las habilidades para la vida diaria necesarias cuando las familias están considerando que el niño se cuide a sí mismo. Como padre, esta información servirá como un recurso para usted – el mejor maestro para su hijo sobre las habilidades de la vida diaria.

