



Creciendo Juntos Compartiendo Tiempo de Calidad en Familia *Consejos de actividades para reunir a las familias*

*Jenny Sharkey, directora ejecutiva
Primeros 5 Yuba*

Entre los horarios de trabajo, las actividades de la escuela y otros compromisos, no es de extrañarse que las familias tengan dificultades para pasar tiempo de calidad juntos. De hecho, hoy en día la mayoría de las familias luchan para poder reunirse y comer juntos aunque sea una vez al día.

Sin embargo, no importa que tan ocupada se vuelva la vida, es muy importante que las familias compartan tiempo juntos de forma regular. Los estudios muestran que pasar tiempo en familia aumenta la autoestima de los niños y promueve un desarrollo social saludable. Este tiempo de calidad en familia es especialmente importante durante los primeros cinco años en la vida de un niño – el tiempo cuando se desarrolla más su cerebro.

Durante la Semana del Niño Pequeño (Week of the Young Child) del 13 al 19 de abril y aun después, Primeros 5 Yuba lo invita a celebrar a sus hijos compartiendo tiempo con ellos. Primeros 5 Yuba le ofrece las siguientes ideas para que usted – y los miembros de su familia – puedan compartir tiempo de calidad con los más pequeños.

Actividades para toda la familia

Pasen tiempo juntos haciendo una variedad de actividades apropiadas para toda la familia.

- **Empiece una tradición nueva durante la cena.** Una vez a la semana, asigne una responsabilidad a todos para que ayuden a preparar la cena. Motive a sus niños a ser creativos con sus trabajos, ya sea desde escoger el menú o el platillo para la cena, mezclando ingredientes o trabajando con su hermano mayor para poner la mesa.
- **Cada semana sirva de anfitrión para una noche de juego.** Cada semana permita a un miembro de su familia escoger su juego favorito.
- **Pasen tiempo al aire libre.** Salgan a caminar juntos o a pasear en bicicleta, ya sea en su vecindario, en el parque o en la playa.

Actividades para los padres

Los padres son los primeros maestros de los niños. El pasar tiempo juntos es una buena manera para que los padres fomenten el amor por el aprendizaje en sus hijos.

- **Salgan de paseo.** Visite un zoológico o museo local para aprender acerca de animales exóticos o datos fascinantes de historia y muchos otros temas educativos. Llame a su zoológico y museos locales para ver si ofrecen entradas de admisión con descuento en días especiales.
- **Establezca un día para jugar.** Enseñe a sus hijos la importancia de jugar y del ejercicio llevándolos al parque. Desafíense en las barras o poniendo en práctica sus habilidades en los columpios.

- **Haga que cada minuto cuente.** Utilice cada momento que pasen juntos para aprender y escuchar a sus hijos, inclusive mientras hacen mandados o tareas durante el día. Por ejemplo, mientras hacen las compras en el supermercado hágale preguntas a su hijo acerca de sus alimentos favoritos. También, pídale a sus hijos que le ayuden a embolsar las frutas y verduras a la vez que hablan sobre el color y la forma de cada producto.

Actividades para los hermanos y hermanas mayores

Anime a los hermanos mayores a compartir tiempo junto con sus hermanitos compartiendo sus intereses y experiencias.

- **Compartan anécdotas escolares.** Pídale a los hermanos mayores que hablen sobre cómo fue su experiencia en el Kinder o el preescolar. Anime a sus hijos pequeños a que hagan preguntas para ayudarlos a que se sientan más cómodos en el salón de clases.
- **Jueguen a la maestra.** Pídale a su hijo mayor que juegue a la maestra con su hijo más pequeño. Desafíe a los hermanos mayores a que les enseñen a los pequeños a cómo hacer su pasatiempo favorito como bailar o dibujar.
- **Lean.** Mande a sus hijos mayores a la biblioteca para que escojan sus libros favoritos de la infancia. Después, pídanle que les lean a sus hermanos pequeños y compartan sus secciones favoritas de la historia.

Actividades para los abuelos

Los abuelos tienen mucho amor y tiempo para compartir con sus nietos. Sugiera las siguientes ideas para crear nuevos recuerdos.

- **Construya una caja de manualidades o artesanía.** Utilice objetos caseros de uso diario para crear una caja de artesanías o manualidades para hacer con sus nietos. Anime a los abuelos a tener una caja con papel, calcomanías o sellos, crayones y tijeras para realizar actividades de arte cuando los nietos estén de visita.
- **Intercambien historias o anécdotas – viejas y nuevas.** Sugiera a los abuelos a que compartan historias familiares, incluyendo cuentos de su infancia. Para mantener a los niños interesados muestren fotos para ilustrar las historias. Para más diversión, desafíe a los abuelos y a los niños a crear sus propias historias.
- **Preparen juntos recetas familiares tradicionales.** Pídale a los abuelos que preparen recetas familiares con la ayuda de sus nietos más pequeños. Los nietos pueden ayudar a batir los ingredientes mientras que los abuelos les enseñan acerca de las recetas.

Para más información sobre actividades para pasar tiempo de calidad en familia o programas de Primeros 5 Yuba, llame al (530) 749-4877 o visite www.first5yuba.org.

Sobre Primeros 5 Yuba

Las investigaciones muestran que el cerebro de un niño se desarrolla más dramáticamente durante los primeros cinco años de vida y lo que los padres y proveedores de cuidado infantil hacen por apoyar el crecimiento de los niños durante estos años tendrá un impacto significativo durante toda su vida. Basados en estas investigaciones, los votantes en California aprobaron la Proposición 10 en 1998, añadiendo un impuesto de 50 centavos a los productos de tabaco con el fin de apoyar programas para padres que esperan bebés y niños de 0 a 5 años. Primeros 5 Yuba distribuye aproximadamente \$1 millón al año en fondos provenientes de la Prop. 10 a programas y servicios que satisfacen las necesidades locales.