

Una buena nutrición ayuda
al aprendizaje de los niños

La actividad física ayuda al
aprendizaje de los niños

Dormir bien ayuda al
aprendizaje de los niños

Las rutinas en la casa ayu-
dan al aprendizaje de los
niños

El aprendizaje en casa
ayuda al aprendizaje de los
niños en la escuela

Fijar límites con amor
ayuda al aprendizaje de los
niños

Los programas comunita-
rios ayudan al aprendizaje
de los niños en la escuela

Atrévase a mejorar: La rutina diaria

NOVIEMBRE 2010

COMUNIDAD DE DES MOINES

La rutina diaria puede ayudar a nuestros hijos en su tarea

La rutina diaria en el hogar ayuda a que sus hijos se sientan seguros. La rutina diaria forma niños independientes y autónomos. Diferentes investigaciones han demostrado que una rutina diaria reduce los niveles de comportamiento impulsivo y contribuye al autocontrol.

Cuando empiece una nueva rutina con su familia trate de ser flexible y paciente. ¡Los resultados lo sorprenderán!

¿Qué puede hacer usted?

- Planee una hora determinada para hacer las tareas y manténgala aunque su hijo tenga otras actividades como deportes.
- Escoja un “lugar para hacer tareas” bien iluminado y con pocas distracciones.



La rutina diaria en el hogar hacen que el niño se sienta cómodo y seguro.



- Haga reglas simples como prohibir el *televisor* y el *teléfono celular* hasta que, al menos, parte de la tarea esté terminada.
- Tenga en cuenta la hora del día en que su hijo trabaje mejor y también, dele descansos.
- No todos los niños aprenden de la misma manera; haga lo que mejor se ajuste a usted y a su familia.
- Durante la hora de hacer tareas, trate de estar siempre disponible para ayudar a su hijo cuando tenga preguntas.
- Cuando su hijo termine con la tarea haga que empaque todo de nuevo en su mochila y este listo para la mañana siguiente.

Recursos e información



Biblioteca de Des Moines

Una buena rutina familiar puede ser ir regularmente a la biblioteca de Des Moines. La biblioteca tiene seis sedes en la ciudad y ofrece ayuda en línea con las tareas. www.dmpl.org



Asesoría en línea para el cuidado de los hijos

La asesoría en línea para el cuidado de los hijos 24/7 es un recurso “todo en uno” de noticias, información y asesoría para el cuidado de los niños y la vida familiar. Este sitio de internet está diseñado para padres y abuelos de niños desde que nacen hasta que son adolescentes, este lugar provee artículos seleccionados con información basada en investigaciones científicas, videos de padres y expertos, noticias y comentarios actualizados, folletos informativos y recomendaciones para el mejor cuidado de los niños de la Red. <http://parenting247.org>



Family Directions of Iowa está ofreciendo un taller gratis sobre “cuidado de adolescentes—problemas escolares, de atención, de comunicación y apoyo para padres y adolescentes” El próximo sábado, noviembre 13 en las oficinas de Family Directions of Iowa, 1211 Vine Street in West Des Moines. Para registrarse comuníquese con el teléfono 515-255-9490.

Recetas fáciles de otoño para niños



Cocinar en familia es una actividad divertida que los niños pueden disfrutar

MARIQUITAS DE MANZANA



Ingredientes

- 2 manzanas rojas
- 1/4 taza de uvas pasas
- 1 cucharita de mantequilla de maní
- 8 palitos delgados de pretzel

Instrucciones

CORTE la manzana en dos partes y coloque la parte plana hacia abajo

APLIQUE en forma de puntos la mantequilla de maní por la parte roja

PONGA sobre cada punto las uvas pasas

COLOQUE en un extremo de los palitos de pretzel en una uva pasa y e incruste el el otro extremo en la manzana

TARTA DE PAVO Y DE MANZANA

Ingredientes

- 1/4 taza de cebolla en trozos
- 1 cucharita de mantequilla y margarina
- 2 (10.75 oz) latas de caldo de pollo concentrado, sin diluir
- 3 tazas de pavo cocido cortado en cubos
- 1 manzana verde con cáscara, cortada en cubos
- 1/3 taza de uvas pasas
- 1 cucharita de zumo de limón
- 1/4 cucharita de nuez moscada molida

Instrucciones

En una sartén, ponga mantequilla y sofría la cebolla

AGREGUE la sopa, el pavo, la manzana, las uvas pasas, el zumo de limón y la nuez moscada.

Mezcle bien

VIERTA la mezcla en un recipiente para hornear ligeramente harinado, de 11-in. X 7-in. Extienda la mezcla por todo el molde.

Retire el exceso de mezcla de los bordes y decore

Hornee a 425 grados en un horno precalentado por 25-30 min. (hasta que el borde esté dorado)



La hora de la cena es el mejor momento para fortalecer los lazos familiares

¿Por qué es importante la rutina a la hora de comer?

La hora de la comida es una buena oportunidad para estimular en los niños su sentido de pertenencia a la familia, y ayuda al fortalecer la forma como funciona una familia. Los niños que comen con su familia tienen altos niveles de autoestima que mejoran su salud mental en general mientras están en casa o en la escuela.

Algunas sugerencias para la hora de comer en familia:

- Escoja día y hora. Haga que sea una prioridad para su familia comer en casa una o dos noches por semana. Planeelo y escriba la fecha en su calendario
- Piense preguntas divertidas que se puedan discutir en familia.
- Permita que haya una noche de “menu infantil” y prepare alguna receta sencilla

La hora de dormir: Un momento de calma y relajación

La hora de dormir no es el momento más feliz del día para sus hijos, pero puede ser un momento para fortalecer las relaciones familiares. **Hacer que la hora de dormir forme parte de la rutina diaria ayuda a los niños a dormir rápidamente y estar menos tiempo despiertos en la noche.**

Pasos para empezar la rutina

- Tenga claro qué debe hacer su hijo antes de irse a dormir.
- Empiece la rutina 30 minutos antes de la hora que usted quiere que sus hijos se vayan a dormir.

- Déjelos que escojan un libro para leer o una actividad tranquila.
- Restrinja la televisión y los videojuegos a la hora de dormir.



Para más información:
Marc Peterson
 (515) 957-5780
 marc@iastate.edu

IOWA STATE UNIVERSITY
 University Extension

Iowa State University Extension programs está disponible para todos, sin discriminar por razones de raza, color, nacionalidad, religión, sexo, edad o capacidad física o mental

Contenido elaborado por Sarah Bickelhaupt, ISU Human Development & Family Studies and Marc Peterson, 4-H Youth Development

ATRÉVASE A MEJORAR: LA RUTINA