

Child Care Resources
1225 S. Weller, Suite 300
Seattle, WA 98144

Una agencia de United Way



SOAR,
helping kids reach
for the sky



Este folleto fue producido en 2004 por Child Care Resources con el apoyo y financiamiento generosos del Fondo de Oportunidades SOAR y de la Compañía Boeing. Para información, por favor diríjase a Paula Steinke, Child Care Resources: 206/329-1011, ext. 236, steinke@childcare.org

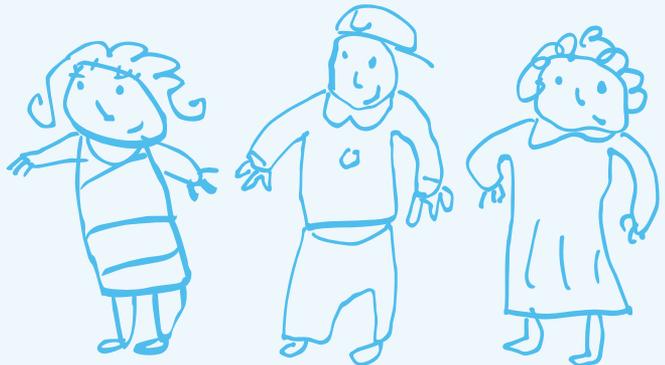
El desarrollo de una versión previa de éste folleto Development fue financiado en el año 2002 con una subvención de la Oficina de Cuidado a Niños del Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos. El Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos, la Administración para Niños, Jóvenes y Familias, y la Oficina de Cuidado a Niños no patrocinan, endosan o aprueban ninguno de los productos privados o comerciales que ofrecen las entidades que aparecen en este documento. La inclusión de cualquier organización en el mismo no constituye una representación, garantía o endoso relativo a la competencia, idoneidad o confiabilidad de dichas organizaciones.

Spanish Version



Cuidado de nuestros niños

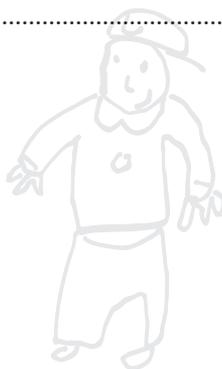
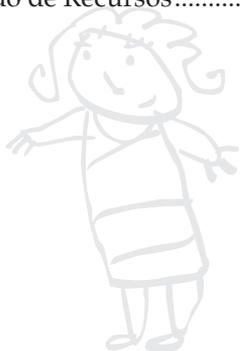
*Guía de Recursos para Familiares,
Amigos y Vecinos que se hacen
cargo de los Niños*



Impresión donada por la Compañía Boeing.

TABLA DE CONTENIDOS

Cuídese Usted Mismo	2
Comunicación entre los Padres y quienes están a cargo de sus hijos	2
Hoja de Trabajo para las Personas a Cargo de los Niños	3
Información de Emergencia	4
Seguridad en el Hogar	5
Lista de Verificación de Primeros Auxilios.....	7
Abuso Infantil / CPS.....	8
Violencia Doméstica	9
Consejos Sociales y Emocionales.....	10
Lista de Verificación del Desarrollo Infantil.....	11
Juegos y Actividades.....	13
Preparación y Éxito Escolar	16
Salud y Nutrición	18
Licencias y Subsidios.....	20
Listado de Recursos.....	21



¿Usted cuida a los niños en su familia? ¿O a los niños de familiares o amigos cercanos?

SI ES ASÍ, ¡entonces este folleto es para usted!

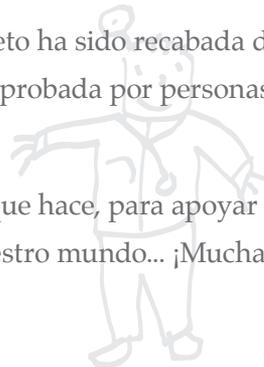
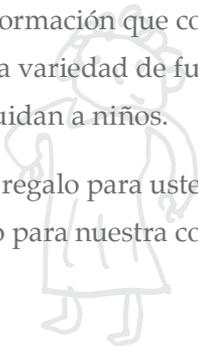
Ya sea que cuide solamente a un niño ocasionalmente, o a varios niños de manera regular, usted está creando un legado duradero con las opciones que elige mientras lo hace.

Aun si solamente está “cuidando a los niños,” “de niñera” o “pasando el rato con sus nietecitos”, este es un rato importante. Los niños a su cargo lo están observando, escuchando, y aprendiendo mucho de usted.

Desde recién nacidos hasta preadolescentes, estos niños dependen de usted y de otros adultos en sus vidas para estar seguros y saludables, para que se vigilen sus intereses, y para aprender cómo interactuar con el mundo que los rodea para ser felices y exitosos. Ellos reciben mensajes de usted acerca de su propio valor en el mundo, cómo satisfacer sus deseos y necesidades, y cómo tratar a los demás. Todo lo que usted hace, desde las cosas grandes hasta las chicas, impacta el futuro a largo plazo de la vida de un niño y tiene un efecto en el bienestar de la comunidad en general.

La información que contiene este folleto ha sido recabada de una amplia variedad de fuentes y ha sido probada por personas reales que cuidan a niños.

Es un regalo para usted, por todo lo que hace, para apoyar un gran futuro para nuestra comunidad y nuestro mundo... ¡Muchas Gracias!



Para hacer lo mejor que pueda con los niños a quienes cuida, es muy importante que se cuide usted mismo. Cuando está de buena salud, relajado, y bien descansado, usted está mejor preparado para hacer lo siguiente:

- ◆ establecer lazos especiales con cada uno de los niños a quienes cuida;
- ◆ proporcionar un entorno seguro, saludable de aprendizaje para los niños;
- ◆ tener una relación abierta y honesta con los niños y con los demás adultos en sus vidas;
- ◆ proporcionar un entorno en el que los niños puedan crecer y desarrollarse según sus necesidades sociales, físicas, culturales, y emocionales;
- ◆ satisfacer las necesidades de programación para el cuidado de los niños;
- ◆ tener acceso a recursos para los niños bajo su cuidado;
- ◆ comunicarse claramente con todas las personas involucradas en el cuidado de los niños.

Su trabajo con los niños es sumamente importante para el bienestar de la comunidad. Por favor, ¡¡¡cuídense!!!

La Comunicación entre los Adultos

Las buenas comunicaciones entre todos los adultos en la vida de un niño ayudan a todos los involucrados. Es importante comunicarse claramente respecto a lo que se espera de todos para evitar malos sentimientos entre amigos y familiares y/o distracciones en los arreglos para el cuidado de los niños. Muchas veces, todos piensan que entienden el arreglo al que se ha llegado, pero cuando no se afinan los detalles, surgen los conflictos.

La siguiente hoja de trabajo puede ser usada como pauta para ayudar a los padres y a las personas al cuidado de los niños a hablar entre ellos acerca de lo que se espera de cada cual. Algunos de los incisos en la hoja de trabajo pueden no ser pertinentes en su situación. Usted podría pensar en incisos adicionales más específicos a usted y a su situación. Dependiendo de las circunstancias, usted podría desear expresar por escrito partes de su acuerdo y tener copias disponibles de ellas para todos los adultos que participan en el cuidado de los niños.



Preguntas que Hacer y Contestar

- ◆ ¿Quiénes son los niños a quienes cuidaré? ¿Qué edades tienen?
- ◆ ¿Qué días y a qué horas estaré cuidando a los niños?
- ◆ ¿Cómo se manejará cualquier cambio al programa? (por ejemplo, ¿si el padre o la madre va a llegar tarde?)
- ◆ ¿Se me pagará o recibiré alguna otra compensación material? (¿Techo? ¿Comida?)
- ◆ Si es así, ¿Cuánto? ¿Está basado en una tarifa horaria? ¿Semanal? ¿Mensual?
- ◆ ¿Los padres me proporcionarán lo siguiente?
Pañales ___ Fórmula ___ Bocadillos ___ Comidas ___
- ◆ ¿Es aceptable contactar a los padres en sus trabajos? ¿Hay limitaciones?
- ◆ ¿A qué horas debe haber siestas o se deben ir a dormir?
- ◆ ¿Hay ciertos rituales o tradiciones que deban seguirse?
- ◆ ¿Hay cualquier tema que no deba discutirse con los niños o en frente de ellos?
- ◆ ¿Hay programas de televisión o películas que no se les permita ver?
Si es así, ¿Cuáles?
- ◆ ¿Hay comidas o bebidas que los niños no deban tomar? ¿O límites en cualquiera de ellas?
- ◆ ¿Es aceptable que haya otros niños presentes?
- ◆ ¿Es aceptable que haya otros adultos presentes?
- ◆ ¿Es aceptable que le permita a alguien más cuidar a los niños?
- ◆ ¿Es aceptable llevar a los niños a otros lugares? Si es así, ¿Hay lugares a donde no deben ir?
- ◆ ¿Qué hay acerca del transporte? ¿Asientos de seguridad?

Conociendo a los Niños:

- ◆ Libros o cuentos favoritos _____
- ◆ Juegos favoritos _____
- ◆ Juguetes favoritos _____
- ◆ Actividades favoritas _____
- ◆ Comidas favoritas _____

Salud

- ◆ Alergias _____

- ◆ Medicamentos: _____

- ◆ Otra información sobre la Salud: _____

Números Importantes:

- ◆ Padre / Madre / Tutor: _____

- ◆ Otro Contacto de Emergencia: _____

- ◆ Médico del Niño / de los Niños: _____

- ◆ Información sobre el Seguro: _____

- ◆ Instrucciones Especiales: _____

En Caso de Emergencia, Marcar 911

Proveer al operador la siguiente información:

- ◆ El idioma que usted habla mejor
- ◆ ¿Qué tipo de ayuda necesita? (¿Ambulancia? ¿Bomberos? ¿Policía?)
- ◆ Su ubicación / Domicilio _____
- ◆ Si alguien está lesionado, proporcione la edad y describa las lesiones

Autorización Médica y Declaración de Permiso

En caso de una emergencia, yo concedo permiso para que _____
_____ proporcione los cuidados primarios que sean necesarios. Si no me/nos pueden contactar, la persona antes mencionada tiene permiso para tomar decisiones sobre cualquier cuidado de emergencia que sea necesario para mi niño / niños,

Padre / Madre / Tutor _____

Fecha _____

Lista de Verificación de la Seguridad en la Casa

Venenos

- ◆ Mantenga los productos peligrosos bajo llave y las plantas fuera del alcance.
- ◆ Conserve los productos en sus envases originales.
- ◆ Use envase a prueba de niños.
- ◆ Tenga Jarabe de Ipecacuana disponible – Contacte a Control de Venenos antes de su uso.

Seguridad de Incendios y Quemaduras

- ◆ Instale detectores de humo.
- ◆ Formule y practique un plan de escape en caso de incendio.
- ◆ Mantenga los alimentos, líquidos, ollas, sartenes y electrodomésticos calientes fuera del alcance de los niños.
- ◆ Compre solamente ropa de noche resistente al fuego para los niños.
- ◆ Enseñe a los niños el significado de lo que está caliente y los peligros de jugar con fósforos o cerillos.

Cables y Enchufes Eléctricos

- ◆ Instale tapones de plástico en los enchufes.
- ◆ Haga reparar los cables pelones y los enchufes flojos, y mantenga los cables fuera del alcance de los niños.

Caídas

- ◆ Nunca deje a un bebé sin atención en un lugar elevado.
- ◆ Asegure los tapetes y alfombras sueltos, y retire objetos con los cuales se puedan tropezar los niños.
- ◆ Asegure puertas y cercas que llevan a escaleras.
- ◆ Ponga candados en las ventanas de pisos superiores.

Sofocamiento

- ◆ Mantenga los globos fuera del alcance de los niños menores de tres años.
- ◆ Asegúrese de que las bolsas de plástico, cordones, arneses y almohadas suaves están fuera de su alcance.
- ◆ No permita que los bebés chupen o muerdan objetos pequeños.

Juguetes

- ◆ Compre juguetes apropiados para cada edad.
- ◆ Lea las advertencias de seguridad.
- ◆ Recoja los juguetes después de que jueguen.

Juegos de Recreo Caseros

- ◆ Asegúrese que los juegos de gimnasio y los juegos de recreo están instalados en una superficie suave y cuando menos a seis pies de distancia de cualquier obstáculo.
- ◆ Asegúrese de que el equipo está sujeto firmemente en la superficie.
- ◆ Cubra cualquier perno o tornillo expuesto.
- ◆ Cerque su patio y siempre supervise a los niños cuando estén afuera.

Bicicletas

- ◆ Enseñe a los niños las reglas del tráfico.
- ◆ Asegúrese de que las bicicletas son del tamaño apropiado para quienes las van a usar.
- ◆ Asegúrese de que los niños usen casco cada vez que usen la bicicleta.

Seguridad en el Agua y el Baño

- ◆ Nunca deje a un niño sin supervisión dentro o cerca del agua.
- ◆ Enseñe a los niños, cuando menos desde los 3 años, a nadar.
- ◆ Verifique la temperatura del agua.
- ◆ Coloque tapetes o cinta antiderrapante en el fondo de la tina o regadera.

Muebles

- ◆ Cubra las esquinas y las orillas filosas.
- ◆ Asegúrese que la pintura de los muebles no contiene plomo.
- ◆ Las cunas y los corralitos deben ser sólidos y tener barras separadas a no más de 2 3/8" de distancia entre ellas.
- ◆ Asegúrese que las sillas elevadas tengan correas restrictoras, una superficie o mesa asegurable y buena estabilidad.
- ◆ Verifique para ver si el cajón de los juguetes tiene una tapa o cubierta que no pueda caer y cerrarse con candado.

Otros Peligros

- ◆ Mantenga tijeras, cuchillos y otros objetos filosos fuera del alcance de los niños.
- ◆ Levante objetos pequeños como cuentas de collar o botones, del piso.

Hay clases de Primeros Auxilios Básicos y de CPR disponibles en muchos idiomas en el condado de King. Todas las personas que cuidan regularmente a niños pueden beneficiarse con esta información, aún si no necesita la certificación para trabajar, (consulte los listados para Alimentos y Nutrición en la página 21).

Lista de Verificación de Primeros Auxilios

Los siguientes artículos deben estar incluidos y verificados mensualmente para agregar o reemplazar el contenido.

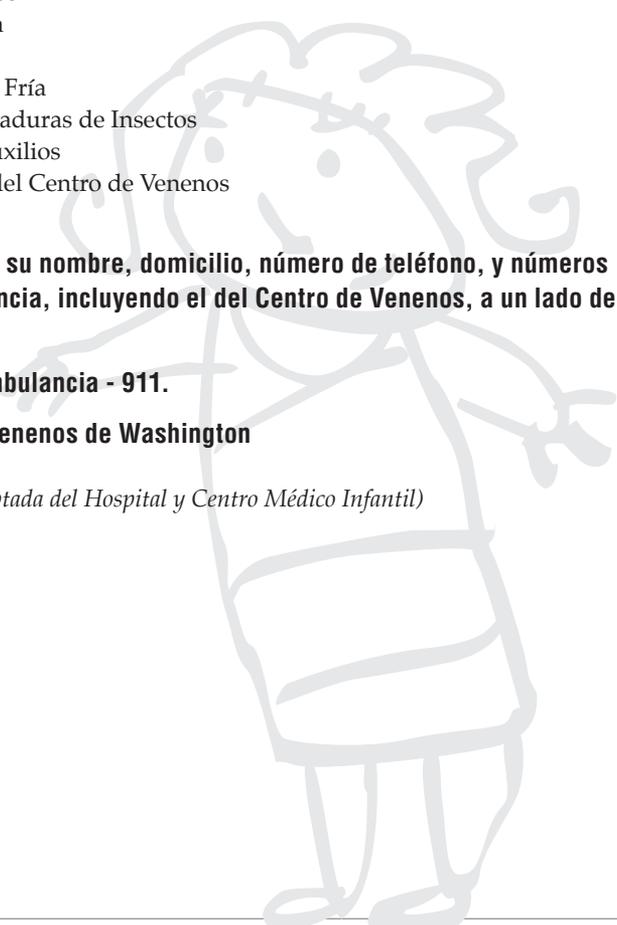
- Guantes desechables
- Tijeras
- Paquetes sellados de Toallitas con Alcohol / antisépticos
- Pincitas
- Termómetro
- Cinta Adhesiva
- Gasas Estériles
- Rollos de Gasa Flexible
- Vendas Triangulares
- Alfileres de Seguridad
- Vendajes para los Ojos
- Jarabe de Ipecacuana
- Jabón
- Paquete o Compresa Fría
- Preparación para Picaduras de Insectos
- Guía de Primeros Auxilios
- Número Telefónico del Centro de Venenos

¡RECUERDE! Conserve su nombre, domicilio, número de teléfono, y números telefónicos de emergencia, incluyendo el del Centro de Venenos, a un lado de su teléfono.

Policía, Bomberos, Ambulancia - 911.

Centro de Control de Venenos de Washington

(Lista de Verificación adaptada del Hospital y Centro Médico Infantil)



El abuso infantil puede ocurrir en muchas formas – físico, sexual, emocional, y por negligencia. Todos ellos son sumamente dañinos. En ocasiones un abusador puede pensar que lo que está haciendo está bien ya que el niño no muestra signos visibles de daños. Sin embargo, todas estas acciones ocasionan daños, aún cuando no son palpables. Si usted no está seguro si algo constituye abuso infantil, puede llamar al número (866) END-HARM

Los ejemplos de abuso incluyen:

- ◆ golpear, pellizcar o morder a un niño con suficiente fuerza para dejar una marca
- ◆ empujar a un niño contra la pared o tirarlo al piso
- ◆ usar términos o nombres degradantes hacia un niño, o decirle que no vale nada, que es estúpido, que es “un error”, o que nunca debería haber nacido
- ◆ Tocar las partes privadas de un niño cuando no hay razón para hacerlo
- ◆ Pedir a un niño que se toque sus partes privadas, o las partes de alguien más
- ◆ No dar a un niño alimento o agua suficiente
- ◆ Dejar a un niño solo en casa cuando está muy pequeño (por lo general menor de 11 años de edad)
- ◆ Dejar a un niño solo o encerrarlo en una habitación por varias horas a la vez

Violencia Doméstica

Aun cuando los niños no reciban directamente los abusos, pueden sufrir daños al presenciar el abuso de un padre / madre o persona a su cargo. Las niñas que presencian frecuentemente incidentes de violencia en el hogar son mucho más propensas a ser víctimas de la violencia doméstica como adultas. Los niños en éstas situaciones son mucho más propensos a actuar violentamente, ser lesionados o morir en disputas, y/o pasar tiempo en la prisión en su vida adulta. Si usted está sufriendo abuso a manos de alguien en su familia, por favor busque ayuda para que usted y los niños a su cuidado puedan estar saludables y seguros. Llame a la Línea Directa de Violencia Doméstica (Por favor consulte la página 22 para más números de referencia.)

Cómo Reportar Sospechas de Abuso o Negligencia Infantil

Si usted cree que un niño está experimentando el abuso, es importante obtener ayuda. Si no obtiene ayuda, el niño puede ser matado o sufrir daños permanentes, y usted se arrepentirá de no haber actuado. Si usted no quiere proporcionar su nombre o información de contacto, usted puede hacer un informe anónimo o confidencial. Si usted teme hacer un informe porque piense que ya sea usted, el niño o la familia sufrirán daño por haberlo hecho, usted puede llamar de cualquier manera y obtener más información acerca de lo que puede hacer para proteger al niño. Puede hacer preguntas sin hacer un informe. El número a llamar es 1-866-END-HARM.

Cuando Necesita Ayuda ...

La mayoría de la gente que cuida a los niños se frustra y se enoja en ocasiones. En ocasiones los niños pueden probar los límites a tal grado que usted sienta deseos de hacer algo que los dañe. Si su paciencia está llegando a su límite, o aun si sólo necesita ideas sobre como hacer el cuidado de los niños algo menos estresante y más placentero, puede llamar a la Línea Nacional Directa de Boys & Girls Town, 24 horas al día, al (800) 448-3000 o a la línea directa de Parent Trust en el (800) 932-4673. Ellos pueden proporcionar servicios de intérprete y tienen capacidad TTY.

¡¡¡NUNCA Agite a un Bebé o a un Niño!!!

Hay veces que los bebés simplemente no dejan de llorar. Puede ser difícil no perder la paciencia para quienes se encargan de cuidarlos. Los encargados frustrados en ocasiones intentarán hacer que el bebé se calle agitándole. ¡¡¡Esto es muy peligroso!!! Una sola sacudida a un bebé puede causar daños cerebrales que pueden causarle la muerte, ceguera, sordera u otras discapacidades de por vida. Todas las personas que cuidan niños deben estar informados de este peligro para prevenir la ocurrencia de una tragedia.

Qué hacer cuando un bebé no deja de llorar, aun cuando está alimentado y seco:

- ◆ Primero que nada, respire hondo y tranquilícese, para que el estrés que usted sufre no altere más al bebé.
- ◆ Mezca suavemente al bebé o llévelo a un paseo en su cochecito o en auto.
- ◆ Sostenga al bebé firmemente en su hombro o su regazo y SUAVEMENTE déle unas palmaditas en su espalda
- ◆ Trate de imaginarse lo que siente el bebé y dígame que entiende y que está ahí para mantenerle seguro.
- ◆ Intente usar un columpio de cuerda o un asiento movible.
- ◆ Acueste al bebé en una cuna u otro lugar seguro, cierre la puerta, suba el volumen del radio y haga algo que usted quiere hacer.
- ◆ Encienda la aspiradora, la secadora de pelo, o la lavadora de ropa.
- ◆ Ponga al bebé en un arnés y use la aspiradora lenta y rítmicamente.
- ◆ Coloque el asiento del bebé cerca de la máquina lavaplatos o la secadora rotativa (asegurándose que está seguro y no lo deja sin atención).
- ◆ Lleve al bebé al cuarto de baño y abra la llave de la regadera.

Si el bebé sigue llorando y usted se siente frustrado, llame a un familiar o amigo para que le dé apoyo, o consulte a un profesional para que le aconseje.

Disciplina Positiva

Hay personas que piensan que la única manera de enseñar a los niños a portarse bien es pegándoles. Hay fuentes que pueden ayudarle a encontrar otras maneras de disciplinar a un niño, que pueden ser más efectivas y menos propensas a ser consideradas abuso. Póngase en contacto con Parent Trust en el (800) 932-4673 para mayor información.

Los niños aprenden y desarrollan talentos de interacción social desde el principio. Desde que nacen, empiezan a establecer relaciones y desarrollar maneras de llevarse bien con los demás. También empiezan a aprender sobre el poder de las emociones y los sentimientos. Estos descubrimientos son influenciados por las expectativas y prácticas sociales de la familia, de los otros adultos en sus vidas, y de la comunidad más amplia.

Las emociones y los sentimientos son muy reales tanto para los niños como para los adultos. Las emociones y los sentimientos llevan energía y tienen un propósito en nuestras vidas. Cuando los adultos ayudan a los niños a reconocer y nombrar sus propios sentimientos y manejar sus respuestas a esos sentimientos, los adultos contribuyen al sentido interior de auto dirección y confianza de cada niño.

Las metas que las familias tienen para sus hijos dependen en gran medida de los sistemas culturales y de valores. Tomando esto en cuenta, he aquí algunos consejos que tomar en cuenta al cuidar a un niño o niños:

- ◆ Esté consciente de sus propias emociones y sentimientos, así como de las emociones y sentimientos de los niños que tiene bajo su cuidado.
- ◆ Sepa escuchar. Ponga atención a lo que dicen los niños respecto a lo que piensan, sienten y ven en sus diferentes entornos.
- ◆ Ayude a los niños a reconocer y poner palabras para expresar sus sentimientos.
- ◆ Anime a los niños a que hablen sobre sus sentimientos con usted o con otras personas. Trate de no juzgar al niño por lo que está sintiendo. Por ejemplo, si el niño parece estar triste por algo que usted no consideraría importante, hablen sobre esa tristeza y trate de compartir con el niño una situación en la cual usted se sentía triste, en lugar de decirle al niño que no debe sentirse triste. Hable con él acerca de cómo usted manejó sus sentimientos de tristeza cuando los tenía.
- ◆ Modele ejemplos de maneras positivas de expresar sentimientos y conductas. Usted puede hacer esto cuando tiene emociones y habla acerca de ellas en voz alta con el niño. Por ejemplo: "Estoy muy enojado por algo que me dijo la señorita de la compañía de teléfonos. Incluso siento como que quiero gritar o golpear algo. Creo que necesito respirar hondo y salir por un momento al aire libre."
- ◆ "Sienta lo que quiera, controle lo que hace." Ayude al niño a aprender que los sentimientos son aceptables. Ayúdele a aprender maneras de tranquilizarse cuando está alterado. Ayúdele a enfrentar las desilusiones. Estas son oportunidades maravillosas para enseñar lecciones acerca de la vida.
- ◆ Ayude al niño a resolver problemas - a desarrollar sus propias respuestas y tener oportunidades de elegir.

Adaptado de Gonzalez-Mena, Janet & Eyer, Dianne. (1997). Infants, Toddlers, and Caregivers. Mayfield Publishing Co.

Para mayor información, vaya a <http://www.pbs.org/wholechild/> y www.talaris.org

Los niños nacen aprendiendo. Cuando los abraza, les habla, les lee, baila y juega con los niños, esto le ayuda a todo el ser a crecer sano, feliz y seguro. Cada niño crece y aprende a su propio ritmo así como con relación a las prácticas y expectativas culturales de la familia. A continuación hay una lista de conductas típicas que se pueden esperar en diferentes etapas. No todos los niños la siguen exactamente, y eso es aceptable. Sin embargo, si usted nota que el niño se retrasa en muchas de ellas, puede ponerse en contacto con Healthy Mothers, Healthy Babies al (800) 322-2588 o hablar con el proveedor de servicios médicos del niño.

Del Nacimiento a los 3 meses:

Levanta la cabeza
Se fija en las caras
Sonríe y hace gorgoritos cuando se le habla
Llora
Le gusta que lo carguen y lo mezcan

De los 3 a los 6 meses:

Se da vuelta
Sigue el movimiento de objetos con los ojos
Hace sonidos simples
Muestra sentimientos
Se aferra a objetos
Reconoce caras conocidas

De los 9 a los 9 meses:

Se sienta sin ayuda
Está consciente de sí mismo y consciente de las diferencias
Se ve en un espejo – responde a un nombre
Hace series de sonidos
Se agarra – siente y muestra miedo
Empieza a masticar
Se voltea – puede pararse por períodos breves con apoyo

De los 9 a los 12 meses:

Dice palabras simples
Se mueve muy rápidamente – gateando y caminando
Juega a las escondidas
Usa sonidos y gestos
Comienza a mostrar sentido del humor

De los 12 a los 15 meses:

Empieza a caminar sin ayuda
Hace garabatos
Empieza a usar palabras
Juega cerca de otros niños
Puede sentir y mostrar vergüenza
Empieza a imitar la conducta de los adultos

- De los 15 a los 18 meses:** Baila y canta
 Usa dos palabras juntas
 Usa 10 a 15 palabras por su cuenta sin necesidad de que le animen
 Trata de ser útil
 Es sensible y puede “detectar” los sentimientos de los adultos
- De los 18 a los 24 meses:** Puede construir una torre
 Le gusta preparar
 Usa mucho las palabras sencillas
 Puede correr
 Se fija en las ilustraciones de un libro
 Empieza a usar frases de dos palabras
- De 2 a 3 años:** Patea, brinca, y sube y baja escaleras
 Busca y muestra afecto
 Usa frases de tres palabras
 Identifica a personas con palabras
 Puede empezar a usar etiquetas sociales
 Clasifica a las personas por su sexo
 Dice cuando menos 100 palabras
- De 3 a 4 años:** Juega con otros
 Sabe los nombres de los colores y sabe cómo dibujar siluetas
 Usa palabras de acción
 Identifica a las personas de acuerdo a sus características físicas
 Absorbe sentimientos positivos y negativos, e ideas sobre las personas, incluyéndose a sí mismos
 Pedalea un triciclo
 Abre la puerta usando el tirador
- De 4 a 5 años:** Se para sobre un pie
 Canta canciones
 Consuela a los amigos
 Usa oraciones de 4 y 5 palabras
 Disfruta de juegos activos
 Puede nombrar 3 colores y contar hasta diez
 Busca nombres para raza, sexo y habilidades
- De 5 a 6 años:** Hace preguntas para obtener información
 Puede vestirse solo
 Explora los conceptos de real / imaginario y justo / injusto
 Entiende la identidad cultural
 Disfruta explorar las culturas de amigos y compañeros de clases

Para los niños, el juego es un proceso de aprendizaje. Por medio de los juegos, los niños experimentan para aprender qué funciona y qué no funciona. Aprenden a resolver los problemas de la vida cuando observan y escuchan y después durante sus juegos recrean lo que han visto y escuchado. Los niños pueden comprender su mundo por medio de sus juegos, usando el lente de su propia cultura y la de otros. La cultura es una manera de comportarse, entender y vivir en el mundo.

Juguetes y Actividades Hechos en Casa

Los juegos educativos para niños pequeños no tienen que ser costosos o venir en envolturas vistosas. Se pueden usar materiales reciclables y caseros para hacer muchos juguetes. El fomentar que los niños simulen y creen sus propios juegos abre un mundo de posibilidades. Permita que los niños creen con materiales sin terminar y combinen juguetes de fabricación casera con los juguetes comerciales para una variedad de actividades y experiencias.

Plastilina

2 tazas Harina
1 taza Sal
3 cucharadas Crema de Tártaro
2 cucharadas Aceite de Cocina
2 tazas Agua

Mezcle todos los ingredientes y cocínelos a fuego medio. Agite constantemente hasta que la masa empiece a separarse de los lados del recipiente. Retírelo del fuego y agite 1 minuto más. Amase sobre la mesa mientras se enfría. Dura de 4 a 6 semanas en una bolsita o depósito sellable

Cubos de Cartones de Leche

Corte las partes superiores de cartones de leche de medio galón y lávelos bien. Llene un cartón completamente con bolas de papel periódico. Empuje otro cartón de leche sobre la parte superior del que está relleno de periódicos, hasta que llegue al fondo. Cúbralo con papel de contacto. Haga muchos bloques para construir edificios altos. Trate de hacer cubos de la mitad del tamaño cortando los cartones de leche a la mitad y siguiendo el mismo procedimiento.

Tizas para la Acera

Mezcle yeso moldeable y agua en un recipiente de servir. Agregue agua poco a poco hasta que está mojado pero aun se puede verter. Vierta a moldes de paletas heladas, moldes de pastelillos o tubos de papel sanitario. Rocíe los moldes con aceite de cocinar en spray para desmoldar más fácilmente. Deje reposar por 30 minutos hasta que endurezca. Empuje o golpee hasta que desmolde. ¡Son fabulosos para el arte al aire libre!

Lata Mete/Saca

Corte una ranura en la tapa de una lata de café, bote de avena o lata de fórmula de bebé. Decore las tapas de las latas de jugo con pintura, calcomanías o marcadores. Deje que los niños metan las tapas por la ranura en la lata, sacarlas y hacerlo de nuevo. A los niños les gusta la repetición de esta actividad. También desarrolla la coordinación y la permanencia de objetos.

Enhebrado

Cualquier cosa que tenga perforación puede ser usado para enhebrar. Agregue agujetas de zapatos, trozos de cuerda o hilo. Use arillos de galones de leche plásticos, corte secciones de tubos centrales del papel sanitario, rollos de papel y listones, tubos de plástico, etc. El enhebrado y el ensartado desarrollan la coordinación mano-ojo.

Botellas para Agitar

Llene botellas transparentes de plástico a medias con agua o aceite mineral. Agregue pedacitos de brillo, colorante para alimentos, detergente para platos, juguetes pequeños, piedritas, conchitas, etc. Las botellas de olas pueden hacerse usando la mitad de agua coloreada de azul y la mitad de aceite para bebé. Selle el tapón de la botella para evitar fugas o derrames. Son divertidas para agitar o mezclar, y los niños más pequeños pueden rodarlas en el piso.

Paracaídas de bolsa de plástico *(no es apropiado para niños menores de 3 años.)*

Corte una pieza cuadrada de una bolsa de plástico de supermercado o de verduras. Corte cuatro cuerdas de 12 a 18 pulgadas de longitud y amarre una a cada una de las esquinas de la bolsa de plástico. Una las cuerdas y amárrelas a un muñeco de acción. Envuelva el muñeco dentro del paracaídas. Déjelo caer o láncelo al aire. Es divertido en un parque u otros lugares al aire libre. Puede ser hecho con tela para darle más durabilidad.

Tiendas de Campaña y Fuertes

Déles a los niños cobijas, toallas o sábanas para colocar sobre mesas y sillas para crear fuertes, tiendas de campaña o escondites. Tienda una cuerda al aire libre o sujete una sábana a la cerca con tachuelas para espacios de juego al aire libre. Las pinzas de ropa y cinta adhesiva de tela son en ocasiones útiles para sujetar cosas donde las quiere.

Cajas, Rampas, Túneles y Torres

Muchos de los artículos que se ponen en reciclables pueden usarse para experiencias interesantes de juegos. Deje que los niños decoren cajas de cereal, tubos de cartón o cajas de electrodomésticos grandes para realzar el dramatismo de los juegos. Utilice un cortador de cartón o cuchillo filoso (solamente adultos) para hacer cortes de ventanas, puertas o claraboyas de una nave espacial. Las cajas y los tubos pueden ser decorados con papel de contacto, pintura, calcomanías, o marcadores, para dar detalle a las historias y hacer secuencias de juego.

Adaptado de los Recursos de Cuidado de Niños “Ideas Fantásticas”

Camino de los Pasos (Actividad de Destreza Motriz Gruesa)

Dibuje la silueta de un zapato de adulto en fólderres viejos de cartulina, papel revolución, o cartoncillo delgado. Haga cantidades de huellas y entonces córtelas. Use las huellas para crear una pista de obstáculos para que los niños puedan seguir las huellas sobre objetos, por debajo, alrededor y a través de ellos. Esto puede hacerse bajo techo o al aire libre. Usted puede variar el juego agregándole música, utilizando acciones de detenerse y moverse o moverse a gatas, brincando, corriendo, saltando sobre un pié, o de puntitas.

Siga al Líder

Haga que los niños lo sigan y los guía en diferentes acciones como la actividad anterior de la pista de obstáculos usando los conceptos de pasar por arriba, por abajo, alrededor y a través de objetos usando música. También puede usar la idea del “Juego de Simón” como parte del juego de los movimientos.

Bordado de Tarjetas

Adhiera una ilustración de alguna revista a cartón o haga un dibujo de algo alrededor de lo cual quiera hacer un bordado. Use una perforadora y perfore hoyitos en el cartón alrededor de la ilustración u objeto que haya dibujado. Los niños pueden bordar entrando y saliendo de los hoyitos con agujetas de zapatos o hilo de estambre (humedezca los extremos con pegamento blanco y déjelos secar). Puede hacer tarjetas desde muy sencillas hasta muy complicadas dependiendo de las edades de los niños.

Acomodando las Pinzas de Ropa

Adhiera puntitos de marca de oficina de $\frac{3}{4}$ de pulgada de distintos colores alrededor del borde de un bote de café o de envases de plástico. Ponga puntitos de los mismos colores en pinzas de ropa usando colores distintos en cada pinza de ropa. Pida a los niños que acomoden las pinzas de ropa alrededor del borde de los envases igualando los colores. Para niños más pequeños, puede usar envases mas pequeños y usar varios puntos del mismo color en cada envase y tener varias pinzas con puntos del mismo color. Los niños pueden entonces colocar las pinzas que tienen cada color en el envase que tiene puntos del color correspondiente.

Dibujos de Siluetas

Corte siluetas sencillas de cartoncillo, papel o tela (círculos, cuadrados, rectángulos y triángulos). Haga distintos tamaños y colores. Acomode las siluetas para formar imágenes y trace la imagen resultante en otro papel. Estas serán las siluetas que cada niño va a igualar usando las siluetas sencillas que se cortaron. Varíe las imágenes formadas de simples a complejas dependiendo de la edad del niño o niños.

Los niños típicamente empiezan su escuela primaria en el mes de septiembre que sigue a su quinto cumpleaños. Las escuelas públicas en el Condado de King requieren que los niños hayan cumplido 5 años de edad a más tardar el 31 de agosto del año que ingresan al jardín de niños. El proceso de registro se lleva a cabo varios meses antes de que el niño ingrese a la escuela.

El primer paso es identificar la escuela del niño. La información de contacto para cada distrito escolar en el Condado de King se encuentra en la Página 23 de este folleto. Los representantes del distrito escolar le dirán cuándo y dónde inscribir a su niño en la escuela. Los documentos necesarios para inscribir a un niño a la escuela incluyen por lo general:

- ◆ Identificación con fotografía del padre / madre o tutor que inscribe al niño
- ◆ Dos documentos adicionales de verificación de domicilio
- ◆ El certificado de nacimiento o un documento similar del niño, tal como un pasaporte.
- ◆ Certificado de Inmunizaciones completado por el padre, madre o tutor.
- ◆ Algunos distritos escolares podrían tener requisitos adicionales o diferentes.

Una vez que sepa a cuál escuela va a asistir el niño, pregunte si hay oportunidades de venir a visitar la escuela. El conocer el edificio de la escuela y a algunos miembros del personal ayudarán a que el niño se sienta con más confianza y comodidad cuando empiece la escuela.

Éxito en la Escuela

Los niños tienen un mejor desempeño en la escuela cuando sus padres, tutores u otras personas importantes en su vida participan con ellos. Pregunte sobre oportunidades de involucrarse en la escuela, tales como ser voluntario o voluntaria en el salón de clases o ayudando en viajes de estudios. Muchas escuelas aceptan la ayuda de todos los adultos, no solamente los padres. Si usted habla otro idioma además del inglés, puede ofrecer su ayuda a la escuela para comunicarse con otros padres de familia que hablan su idioma.

La mayoría de los niños tienen tareas asignadas que deben completar fuera de las horas de clases. Algunas escuelas asignan tareas en grados escolares tan tempranos como el jardín de niños. Aunque es importante que los niños tengan tiempo para jugar y relajarse después de la escuela, también necesitan un lugar dónde hacer sus tareas que les permita enfocarse en su trabajo. Asignar una hora cada día para enfocarse en la tarea les ayuda a los niños a desarrollar hábitos que contribuyen al éxito en la escuela.

Ayudando a los Niños a Prepararse para Empezar la Escuela

Hay habilidades importantes que los niños necesitan para hacer una transición exitosa al jardín de niños. Lo que se nos ocurre a la mayoría es la necesidad de que los niños tengan habilidades “académicas” tales como lectura, escritura y matemáticas.

Aunque ciertos conocimientos en estas áreas les ayudarán a los niños a estar mejor preparados para el jardín de niños, las más importantes son las habilidades sociales y emocionales. Estas incluyen:

- ◆ Sentirse emocionados y cómodos con la idea de empezar el jardín de niños.
- ◆ Saber cómo será el jardín de niños.
- ◆ Sentirse bien consigo mismo.
- ◆ Saber cómo convivir con otros.
- ◆ Saber cómo hablar con otros y escucharlos.
- ◆ Saber cuándo y cómo pedir ayuda.

Además de las habilidades sociales y emocionales, los niños que entran al jardín de niños necesitan ser activos y ardientes en sus deseos de aprender. Esto incluye:

- ◆ Sentirse emocionados sobre el aprendizaje.
- ◆ Saber cómo intentar cosas nuevas o difíciles.
- ◆ La confianza para seguir intentando cuando algo parece demasiado difícil.
- ◆ Conocer muchas maneras de expresarse.
- ◆ Sentirse cómodos con su cultura y la de su familia.
- ◆ Interés en aprender acerca de otras culturas.

El poseer algunas habilidades tempranas, o pre-académicas, le ayudará al niño empezar el jardín de niños “con el pie derecho”. Los tipos de habilidades que los niños deben tener incluyen:

- ◆ Familiarización con palabras y libros.
- ◆ Conocimiento de siluetas, tamaños y colores.
- ◆ La habilidad de contar y entender que los números tienen significados.

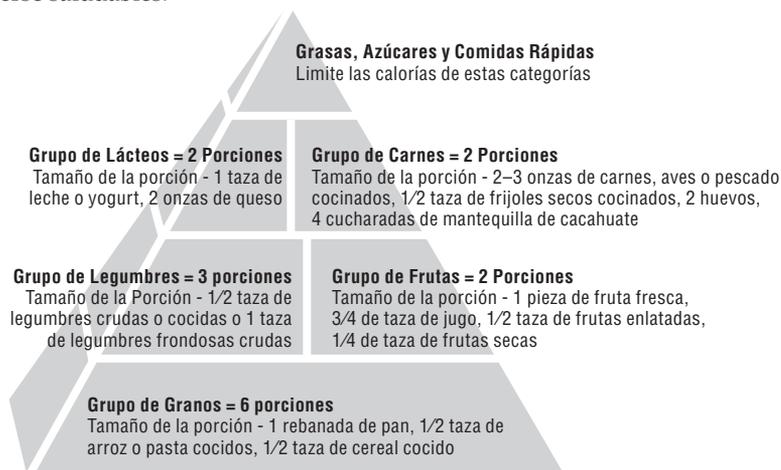
El desarrollo físico es otro aspecto importante de la preparación para el jardín de niños. Déles a los niños amplias oportunidades para:

- ◆ Resolver sus propias necesidades personales, tales como ir al baño, lavarse las manos, ponerse un abrigo, y comer.
- ◆ Usar sus manos y dedos para llevar a cabo tareas simples como rompecabezas, dibujos, y cortar con tijeras.
- ◆ Uso de los brazos, piernas y cuerpo para realizar movimientos grandes, tales como correr, saltar, brincar, y bailar.

Finalmente, las necesidades básicas del niño deben ser satisfechas antes de ir a la escuela cada día. Asegúrese de que está alimentado, descansado, y vestido apropiadamente para el clima.

Para mayor información acerca de cómo ayudar a los niños a tener un buen inicio en el jardín de niños, visite la página del web “Getting School Ready” (“Alistándose para la Escuela”) en www.gettingschoolready.org. Para solicitar una copia gratuita del folleto “Getting School Ready” (“Alistándose para la Escuela”), llame al (206) 439-6910, ext. 3985. Los juegos de herramientas Getting School Ready (“Alistándose para la Escuela”) están disponibles para sacarlos en todas las bibliotecas públicas de los condados de Seattle y King.

El alimentarse proporciona la energía necesaria para los organismos en crecimiento de los niños, así que es especialmente importante que haya un equilibrio sano en lo que los niños comen de los seis grupos de alimentos. Los adultos necesitan ayudar a los niños a elegir alimentos sanos para mantenerse saludables.



(Los niños de 4 a 6 años de edad pueden comer porciones de ese tamaño. Ofrezca a niños de 2 a 3 años de edad menos, excepto los lácteos. Los niños de 2 a 6 años de edad necesitan un total de 2 Porciones del grupo de lácteos diariamente.)

Los niños aprenden lo que ven de los adultos, de manera que recuerde enseñarles lo que usted quiere que aprendan. Los tipos de alimentos y cuándo y cómo usted los come pueden ser dictados por su cultura, religión y otros factores. Usted puede usar los alimentos que usted conoce al crear bocadillos y comidas para los niños, y ellos estarán saludables si los alimentos están balanceados y contienen buenas vitaminas y nutrientes.

He aquí algunas ideas para bocadillos fáciles que los niños mayores pueden hacer;

- ◆ Rollitos de Fruta – Coloque fruta cocinada o fresca en pedacitos y enróllelos en una tortilla.
- ◆ Burritos de Desayuno – Coloque huevos revueltos y queso en una tortilla
- ◆ Agujas de Fruta – Ensarte fruta rebanada (manzana, naranja, fresa, plátano, piña) con popotes
- ◆ Hormigas en los troncos – Palitos de apio llenos con queso crema y cubiertos de pasas
- ◆ Caritas de pastel de arroz – unte mantequilla de cacahuete o queso crema y decore una carita usando pasas, rebanadas de plátano, moras, etc.
- ◆ Mezcla energética hecha con fruta deshidratada: pasas, arándanos agrios, semillas de girasol, nueces, etc.

Juegos de Sabor

Usando una variedad de frutas frescas, legumbres crudas y quesos frescos, pídale a los niños que vean, huelan y prueben las comidas, y las describan y las comparen. Ayúdeles con las palabras, como firme, blando, agrio, salado, amargo y dulce. Puede hacer una gráfica con las respuestas de los niños. Esto fomenta la conciencia, las habilidades lingüísticas, y la habilidad de establecer contrastes y comparaciones.

Frijoles

Actividades en el Supermercado: ¿Cuántas clases distintas de fríjol pueden encontrar? Incluya: secos, congelados, enlatados y frescos. ¿Cuáles son algunas de las palabras que se usan para describir los distintos tipos de frijoles? (colores, formas, tamaños)

Actividades en la casa: Hagan germinar frijoles secos colocándolos entre servilletas de papel húmedas. Plántelos en una maceta ya que broten y véanlos crecer. Creen una historia sobre la planta y el niño puede hacer un dibujo que acompañe a la historia. Ustedes pueden hacer algún tipo de sopa de frijoles.

Manzanas

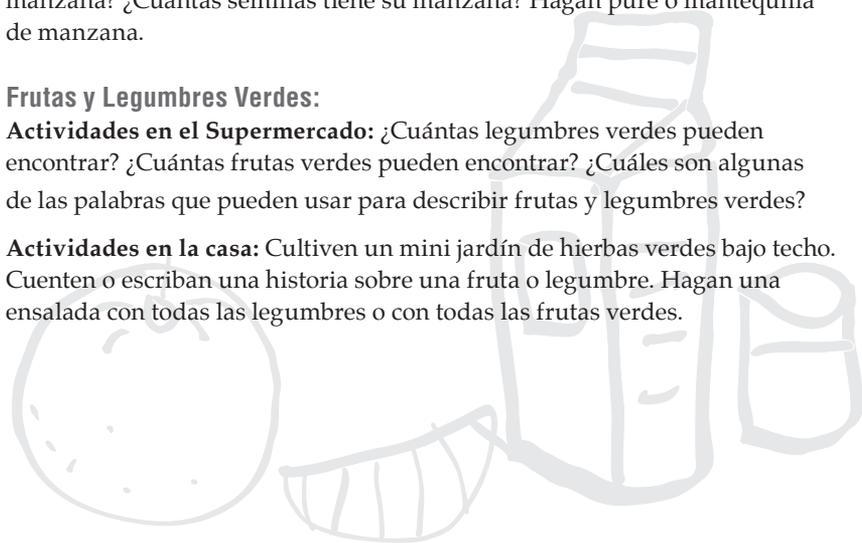
Actividades en el Supermercado: Las manzanas vienen de todos los tonos y colores. ¿Cuántos colores de manzana pueden encontrar? ¿Cuántos tipos de manzana pueden encontrar? ¿Qué palabras pueden usarse para describir una manzana? ¿Cuántas manzanas hay en una libra? Use la báscula.

Actividades en la casa: ¿Cuántas mordidas necesita para comerse una manzana? ¿Cuántas semillas tiene su manzana? Hagan puré o mantequilla de manzana.

Frutas y Legumbres Verdes:

Actividades en el Supermercado: ¿Cuántas legumbres verdes pueden encontrar? ¿Cuántas frutas verdes pueden encontrar? ¿Cuáles son algunas de las palabras que pueden usar para describir frutas y legumbres verdes?

Actividades en la casa: Cultiven un mini jardín de hierbas verdes bajo techo. Cuenten o escriban una historia sobre una fruta o legumbre. Hagan una ensalada con todas las legumbres o con todas las frutas verdes.



El cuidado de niños proporcionado por un amigo o pariente es legal cuando:

- ◆ El proveedor de cuidado está relacionado al(a la) niño(a) por sangre, matrimonio, adopción o costumbre tribal.
- ◆ El proveedor de cuidado no está proporcionando cuidado de niños como un negocio.
- ◆ El proveedor de cuidado no hace publicidad.
- ◆ Los padres intercambian cuidado de sus niños bajo un acuerdo de cooperación mutua.

Si necesita mayor información sobre las normas de concesión de licencias, comuníquese con la Línea de Información sobre Recursos de Proveedores de Cuidado de Niños (206) 329-5333 ó www.childcare.org/providers

El Departamento de Servicios Sociales y de Salud (DSHS) tiene un programa de subsidio que ayuda a las familias de ingresos bajos a pagar por el cuidado de niños. Este subsidio se puede utilizar para pagar por el cuidado en una institución autorizada para cuidado de niños, el cuidado proporcionado en el propio hogar del niño, o el cuidado proporcionado en el hogar de un pariente. Si los padres del niño califican para el programa Working Connections, el proveedor de cuidado puede hacer una solicitud para recibir el subsidio estatal para cuidado de niños. Para mayor información sobre el programa de subsidio y para determinar elegibilidad, vaya a www1.dshs.wa.gov/esa/wccc (haga clic en el ítem 28) o llame a Childcare Resources (Recursos para Cuidado de Niños) al (206) 329-5544 para el número de teléfono de la oficina de Servicios a la Comunidad de DSHS más cercana a usted.

LISTADO DE RECURSOS

Lista de Recursos en los Condados de Seattle/King

Recreación y Juegos en Grupo

Seattle Parks & Recreation	(206) 684-4360
King County Parks & Recreation	(206) 296-8687
Centros de Apoyo Familiar – Seattle	(206) 684-0253
Centros de Apoyo Familiar – King County	(206) 205-3048
Para niños de edad escolar	www.afterschoolllearning.org

Cuidados de la Salud

Salud Pública – Seattle & King County (206) 296-4600

Clínicas Comunitarias – Seattle:

Centros de Salud Comunitaria Country Doctor (206) 299-1600

Servicios de Salud Comunitaria International District (206) 461-3617

Clínica Médica Pike Market (206) 728-4143

Centros de Salud del Vecindario de Puget Sound (206) 461-6935

Centros de Salud Comunitaria SeaMar (206) 763-5210

Junta de Salud Indígena de Seattle (206) 324-9360

Clínicas Comunitarias - King County:

Centros de Salud Comunitaria de King County (425) 277-1311

Información de Nutrición y Salud

Centro de Recursos para los Niños/Hospital y Centro Médico Infantil (206) 526-2500

Madres Sanas / Bebés Sanos (206) 284-2465

Women, Infants & Children (WIC) Nutrition: (206) 296-4600

Centro de Salud Multicultural www.cschc.org
(206) 461-6910

Niños con Discapacidades

Niños de hasta 3 años de edad:

Community Health Access Program (CHAP) (800) 756-5437

Niños mayores de 3 años: Póngase en contacto con la oficina de educación especial de su distrito escolar:

Auburn (253) 931-4927

Bellevue (425) 456-4171

Enumclaw (360) 802-7125

Federal Way (253) 945-2719

Highline (206) 433-2421

Issaquah (425) 837-7103

LISTADO DE RECURSOS

Niños con Discapacidades (cont.)

Kent	(253) 373-7513
Lake Washington	(425) 882-8170
Mercer Island	(206) 236-3377
Northshore	(425) 489-6376
Renton	(425) 204-4060
Riverview	(425) 844-4500
Seattle	(206) 252-0805
Shoreline	(206) 361-4250
Snoqualmie	(425) 831-8085
Skykomish	(360) 677-6235 ext. 207
Tahoma	(425) 432-5757
Tukwila	(206) 901-8030
Vashon	(206) 463-2882 ext. 217

Servicios de Emergencia (incluyendo alimento y albergue)

Crisis Clinic	www.crisisclinic.org (206) 461-3200
Hopelink East King County North King County	www.hope-link.org (425) 643-7912 (425) 485-6521
Fremont Public Association-Seattle	www.fremontpublic.org (206) 694-6700
Multi-Service Center-South King County	www.multi-servicecenter.com (253) 838-6810

Informes sobre Abuso y Negligencia Infantil

Servicios de Protección a los Niños	(206) 721-6500
King County Sexual Assault Resource Center	(800) 825-7273

Información sobre Cuidado de Niños y Preescolar

Recursos de Cuidado de Niños Seattle East King County South King County	www.childcare.org (206) 329-5544 (425) 865-9350 (253) 852-3080
Para niños en edad escolar	www.afterschoollearning.org

LISTADO DE RECURSOS

Bibliotecas Públicas

Biblioteca Pública de Seattle	<i>www.spl.org</i> (206) 386-4636
Sistema de Bibliotecas de King County	<i>www.kcls.org</i> (425) 462-9600 or (800) 462-9600

Distritos de Escuelas Públicas

Auburn	253-931-4900
Bellevue	425-456-4000
Enumclaw	360-802-7100
Federal Way	(253) 945-2000
Highline	(206) 433-0111
Issaquah	(425) 837-7000
Kent	(253) 373-7000
Lake Washington	(425) 702-3200
Mercer Island	(206) 236-3300
Northshore	(425) 489-6000
Renton	(425) 204-2300
Riverview	(425) 788-6610
Seattle	(206) 252-0760
Shoreline	(206) 367-6111
Snoqualmie Valley	(425) 888-2334
Tahoma	(425) 432-4481
Tukwila	(206) 901-8000
Skykomish	(360) 677-2623
Vashon	(206) 463-2121

Recursos Culturales y Lingüísticos

Servicio Asiático de Consejería y Referencia	<i>www.acrs.org</i> 206.695.7600
Centro de Salud Multicultural	<i>www.cschc.org</i> (206) 461-6910
Centro Chino de Información y Servicios	<i>www.cisc-seattle.org</i> (206) 624.5633
Servicio de Consejería y Referencia Consejo	<i>www.consejo-wa.org</i> (206) 461.4880

LISTADO DE RECURSOS

Recursos Culturales y Lingüísticos (cont.)

El Centro de la Raza	www.elcentrodelaraza.org (206) 329-9442
Eritrean Community Association Phone	www.eritreanseattle.org (206) 323-6627
Ethiopian Community Mutual Association	www.ecmaseattle.org (206) 325-0304
Helping Link/Mot Dau Noi (Vietnamita)	www.cityofseattle.net/helpinglink/ (206) 568-5160
Centro de Servicios de la Federación de Refugiados (Asiáticos, Africanos Orientales, y Rusos)	www.rfsc.org (206) 725-9181
Alianza de Mujeres Refugiadas (Vietnamitas, Camboyanos, Laosianos, Somalíes, Amáricos, Oromos, Rusos)	www.rewa.org (206) 721-0243
Centro Cultural Ruso	(206) 323-3877
Servicios Comunitarios Somalíes	www.depts.washington.edu/comtran/SCCAgency.htm (206) 760-1181

