

Las ABC del aprender
Agosto 2011

Parenting *Rules!*

¿Qué deben aprender los niños?

En pocas semanas, comenzará el año escolar. Es hora que los padres comiencen a pensar en el nuevo año y cómo pueden animar a sus niños a aprender. Las tres cosas más importantes que deben aprender son: aprovechar el sueño, **b**alance de dieta, y **c**reatividad al jugar.

Aprovechar el sueño...

Según la Fundación Nacional del Sueño, los niños de 5 a 12 años de edad necesitan un mínimo de 10-11 horas de sueño cada noche, para absorber lo que han aprendido ese día en la escuela.

Para asegurar que su niño/a duerma lo suficiente cada noche:

- Cree una rutina a la hora de dormir que ayude a su niño/a a relajarse y que ocurra cada noche a la misma hora.
- Establezca una hora para dormir que provea un mínimo de 10 horas de sueño antes de que necesite levantarse para la escuela.
- Piense en no permitir el televisor o computadora en la habitación de su niño/a.
- Enséñele a su niño/a la importancia de dormir dándole un buen ejemplo.



Las ABC del aprender
Agosto 2011

Parenting *Rules!*

Balance de dieta...



La dieta de los niños juega un papel muy importante en el desarrollo del cerebro. Los niños necesitan una dieta balanceada que los permita a enfocarse y absorber lo que aprenden en la escuela.

Para ayudar a su niño/a a comer una dieta balanceada:

- Siempre provea un desayuno saludable. Evite los cereales que contienen mucho azúcar u otros endulzantes, y escoja frutas, avena o yogurt.
- Limite la cantidad de colas/refrescos y comida basura que su niño/a coma o beba; dele opciones saludables como vegetales cortados, frutas, queso o galletas de cereal integral.
- Asegure que sus niños coman la cantidad apropiada de frutas, vegetales, proteínas y productos lácteos. Visite la página web del Departamento de Agricultura para consejos e información para darle a su familia cenas y comidas saludables.
www.choosemyplate.gov

Las ABC del aprender

Agosto 2011

Parenting *Rules!*

Creatividad al jugar...

Es importante que todos los niños tengan horas libres para jugar sin ninguna estructura. El jugar creativo ayuda a los niños a desarrollar destrezas sociales, emocionales y motoras. También les enseña a los niños sobre el mundo que los rodea, las relaciones, y cómo resolver problemas. Los niños necesitan tiempo todos los días para jugar en una manera que los permita desarrollar su creatividad e independencia.

Aquí son algunas sugerencias para los padres de familia:

- ✓ Cómpreles juguetes creativos a sus niños como pinturas, crayolas, bloques, plastilina como Play Dough y otros juguetes que animen la imaginación de su niño.
- ✓ Permítale a su niño/a a **escojer con qué quiere jugar.**
- ✓ No critique a su niño/a – anime a su imaginación.
- ✓ Juegue **con** su niño/a, no simple lo/la mire jugar solo/a.



The ABC's of Learning
August 2011

Parenting *Rules!*

Recursos para los padres de familia...

USDA Center for Nutrition Policy and Promotion

3101 Park Center Drive, Alexandria, VA 22302-1594
888-779-7264 www.choosemyplate.gov

Kids Health

www.kidshealth.org/parent/nutrition_center/index.html

National Sleep Foundation

www.sleepforkids.org

The American Academy of Pediatrics

141 Northwest Point Boulevard, Elk Grove Village, IL 60007
847-434-4000 www.healthychildren.org

ABOUT PARENTING RULES! E-NEWS...



Prevent Child Abuse
Rhode Island



Rhode Island
Family & Children's Trust Fund

Administered by the RI Department of Children, Youth & Families

Parenting Rules! Las noticias electrónicas son producidas por la agencia de Prevención del Abuso Infantil en Rhode Island y es parcialmente apoyada por una subvención anual del Fondo Fiduciario Familiar e Infantil de Rhode Island

Prevent Child Abuse Rhode Island
500 Prospect Street Pawtucket, RI 02860
ph: 401.728.7920 fax: 410.724.5850
www.preventchildabuse-ri.org

Por favor comparta esta información con familias en sus programas. ¡Gracias!