

Invierta tiempo en sus Niños

Enero del 2010

Parenting *Rules!*

El Tiempo Familiar es Tiempo *Importante...*



Es verdad lo que dicen; El tiempo vuela. Antes que se de cuenta sus niños creceran y se iran por si solos. Tome el tiempo hoy para estar activo en sus vidas!

El estilo tan ocupado de vida hoy, hace que sea difícil para que los padres pasen tiempo con sus niños. Sin embargo, el esfuerzo de tratar de pasar tiempo y hacer vinculos con sus hijos resultara en recompensas que tardaran toda la vida.

El estilo tan ocupado de vida hoy, hace que sea difícil para que los padres pasen tiempo

Investigaciones han enseñado que los niños Que pasan tiempo con sus padres:

- Son mejores en la escuela
- Tienen habitos saludables de comer
- Evitan las drogas y alcohol
- Se aprecian a si mismos
- Tienen relaciones mas exitosas

Invierta tiempo en sus Niños
Enero del 2010

Parenting *Rules!*

Haga del Tiempo Familiar una Prioridad ...

Practicas de soccer, clases de baile, largas horas de trabajo, los quehaceres del hogar....

Donde puede una familia encontrar el tiempo de relajarse y tener diversión? Si reconsidera su horario tan lleno en su vida, podra encontrar oportunidades para reconectarse y disfrutar de su familia.

Estas son unas maneras que usted podra disfrutar de lo mas el tiempo que tenga con sus niños:

- **Tomen la Cena juntos por lo menos 3 veces a la semana!**
Use este tiempo para descubrir que esta pasando en sus vidas.
- **No recarge el horario de su familia!**
El pasar tiempo como familia es mucho mas importante para el desarrollo de su niño que el participar en cada deporte o actividad.
- **Apague la televisión!**
Juegue a las cartas, haga un juego o una manualidad que anime a la familia a comunicarse e interrelacionarse.
- **Desarolle un ritual para acostarse!**
Use la hora de acostarse para abrazar a sus niños y platicar de su dia.
- **Haga de las Tareas un Evento Familiar!** Sientense juntos en la mesa y este disponible a ayudarlos si tienen dificultades.



Invierta tiempo en sus Niños

Enero del 2010

Parenting Rules!



Tiempo de Calidad...

Cual es exactamente el tiempo de calidad?

El tiempo de calidad son los momentos en los que usted tiene interacciones significativas con sus niños. Solamente el verlos jugar o ver televisión juntos no cuenta como tiempo de calidad.

El pasar tiempo relacionándose y haciendo actividades juntos fortalece el vínculo con su niño y cultiva su desarrollo. El pasar tiempos juntos provee experiencias positivas. *Esto es* tiempo de calidad.

Estas son unas sugerencias de como tener relaciones significativas con sus niños:

- ✓ Leale a sus niños y luego pregunteles acerca de la historia.
- ✓ Juegue cartas o juegos de mesa con ellos.
- ✓ Jueguen con plastilina o coloreen libros para pintar.
- ✓ Salga afuera y diviértase con sus niños.
- ✓ Abraze a sus niños y dejeles saber que tanto los ama.
- ✓ Llévelos a un museo.
- ✓ Ayúdelos con sus tareas.
- ✓ Hagan galletitas juntos.
- ✓ Sientese al nivel de ellos y jueguen.
- ✓ Tome una caminata como familia.
- ✓ Ponga musica y baile con ellos.

Invierta tiempo en sus Niños
Enero del 2010

Parenting *Rules!*

Recursos para la Familia...

Family Day

633 Third Avenue, 19th floor New York, NY 10017-6706
(212) 841-5200 <http://casafamilyday.org>

Audubon Society of RI

Audubon Society of RI Headquarters
12 Sanderson Road Smithfield, RI 02917
(401) 949-5454 www.asri.org

Rhode Island Parks

2321 Hartford Ave, Johnston, RI 02919-1719
(401) 222-2632 www.riparks.com

Providence Public Library

150 Empire Street • Providence, RI 02903
(401) 455-8000 www.provlib.org

Providence Children's Museum

100 South St., Providence RI, 02903
(401) 273-5437 www.childrenmuseum.org

SAMHSA Family Guide

1 Choke Cherry Road Rockville, MD 20857
(240) 276-2548 <http://family.samhsa.gov>

Make Meal Time Family Time

620 N Craycroft Rd Tucson, AZ 85711
(520) 570-1461 www.makemealtimefamilytime.com

ABOUT PARENTING RULES! E-NEWS...



Administered By the RI Department of Children, Youth & Families

Las noticias electronicas 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 las familias en sus programas.
Gracias!**