



## **Preparando para el verano de 2009**

¡Ya vienen estos días de vacaciones del verano! Los niños lo ven como libertad, y familias necesitan estar preparadas con actividades seguras y productivas para llenar esta libertad de los niños. Mientras que nuestros niños se ocupan en la comunidad, hay algunos hechos básicos que las familias deben saber. Aquí están algunas preguntas en cuales pueden pensar. ¿A qué hora necesitan llegar los niños a la casa según la edad y las leyes de la comunidad? ¿Cuánto vigilancia directa es necesario en cada etapa de desarrollo? ¿Qué tipos de actividades en mi comunidad que son asequibles y que satisfacen las normas culturales y los valores de mi familia?

## **Toque de queda y normas de la comunidad**

Directrices de vigilancia puede ser diferente dependiendo de la comunidad. Como el principal cuidador de su niño, necesita saber de las directrices. Aquí están algunas directrices generales:

- **Los siete años y menos** – no los deje solos
- **Los ocho años hasta los diez años** – no los deje solo para más que noventa minutos durante el día o la tarde
- **Los once años hasta los doce años** – pueden estar solos pero solo para tres horas y no durante la noche
- **Los trece años hasta los quince años** – pueden estar solos, pero no durante todo la noche
- **Los dieciséis años hasta los diecisiete años** – pueden estar solos en algunas ocasiones con un máximo de dos noches siguientes

Niños que están solos en la casa siempre deben saber como poder llamar a sus padres o a otro adulto responsable. También deben saber como llamar a 911 en el caso de una emergencia. Niños usualmente no empiezan a cuidar otros niños hasta que tengan la edad de once o doce años y usualmente no están bastante maduros para cuidar niños muy jóvenes o bebés hasta que tengan la edad de quince años. Cheque con su departamento de policía local para encontrar y saber las leyes en su comunidad.

## **Protegiendo su niño...**

La manera más eficaz para proteger a sus niños es con vigilancia cuidadosa y constante. La cercanía exacta que necesita para vigilar su hijo depende de su edad y del entorno. Niños jóvenes necesitan vigilancia más directa y todos los niños necesitan vigilancia más cerca cuando juegan afuera. Aquí están algunas directrices:

**De nacimiento hasta los dos años:** Padres siempre deben estar al alcance de su hijo.

**Los tres años hasta los cinco años:** Padres deben estar donde siempre pueden ver y oír su hijo.

**Los seis años hasta los ocho años:** Padres siempre deben estar donde pueden oír su niño y deben chequear en su hijo cada quince minutos o cada media hora dependiendo en el entorno.

**Los nueve años hasta los once años:** Padres deben saber exactamente en donde está su hijo, que está haciendo, con quien está y siempre debe checar con él o con ella cada media hora o cada hora.

**Los doce años y más mayor:** Padres todavía deben saber en donde están sus hijos, con quien están y que hacen. Padres deben enseñar a sus hijos como pedir permiso de poder salir de un lugar e ir para otro y como mantener contacto con sus padres.

*¡Sepa con quien, que y en donde está tu hijo!*

### **Actividades del verano**

Para decidir en cuales actividades debe estar involucrado su hijo, la familia necesitará planear y tomar decisiones. Cuando los niños crecen y se desarrollan, cambian sus intereses también. Entonces, tal vez el programa o el campamento del verano donde fueron el verano pasado ya no es la mejor actividad para ellos este año. Piense en cuales intereses desarrollaba su hijo durante el año escolar. ¿Había un tema en que sobresalía su hijo o uno en que tenían mucha emoción? Aquí pueden empezar. También, deben tener en cuenta el costo de las actividades y el tiempo que tienen durante el verano cuando están pensando en las actividades para del verano.

**El costo:** Desgraciadamente, el costo es un factor para todos en estés días, entonces no tenga miedo pedir una beca completa o parcial. Si tiene más que un hijo, esto puede ser la única manera que satisface las necesidades de su familia.

**El tiempo:** Cree un horario que está equilibrado. No llene tantas cosas en el horario que creas mucho estrés para usted y para su familia. Haga conexiones con otras familias para participar de paseos. Pida a su jefe si usted puede cambiar su horario de trabajo para poder recuperar horas que tal vez faltará. Si no trabaja fuera de la casa, encuentre tiempo para establecer contactos con otros padres en el programa que tienen hijos. Vaya a comer en un restaurante o a tomar un café con ellos mientras sus hijos están en el programa. Encuentra algunas cosas que tienen en común.

*¡Somos los líderes que esperábamos!*

### **Valores y normas culturales:** (continuado de la parte delantera)

No deje que el costo y el tiempo sean los únicos factores para elegir una actividad. Asegure de que lo que ofrece el programa satisface las necesidades del sistema de valores de su familia. Pregunte de la enseñanza, el idioma, la vigilancia, la comida y otras cosas que son importantes para usted. Niños que están expuestos a muchas experiencias divertidas de aprendizaje que les dan la sensación de haber logrado algo, les ayudarán a desarrollar un amor por el aprendizaje. La vida es una actividad del aprendizaje, y dando el espacio a nuestros hijos para tomar decisiones es el camino para autodisciplina en el futuro.

Muchas comunidades tienen programas del verano por educación de la comunidad. Póngase en contacto con su sistema público de escuela para ver que ofrecen. Cheque las bibliotecas locales, YMCAs/YWCAs, iglesias, parques o centros de recreación. Aquí hay una lista de recursos adicionales que le puede ayudar en decidir como su familia va a pasar el verano.

- [www.minnesotakidsguide.com](http://www.minnesotakidsguide.com) : Información del todo el estado de actividades para niños, eventos, campamentos, vacaciones y más.
- [www.mysummercamps.com](http://www.mysummercamps.com) : Busque campamentos específicos para niños por el código postal del estado.
- [www.aigcs.org](http://www.aigcs.org): Centro de Licenciado del Indio Americano 2010 – base de datos de becas.
- [www.facebook.com/4-h](https://www.facebook.com/4-h) : Ideas y compartiendo consejo, participación en concursos y por supuesto puestos del recuerdos de 4-H en fotos o en videos.
- [www.thingstodo.com/states/MN/index.htm](http://www.thingstodo.com/states/MN/index.htm): Este sitio tiene una lista de atracciones regionales en Minnesota. Puede ser una experiencia divertida ir en un viaje para el día como una familia.

## **Ingrese en el Equipo del Liderazgo de Padres**

### **Hola Padres**

Queremos invitarles a ingresar en el Equipo del Liderazgo de Padres para Círculo de padres®. Participación es fácil y accesible; no sale de su casa ni necesita coger los niños para salir.

Solamente y simplemente necesita participar en un grupo local de Círculo; formación adicional no es necesaria. Reunimos al menos trimestral por el teléfono – gratis.

El equipo puede sugerir y participar en el desarrollo de programas nuevos o puede hacer mejoras que satisfacen las necesidades de los padres y los hijos

También revisan encuestas de padres y supervisar el proceso de nominación y selección para premios anuales. Es una manera genial para establecer contactos con padres en todo el estado y para proveerse otro nivel de apoyo.

Para más información, póngase en contacto con Roxy Foster, plantilla del Equipo del Liderazgo de Padres, llame 651-523-0099 extensión 118 o 800-621-6322 extensión 118.

### **El rincón de Doctora Elaine**

El verano...

¡Toda esa diversión y todas esas heridas!

La mayoría de nosotros esperamos el verano con emoción y esperamos la oportunidad cuando nuestros hijos pueden jugar afuera y usar toda la energía que tienen. También, es bueno por la salud. Accidentes pasan, y no podemos estar seguros que la vida no tendrá riesgos, pero hay cosas importantes que como padres podemos hacer para asegurar que nuestros hijos estarán seguros.

La primera cosa en la lista es un casco para la bicicleta. ¡Yo sé, yo sé! ¡Cuando éramos niños, nunca llevábamos cascos y todos nosotros sobrevivíamos! Pero cascos no eran disponibles cuando éramos niños. Ahora si están disponibles entonces no hay razón para tomar el riesgo. No necesita ser un accidente grande para causar daño significativo. He visto a niños que tienen problemas graves por heridas de la cabeza; de sutil cambios en el compartimiento y realización hasta gran cambios de la personalidad. Si es su hijo, es desolador. Y no es solo con las bicicletas, también es con accidentes de patines en línea, de monopatín, de patinete, de escúter y otros juguetes de niños. ¡Deben llevar cascos con todos éstos! Yo sé que a veces los niños se sienten

tontos cuando nadie más tiene el casco puesto, pero su hijo es tan importante para usted y así que no debe estar sin un casco. Por supuesto, es mejor si pueden hacer algunas de estas actividades como una familia, pero también usted debe llevar un casco. Después de todo, usted es tan importante como su hijo.

La próxima cosa en mi lista es el agua. Sí, tenemos diez mil lagos en Minnesota, pero no son los únicos lugares donde los niños pueden ahogar. Puede ser fácil acostumbrarse a cosas como piscinas pequeñas en nuestros patios y olvidar tener cuidado con ellas. También, a veces olvidamos que las bañeras de pájaros, los barriles de la lluvia y los ornamentos del patio pueden ser peligrosos. Por eso, pueden ser más peligrosos porque no pensamos en ellos. Es imposible tener los ojos en nuestros niños cada minuto del día – y solo toma unos minutos para ahogar. Todas las cosas que pueden coleccionar agua deben estar fuera del alcance, cubiertas en alguna manera o al revés para que no puedan coleccionar agua.

Hay muchas otras cosas simples pero importantes en que pienso. Una es etiqueta con los animales. Si a su hijo le encantan los animales, no tendrá un miedo natural de ellos. Necesitan saber que no deben poner sus caras cerca de un animal raro, no importa si el animal parece muy amable. Otra precaución es asegurar que su hijo siempre lleva zapatos cuando está caminando en lugares nuevos, también en las calles y áreas públicas. Es extraordinario que es tan fácil pisarle en un pedazo de vidrio, un clavo, u otro objeto dejado en el suelo. También, hay que tener cuidado con las cosas de la naturaleza (abejas, espinas, caca de pájaros, etcétera).

He mencionado solo algunas cuestiones de seguridad que pienso que son importante y fáciles enfrentar. Pero no importante cuanto cuidado tenemos, accidentes todavía pasarán. Cuando pasan, su doctor local está allí para ayudarle con mucho gusto. ¡Tengamos un verano divertido, relajante y seguro!