

Enseñándoles a los niños a recoger sus juguetes

Por Glenda Wentworth, Extensión de CSU, Concedido de Eagle

Una de las tareas más desafiantes que los padres enfrentan es enseñarles a los niños a recoger sus juguetes. Algunas veces pareciera que los niños tienen un millón de juguetes tirados por todos lados. Aunque los padres constantemente les recuerdan a los pequeños recoger sus juguetes, siempre habrá alguna resistencia en ellos para recogerlos.

Más que nada, si todas las cosas tienen su sitio, el levantarlas será mucho más fácil. Si hay una caja para los cubos, otra para las crayolas, una canasta para los muñecos de peluche, etc., esto ayuda a los niños a desarrollar su sentido de orden y permite que el proceso de recoger las cosas sea más fácil.

Los padres deben asegurarse de tener la atención de los niños antes de darles una advertencia o direcciones. Evite gritar instrucciones desde un lado al otro de la habitación o desde otro cuarto. Acérquese a los pequeños, arrodílese para quedar a su nivel y mírelos a los ojos. Hable con una voz normal o suave e indique claramente sus direcciones.

Siempre dé la indicación de “Hora de recoger” con cinco minutos de anticipación. Recuerde que los niños pequeños tienen dificultades con las transiciones de una actividad a otra. Diga, por ejemplo, “En cinco minutos empezaremos a recoger tus juguetes”. Luego, algunos minutos después, recuérdelos otra vez. Cuando llegue la hora de recoger, cante una canción relacionada con el proceso.



Indique claramente sus direcciones en cuanto a lo que usted quiere que su niño haga. No dé sus direcciones en forma de preguntas (por ejemplo, no diga “Juanito, ¿te gustaría recoger tus juguetes ahora?”). Los padres deben dar indicaciones específicas y claras.

El hacer el trabajo junto con los niños también ayuda. Los niños aprenden imitando a sus padres. Los niños responden positivamente a los padres que les están ayudando. Diga, “Yo levanto los coches. Tú levantas las camionetas”.

Mantenga unas expectativas razonables y apropiadas a la edad de los niños. También, mantenga corto el período ya que los niños pierden su atención rápidamente. El trabajar por secciones ayuda a hacer que el proceso de limpieza sea menos arduo.

Además, los padres deben evitar sobornar a los niños pequeños. No es buena idea prometerles algo a cambio de recoger sus juguetes. Si usted los soborna constantemente, ellos siempre esperarán algo. El soborno no es lo ideal, pero sí el elogio para ellos o el hacer que el trabajo de recoger los juguetes sea

divertido.

A medida que el niño trata de recoger sus juguetes, elogie su esfuerzo inmediatamente. Usted podría decir, “¡Fabuloso!, me gusta cómo pones tus Legos en la caja”. Sea específico con sus elogios y dígalos con convicción. Los elogios que son específicos con la acción son más efectivos. El elogio anima a los niños pequeños a recoger más juguetes.

El juego hace que recoger juguetes sea divertido. Por lo general los niños pequeños son más

cooperativos y disfrutan trabajar con los padres cuando el trabajo es divertido. Los juegos tales como “Simon dice” o “Mami, ¿puedo...?” pueden ser adaptados para recoger juguetes. Otra idea es el cerrar los ojos y pedirles a los niños que lo/a sorprendan recogiendo juguetes para que usted adivine cuáles son esos juguetes.

Los padres también pueden poner la canción favorita de los niños y tratar de terminar de recoger los juguetes en el tiempo que dura la canción. O, también ponga un cronómetro o una alarma para hacer el trabajo contra el reloj. Diga, “Voy a cronometrar para ver qué tan rápido puedes recoger tus muñecas”. Los padres pueden examinar, al mismo tiempo, las habilidades de los niños para distinguir los colores pidiéndoles que recojan los juguetes azules, o examinar sus habilidades con los números pidiéndoles que recojan tres cosas. Los quehaceres pueden ser divertidos cuando se hacen divertidos.

Lograr que los niños pequeños recojan sus juguetes también puede ser frustrante. Pero, los padres pueden hacer que el recoger juguetes sea una actividad divertida y de aprendizaje. Cuando el trabajo de recoger termine, los padres deben demostrar su aprecio por la cooperación con palabras, elogios o abrazos.

Niños activos De America On the Move

La limpieza de la casa es una buena manera de incorporar la actividad física tanto en su vida como en la de sus hijos. ¡Pruebe algunas de las siguientes estrategias para ayudar a sus niños a mantener vidas activas mientras ayudan en la limpieza de la casa!

1. Elija una actividad para realizarla cada vez que se recoja una cosa. (Por ejemplo, cada pieza de ropa = 5 saltos, cada juguete = 2 “lagartijas”, etc.) Pregúnteles a los niños por

- otras ideas de actividades.
2. Haga que sus niños salten en su lugar en un pie o avancen dando saltitos mientras limpian su cuarto. ¡Usted puede participar también!
 3. Haga que los niños trabajen en equipo para transportar cosas de un nivel a otro por las escaleras. Pídale a un niño subir juguetes, ropa, etc., hasta medio camino por las escaleras, mientras que otro niño tendrá que llevar las cosas el resto de las escaleras y ponerlas en la habitación apropiada.

La creatividad puede conseguir mucho en lograr que los niños disfruten ayudar con los quehaceres del hogar. Rete a los niños a que inventen otras formas creativas y divertidas para ayudar en la casa. ¡Usted podría sorprenderse con las ideas que los niños provean!

Para más ideas en cuanto a qué decisiones tomar para lograr una vida más saludable, visite www.americaonthemove.org

Consejos para una buena alimentación

- Consuma la mitad de sus granos en forma entera (integral) para que su energía le dure todo el día.
- Varíe sus verduras para tener un sistema inmunológico saludable.
- Enfóquese en frutas para tener energía, piel saludable y para ayudar en la recuperación de cortadas y magulladuras.
- Compre alimentos ricos en calcio para desarrollar huesos y dientes fuertes y para ayudar a que su corazón y músculos trabajen apropiadamente.
- Aligere su consumo de proteínas para desarrollar músculos fuertes.
- Cambie su aceite y obtenga la mayor parte de grasa necesaria de aceites de pescado, nueces y vegetales.
- Evite añadir azúcares, eligiendo comidas y bebidas que no contengan azúcar ni endulzadores calóricos como ingredientes principales en su contenido.



Gracias a Live Well Colorado por proveer los recursos necesarios para la tranuccion al espanol de Family Matters

Visite la pagina de Web de Asuntos de Familia
<http://www.ext.colostate.edu/pubs/fammatrs/fmmenu.html>

For more information, contact the Extension office nearest you, or visit our Web site
www.ext.colostate.edu

Los artículos encontrados en Family Matters tienen derecho de autoría, pero pueden ser reproducidos totalmente sin ninguna modificación si se acredita a Family Matters, Family and Consumer Sciences, Colorado State University Extension. Para cualquier otro tipo de solicitud, contacte al autor.

Los programas de Extension son accesibles sin discriminacion.



Febrero de 2009

Enseñándoles a los niños a recoger sus juguetes

**Niños activos
De America On the Move**

Consejos para una buena alimentación



Universidad del Estado del Estado de Colorado, Departamento de Agricultura de los EE, UU., y condados de la Region Norte.