

# TOP

## Tips on parenting



Consejos Sobre La Paternidad

### EN ESTE NUMERO:

1

Hablando Sobre la Muerte con los Niños Pequeños

2

¡Pensando en las matemáticas!

5

Cositas Lindas Inservibles

6

Los Libros Pueden Ayudar A Reducir el Estrés de los Niños



TOP está publicado y producido por:

The Emma Eccles Jones Center for Early Childhood Education at



## Hablando Sobre la Muerte con los Niños Pequeños

### Un Mensaje de Mister Rogers

Cada uno de nosotros tiene una forma diferente de expresar sus pensamientos y sentimientos con nuestros niños, diferentes palabras y acciones que parecen que nos van mejor. También hay ocasiones cuando todos nos sentimos mal. No hay respuestas fáciles, especialmente cuando tenemos que hablar sobre la muerte. Puede ser difícil saber lo que nuestros hijos están sintiendo especialmente los más pequeños que aún no saben hablar o los chicos callados que no son capaces de compartir sus problemas abiertamente. Y es fácil de confundirnos con las respuestas de los niños cuando ocurre una muerte en la familia. *Cada niño en la familia es diferente y se debe lidiar con este problema en una manera propia y única.*

Algunas veces tratando de anticiparnos al dolor y tristeza de nuestros niños, tendemos a querer protegerlos inclusive hasta el punto de no informarles de una muerte en la familia. “Jeffrey tiene solamente 2 ½ años” nos explica una madre, “él realmente no entendería lo que es esto”. Otra madre siente que su hija estaría impactada con las noticias de la muerte de sus abuelos, “Cheryl amaba a su abuela muchísimo. La destrozaría saber que ella murió.” Aunque la decisión de no decírselo es entendible tenemos que preguntarnos si es realmente lo mejor para los intereses del niño.

La sensibilidad de los niños a los “cambios” es extremadamente aguzada. Cuando hay tristeza en la familia hay muchas evidencias faciales, muchos horarios interrumpidos, gente nueva yendo y viniendo, muchas conversaciones cerca del oído y en general un ambiente que muestra con claridad que algo importante está sucediendo. Aunque los niños pequeños se queden con un amigo o vecino, en estas ocasiones, sabrán que esta visita repentina es porque ha sucedido algo importante en casa. Los sentimientos de exclusión pueden ser mucho más fuertes para los niños que los sentimientos de tristeza. No solamente la exclusión hace nacer un sentimiento de rechazo, esto puede resultar en una mala interpretación de lo que está sucediendo. La incertidumbre puede despertar ansiedad. Necesitamos recordar que cuando hay preguntas sin responder (y aún las no hechas) los niños encontrarán sus propias explicaciones fantásticas. A menudo estas fantasías asustan mas que la realidad. Por ejemplo los niños luchan por entender la finalidad de la muerte, pueden preocuparse si una persona muerta necesita comida y no tiene forma de obtenerla. Un niño que no entendía sobre entierros decidió que habían puesto el cuerpo de su abuelo en el ático y eso fue porqué el ático era un lugar prohibido para jugar. Tal vez una de las más mejores clases de “protección” que podemos dar a los niños es proveerles de respuestas simples y directas a sus preguntas y las oportunidades necesarias para que nos dejen saber qué preguntas tienen. *Y esto es precisamente porque los niños pequeños no entienden lo que es la muerte y lo que representa, por eso es que necesitan especialmente que les hablemos sobre ella.*

Muchos niños quieren saber cómo es la muerte. Pueden equiparar la muerte con la inmovilidad, pero pueden preguntar si usted puede ver cuando se muere o puede tener hambre o sentir frío o hacer popó o pipí. Estas preguntas pueden tomarnos

continúa en la página 2...

## Hablando Sobre la Muerte con los Niños Pequeños, continuación...

desprevenidos pero todas ellas son parte de una curiosidad sobre los aspectos físicos de la muerte. “¿En qué posición estás cuando te mueres?” los niños han llegado a preguntar o “¿Si sentamos a la abuela que podría pasar?” No es frecuente que los niños hagan las mismas clases de preguntas una y otra vez antes de que las respuestas se vuelvan reales para ellos. Esto puede ser especialmente de verdad en los niños cuando tratan de entender la finalidad de la muerte.

Lo que hacemos y cómo lo hacemos, es más significativo que lo que realmente decimos cuando hablamos de la muerte, hay una consideración que hace que en sí, las palabras sean importantes: *Los niños tienden a tomar lo que decimos literalmente.* Si en un intento de explicar la muerte un padre se le ha relacionado con el sueño, entonces no es de sorprender que un niño pueda asumir que la muerte es algo de lo que usted puede despertar. O si en lugar de utilizar la palabra “muerto” decimos que alguien se “ha ido a dormir para siempre”, un niño puede empezar a preocuparse de que pueda no despertar alguna mañana. Nuestros eufemismos pueden traerles problemas a los niños pequeños. Por ejemplo, ¿se supone que ellos deben entender cuando escuchan que alguien ha “perdido” a su padre o a su hija? Y hay un ejemplo del literalismo de los niños, a través de él, realmente aprendí lo importante que es de tratar de descubrir si realmente un niño ha entendido lo que hemos dicho. En este ejemplo, una familia estaba tratando de preparar a su hijo pequeño para la visita a la casa funeraria donde el cuerpo del abuelo esperaba para su entierro. Ellos le explicaron que el cuerpo de su abuelo estaba en un ataúd descubierto. El niño estaba muy inquieto hasta que vio a su abuelo de una pieza. Él esperaba que la cabeza de su abuelo no estuviera, solamente su cuerpo.

El tomar las cosas literalmente puede traerles dificultades con el concepto del “Cielo.” Necesitamos ser honestos con nuestras creencias individuales y las tradiciones familiares pero al mismo tiempo tomar en cuenta la sensibilidad de nuestros niños y sus preocupaciones reales. Muchas de nuestras palabras pueden causarles miedo o confundirlos.

Un niño puede pensar “Si el ‘Cielo’ está allá arriba en el cielo, entonces ¿por qué enterraron a la Tía Millie? O “¿Traerá la lluvia a mi mami del cielo a la tierra?” o “si me subo en un avión, ¿podré ver a mi hermanita?” La explicación de que “Papá está allá arriba en el Cielo cuidándote” es usualmente se utiliza para tranquilizar al niño, pero puede crear la imagen de un espía que sabe lo que está pensando y haciendo todo el tiempo. Similarmente “Tu hermana era tan buena que Dios se la llevó a vivir con él” significa generalmente una declaración positiva, pero para un niño podría poner en duda el valor de ser bueno y la bondad de Dios en llevar lejos a alguien que nosotros amamos. Algunas veces podemos ayudar más si respondemos al niño a sus preguntas con un “Nadie sabe de verdad, pero creo ....” Para algunas personas decir “¿Sabes? Yo también he pensado eso” es una clase especial de honestidad y algo que los niños pueden entender.

Mientras que el “Cielo” es un concepto importante para algunas familias, para muchos niños lo que concierne a la muerte parece ser algo más inmediato, más práctico y se necesita ser tratado a este nivel. Por ejemplo la muerte puede ser asociada estrechamente en la mente del

niño con el abandono. La mayor preocupación de un niño puede ser quien lo cuidará si uno o sus dos padres se muriesen. ¿Quién le proveería de sus necesidades básicas como comida, casa y ropa? Para tratar de alentarlos, les podemos ayudar si saben que esperamos vivir tanto como ellos nos necesiten y que la mayoría de las personas vive largo, largo tiempo. Si los niños preguntan más podemos ennumérelas la gente que los quiere y que velaría por ellos en ese momento. A ellos les gustaría saber también que si muriésemos, ellos seguirían protegidos a través de un testamento y un seguro. No hace mucho tiempo una niña me permitió saber de su preocupación acerca de esto. Esto empezó cuando charlábamos sobre la muerte ocurrida en otra familia donde había niños pequeños. “Si Mami muere, que pasaría si papi encontrara a alguien que nos cuidara y que yo tuviera temor de hablarle?” Fui capaz de asegurarle, porque su familia es de esa clase de familia que de verdad tiene cuidado al hablarle, que su papi encontraría seguramente a alguien con quien ella se sintiera bien. Le pregunté con quien de

*continúa ...*

## rincon de actividades

### ¡Pensando en las matemáticas!



Las matemáticas son más que cálculo (suma, resta, etc.) Las matemáticas abarcan las relaciones entre los objetos y el tiempo mientras los cálculos utilicen números para representar esas relaciones. Los niños necesitan aprender a manejar el pensamiento matemático –entendiendo las relaciones- antes de que ellos aprendan a hacer cálculos. En seguida están algunas actividades típicas en las cuales pueden participar los niños pequeños, que podrán ayudarles a desarrollarse como pensadores matemáticos.

- Cuando saque los calcetines de la secadora de ropa o los quite del tendedero, pídale a su hijo que los acomode por pares.
- Haga que pongan la mesa para comer como una tarea regular. Esto le dará la oportunidad de pensar y asegurarse de darle a cada uno un plato, un tenedor, etc.
- Cuando lave los cubiertos o los saque de la lavavajillas pida a su niño acomodar los cuchillos, tenedores, etc. en el cajón de los cubiertos.
- Marque un día especial en el calendario (el cumpleaños de su hijo por ejemplo) e invite a su hijo a contar los días hasta que llegue el día especial. Ayúdelo a entender que cada día que pasa, el día especial está un día más cercano.
- Juguetes como los Duplos, Legos y los bloques de construcción, también requieren un pensamiento matemático al estar construyendo con ellos.

las personas que la cuidan y amigos le gusta hablar y le dije que esa es precisamente la clase de personas que su papá buscaría. *Hablando sobre la muerte que no esta cerca, es una de las mejores oportunidades que tenemos de dejar a nuestros niños sacar sus temores de abordar y asentar las bases para hablar sobre una muerte más dolorosa cuando ésta ocurra.*

No siempre descubrimos las preocupaciones de los niños a través de nuestras conversaciones. Algunas veces aparecen mas indirectamente, a través del juego. El juego es un asunto serio para los niños y es la manera fundamental para ellos de trabajar en sus sentimientos. Un niño puede expresar ira sobre una pérdida, construyendo estructuras elaboradas y luego destruirlas una y otra vez. Otra juego sobre la muerte, enterar a sus muñecas en la arena o solamente acostarse y quedarse estáticamente. Para un niño que juega con títeres, dramatizar una obra puede ser una forma de sacar un amplio rango de sentimientos; para otros, puede hacerse por medio de canciones (“El abuelo está enterrado en la tierra... en la tierra...”). Necesitamos apoyar esta clase de juego sin interferir con ello. A menudo, nuestro papel más apropiado es observar calladamente, de cerca y sin interrumpir, abiertos para una conversación si el juego permite naturalmente la charla.

Los niños lloran. Ellos sienten tristeza igual que nosotros, y todos necesitamos expresar esa tristeza de alguna manera que sea natural. Llorar es una manera. Muchos adultos se niegan a llorar enfrente de sus hijos pero si nosotros tratamos de esconder la tristeza que nos agobia, los niños podrían pensar si de verdad estamos tristes o no y si hacen bien ellos en estar tristes. Si no nos sentimos bien llorando entonces tenemos que encontrar otras formas de decir “Me duele” “yo amaba a la abuela también”

Sufrir juntos nos da la oportunidad de ofrecernos consuelo uno al otro. “¿Los dos nos sentimos tristes, no es así? ¿Aunque los dos la quisimos de diferentes maneras podemos compartir algo de nuestro dolor? “No estás solo en tu sentimiento “ Pero hay veces también que necesitamos sufrir solos nuestras penas en nuestra personal y propia manera. Para un niño, una forma de desahogo puede ser portarse mal o gritar. No nos sorprendamos de ver al niño correr hacia afuera y jugar como acostumbra. A muchos niños les resulta difícil tolerar prolongadamente exponer sus sentimientos y esto es una razón importante para dejarlos saber que la tristeza no es para siempre y que poquito a poco se va a ir.

Los niños pueden sentir ira hacia la muerte, igual que nosotros. “¿Cómo me pudo hacer esto?” o “¿No sabía ella lo mucho que la necesitaba?” Son semejantes los sentimientos de los niños a los de los adultos y que quieran gritar fuerte. La gente de todas las edades necesita la libertad de levantar sus puños al cielo y gritar “¿Por qué a mí?” “¿Por qué él?” A menudo puede ayudar a un niño el entender que mucha gente se siente de esa manera cuando alguien cercano a ellos muere. También puede ayudarle facilitándole medios físicos para sacar su ira como trabajar arduamente en el jardín o martillar.

Tienden a pensar que sus pensamientos y sus deseos tienen poderes mágicos- que deseando la muerte de alguien puede

continúa en la página 4...

## rincon de preguntas



“Yo estaba cuidando a mi nieta de tres años, cuando ella se sentó frente al espejo y dijo ‘¿No soy linda?’ Necesito algunas ideas de cómo responder a esto.”

~ Sally en Idaho

¡Como abuela de una “linda” que acaba de cumplir siete años esta escena es una que he experimentado! **Todas** las nenas de tres años son “lindas” y **todas** las abuelas predispuestas, así que la respuesta inmediata por supuesto es decir “Si, creo que sí”. Sin embargo no lo dejemos en eso, continuemos la conversación diciéndole a ella lo que usted piensa que es lo mejor acerca de ella. Por ejemplo, usted piensa que ella es muy amable con su gatito, sus amigos o su hermano pequeño; que adora su alegre risa, la forma que ella cuenta historias divertidas, cómo comparte sus juguetes. Dele a ella una lista de las cinco mejores cosas que ella tiene y entonces anímela a pensar en las cinco mejores cosas que tienen sus padres o sus amigos o usted.

Esta estrategia es de doble propósito. Primero es para reforzar la idea que la apariencia no es tan importante como otras características y para ayudarla a enfocarse en los rasgos sobre los que ella tiene algún control. Nosotros nunca podemos garantizarle a una linda de tres años ¡que va a seguir siendo linda a los 13, 23 o 53! Aunque usted probablemente desea que sea así. Ella necesita su ayuda en evaluar otros aspectos de su individualidad, especialmente aquellos relacionados con personalidad y carácter. El segundo propósito es guiarla para enfocarse en otras personas y apreciarlas. Es importante para todos ser capaz de discernir y admirar cualidades en otras personas y reconocer el valor de aquellos a quien les damos nuestro amor y nuestra amistad.

Una nota final acerca de la palabra “linda” que usamos libremente en nuestro lenguaje cotidiano. En inglés la palabra linda, “cute” es una contracción de la palabra original “acute” que quiere decir lista o inteligente. Usted nunca sabrá que la forma en que se usa ahora es para describir gatitos, ropa, niños pequeños, tarjetas de cumpleaños, etc. Si aún tuviera su significado original, me encantaría llamar a mi nieta “linda” (cute) y estoy seguro que usted también. Dándole el actual significado, creo que usted será lo suficientemente inteligente de considerar cuidadosamente como responderle a su nieta sus reclamos sobre la “lindura.” ☺

~Dr. Renee Falconer. Profesor Asistente de Cátedra e Instrucción en la Universidad del Sur de Mississippi.

## Hablando Sobre la Muerte con los Niños Pequeños, *continuación...*

causar que esa persona muera. El sentimiento de culpa puede también provenir de sufrimientos específicos que tenemos muchos de nosotros cuando algún ser amado muere, sufrimiento por cosas que dijimos o hicimos... o por cosas que no dijimos ni hicimos. Los niños no son diferentes, y nosotros nos ayudamos uno al otro cuando juntos hablamos sobre estos sentimientos. Una adolescente lidiando con la muerte de su madre, se confió a la trabajadora social “¿sabía ella que yo la amaba?” “¿Y que pasó con las veces que yo le dije “te odio?” Ella necesitaba escuchar como todos nosotros, que uy a menudo expresamos ira a la gente que más amamos, esa gente amada nos entiende y nos perdona. Necesitamos ser igual y perdonarnos a nosotros mismos.

Los adultos y los niños también pueden encontrarse a gusto y hasta sentir placer con los recuerdos. Algunos niños les gusta hacer un “libro de memorias” con notas y fotos de la persona que ha muerto. Los momentos utilizados con nuestros hijos recordando, el tiempo compartiendo risas y lágrimas que esos recuerdos puedan traer, pueden ser momentos de especial acercamiento. Y los recuerdos reafirman en el niño y en nosotros que la gente que amamos seguirá viviendo en nuestras mentes y que ellos siempre serán una parte importante de lo que somos ahora y lo que seremos cuando crezcamos.

El proceso del sufrimiento toma tiempo. No es común que un niño sufra por una mascota por dos o tres meses o que sufra por una persona por un año. Las festividades o los lugares especiales o eventos tradicionales pueden evocar viejos sentimientos y puede provocar a otra ronda de preguntas, las mismas preguntas y aún, más discusiones. Esos son momentos para volver a trabajar en esos sentimientos y para encontrar total entendimiento. Sin embargo, la tristeza, el agradecimiento, los altibajos, el proceso realmente continúa toda la vida.

Muchos de nosotros nos hemos preocupado sobre si nuestros hijos deben asistir a un servicio fúnebre de alguna persona amada. ¿Son muy pequeños? ¿Será traumático para ellos. En realidad no hay respuestas establecidas, pero he llegado a creer que

aún para los niños pequeños puede ser significativamente beneficioso el compartir cuando menos algunos rituales referentes a la muerte si los hemos preparado para eso y estamos abiertos a sus preguntas.

Los funerales nos dan una estructura para los primeros días de sufrimiento. Nos da el tiempo para compartir la pena y que traiga un sentimiento de acercamiento y acabe con ella y tarde o temprano todos lo tenemos que aceptar. Los funerales son un momento para ventilar emociones y para traer consuelo y creo que los niños también necesitan ese consuelo. Dejando que nuestros hijos vean un ataúd abierto puede ser algo que nos preocupe muy particularmente pero eso puede resultar en la realidad, ver a una persona muerta, despierte menos temor que en lo que en sus fantasías piensan los pequeños. Los niños pueden causarnos temor al querer saber “¿cómo es la muerte?” También pueden preguntar “¿Qué hay debajo de la frazada donde están los pies del abuelo?” “¿Qué es lo que hace bulto ahí?” Ellos también querrían saber lo que hay dentro de la carroza fúnebre. Muchos organizadores de funerales se han acostumbrado a la necesidad de los niños de saber y proporcionan respuestas provechosas para esas preguntas.

No obstante los padres son los mejores jueces de cómo sus hijos participen en un funeral, tenemos la necesidad de considerar que algunas veces no es saludable para ellos su participación en los rituales funerarios. Conozco a un niño de cinco años que no estaba preparado para participar en el funeral de su abuelo cuando tenía tres años de edad. Cada vez

que el niño escucha un anuncio de un funeral en la iglesia, le ruega a su madre que lo lleve al funeral de “alguien”.

Otro niño pequeño que ha sido excluido en las bodas y funerales de su familia, expresaba a su maestra de primer grado que tenía dos deseos “Ir a un funeral e ir a una boda” El claramente sentía una necesidad real de ver cómo eran estos dos acontecimientos importantes en la vida.

Las decisiones no son siempre fáciles y además considerando lo que puede ser mejor para nuestros niños, necesitamos estar abiertos a lo que es mejor para nosotros. Cuando estamos bajo la tensión de una pérdida, nos podemos sentir agobiados por la necesidad constante de hacer frente a las preguntas de nuestros pequeños sus miedos e incomodidades y no mencionemos las demandas de nuestras rutinas diarias.

En fin, no hay “exactamente” palabras mágicas para decir. Es el tratar, el compartir el cuidar, el querer ayudar y la disposición para escuchar —que significa— “Me preocupo por ti”. Cuando sabemos que nos preocupamos unos por otros, entonces juntos podemos hablar sobre todas las cosas difíciles y manejarlas aún en los tiempos más duros. ☺

~ © 1979 Family Communications, Inc.  
Impreso con permiso del editor. Para información adicional sobre Mister Rogers y Family Communication vea la página en la red [www.fci.org](http://www.fci.org).

## ¡Obsequie TOP!

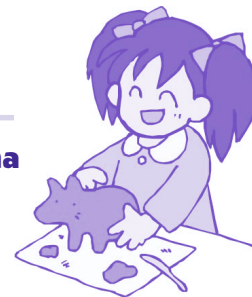
¡Ahora están disponibles Certificados de Regalo por una suscripción para “TOP”: Consejos para los padres! Para obtener un certificado de regalo, por favor llame al (435) 797-8629 o envíe un e mail a [eejcenter@coe.usu.edu](mailto:eejcenter@coe.usu.edu). También puede usted bajar un certificado de regalo en el formato Adobe PDF de nuestro sitio en la red en <http://www.coe.usu.edu/ecc/top>. Los certificados de TOP (para usted mismo o como un obsequio) cuestan solo \$3.00 por año.



## rincon de actividades

### Cositas lindas inservibles

Aquí hay unas ideas divertidas para hacer con nuestros hijos usando “cositas lindas inservibles” y otros objetos que tenemos en la casa. Estas actividades no solamente son divertidas, también les proporcionan experiencias de aprendizaje. Alguna vez alguien dijo “la necesidad es la madre de la inventiva”. Use la necesidad como guía y mantenga sus ojos y oídos abiertos para la interminable lista de “cositas lindas inservibles”.



**¡Edición especial de una página completa para combatir esos aburrimientos del verano!**

#### TIRO A LA CESTA DE LA ROPA

Los niños pueden lanzar los calcetines ya enrollados u otros objetos en la cesta de la ropa. Para los chicos mayores, se pueden marcar líneas (líneas imaginarias o con cinta adhesiva en el piso) para que ellos tiren desde ahí.

*Lo que aprenden los niños:*

- Los niños incrementarán su habilidad motora gruesa (músculos de piernas y brazos) y la coordinación oculo-manual.
- Los niños mayores podrán medir la distancia que hay entre la cesta y ellos mismos. También podrán contar cuántos calcetines han lanzado.

#### BOTELLAS EXPLORADORAS

Llene botellas de plástico (de agua, de refresco, de jugo) con diferentes materiales. Para explorar líquidos llénelas con agua e hilo, agua y jabón, agua de colores con aceite o con miel de maíz. Las botellas también pueden llenarse con ingredientes secos como harina o sal o frijoles o arroz.

Atención: Cerciórese que las tapas estén apretadas (seguras) así los niños no podrán destaparlas.

*Lo que aprenden los niños:*

- Los niños podrán mover y sacudir las botellas para aprender sobre los materiales y si ellos lo mueven rápida o lentamente.
- Los niños podrán aprender el lenguaje si describen los colores y movimientos de los materiales y escuchan de los adultos las palabras descriptivas.

#### JUGAR CON AGUA

Un buen momento para jugar con agua es la hora del baño. Agregue algo de jabón líquido para divertirse, los niños pueden hacer burbujas utilizando un batidor de alambre. Otros juguetes divertidos que podemos hacer y jugar con ellos son envases de plástico vacíos para verter agua de uno a otro, canastillas, cucharones, esponjas y coladores. Usted puede también agregar crema de rasurar (fácil de limpiar). O haga orificios de diferentes tamaños en la base y en los lados de un envase de leche y llénelo con agua.

*Lo que aprenden los niños:*

- Los niños aprenderán la sensación del agua, las burbujas, la crema de afeitar.
- Los niños aprenderán cantidades como poco, mucho, lleno y vacío mientras vacían agua de un contenedor a otro.
- Los niños aprenderán lo rápido que sale el agua por los diferentes tamaños de orificios.

#### BLOQUES DE CAJAS

Reúna varias cajas en diferentes tamaños que sean

- suficientemente pequeñas para que los niños construyan con ellas.
- También pueden construir con envases de yogurt o de crema.
- NOTA: Cerciórese que los envases o las cajas estén limpios y vacíos.

*Lo que aprenden los niños:*

- Los niños podrán reforzar músculos de brazos y manos.
- Los niños aprenderán que tan alto pueden apilar los bloques y cómo hacer que las cajas se equilibren.

#### CAJAS DE ROMPECABEZAS

Recorte cajas vacías (de cereal o de otros alimentos) en piezas para que los niños las armen otra vez juntas. Para los niños pequeños las cajas pueden cortarse en dos o tres piezas. Para los más grandes, se cortan en mas piezas. Para otros rompecabezas, dibujos de revistas para niños pueden ser pegados en las cajas y entonces recortar las piezas.

*Lo que aprenden los niños:*

- Los niños podrán identificar formas, colores y letras.
- Los niños podrán desarrollar el sentido de orgullo cuando han terminado el rompecabezas.

#### CLASIFICAR Y CONTAR TAPAS

Reúna tapas de colores de envases de plástico de leche, latas de jugo congelado y otras tapas con bordes lisos. Para otros chicos, puede escribir números y letras en las tapas. Los niños mayores pueden hacer palabras con las letras escritas en las tapas. Puede guardar las tapas en envases de toallitas para bebés.

*Lo que aprenden los niños:*

- Los niños aprenderán cómo contar y clasificar.
- Los niños podrán aprender números, letras y colores.
- Alentaremos la lectura cuando formamos palabras con las letras.

#### EL ESCONDITE

Coloque objetos debajo de una manta para que lo encuentren los bebés y los pequeños. Esconda objetos en un envase tipo cubo de pañuelos desechables. Esconda objetos alrededor del cuarto o de la casa para que los niños los encuentren y dígalos cuando están cerca de ellos. Los niños más grandes pueden dibujar mapas para mostrar donde están escondidos los objetos.

*Lo que aprenden los niños:*

- Los niños pequeños utilizarán su habilidad de memorizar para recordar dónde están escondidos los objetos.
- Los niños mayores aprenderán como seguir instrucciones (cerca, lejos, arriba, abajo).

# Los Libros Pueden Ayudar a Reducir el Estrés en los Niños

Por Dr. Martha T. Dever

Es normal que algunas veces los niños pequeños estén ansiosos, enojados o temerosos. Si el comportamiento de su hijo no es muy severo, es probable que sea una típica respuesta a una situación llena de estrés. Por ejemplo mientras a nosotros nos entusiasma el nacimiento de un hermano, es muy difícil para los niños pequeños compartir la atención de sus padres y ajustarse al cambio que trae consigo el nuevo bebé. Otras situaciones que normalmente crean estrés en los niños incluyen la muerte de una mascota, el divorcio, los primeros días de escuela y el miedo a la oscuridad. Muchos libros para niños, enfocan estos temas y proveen un vehículo para los niños que están experimentando esta ansiedad normal que los está molestando.

El contenido de las historias enseñan a los niños muchas cosas sobre el mundo en que viven. Las historias en donde los personajes tienen experiencias similares a aquellas que viven los pequeños, hacen que se identifiquen con ellos. Aprenderán que no son los únicos que tienen esos sentimientos si las historias se enfocan a las situaciones típicas de estrés que ellos

- puedan experimentar. Leyendo y discutiendo con ellos sobre las historias, invita a los niños a hablar sobre las cosas problemáticas y puede ayudarles a reducir el estrés.
- Muchos autores han escrito libros que representan situaciones estresantes comunes en la vida de los niños pequeños. Mientras usted lee, invite a su hijo a hacer comparaciones personales con la historia o con los personajes. Empiece la discusión sobre el libro pidiéndole a su hijo hablar sobre su parte favorita de la historia.
- Continúe guiando la discusión sobre el libro, haciendo preguntas como “¿Te ha pasado alguna vez algo como esto?” o “¿Alguna vez te has sentido como \_\_\_\_\_ se sintió en la historia?”. Asegúrese que usted va a ser receptivo y no se va a enojar si su niño expresa sentimientos negativos. Entonces hágale saber a su hijo que él está seguro.
- En seguida se mencionan unos libros que usted pudiera querer leer con su hijo:

continúa ...



## rincon de preguntas

“Nuestra hija es de piel morena y precioso pelo largo negro y algunas de las niñas en su clase de jardín de niños le dicen que no es bonita. Esto verdaderamente ha herido sus sentimientos. ¿Cuál es la mejor forma de manejar este problema?”

~John en Oregon

Es molesto ver que niñas de esa edad su juzguen unas a otras entre ellas mismas basándose en su apariencia. La triste realidad es que en la cultura actual, la importancia de ser bella (usando los estándares típicos europeos) es evidente en todos lados. Las niñas ven un número enorme de anuncios que venden productos y artículos de belleza. La muñeca Barbie y otras muñecas de moda están en todos lados y son todas hermosas y se visten perfecto. Y las películas de Disney como la Cenicienta, Blanca Nieves, la Bella y la Bestia y Pocahontas, muestran a las niñas que la belleza es importante. Es difícil contener esos mensajes.

La respuesta más inmediata al problema de arriba es hablar con su niña sobre cuán injusta es la gente al juzgar a otros por su apariencia. Si su hija es hermosa o no lo es realmente irrelevante. No está bien devaluar o excluir o burlarse de alguien por el color del pelo, de la piel o la forma del cuerpo. Aunque los niños pequeños no entienden este mensaje totalmente, se debe empezar a enseñarles que la belleza radica en el interior de una persona. El ser responsables, confiables, corteses, trabajadores y cuidadosos es mucho más importante.

Como padre usted puede también querer considerar cualquier mensaje que le dé a su hija sobre la belleza. ¿Enfatiza usted que ser bonita es importante? Muchas niñas pequeñas a las que se les refuerza frecuentemente que se ven bonitas, aprenden que su apariencia es importante para ganar la aceptación y el aprecio de otros. Basando la identidad de uno identidad en la belleza no llegaremos a conseguir la clase de fuerte autoestima que le servirá a ella para vivir su vida. Entonces, anime a su hija a ser una bella persona por dentro, es lo que cuenta. La próxima vez que alguien le diga que no es bonita, anímela a que le diga (o piense) “¡Qué importa!” Usted también puede querer compartir esta situación con el/la maestro/a de su hija para que refuerce este mensaje.

~Dr. Deborah Byrnes, Profesora de Educación Elemental de la Universidad Estatal de Utah (Utah State University)

### **There is Something in My Attic**

Por M. Mayer (Dial Books)

Muchos niños pequeños tienen miedo a la oscuridad. Cuando la niña pequeña de esta historia va a la cama por la noche, sus padres apagan la luz y eso le asusta. Ella escucha una PESADILLA en el ático, pero por supuesto sus padres no escuchan nada. Usted y su hijo disfrutarán la forma en que ella conquista la PESADILLA en el ático.

### **Will I Have a Friend?**

Por M. Cohen (Aladin Paperbacks)

La escuela es una nueva experiencia, la mayoría de los niños se sienten ansiosos cuando llega el primer día de clases. Esta historia comienza cuando Jim piensa si encontrará un amigo en la escuela. Cuando su padre lo deja en la escuela, él no quiere despedirse. La narración nos presenta un típico día en el jardín de infantes; todo el tiempo Jim está pensando donde estará su amigo. Como es el caso de muchos niños, Jim encuentra un amigo.

### **Charlie Anderson**

Por B. Abercrombie  
(M.K. McElderry Books)

Ajustar la vida cuando los padres se divorcian es difícil para los niños pequeños. En esta historia, Sarah y Elizabeth viven con su madre un gato precioso llamado Charlie. Cada noche cepilla y alimentan a Charlie y entonces se duerme en la cama de Elizabeth. En la mañana él desaparece y solo regresa por la noche. A Elizabeth y Sarah les gustaría llevar a Charlie con ellas los fines de semana cuando visitan a su padre. Una noche, Charlie no regresa a casa para cepillarlo, alimentarlo y dormir en la cama de Elizabeth. Las niñas se preocupan y desean que no tenga frío y que no lo lastimen. En la mañana ellas salen y buscan a Charlie por todos lados y van puerta por puerta preguntando a la gente si no lo han visto. La historia muestra que Charlie tiene dos casas, igual que Sarah y Elizabeth.

### **Alexander and the Terrible, Horrible, No Good, Very Bad Day**

Por J. Viorst (Aladdin Books)

Todos tenemos días malos – días en los que quisiéramos no habernos levantado de la cama! Podemos ayudar a

los niños a aprender que los malos días suceden y pueden tomarse con calma. En esta historia, Alexander despierta con un chicle pegado en el pelo y entonces empieza su día desagradable. Las cosas empiezan a empeorar, su madre olvida ponerle el postre en su almuerzo, el dentista le dice que tiene una caries, la puerta del elevador le pega en un pie y así sigue!

### **Darcy and Gran Don't Like Babies**

Por J. Cutler (Scholastic Inc)

Compartir el tiempo y la atención de los padres y ajustar los cambios que un nuevo hermano trae a la familia puede ser difícil para los niños pequeños. Esta historia empieza cuando Darcy tiene un nuevo hermanito y a ella no le gusta. Un día, Gran viene a visitarla y Darcy le dice que a ella no le gusta el nuevo bebé. Gran responde “a mí tampoco” Gran comparte cosas que a ella no le gustan del bebé que parecen ser justamente las cosas que no le gustan a Darcy. Cuando Darcy y Gran deciden ir a divertirse al parque, Darcy nota que hay muchos bebés en el parque y continúa enojada. Como Darcy y Gran pasan mucho tiempo juntas hablando y jugando, Gran ayuda a Darcy a aprender a querer al nuevo bebé.

### **More Than Anything Else**

Por M. Bradby (Orchard Books)

A menudo los niños se desaniman al tratar de perfeccionar alguna habilidad o intentar una nueva. Tenemos que ser razonables con lo que esperamos de nuestros hijos, algunas veces, la determinación es el ingrediente que falta para que el niño aprenda algo nuevo. Este libro es una crónica del joven Booker T. Washington que quería aprender a leer. En 1865 como afro-americano, no tenía la oportunidad de ir a la escuela, pero por su gran determinación, él aprende a leer.

### **Big Sister, Little Sister**

Por C. Zolotow (Harper Trophy)

Por mucho que se quieran y se cuiden uno a otro, es típico que los hermanos riñan y se enojen. Esta es la historia de una hermana mayor que disfruta cuidando a su hermanita. Un día, cansada de que su hermana mayor le dijera lo que debía hacer, la hermana menor se esconde. La hermana mayor se asusta de no encontrar a

su hermanita. En fin que las hermanas se dan cuenta que de varios modos ellas se cuidan una a la otra.

### **Lifetimes: The Beautiful Way to Explain Death to Children**

Por B. Mellonie y R. Ingpen (Bantam Books)

Es común en los niños pasar por la experiencia de una mascota o de un abuelo. La muerte es particularmente difícil para los niños pequeños porque ellos no entienden por qué pasa esto. Este precioso libro ilustrado habla sobre como todas las cosas vivientes, plantas, animales tienen un tiempo de vida que termina con la muerte.

### **Amazing Grace**

Por Mary Hoffman (Dial Books)

A veces niños dicen las cosas crueles a otros, hiriendo los sentimientos del niño que recibe las palabras poco amables. En esta historia, Grace ha decidido que ella quiere hacer el papel de Peter Pan en la próxima obra de teatro de la escuela. Un compañero de clase le dice a ella que no puede porque Peter Pan es un niño y otro le dice que ella no puede hacerlo porque Peter Pan no es negro y ella lo es. Grace tiene una madre y una abuela que la aman y la animan a lograr su meta sin importar lo que otros puedan decir.

Los niños entre 3 y 7 años, por lo general disfrutan estos libros que pueden ser fácilmente localizados en la biblioteca escolar, en la biblioteca de la comunidad o en una librería local. Los empleados de la biblioteca o la librería, pueden ayudarlo a encontrar otros libros con éstos u otros temas que le interesen a usted. Pruebe y DISFRUTE LEYENDO Y HABLANDO CON SU HIJO. ☺

~Dr. Martha T. Dever es madre y fue maestra en el jardín de infantes y es profesor asociado para la Educación Infantil Temprana en la Universidad Estatal de Utah (Utah State University). Ella también es Directora Interina del Centro Emma Eccles Jones para la Educación Infantil Temprana en la Universidad Estatal de Utah.



## TOP: tips on parenting

Se publica trimestralmente por el Centro Emma Eccles Jones para la Educación Infantil Temprana en la Universidad Estatal de Utah.

Editora: DR. MARTHA T. DEVER  
(435) 797-0394 • [dever@coe.usu.edu](mailto:dever@coe.usu.edu)

Editora en Jefe: ESTELLE RITCHIE  
(435) 797-8629 • [eejcenter@coe.usu.edu](mailto:eejcenter@coe.usu.edu)

### Consejo para revisión de Artículos de TOP:

JIM BARTA ..... Utah State University  
DEBORAH BYRNES ..... Utah State University  
BILLIE ENZ ..... Arizona State University  
RENEE FALCONER ..... Univ. of Southern Mississippi  
THOMAS LEE ..... Utah State University  
CAROL STRONG ..... Utah State University

Las preguntas referentes a los artículos, pueden dirigirse a Martha Dever. Cualquier otro tipo de preguntas, sugerencias o comentarios deben dirigirse a Estelle Ritchie. TOP también está disponible en español y en nuestro sitio en la red en [www.coe.usu.edu/ecc/top](http://www.coe.usu.edu/ecc/top).

Administración de correos: Por favor envíe la información sobre cualquier cambio de dirección a EEJCECE, Utah State University, 2885 Old Main Hill, Logan UT 84322-2885.

Los artículos de esta publicación están protegidos por las leyes de Derecho de Autor y está prohibida su publicación o reproducción sin el consentimiento del editor de TOP.

Derechos de Autor © 2000 por el Centro Emma Eccles Jones para la Educación Infantil Temprana.  
Todos los derechos reservados.

¡Gracias por leer TOP!

## TOP tips on parenting

### ¡Me Gustaría Suscribirme a TOP!

Para suscribirse a TOP por un año, complete la siguiente información y envíe \$3.00 (El costo de la suscripción es para los gastos de impresión y distribución) a:

EEJ Center for Early Childhood Education  
Utah State University  
2885 Old Main Hill  
Logan UT 84322-2885

Nombre: \_\_\_\_\_

Dirección: \_\_\_\_\_

Ciudad y Código Postal: \_\_\_\_\_

¿Cómo se enteró de la existencia de TOP?

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_