



Hablando por los Niños

!Lo que es mejor para nuestros niños más pequeños es lo mejor para todos!

Abuelos pueden ayudar a los niños a alcanzar todo su potencial

El amor y apoyo del abuelo tiene un impacto positivo en los niños, particularmente durante los primeros años de la vida del niño. Según la Fundación para la Crianza del Niño por los Abuelos, cuando los niños desarrollan un fuerte vínculo con los abuelos, se sienten más seguros e incluso rinden mejor en la escuela.

Los investigadores también han encontrado que la relación entre la generación de los mayores y la de los niños tienen beneficios en el largo plazo tanto para los abuelos como para los nietos. La antropóloga Margaret Mead incluso expresó que las conexiones entre las generaciones son "esenciales para la salud y estabilidad de una nación."

¿Por qué los abuelos son tan importantes?

Los abuelos siempre han jugado un papel importante. Hoy en día, ese rol es aún más importante considerando que los niños pertenecen a familias donde los dos padres trabajan o a familias de padres o madres solteras. Los niños que pasan más tiempo con los abuelos tienen un mejor sentido de lo que son y de dónde provienen. Ellos tienen raíces, una historia y un sentido de pertenencia.

Los abuelos pueden ayudar al nieto a desarrollar una mayor autoestima y habilidades en el aspecto emocional y social al pasar el tiempo con ellos sin apresuramientos, compartiendo las historias de la familia, transmitiendo las tradiciones y aficiones, y dándoles guía y sabiduría.

First 5 Sonoma County ofrece los siguientes consejos para pasar el tiempo con los pequeños nietos:

- Dedíquelo a los niños todo el tiempo posible y una paciente atención que los padres no siempre pueden dárselos por la vida agitada que llevan.

- Lea y hable con los niños para ayudarles a desarrollar sus habilidades de pensar y expresarse. Escoja libros que despierten en el niño el impulso de tocar y señalar las ilustraciones. Pídale al niño que le "lea" la historia a usted.
- Juegue con el niño juegos como "peek-a-boo" (juegos de coincidencia óptica) cuando sea bebé y juegos de palabras cuando esté en la etapa preescolar. Los juegos ayudan a los niños a aprender los colores, formas, números y letras en forma divertida.
- Agrupe y ensamble piezas usando bloques u objetos en serie (botones, cuentas de collares, pernos y tuercas, o pequeñas piedras), según su forma, color y tamaño. Estas actividades ayudan al niño a desarrollar la coordinación de la vista con el uso de las manos y a refinar las habilidades motoras.
- Camine por el vecindario o al parque. Señálele y nómbrere al niño el nombre de los árboles, plantas, pájaros, insectos. Expresé su gozo y apreciación por la naturaleza.
- Goce de la jardinería con el niño. Los niños en la etapa preescolar pueden ayudar a plantar flores y vegetales, regar el jardín con una manguera o rociador de agua, y coja la lechuga, fresas, frijoles o tomates. Háblele al niño sobre los colores, sonidos y fragancias del jardín.
- Manténganse físicamente en forma juntos - haciendo ejercicios en la casa y en el parque - estirándose, jugando a las escondidas, dejando rodar una pelota o bailando. Un viaje al área de recreación infantil más cercano siempre es divertido.
- Cuénteles al niño historias de la familia que incluyan a los nietos y transmitales la cultura y tradiciones familiares. Cuénteles al niño lo que recuerde de su niñez y crecimiento.
- Muéstrela a los niños como jugar bien con otros. Enséñeles lo que es cooperar y compartir turnándose en el

- trabajo que hagan juntos para terminar un proyecto, a jugar al rompecabezas, o guardar los juguetes.
- Ayude a su nieto a desarrollar hábitos alimenticios sanos animándolo a que se sirva con usted cinco porciones de frutas y vegetales todos los días.
- Ayude a su niño con su sabiduría y guía - los abuelos pueden servir de modelos a los niños.

Consejos de seguridad para los abuelos encargados del cuidado de sus nietos

El U.S. Census Bureau dice que los abuelos están a cargo del cuidado de casi un cuarto (23%) de la población de niños de menos de cinco años de edad. Esa cifra es incluso más alta con respecto a los jóvenes que viven sólo con sus padres. Los abuelos cuidan de más de un tercio (34%) de esos niños. Un porcentaje aún más amplio (38%) de niños hispanos en la etapa preescolar reciben cuidados de sus abuelos. Los siguientes consejos de seguridad pueden servir de base a los abuelos que se encarguen del cuidado de sus nietos:

- **Haga una lista de información de contacto.** Tenga a la mano la información de contacto de los padres, para que no tengan que buscarla cuando la necesiten. Anoten los números de teléfono de la oficina, del celular y el buscapersonas. Si los padres viajan, obtenga el número de teléfono del hotel o casa donde se hospeden. Asegúrense de incluir los datos del doctor y dentista del niño, del hospital local, departamentos de bomberos y de policía, las escuelas de los niños, y el centro de prevención de envenenamiento.
- **Obtenga una "carta de permiso".** Esta carta debe decir que usted es responsable de sus nietos por un período específico de tiempo. También debe decir que está autorizado para buscar atención médica y dental para ellos, y para encargarse de los asuntos relacionados con la escuela. El padre debe firmar y fechar la carta. Conserve esta carta a la mano en caso que un doctor o profesor quiera verla.
- **Prepárese para emergencias médicas.** Asegúrese de tener una copia de las tarjetas de seguro médico del niño, una lista de los medicamentos bajo receta necesarios, o una lista de las alergias que tenga el niño. Debe también saber de las enfermedades que el niño padezca y dónde encontrar un botiquín de primeros auxilios bien surtido.

- **Asegúrese que la casa sea segura para el niño.** Si usted está cuidando a su nieto en su casa, es importante asegurarse que la casa sea segura para los niños pequeños. Encuentre consejos sobre la seguridad de la casa para los niños en www.babycenter.com o www.aarp.org.
- **Tome una clase sobre resucitación cardiopulmonar o primeros auxilios.** El conservar la calma en una situación de emergencia a veces puede ser la diferencia entre la vida y la muerte. El recibir entrenamiento en técnicas para salvar la vida y certificación sobre resucitación cardiopulmonar puede darles a los abuelos la capacidad de salvar la vida de sus nietos de surgir una situación de emergencia. Contacte a la Cruz Roja Americana al (707) 577-7600 para averiguar sobre las clases de resucitación cardiopulmonar en el condado de Sonoma.

Recursos de los abuelos para la crianza se sus nietos

Más de seis millones de niños en los Estados Unidos - aproximadamente uno de cada 12- viven en familias encabezadas por el abuelo u otro pariente. En cerca de un tercio de esos hogares, los abuelos u otros parientes tienen la responsabilidad principal de la crianza de sus nietos sin la presencia de los padres en el hogar.

Los siguientes recursos brindan información sobre servicios locales disponibles, beneficios financieros y de salud y aspectos legales:

- **Los abuelos criando a los nietos de nuevo.** Apoyo a los abuelos por sus homólogos, siendo aquéllos los cuidadores principales de los nietos. (707) 566-8876. www.grandparentsparentingagain.org.
- **A Grandparents Guide for Family Nurturing & Safety.** La Comisión de Seguridad de Productos para el Consumidor de los EE.UU., junto con el pediatra T. Berry Brazelton, M.D., brinda información para establecer una relación positiva entre los abuelos, padres y nietos. www.cpsc.gov/cpscpub/pubs/grand/704.html.
- **The AARP Foundation Grandparenting Program** tiene una variedad de recursos para ayudar a los abuelos en los diferentes roles familiares, incluyendo recursos para mejorar su salud, sus finanzas y conexiones familiares. www.aarp.org/family/grandparenting/articles/grandparent_info_center.html

Fuente: AARP.org

Acerca de First 5 Sonoma County

El año pasado, *First 5 Sonoma County* invirtió casi \$4.5 millones en servicios a aproximadamente 20,000 niños, padres, y maestros. *First 5 Sonoma County* es la organización responsable de distribuir los fondos de la Proposición 10 en el Condado de Sonoma para darles a los niños pequeños el mejor comienzo en la escuela y en la vida. Para más información acerca de *First 5 Sonoma County* y sus programas, por favor llame al 565-6626 o visite www.first5sonomacounty.org