

GUÍA PARA LOS PADRES

- A** Preparación para el colegio
- B** Su comunidad
- C** Hábitos saludables
- D** Seguridad
- E** Televisión y medios de comunicación



Preparación para el colegio



A

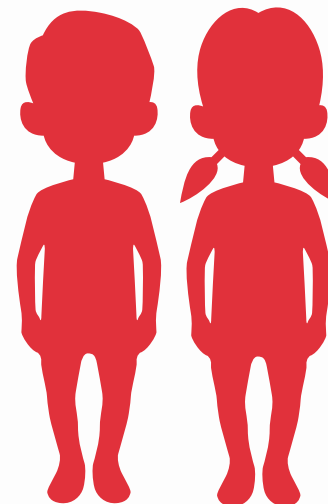
- » Acompañe a su hijo al colegio y conozcan juntos al profesor o profesora.
- » Converse con su hijo sobre las actividades realizadas en el día y lo que hizo con los amigos.
- » Junto a su hijo lea algún libro o cuento e interactúen sobre las historias.
- » Permita que su hijo escoja libros en una biblioteca o librería.
- » Permita que su hijo se tome el tiempo necesario para terminar las frases.
- » Preste atención a su hijo Respetuosamente. Haga hincapié en que el resto haga lo mismo.
- » Ayude a su hijo a que se disculpe con otros si ha cometido un error y busque la forma adecuada.
- » Felicite a su hijo cuando haga algo bueno con los demás.
- » Incentive a que su hijo exprese sus sentimientos.
- » Permita que su hijo juegue constantemente con otros niños



Comunidad



- » Involúcrese en la comunidad de su hijo. En lo posible participe de las actividades.
- » Cuando su hijo empiece a descubrir las diferencias entre niños y niñas en las partes del cuerpo, enséñeselas y nómbréselas claramente.
- » Oriente a su hijo para que sepa protegerse de personas adultos:
 - No pueden pedirle que tenga secretos y no lo hable con sus padres.
 - Sus partes íntimas jamás debe exhibírselas a nadie.
 - Que su hijo aprenda a quién pedir ayuda cuando se trata de sus partes íntimas, por ejemplo cuando va al baño.



Habitos saludables



- » Coman tranquilamente y ojalá sin la televisión prendida para compartir el momento.
- » Cree una rutina relajada antes de ir a dormir.
- » Asegúrese que se lave los dientes dos veces al día con pasta dental.
- » Enseñe a escupir la pasta de dientes a su hijo, pero que la boca no la enjuague con agua.



Seguridad



- » Al trasladarse en auto, use en el asiento trasero una silla de seguridad mirando hacia el frente o un alzador (booster).
- » Cuando su hijo crezca y esté más grande, cambie la silla a un alzador. Para esto es importante revisar que sus hombros estén por encima de las ranuras superiores de la silla o sus orejas lleguen a la parte superior de la silla de seguridad.
- » En ningún caso dejar a su hijo solo en la casa, el auto o el patio. Siempre debe vigilarlo.
- » Jamás deje que su hijo atraviese la calle sin compañía.
- » No deben guardarse armas en su hogar. En caso de que sea necesario tener alguna, guárdela bajo llave y lejos de las municiones. Asegúrese que en otras casas donde su hijo pueda asistir se cumpla esto.
- » Cuando su hijo juegue en la calle o en algún camino, supervíselo.



Televisión y medios de comunicación



- » Constantemente potencie el ejercicio en familia.
- » Limite el tiempo para ver televisión: que no exceda de las 2 horas diarias.
- » Converse de los temas de los programas de televisión que se ven en familia.
- » Intente que los televisores no estén en los dormitorios.
- » Busque instancias para que todos los días pueda jugar con su hijo.
- » Aplauda a su hijo por estar ejercitándose a diario.

