



# Welcome Baby



**Noviembre 2010** Un boletín para “Welcome Baby” y “Parents as Teachers” familias

## Manteniendo Rutinas Confortables Durante Los Días Feriados



Desde la perspectiva de un bebé, los días feriados pueden ser emocionantes pero además puede ser tiempo de temor. Hay nuevos y extraños alrededores, caras, lugares, sonidos y olores en todas partes. Para hacer frente con todo esto, los bebés frecuentemente dependen de los rituales familiares de su vida diaria que le ofrecen un sentido de seguridad y confianza. Minimizando la interrupción de las rutinas de su bebé puede hacer de su día feriado una experiencia tranquila y agradable para su pequeño y para usted. Aquí encontrará algunas ideas acerca de como mantener rutinas familiares durante los feriados.

### Viaje en Avión:

- Traer con usted el asiento de seguridad del bebé. Esto no sólo le ofrece a su bebé una manera segura para viajar por aire, pero también le ofrece un lugar agradable y familiar para jugar ó dormir.
- Traer algunos juguetes que sean familiares para el bebé.
- Incluya una sábana (cobija) en su equipaje. En las conexiones de vuelos, usted puede tender una cobija en el suelo para permitirle a su bebé algún tiempo en el piso.
- Alimentar a su bebé con leche materna o fórmula durante el despegue o aterrizaje. El tragar ayuda a balancear la presión en el oído interno.

- Llevar un cambio de ropa en su equipaje para su bebé y para usted.

### Horario de comidas:

- Trate de alimentar su bebé lo más cerca posible del horario regular de comidas, incluso si esto no coincide con el horario de comidas de los adultos. Todo el mundo entiende que los bebés funcionan en su propio horario.

### Viaje de compras:

- Planificar para ir de compras justo después de que su bebé se despierte de su siesta.
- Mantenga su lista de compras corta y no pruebe la paciencia de su bebé. Invierta algún tiempo teniendo diversión—disfrute la fuente, el mostrador y las luces juntos.
- Si el bebé llega a ser exigente, levántelo y tómelo cerca de usted.

### Permanencia fuera de la casa en horario nocturno:

- Si usted está planificando tener el bebé en una cuna portable para dormir mientras está fuera, permita que el bebé tome siestas en el corral una semana antes del viaje, así el/ella tendrá tiempo de acostumbrarse a éste cambio.
- Lleve con usted el humidificador. La mayor parte de las casas con calefacción llegan a estar bastante secas en el invierno. Su bebé dormirá más confortablemente si el aire está ligeramente humidificado. Encuentre y arregle un área para que el bebé duerma tan pronto usted llegue a su destino. Trate de mantener esta área lo más lejos posible del ruido y del bullicio de la gente. Mantenga la bolsa de los pañales y provisiones muy cerca. Esto será un refugio seguro para su bebé.
- Tome varios descansos durante la tarde cuando usted pueda llevar su bebé lejos del ruido hacia un área tranquila, cámbiele el pañal, aliméntelo, juegue tranquilamente con el/ella o permítale explorar.
- Mantenga la misma rutina del horario de acostarse. Si usted lo baña, le lee, le canta y entonces lo mece para dormir, trate de seguir ese patrón. Excuse a su bebé y a usted misma de la gente y siga su acostumbrado horario de irse a dormir.



## Libros y Bebés

La importancia del compromiso de los padres en la carrera de lectura de su niño no puede ser forzado. Como padre, usted es el primer maestro y modelo rol de su hijo. Uno de los regalos más importantes que usted puede dar es comunicarles que la lectura es valiosa y divertida. La mejor manera de hacer ésto es comenzar leyéndole a su niño a una temprana edad—incluso los bebés y los niños se benefician a la exposición temprana a la lectura. Habiendo aprendido a asociar la lectura con placer, su hijo cuando sea mayor probablemente leerá para disfrutar de la lectura. Los estudios de investigación son claros: niños quienes están leyendo y quienes leen por placer son más exitosos significativamente en la escuela que los niños que no leen. Dele a sus niños un exitoso comienzo y entonces enséñeles que leer es divertido.

3-6 meses: Comience temprano con libros fuertes así como libros de cartón rígido, libros de vinilo, o libros blandos hechos con telas. Permita a su bebé sostener y jugar con éstos libros. Muéstrela a su niño libros con grabados grandes—un objeto por página es ideal para un infante.

6-12 meses: Debido a que un bebé no puede dejar caer un objeto hasta que ellos tienen 9-12 meses de edad, ellos lo hacen mejor con los libros de cartón duro. No es necesario páginas con palabras escritas—usted puede proporcionar la historia mientras comparten el libro juntos. Los niños usualmente disfrutan de los libros antes de ir a la cama y a menudo aquellos con sólo algunas palabras. Es difícil para un niño escuchar historias complejas.

12-15 meses: Niños tan pequeños como 12 meses de edad pueden escoger el libro que ellos quieren que se les lea. Puede poner libros en un estante bajo para que el niño pueda alcanzarlo fácilmente y escoger el que él quiere. Seleccione libros de colores con grabados grandes y simples. Los niños pueden comenzar a reconocer sus libros favoritos por sus portadas, pueden pretender leer libros, y pueden entender que los libros son manejados en ciertas maneras.



## Información de “Sub for Santa”

“Sub for Santa” es un programa de asistencia de navidad designado para juntar patrocinadores con familias de bajos ingresos en el condado de Utah para proveer regalos a niños entre 18 meses y 14 años de edad. Este programa de asistencia temporal fomenta la autosuficiencia y los candidatos son provistos con oportunidades de aprendizaje para ayudarlos a manejar mejor su tiempo, dinero y talentos. Familias quienes reciben donaciones han qualificado para asistencia a través de un proceso de aplicación o solicitud.

El programa de “Sub for Santa” de la oficina “The United Way” del condado de Utah está abierto en éste momento para patrocinadores y solicitantes. Miembros de la comunidad están invitados para patrocinar a una familia para ayudar a un niño a compartir lo mágico de la navidad. Patrocinadores están invitados para proveer dos piezas de ropa nueva, dos juguetes nuevos, y un libro nuevo para cada niño patrocinado. Otras oportunidades de voluntarios están disponibles con el Programa “Sub for Santa” del condado de Utah. Para más información, por favor llame a United Way al (801) 374-2588 ó visite [www.unitedwayuc.org/subforsanta](http://www.unitedwayuc.org/subforsanta).

## EVENTOS DE LA COMUNIDAD

**La Biblioteca de Provo— “Tiempo de Cuentos”,** todos los viernes para familias que hablan español , 10:30-11am, y todos los lunes, 7-7:30pm.

**Grupo para Padres en Español— “El Poder de la Comunicación.”** El 17 de Noviembre de 6:00-7:00 p.m. En el Departamento de Salud, sala #2501. Si tiene preguntas llamar al 801.851.7538 o al 801.851.7065

**Clase para los asientos de bebés—** El Departamento de Salud, sala # 2600. Si tiene preguntas llamar al 801.851.7035

**Centro Hispano—** Clases gratis todos los meses de Zumba, cocina, electricidad, alfabetización, Para mas información llamar al 801.655.0258