

# CAROLINA DEL NORTE BOLETÍN DE SALUD Y SEGURIDAD EN EL CUIDADO INFANTIL

CENTRO DE RECURSOS DE SALUD Y SEGURIDAD EN EL CUIDADO INFANTIL DE CAROLINA DEL NORTE

DICIEMBRE DE 2002

VOLUMEN 2, NÚMERO 9

## Acerca del Centro de Recursos

El Centro de Recursos de Salud y Seguridad en el Cuidado Infantil de Carolina del Norte (NC Child Care Health and Safety Resource Center) es un proyecto del Departamento de Salud Maternal e Infantil de la Escuela de Salud Pública de la Universidad de Carolina del Norte en Chapel Hill (Department of Maternal and Child Health, School of Public Health, The University of North Carolina at Chapel Hill). El financiamiento del Centro de Recursos se origina en un subsidio en bloque del Título V para Salud Maternal e Infantil de la Oficina de Salud Maternal e Infantil de la Administración de Servicios y Recursos de Salud del Departamento de Salud y Servicios Humanos de los EE.UU. (USDHHS's Health Resources and Services Administration/ Maternal and Child Health Bureau) concedido a la universidad bajo un contrato de la División de Salud Pública del Departamento de Salud y Servicios Humanos de Carolina del Norte (Division of Public Health, NCDHHS). El desarrollo, la traducción, la impresión, la presentación en la Web y el envío por correo del *Boletín de Salud y Seguridad en el Cuidado Infantil* son financiados por un subsidio en bloque de la Fundación de Desarrollo y Cuidado Infantil de la Oficina de Cuidado Infantil de la Administración de Niños y Familias del Departamento de Salud y Servicios Humanos de los EE.UU. (Child Care and Development Fund Block Grant of the Child Care Bureau, Administration on Children and Families, USDHHS)

## En este número

- 1 Comportamientos difíciles
- 3 La mordedura, comportamiento problemático conocido
- 4 Enseñanza de comportamientos bondadosos en grupos
- 5-6 Páginas para los padres. Compra de juguetes
- 7 Abrigarse para salir al aire libre
- 7 ¿Demasiado frío para salir?
- 8 Preguntas al Centro de Recursos

## Comportamientos Difíciles

**M**uchos niños se comportan de manera difícil en distintas etapas de su desarrollo temprano. Esto es normal, por lo general de corta duración, y disminuye con la edad y la orientación apropiada. Hay numerosas razones que explican los comportamientos difíciles. Para las proveedoras de cuidados, es importante mantener un ambiente seguro, saludable y bondadoso mientras se tratan estos asuntos. Aunque es uno de los aspectos más interesantes, difíciles y, a veces, frustrantes del cuidado infantil, pero también uno de los más importantes. Las estrategias de orientación puestas en práctica por padres, proveedoras de cuidados y maestras tienen un efecto significativo sobre el sentido de sí mismo del niño, tanto en el momento en que se aplican como en el futuro.

De vez en cuando las maestras y proveedoras de cuidados deben enfrentarse a ciertos comportamientos y acciones difíciles de los niños a su cargo. Aunque no hay fórmula mágica que funcione en todas las situaciones, es importante saber que hay razones que dan cuenta del comportamiento del niño. Los comportamientos difíciles se producen por lo general como reacción a situaciones difíciles en la vida del niño. Hay cinco aspectos básicos que pueden explicar la reacción del niño. Entender estos aspectos permite a los adultos pensar en lo que ocurre desde la perspectiva del niño, y así responder de manera apropiada. Los resultados positivos de este enfoque, tanto para las proveedoras de cuidados como para el niño, contribuyen a crear una atmósfera que apoya y educa al niño.

1. ¿Es ésta una etapa del desarrollo? Durante la niñez y la niñez temprana, puede haber problemas de conducta al principio de las etapas de desarrollo. Los



problemas que el niño enfrenta pueden provocar períodos de conducta negativa e indeseable y, en algunos casos, problemas para comer y dormir. El sentido de independencia del niño, que emerge durante el segundo año de vida, es un ejemplo de transición de desarrollo que puede provocar un comportamiento problemático.

Estar consciente del problema que el niño enfrenta puede ayudar a las proveedoras de cuidados o a los padres a ser pacientes y afectuosos en su respuesta. Dar al niño alternativas, usar el sentido del humor y ser firme pero apoyarlo es útil para un niño que pasa por estas transiciones.

### 2. ¿Es ésta una diferencia individual o temperamental?

La raíz de los comportamientos difíciles puede encontrarse en las diferencias individuales. No todos los niños de la misma edad actúan de la misma manera. Hay factores biológicos, tales como problemas visuales, sensibilidades táctiles, trastornos auditivos y del habla o discapacidades motrices, que pueden contribuir a causar el comportamiento difícil. También es posible que las diferencias de comportamiento se deban a características individuales tales como la timidez, la adaptabilidad, el carác-



Viene de la **Página 1**

ter temperamental o la inflexibilidad. Conocer mejor los rasgos de temperamento y reconocerlos ayuda a las proveedoras de cuidados a modificar situaciones que pueden provocar comportamientos problemáticos.

### 3. ¿Es el ambiente lo que causa el comportamiento?

El ambiente del niño puede contribuir al comportamiento problemático. Las condiciones ambientales pueden frustrar, estimular en exceso o aburrir al niño. Un salón de clases atestado o muy ruidoso puede causar un exceso de estímulo. Por otra parte, un ambiente poco iluminado, sofocante o demasiado tranquilo puede no ofrecer suficiente estímulo para el niño. La escasez de juguetes o lo limitado de su variedad pueden conducir a la frustración y a las peleas por los juguetes. La falta de oportunidades de juego activo, dentro y fuera del salón de clases, puede hacer que el niño encuentre maneras inapropiadas de gastar la energía. Observe objetivamente el ambiente de cuidado infantil y piense si cambiar el horario, introducir nuevos materiales o reorganizar el salón de clases puede reducir el comportamiento inapropiado.

### 4. ¿Ha adquirido la aptitud el niño?

A medida que conocen a las personas y al mundo que los rodea, los niños se enfrentan constantemente a situaciones y territorios desconocidos. Visitar a un amigo por primera vez o mudarse a un salón de clases con otra disposición de muebles, puede desequilibrar a un niño. Aprender a compartir un juguete, a esperar su turno o a participar en un juego también puede ser perturbador. Cuando el niño no entiende lo que se espera de él, es responsabilidad de las proveedoras de cuidados o de los padres explicarle con calma cómo funcionan las cosas en la nueva situación. Es útil explicarle al niño la posible reacción de los otros niños si, por ejemplo, él no sigue las reglas para turnarse con los juguetes. Repetir el mensaje pacientemente es útil y por lo general necesario pues los niños rara vez aprenden una respuesta deseada en el primer intento.

### 5. ¿Hay necesidades emocionales insatisfechas?

Los comportamientos más difíciles de interpretar son los que se producen como

resultado de necesidades emocionales insatisfechas. A menudo en estas situaciones, el comportamiento del niño es particularmente intenso y ocurre con regularidad en todos los ambientes. Los casos de comportamiento problemático pueden continuar y es probable que el niño no responda inmediatamente a la orientación de los adultos. El comportamiento problemático puede lesionar al niño o a otros niños, dañar el establecimiento, interferir con el desarrollo de nuevas aptitudes y aislar socialmente al niño. Es apropiado en esta situación buscar la evaluación de un profesional capacitado. La observación y reflexión cuidadosas pueden generar información que sirva a padres, madres y proveedoras de cuidados para orientar sus respuestas.

Responder con paciencia y firmeza calmada puede ser de importancia crítica para la futura salud mental de los niños con necesidades emocionales no resueltas. Que las proveedoras de cuidados, los padres y las madres los orienten hacia el comportamiento apropiado, permite a los niños controlarse y reducir los problemas de conducta. Además, tal orientación les da raíces de seguridad y medios para enfrentarse con confianza a las situaciones nuevas.

Solucionar problemas es difícil y las respuestas rápidas pocas veces producen buenas soluciones. Las proveedoras de cuidados pueden encontrar soluciones saludables si entienden que a menudo los comportamientos perturbadores obedecen a razones subyacentes.



## Referencias:

Division for Early Childhood (DEC), DEC Position Statement on Interventions for Challenging Behavior, adoptada en abril de 1998, reafirmada en junio de 2001, refrendada por la National Association for the Education of Young Children (NAEYC), extraída el 30 de octubre de 2002 de [www.dec-sped.org/positions/chalbeha.html](http://www.dec-sped.org/positions/chalbeha.html).

Reinsberg, J. "Understanding Young Children's Behavior", *Young Children*, Vol. 54, Núm. 4, pp. 54 a 57, julio de 1999.

Saifer, S. (1990). *Practical Solutions to Practically Every Problem: The Early Childhood Teacher's Manual*, Redleaf Press, St. Paul, MN.

Whelan, M. S. (2000). *But They Spit, Scratch, and Swear! The Do's and Don'ts of Behavior Guidance with School-Age Children*, A-ha! Communications, Minneapolis, MN.



## La Mordedura, Comportamiento Problemático Conocido

Uno de cada diez niños pequeños muerde. Aunque es inquietante y potencialmente dañino, morder no es raro en niños de esta edad. Los padres, madres y proveedoras de cuidados deben disuadir al niño desde la primera vez que muerde. Mientras mejor entiendan las razones por las cuales el niño muerde, mejor capacitados estarán la madre, el padre o las proveedoras de cuidados para responder apropiadamente. Los niños pequeños muerden por distintas razones. Identificar estas razones permite desarrollar técnicas de disciplina apropiadas que ayuden al niño a encontrar maneras más aceptables de controlar sus sentimientos.

### Tipos de mordedura

**La mordedura experimental.** Es probable que el niño que muerde de manera experimental sólo quiera tocar, oler y probar a otras personas para obtener más información acerca del mundo. Puede morder el pecho de la madre o el hombro de la proveedora de cuidados. A medida que sus músculos se desarrollan, el niño que muerde puede desear experimentar y no entender las consecuencias de sus acciones. Cuando el niño muerde, los adultos deben indicarle claramente que no debe hacerlo. Un "no" severo, es una respuesta apropiada.

Dé a los niños una variedad de superficies para jugar y una vistosa selección de juguetes para estimular su deseo de experimentar y obtener información sobre el mundo. Morder en esta etapa puede ser una reacción al dolor de la dentición. Es útil ofrecer a los niños cosas apropiadas para masticar y aliviar las molestias de la dentición, tales como rosquillas congeladas, galletas para dentición o chupadores no peligrosos.

**La mordedura de frustración.** La frustración puede surgir cuando los niños pequeños no han desarrollado las aptitudes necesarias para comportarse en situaciones en que es necesario que esperen su turno para jugar con un juguete o para ser atendidos. Mantener la seguridad de todos los niños es de importancia crítica. Cuando un niño muerda a otro, las proveedoras de cuidados deben atender primero al niño lesionado. El niño que muerde por lo general no pretende dañar a la otra persona, y los adultos deben reaccionar explicándole que las mordeduras lastiman a los demás y que no se permiten.

Será útil enseñarle un lenguaje apropiado para expresar sus sentimientos o para obtener lo que necesita. Observar las señales de frustración y elogiar al niño cuando se comunica de manera eficaz puede evitar que muerda. Observe su salón de clases y vea si puede hacer cambios para proporcionar juguetes distintos o en mayor cantidad. Evalúe el horario y vea si puede prestar más atención individual a los niños.

**La mordedura en defensa propia.** Morder puede ser una acción en defensa propia cuando el niño se siente amenazado. Intervenga de las mismas maneras que se indican más arriba y asegure a los niños que no corren peligro. Las situaciones que pueden provocar esta reacción son padres recién separados, muerte de uno de los abuelos o

de un ser querido, o que el padre o la madre que se quedaba en casa comience a ir al trabajo. Un vínculo cariñoso y tranquilizador con las proveedoras de cuidados ayuda al niño a aprender maneras apropiadas de comunicarse y de reaccionar.

**La mordedura de poder.** Para los niños que tienen una fuerte necesidad de control, la respuesta que reciben al morder puede reforzar el comportamiento. La mejor manera de tratar esta situación es dar al niño que muerde alternativas a lo largo del día y reforzar el comportamiento social positivo. Preste atención al niño cuando no muerde para que no muerda para llamar la atención o como expresión de poder personal.

No golpee ni "muerda" al niño por morder. Esto comunica que la violencia es una manera apropiada de manejar la emoción. Intervenga de manera tranquila y amable. Busque patrones de comportamiento en la acción de morder para que pueda estar preparada para intervenir. Trabaje en equipo con los padres para identificar las razones por las cuales el niño muerde y responder de acuerdo a ellas. Enseñar a los niños maneras positivas de controlarse estimula el desarrollo de la confianza y la autoestima.

**Para obtener más información sobre comportamientos difíciles, puede leer los siguientes libros para proveedoras de cuidados:**

- *Challenging Behavior in Young Children: Understanding, Preventing, and Responding Effectively*, by B. Kaiser & J.S. Rasminsky.
- Kinner, Gretchen (2002) *No Biting Policy and Practice for Toddler Program*, Redleaf Press, St. Paul, MN.
- Pudney, W. and Whitehouse, E. (1996). *A Volcano In My Tummy: Helping Children to Handle Anger, a Resource Book for Parents, Caregivers, and Teachers*. New Society Publishers, Gabriola Island, BC, Canadá.
- Saifer, S. (1990). *Practical Solutions to Practically Every Problem: The Early Childhood Teacher's Manual*, Redleaf Press, St. Paul, MN.
- Whelan, M. S. (2000). *But the Spit, Scratch, and Swear! The Do's and Don'ts of Behavior Guidance with School-Age Children, A-ha! Communications*, Minneapolis, MN.

## Enseñanza de comportamientos bondadosos en grupos

- En el entorno de cuidado infantil, programe una sesión grupal para permitir que cada niño exprese y desarrolle un sentido de comunidad con sus iguales.
- Planee reglas grupales que incluyan divertirse, estar juntos y no lastimarse.
- Diga algo positivo acerca de cada niño todos los días.
- La hora del círculo de mediodía sirve para que los niños se reagrupen y cuenten lo que han hecho durante la mañana.
- Los niños que ayudan a planear su aprendizaje y eligen sus propias actividades sienten que tienen más control y que son más competentes.
- Planee las transiciones. La música, el teatro de dedos y los poemas pueden ser señales para cambiar de actividad sin complicaciones.
- Escuche de verdad cuando los niños hablen. Trate de comprender el mensaje que hay detrás de sus palabras.

### Referencia:

DeBord, Karen (2000), *Childhood Aggression: Where Does It Come From? How Can It Be Managed?* Extraído el 3 de noviembre de 2002 de [www.nncc.org/Child.Dev/aggression.html](http://www.nncc.org/Child.Dev/aggression.html).

### Libros para niños:

- Bang, Molly (1999). *When Sophie gets angry—Really, really angry...* Scholastic Inc., New York.
- Sendak, Maurice (1963). *Where the wild things are*. Harper and Row, New York.
- Seuss, Dr. (1996). *My many colored days*. Alfred A. Knopf, Inc., New York.

1-800-246-6731



A Su Servicio

Centro de Recursos de Salud y Seguridad en el Cuidado Infantil de Carolina del Norte

Capacitación, consultas y recursos para la comunidad de cuidado infantil de Carolina del Norte

## Marquen Sus Calendarios!

**Del 26 al 29 de enero de 2003**

Conferencia Nacional de Smart Start

Greensboro, NC

Teléfono: (919) 821-7999

**8 de febrero de 2003**

Día para las Guarderías Infantiles

Chapel Hill, NC

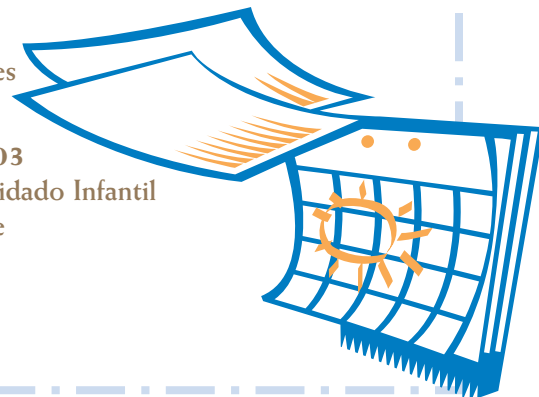
**Del 11 al 12 de marzo de 2003**

Conferencia Invitacional del Cuidado Infantil

Saludable en Carolina del Norte

Chapel Hill, NC

Teléfonos: 1 (800) 246-6731



## Diciembre es el

Mes nacional de la prevención de la conducción en estado de ebriedad y de intoxicación con drogas

Mes de los juguetes y regalos no peligrosos

**Del 8 al 14 de diciembre** es la Semana nacional de la conciencia sobre lavarse las manos

**El 1º de diciembre** es el Día mundial de la lucha contra el SIDA

## Enero es el

Mes nacional del cuidado de los ojos

Mes nacional de la prevención de los defectos de nacimiento

Mes nacional de la salud dental infantil

Mes nacional del donante de sangre voluntario

**Del 19 al 25 de enero** es la Semana nacional del peso saludable

## Febrero es el

Mes americano del corazón

Mes del consumidor razonable para la salud

**El 6 de febrero** es el Día nacional de las mujeres y las niñas en el deporte

**Del 2 al 8 de febrero** es la Semana de la rehabilitación cardíaca

**Del 2 al 8 de febrero** es la Semana nacional de la conciencia sobre las quemaduras

**Del 9 al 15 de febrero** es la Semana nacional de la conciencia sobre la seguridad del pasajero infantil

páginas para los Padres



# Compra de Juguetes. Gasto Razonable en Juguetes

Los niños aprenden a través de los juegos. Los juguetes los ayudan a aprender, crecer y desarrollar nuevas aptitudes.

Mírelos concentrarse mientras

- entienden cómo funcionan las cosas
- aprenden nuevas palabras e ideas
- desarrollan músculos fuertes que pueden controlar
- usan su imaginación
- solucionan problemas
- aprenden a cooperar con los demás.

Los niños no necesitan ni muchos juguetes ni juguetes muy caros. Los niños necesitan tiempo, espacio y un poco de camaradería con los adultos para disfrutar de sus juguetes. A continuación se presentan algunas ideas de la Asociación Nacional para la Educación de Niños Pequeños (National Association for the Education of Young Children) que se pueden tener en cuenta cuando se seleccionan y se compran juguetes para los niños.

### Lista de verificación para comprar juguetes

Hágase estas preguntas antes de comprar un juguete para un niño. Si usted responde afirmativamente a la mayoría de ellas, probablemente el juguete es una buena adquisición.

- ¿Es este un juguete no peligroso para la edad del niño?
- ¿Es el juguete suficientemente interesante como para que el niño juegue una y otra vez con él, durante varios minutos, o inclusive una hora entera, cada vez?
- ¿Está bien construido el juguete? ¿Resistirá el uso continuado?
- ¿Requiere el juguete que el niño suministre la energía y la imaginación para hacerlo funcionar?
- ¿Sentirá el niño que logra algo cuando juegue

con este juguete? ¿Representa un cierto reto para las capacidades del niño?

- Puede el juguete crecer con el niño? ¿Será todavía atractivo en un año o más?
- ¿Puede el niño usar el juguete de distintas maneras? ¿Puede usarlo de manera creativa?
- ¿Ayudará al niño a obtener conocimientos sobre los demás, la naturaleza o la manera de funcionar de las cosas?

### Seleccione varios tipos de juguetes

Los juguetes afectan lo que los niños aprenden y su manera de sentirse con respecto a sí mismos y a los demás. Por ejemplo, cuando los niños juegan con bebés de juguete están practicando lo que es ser padres. Usted está contribuyendo a que los niños se vuelvan personas equilibradas cuando selecciona los juguetes. Aquí hay algunos ejemplos:

- Los juguetes prácticos, los cascabeles, los juguetes para apretar, las pelotas, los rompecabezas, las tazas de medir, las cucharas y los juguetes para clasificar fomentan las ideas acerca del funcionamiento de las cosas y fomentan la cooperación y la solución de problemas.
- Los libros y las grabaciones desarrollan el interés del niño en cosas tales como animales o palabras divertidas. Las imágenes brillantes y los libros con páginas de cartón son buenos para los bebés; los cuentos, los poemas, el teatro de dedos y las canciones infantiles son buenos para los niños mayores. A los niños a quienes se les lee en sus primeros años de vida se vuelven por lo general mejores lectores.
- Los materiales de arte, tales como los rotuladores no tóxicos, la pintura, el pegamento no peligroso, las tijeras con punta roma, el papel y los pinceles anchos son indispensables. No olvide usar ropa lavable para el niño y para usted. El arte fomenta la creatividad y desarrolla aptitudes que conducen a la competencia en la lectura y la escritura y, por supuesto, aumenta la capacidad del niño para ver la belleza de la vida.
- Los artículos de construcción tales como los bloques, los suministros de carpintería, los mecanos, etc., sirven para que los niños aprendan sobre ciencia y números y desarrollen fuerza muscular y coordinación. Los niños mayores de 4 años pueden disfrutar de la carpintería sin peligro si juegan CON supervisión y disponen de herramientas livianas, clavos con cabeza grande y madera blanda.

Continúa en la página 6

1.800.246.6731

- Los materiales experimentales tales como la arena, el agua, la arcilla y los instrumentos musicales sirven para que los niños aprendan más sobre matemáticas y ciencias.
- Los aparatos de juego activo presenta desafíos físicos. Los aparatos para trepar, montar, columpiarse, deslizarse o balancearse ayudan a los niños a fortalecer los músculos y desarrollar confianza para hacer frente a desafíos físicos. Asegúrese de que el desafío es apropiado para las capacidades del niño.
- Los juguetes para fingir, tales como las muñecas, los animales de peluche y la ropa para disfrazarse dan a los niños la oportunidad de poner a prueba nuevos comportamientos y usar su imaginación. Estos juguetes sirven para que los niños entiendan el mundo y la cooperación entre las personas.

### ¿Desea saber más?

Sitio Web de la *Academia Americana de Pediatría (American Academy of Pediatrics)* — [www.aap.org](http://www.aap.org):

Use la función de búsqueda para buscar juguetes y buenos recursos sobre cómo escoger juguetes apropiados y no peligrosos.

Sitio Web de la *Comisión de Seguridad sobre Productos para el Consumidor (Consumer Product Safety Commission)* — [www.cpsc.gov](http://www.cpsc.gov):

Contiene consejos sobre la selección de juguetes y alertas de seguridad sobre productos en el mercado.



### Que en las vacaciones haya diversión y seguridad

Casi el 90% de las miles de lesiones de los ojos relacionadas con juguetes y equipo deportivo cada año se pueden evitar. Para que nadie corra peligro, tenga presente los siguientes consejos:

- Evite los juguetes que disparan o que tienen partes que salen despedidas.
- Vea si los juguetes están bien contruidos.
- Asegúrese de que no tengan bordes o puntas afiladas.
- Evite dar a los niños pequeños juguetes con piezas pequeñas.
- Repare o deshágase de los juguetes dañados.
- Lea las instrucciones con cuidado y atégase a los niveles de edad recomendados.
- Busque las letras "ASTM" en los juguetes. Esto indica que el producto cumple con los estándares de seguridad nacionales establecidos por la Sociedad Americana para Materiales y Pruebas (American Society for Testing and Materials).

Fuente: Prevención de la Ceguera en los Estados Unidos (Prevent Blindness America)



### Retiro de Productos

Las noticias sobre retiro de productos del mercado no siempre llegan a los padres, madres y proveedoras de cuidados. Los fabricantes rara vez pagan para anunciar los retiros, inclusive si el producto ha causado lesiones graves o muerte de niños. En lugar de eso, los fabricantes piden a los medios de comunicación que den la información a los padres en periódicos y revistas. Es fácil perderse los anuncios y, por lo general, los fabricantes recuperan sólo un 10 ó 30 por ciento de las unidades retiradas. Estos son algunos consejos para proteger a su bebé de los productos peligrosos:

#### • Entre a los sitios Web correctos

- ❑ [www.toy-tma.com/consumer/parents/safety/4toysafety.html](http://www.toy-tma.com/consumer/parents/safety/4toysafety.html)
- ❑ [www.parenthoodweb.com/Library/aap\\_toysafety.htm](http://www.parenthoodweb.com/Library/aap_toysafety.htm)
- ❑ [www.preventblindness.org/children/safetoys.html](http://www.preventblindness.org/children/safetoys.html)

• **Obtenga notificación automática sobre retiros del mercado.** Para recibir notificación automática cada vez que se retira un producto para bebé, comuníquese con la Comisión de Seguridad de Productos para el Consumidor (Consumer Product Safety Commission, CPSC) por el teléfono 800-638-CPSC y pida que le pongan en su lista de correos o inscribáse a través de su sitio Web [www.cpsc.gov](http://www.cpsc.gov).

#### • No se fie de los productos usados

Antes de comprar un producto para bebé usado o aceptar un producto heredado de un amigo, consulte con la CPSC para estar seguro de que no ha sido retirado del mercado. Un estudio hecho por la CPSC en 1999 encontró productos retirados en el 69 por ciento de las tiendas de segunda mano.

• **Cúidese de los productos con historial peligroso.** Se ha demostrado reiteradamente que los productos populares para bebé, tales como asientos para el baño, corrales, andaderas, camas y portabebés de mano, son peligrosos. Pregúntese si puede prescindir de estos artículos.

Para obtener más información sobre productos retirados vaya a la página Web [www.kidsindanger.org/](http://www.kidsindanger.org/)





## Abrigarse Para Salir al Aire Libre

¿Demasiado frío para salir? Recuerde el dicho "no hay mal tiempo, sólo mal abrigo". Abríguense, pónganse ropa gruesa, vístanse en capas y jueguen al aire libre este invierno. Vestirse para salir al aire libre puede ser una experiencia de aprendizaje divertida para los niños. Cerrar la cremallera del abrigo, abotonarse el suéter y atarse los zapatos confieren al niño importantes aptitudes de autoayuda.

Somos afortunados en Carolina del Norte pues durante el año hay sólo unos pocos días de tiempo inclemente en que no podemos salir al aire libre con tranquilidad. El juego activo durante los meses de invierno es necesario para mantenerse saludable y para adquirir destrezas físicas. Las crecientes tasas de obesidad en niños pequeños sugieren que los niños necesitan ser más activos para mantener un peso saludable. El juego activo al aire libre estimula, presenta desafíos y fomenta la amistad cuando los niños planean los juegos en que luego participan. El ejercicio permite a los niños mantener la temperatura por medio de la quema de calorías. La creencia de que los niños se enferman por jugar al aire libre cuando hace frío es falsa. El aire libre permite respirar aire fresco. Como los gérmenes no están contenidos en un espacio limitado, como lo están en un salón, las enfermedades transmitidas por el aire, tales como los resfriados, tienen menos probabilidades de transmitirse al aire libre. Siempre y cuando estén bien abrigados, los niños se enferman con menos frecuencia afuera que adentro. Recuerde dar a los niños mucha agua cuando jueguen afuera debido a que inclusive en los meses de invierno, los niños necesitan beber durante el juego activo.



La supervisión es absolutamente crucial para la seguridad. Asegúrese de que la cantidad de adultos por niño esté en conformidad con los estándares, tanto cuando juegan afuera como cuando juegan adentro. Las proveedoras de cuidados también se benefician del aire fresco y el ejercicio, y también necesitan vestirse apropiadamente para el frío.

Recuerd que la División de Desarrollo Infantil (Division of Child Development) exige que los niños en cuidado infantil salgan al exterior todos los días, si el estado del tiempo lo permite (Regla .0509d de la DCD).

## ¿Demasiado frío para salir?

La expresión "condiciones meteorológicas extremas" se puede interpretar de muchas maneras. Tenga en cuenta las siguientes directrices:

- Temperaturas de 20 grados Fahrenheit o menos: Demasiado frío para salir al aire libre.
- Temperaturas entre 21 y 32 grados: Limite el tiempo a 20 ó 30 minutos al aire libre varias veces al día.
- Juegue al aire libre durante la hora más cálida del día.
- Para estar cómodos y calientes abrigue a los niños, haga que participen en un juego activo y sírvales chocolate o leche caliente.
- Deles agua para beber. Los niños necesitan beber inclusive cuando hace frío.
- Cuando haya nieve, protéjalos contra el resplandor.

## Actividad

### Brrrr. Exploración del hielo.

1. En un día en que vaya a helar durante la noche, antes de que los niños se vayan a su casa, haga que pongan afuera varios recipientes de distintos tamaños y formas. Saque una jarra con agua y algunos vasos y déjelos pongan diversas cantidades de agua en los recipientes. Las maestras de los niños pequeños tendrán que organizar esto según la capacidad de sus niños.
2. A la mañana siguiente salga con los niños y vean lo que ocurrió durante la noche. Exploren el hielo ¿cómo se siente? ¿se convirtió toda el agua en hielo? ¿cómo se ve? ¿se agrietará si le dan golpecitos? ¿qué les ocurre a los automóviles y camiones cuando van por el hielo? Lleven a las marionetas de dedo a patinar sobre el hielo. Pinten el hielo.
3. Lleve los recipientes adentro para extender la actividad. Muestre el hielo a los niños o haga que lo revisen un par de veces durante la siguiente hora. Use palabras descriptivas para los niños más pequeños. Pregunte a los niños lo que observan, lo que piensan que ocurre, si creen que el hielo puede volverse agua otra vez.

## Preguntas al Centro de Recursos

Los niños de mi centro de cuidado infantil son muy diversos. La mayoría son cristianos, pero hay uno que es judío y otro que es musulmán. Además, tengo 2 niños de la India que son hindúes. ¿Cómo puedo hacer que estos niños no se sientan excluidos durante las fiestas de invierno?

El pleno invierno es una buena época para celebrar las distintas tradiciones culturales en su comunidad. Los niños se emocionan con las fiestas que se avecinan. Todos los niños de su programa necesitan sentirse incluidos. Una manera de asegurarse de honrar las distintas culturas es invitar a los padres a venir y dar a conocer las tradiciones familiares. Los miembros de la familia pueden traer libros, alimentos, canciones, historias o actividades artesanales que reflejen su origen cultural y los rituales de la temporada.

Usted puede pedir a los niños que hablen acerca de las costumbres de sus familias.

Cuando las diferencias culturales y religiosas se adoptan como cualidades positivas, los niños aprenden a respetar sus diferencias.

De esta manera, los niños se sentirán incluidos y valorados. Es probable que los niños que ya se sientan aislados debido a sus diferencias culturales comiencen a sentirse como miembros apreciados del grupo cuando se muestra respeto por sus costumbres.

Hay mucha diversidad cultural en Carolina del Norte.

**Hanukkah** es una tradición judía que celebra la nueva inauguración del Templo de Jerusalén hace 2000 años.

**Los Posados**, es una fiesta mexicana que representa la historia de María y José tratando de encontrar alojamiento en Belén.

**Kwanzaa**, es una tradición afroamericana que celebra siete principios comunitarios por medio del encendido de velas y la conversación sobre estos principios en el círculo familiar cada noche.

**Diwali**, el festival de luces, es una celebración de la India que simboliza el regreso del dios hindú Ram.

**Ramadán**, es un período Musulmán de ayuno y oración que concluye con la **Eid-ul-Fitr**, la celebración del Año Nuevo.

Comience con las culturas que haya en su comunidad y luego expanda la celebración a otras tradiciones cuando sea apropiado. Disfrute de la variedad.

Para obtener más información acerca de la sensibilidad cultural durante las fiestas, vaya a:

- <http://www.naeyc.org/resources/eyly/1996/18.htm>
- <http://www.naeyc.org/resources/eyly/1998/21.htm>
- <http://www.naeyc.org/resources/eyly/1996/03.htm>

8 • BOLETÍN DE SALUD Y SEGURIDAD • DICIEMBRE DE 2002

NC Child Care Health & Safety Resource Center  
1100 Wake Forest Road, Suite 100  
Raleigh, NC 27604

## BOLETÍN DE SALUD

VOL. 2 NÚMERO 9

EDITORA:

Janet McGinnis

COLABORADORES:

Jonathan Kotch, Lucretia Dickson, Jacqueline Quirk, Jeannie Reardon, Judy Sowerby.

Esta publicación es producida por el Centro de Recursos de Salud y Seguridad en el Cuidado Infantil de Carolina del Norte y distribuida a establecimientos de cuidado infantil con licencia, agencias CCR&R, asociaciones Smart Start, consultores de cuidado infantil de la DCD y consultores de salud en el cuidado infantil en Carolina del Norte.

Usted puede transferir una copia de esta publicación desde nuestro sitio Web [www.healthychildcarenc.org](http://www.healthychildcarenc.org)

Los artículos se pueden imprimir sin permiso si se menciona al boletín y el material no se reproduce con propósitos comerciales.

PARA OBTENER MÁS INFORMACIÓN

o si desea enviar comentarios

ESCRIBA A:

NC Child Care Health & Safety Resource Center  
1100 Wake Forest Road, Suite 100  
Raleigh, NC 27604

OLLAME AL:

1-800-246-6731

U.S. DEPARTMENT OF HEALTH & HUMAN SERVICES  
**HRSA**  
Health Resources & Services Administration  
Maternal & Child Health Bureau

Se imprimieron 10.000 copias de este documento a un precio de 46 centavos de dólar por copia.