

On My
Own and
OK

A Solas Estoy Bien

Guía para los Líderes
(Leader's Guide)



PENNSSTATE



Facultad de Agricultura, Servicio Cooperativo de Extensión

A Solas
Estoy
Bien

Estimado padre de familia:

Nos complace mucho tener la participación de su niño(a) en el programa A Solas Estoy Bien. Este es un programa para los niños de edad escolar que regularmente tienen que pasar tiempo solos en casa durante el día sin la supervisión de adultos. Generalmente esto ocurre cuando los adultos del hogar están en sus trabajos y los niños quedan solos antes y después de la escuela.

Este programa está diseñado para ayudar a su niño(a) a desarrollar la capacidad y la confianza necesarias para estar solos en casa. Al participar en estas sesiones, los niños tienen la oportunidad, junto con otros niños que están en la misma situación, de compartir sus sentimientos mientras aprenden.

El hecho de que los niños estén solos en casa es un asunto pertinente a la familia y este programa anima a los niños a mantener las líneas de comunicación abiertas entre ellos y sus padres.

Las sesiones del programa A Solas Estoy Bien consisten de seis lecciones con temas que incluyen: expresar los sentimientos, las habilidades de seguridad, las rutinas diarias, el cuidado de los hermanos y hermanas, usando el tiempo libre para la recreación, y las meriendas nutritivas.

Si usted tiene alguna pregunta o algún comentario, por favor siéntase en libertad de ponerse en contacto conmigo.

Atentamente,

PENNSSTATE



Facultad de Agricultura, Servicio Cooperativo de Extensión

Q Evaluaciones

Se pueden utilizar tres instrumentos de evaluación en el programa A Solas Estoy Bien.

Oigamos de tí: El líder

Una evaluación, diseñada para obtener información del líder, que le será útil en el entrenamiento de otros líderes. Si su programa ha incluido elementos adicionales, quizás usted quiera añadir artículos adicionales.

Oigamos de tí: Los padres

Para los padres de los niños que han participado en el programa A Solas Estoy Bien. Si es posible reunir a todos los padres cuando los niños completan el curso, la evaluación se puede administrar en ese momento. Si eso no es posible, se puede enviar por correo.

Oigamos de tí: El niño

Una evaluación que está diseñada para ser administrada a los niños al concluir el programa. Se le debe de dar a todo el grupo con las siguientes instrucciones:

“Nos interesa saber cómo el programa A Solas Estoy Bien te ha sido de ayuda. Veremos la siguiente lista de números llamada una escala:”

Dibuje en la pizarra o en un papel grande

NO DEL TODO	MAS O MENOS			MUCHO
1	2	3	4	5

“Si te preguntamos cuánto te gusta el helado, siendo el número 1 ‘no del todo’ y siendo el número 5 ‘mucho,’ marca con un círculo el número que mejor describa cuanto te gusta el helado.”

Procede por cada artículo uno por uno, repitiendo la escala de 5 puntos, siendo el número 1 “no del todo” y el número 5 “mucho.” Pídale a los niños que completen los artículos en la parte “Oigamos de tí: el niño.”

Q Escuchémos de usted: El líder

Antes del programa A Solas Estoy Bien, hasta qué punto piensa usted que sus niños estaban preparados para enfrentar:

Después del programa A Solas Estoy Bien, hasta qué punto piensa usted que sus niños estaban preparados para enfrentar:

Antes del programa						Después del programa					
NO DEL TODO	MAS O MENOS			MUCHO		NO DEL TODO	MAS O MENOS			MUCHO	
1	2	3	4	5	Hemorragias nasales	1	2	3	4	5
1	2	3	4	5	Cortadas y golpes	1	2	3	4	5
1	2	3	4	5	Hermanas/hermanos	1	2	3	4	5
1	2	3	4	5	Preparándose por la mañana	1	2	3	4	5
1	2	3	4	5	El aburrimiento	1	2	3	4	5
1	2	3	4	5	Organizando las actividades de después de la escuela	1	2	3	4	5
1	2	3	4	5	La soledad	1	2	3	4	5
1	2	3	4	5	Contestar cuando llaman a la puerta	1	2	3	4	5
1	2	3	4	5	Las emergencias	1	2	3	4	5
1	2	3	4	5	Preparando meriendas nutritivas	1	2	3	4	5

Por favor evalúe lo siguiente:

	MAL				EXCELENTE
1. El entrenamiento que usted recibió como líder del programa A Solas Estoy bien	1	2	3	4	5
2. Hojas de trabajo:					
• nivel de lectura	1	2	3	4	5
• utilidad	1	2	3	4	5
• cuánto lo disfrutaron los niños	1	2	3	4	5
3. La guía para el Líder:					
• esbozo de la lección	1	2	3	4	5
• muestras	1	2	3	4	5
• recursos	1	2	3	4	5

¿Cuáles temas, si alguno, añadiría? _____

	SI	NO
¿Se reúne usted regularmente con el grupo?	_____	_____
Si la respuesta es sí, ¿es el grupo...		
• una clase de escuela?	_____	_____
• un grupo de los clubes 4-H?	_____	_____
• exploradores/guías?	_____	_____
• otro (por favor indíquelo):	_____	_____

¡Muchas Gracias!





Escuchémos de usted: Los padres

Antes del programa A Solas Estoy Bien, hasta qué punto piensa usted que su niño estaba preparado para enfrentar:

Después del programa A Solas Estoy Bien, hasta qué punto piensa usted que su niño estaba preparado para enfrentar:

Antes del programa						Después del programa					
NO DEL TODO	MAS O MENOS			MUCHO		NO DEL TODO	MAS O MENOS			MUCHO	
1	2	3	4	5	Hemorragias nasales	1	2	3	4	5
1	2	3	4	5	Cortadas y golpes	1	2	3	4	5
1	2	3	4	5	Hermanas/hermanos	1	2	3	4	5
1	2	3	4	5	Preparándose por la mañana	1	2	3	4	5
1	2	3	4	5	El aburrimiento	1	2	3	4	5
1	2	3	4	5	Organizando las actividades de después de la escuela	1	2	3	4	5
1	2	3	4	5	La soledad	1	2	3	4	5
1	2	3	4	5	Contestar cuando llaman a la puerta	1	2	3	4	5
1	2	3	4	5	Las emergencias	1	2	3	4	5
1	2	3	4	5	Preparando meriendas nutritivas	1	2	3	4	5

¿Recibió usted una copia de A Solas Estoy Bien: Guía para los Padres?

SI	NO
----	----

- ¿La leyó toda? _____
- ¿La compartió con alguna otra persona? _____
- ¿Pensó en guardarla? _____
- ¿La discutió con su niño(a)? _____

Ahora que su niño(a) ha completado el programa A Solas Estoy Bien:

- ¿Piensa usted que la comunicación es más abierta entre ustedes? _____
- ¿Le recomendaría el programa a un amigo? _____
- ¿Debería estar el programa disponible para todos los niños? _____

¿Qué otros temas sugeriría usted que se deben de añadir? _____

Por favor provea la siguiente información:

- La edad del niño(a) que completó el programa A Solas Estoy Bien _____
- El número de niños(as) que hay en su hogar _____
- Las edades de los niños(as) que hay en su hogar _____

¡Muchas Gracias!





Oigamos de usted: El niño/niña

¿Antes de participar en el programa A Solas Estoy Bien, cuán bien preparado(a) pensabas estar para enfrentar ?:

	NO DEL TODO		MAS O MENOS		MUCHO
• Hemorragias nasales	1	2	3	4	5
• Cortadas y golpes	1	2	3	4	5
• Hermanas y hermanos	1	2	3	4	5
• Prepararte en la mañana	1	2	3	4	5
• El aburrimiento	1	2	3	4	5
• Organizar actividades para después de la escuela	1	2	3	4	5
• La soledad	1	2	3	4	5
• Contestar cuando llaman a la puerta	1	2	3	4	5
• Las emergencias	1	2	3	4	5
• Los temores	1	2	3	4	5
• Preparar meriendas saludables	1	2	3	4	5

Ahora que has completado el programa A Solas Estoy Bien, ¿cuán bien preparado(a) piensas estar para enfrentar:

	NO DEL TODO		MAS O MENOS		MUCHO
• Hemorragias nasales	1	2	3	4	5
• Cortadas y golpes	1	2	3	4	5
• Hermanas y hermanos	1	2	3	4	5
• Prepararte en la mañana	1	2	3	4	5
• El aburrimiento	1	2	3	4	5
• Organizar actividades para después de la escuela	1	2	3	4	5
• La soledad	1	2	3	4	5
• Contestar cuando llaman a la puerta	1	2	3	4	5
• Las emergencias	1	2	3	4	5
• Los temores	1	2	3	4	5
• Preparar meriendas saludables	1	2	3	4	5

Por favor contesta las siguientes preguntas sobre esta actividad:

	NO DEL TODO		MAS O MENOS		MUCHO
¿Te gustaron las hojas de trabajo?	1	2	3	4	5
¿Te será útil lo que has aprendido?	1	2	3	4	5

Ahora dínos algo sobre tí:

En mi casa habemos _____ personas.

Hay _____ adultos y _____ niños(as).

Hay _____ niños(as) menores que yo.

Hay _____ niños(as) mayores que yo.





Lista de las hojas de trabajo

1ª Lección: Los sentimientos

HOJAS DE TRABAJO

1. Esto es lo que pasó hoy
2. Sentimientos (niño/niña)
3. Sentimientos (padre/padres)
4. Algunas cosas que quiero que sepas de mí (niño/niña)
5. Algunas cosas que quiero que sepas de mí (padre/padres)

2ª Lección: Detrezas para la seguridad personal

HOJAS DE TRABAJO

6. Esto es lo que hay que hacer si...
7. Situaciones de emergencia
8. ¿Qué pasa si...?
9. Números telefónicos de emergencia
10. Primeros auxilios
11. Previniendo los accidentes en el hogar

3ª Lección: Las rutinas diarias

HOJAS DE TRABAJO

12. Por la mañana
13. El tiempo de la mañana
14. Después de la escuela
15. Las tareas
16. Las reglas del hogar

4ª Lección: El cuidado de los hermanos y hermanas

HOJAS DE TRABAJO

17. Las personas que viven en mi casa
18. Imagina que...

5ª Lección: El tiempo libre

HOJAS DE TRABAJO

19. Sentirse solo o aburrido
20. La cápsula de tiempo
21. La genealogía
22. Las colecciones

6ª Lección: Las meriendas nutritivas

HOJAS DE TRABAJO

23. Un inventario de las meriendas nutritivas
24. El conocimiento en la cocina y la sanidad de los alimentos

Q 1ª Lección: Los sentimientos

Materiales necesarios: una pizarra con tiza o unas hojas grandes de papel y lapiceros rotuladores; tijeras; revistas; tarjetas para registrar las emociones; las hojas de trabajo número 1, 2, 3, 4, 5.

Objetivos

1. Ayudar a los niños y a los padres a darse cuenta de la importancia de compartir los sentimientos, particularmente los temores relacionados con estar solo en casa.
2. Proveer actividades que fomenten la expresión de los sentimientos.
3. Ayudar a los niños a aprender nuevas maneras de enfrentar los sentimientos de soledad y de temor.

Introducción

Pídale a los niños que sugieran lo que ellos piensan que quiere decir el título A Solas Estoy Bien. Los puntos a incluir son: todos los niños están solos alguna vez; algunos niños están solos regularmente. Estas reuniones van a ayudar a este último grupo a aprender destrezas y actividades que serán útiles y divertidas. Haga un esbozo de los temas que se cubrirán en el programa.

ACTIVIDAD A

Dirija la discusión alrededor del tema, “estar solo puede dar miedo”, que a veces los niños temen hablar acerca de sus temores porque: (a) sus padres esperan que ellos maduren, (b) temen que sus padres piensen que se están comportando como bebés, (c) piensan que sus padres tienen suficiente de qué preocuparse y no quieren añadirles más preocupaciones, (d) temen que se van a convertir en una carga para sus padres. Pídale a sus niños que añadan otras razones a esta enumeración.

Pídale a los niños que sugieran las razones por las cuales los padres tienen que dejar solos a sus niños.

Escriba las razones en la pizarra o en las hojas grandes de papel. Algunas de ellas incluyen: Los padres necesitan trabajar; quizás no hay disponible un programa para los niños de edad escolar; los padres piensan que sus niños son lo suficientemente maduros para quedarse solos; los niños creen que será divertido quedarse solos y alientan a sus padres a que les permitan hacerlo.

Nota: Las actividades B, C, y D que damos abajo están diseñadas para ayudar a los niños a expresar las emociones. Seleccione cualquiera o todas para satisfacer las necesidades de su grupo.

ACTIVIDAD B

Tenga unas revistas disponibles y pídale a los niños que recorten las fotografías que los hacen sentir felices, tristes, disgustados, temerosos. Cada niño puede recortar y pegar las fotografías en una hoja grande de papel dividida en secciones con etiquetas que nombran esas emociones y que luego las compartan con los demás.

ACTIVIDAD C (para los niños más pequeños)

Prepare un número de tarjetas con una emoción escrita en cada una de ellas, por ejemplo: feliz, triste, disgustado, solitario, temeroso. Déle a cada niño una emoción y pídale que cuente del uno al diez, expresando la emoción que está escrita en la tarjeta. Por ejemplo, estar disgustado.

ACTIVIDAD D

Divida los niños en cuatro grupos: felices, tristes, disgustados, temerosos. Provea hojas grandes de papel y lapiceros rotuladores. Pídales que dibujen caras que reflejen las emociones de su grupo. Pídales que dibujen cuerpos que reflejen esas emociones. Hábleles del lenguaje gestual.

ACTIVIDAD E

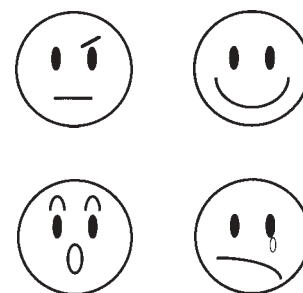
Introduzca la Hoja de Trabajo número 1, “Esto es lo que pasó hoy.” Explique que cuando los niños llegan a casa de la escuela con frecuencia tienen cosas que quieren compartir con sus padres, pero el tema de conversación se puede haber olvidado para el tiempo que les toma a sus padres llegar a casa. Una manera de asegurar que esto no suceda, es escribiendo algunas de esas cosas para poderlas recordar y compartir luego. Discuta si la hoja será útil, y pídale a los niños que la completen como un ensayo.

ACTIVIDAD F

Distribuya la Hoja de Trabajo número 2 para los niños titulada, “Los sentimientos.” Pídale a los niños que la completen. Ponga en claro que eso es algo personal y que no tienen que compartirlo con el grupo, a menos que así lo deseen. El propósito principal de esta hoja de trabajo es el de compartir sus sentimientos con sus padres y de ayudarles a abrir las vías de comunicación con ellos. Explíqueles que ellos la llevarán a casa y que también tendrán una para que sus padres la llenen para que así los padres y los niños se puedan sentar a conversar.

Asignación

Distribuya la Hoja de Trabajo número 3 para los padres titulada, “Los sentimientos,” y las Hojas de Trabajo número 4 y 5 para los niños y los padres tituladas, “Algunas cosas que quiero que sepas de mí.” Sugiera a los niños hacer una cita con sus padres para sentarse juntos, llenar las hojas juntos, y compartir sus sentimientos.



Materiales necesarios: Hojas de Trabajo número 6, 7, 8, 9, 10, 11

Objetivos

1. Ayudar a los niños a desarrollar destrezas que aseguren su seguridad personal dentro de la casa.
2. Ayudar a los niños a desarrollar las destrezas y la confianza necesarias para enfrentarse a las emergencias.
3. Ayudar a los niños a prevenir accidentes por medio del establecimiento de reglas de seguridad personal.

Introducción

Introduzca el tema para hoy: Las destrezas para la seguridad personal. Explique que los padres deben de asignar a una persona de contacto. Esta persona es otro adulto que servirá como “respaldo” para el niño. Es preferible que esa persona viva en el mismo vecindario que el niño, pero al menos debe de haber una persona de contacto por medio del teléfono. Esta persona de contacto debe de estar disponible de inmediato, cuando el niño la necesite.

ACTIVIDAD A

Distribuya la Hoja de Trabajo número 6, “Esto es lo Que Hay Que Hacer Si....” Introduzca el tema de la seguridad explicando que todos ellos saben cómo contestar el teléfono, pero pueden estar preocupados de que alguien se entere de que están solos en casa. Explíqueles que esta lista contiene algunas estrategias sugeridas y que sus padres pueden tener otras diferentes. Sugierales que ellos deben de discutir las estrategias junto con sus padres.

ACTIVIDAD B

Introduzca el tema de las emergencias y pida ideas colectivas del grupo sobre las definiciones de lo que constituye una emergencia. Explique que las emergencias son desconcertantes y que afortunadamente no ocurren muy a menudo. Pero que es importante saber como enfrentarse a ellas. La primera regla es ¡Mantén la Calma!

Distribuya la Hoja de Trabajo número 7, “Las Situaciones de Emergencia,” y repase la lista. Practique la actividad de ensayo en caso de un incendio. *Pare, Caiga al Suelo, Ruede.*

ACTIVIDAD C

Divida el grupo en pares y distribuya la Hoja de Trabajo número 8, “Qué pasa si....” Pídale a los niños que la completen y que la discutan con sus parejas. Algunas emergencias, como quedar sin llaves fuera de la casa cerrada, se pueden prevenir planeando de antemano. Dígales, “Ustedes y sus padres pueden disponer dejar una llave con la persona de contacto.” Algunas familias mantienen una llave en algún escondite que solo la familia conoce.

ACTIVIDAD D

Distribuya la Hoja de Trabajo número 9, “Los números de Teléfono de Emergencia,” y ayúdele a los niños a completar lo que ya saben, y luego que lleven la hoja a casa. Pídale a los padres que les ayuden a completar la hoja y a ponerla cerca del teléfono. Subraye el nombre de la persona de contacto. Si su comunidad tiene el servicio telefónico de emergencia 911, asegúrese de discutir con los niños como y cuando se debe de utilizar. Los niños que tienen acceso al número 911 lo pueden escribir en su hoja número 9.

ACTIVIDAD E

Discuta el procedimiento para los primeros auxilios. Distribuya la Hoja de Trabajo número 10, “Los Primeros Auxilios.”

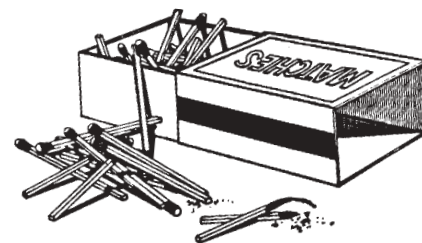
ACTIVIDAD F

Seleccione una o más de las siguientes actividades y pídale a los niños que jueguen algún papel en ellas. Seleccione un “elenco” para las diferentes situaciones y pídale al resto del grupo que discuta la situación.

1. El timbre de tu puerta suena. Un desconocido está allí pidiendo usar el teléfono.
2. Estás solo en casa cuando suena el teléfono. Alguien insiste hablar con tu mamá o con tu papá de inmediato.
3. Está nevando. Dos de tus amigos llegan a tu puerta y quieren entrar a jugar contigo. Tus padres no permiten visitas en la casa mientras ellos están fuera.
4. Estás en una habitación con la puerta cerrada y hueles humo. Hay un incendio en la casa.
5. Tu hermano o hermana está jugando con fósforos/cerillos y su ropa se enciende.
6. Oyes una advertencia de un tornado.
7. Te quemas la mano en la estufa.
8. Tu hermano o hermana tiene una hemorragia nasal.
9. Tu hermano o hermana se corta la mano.
10. Tu hermano o hermana menor se traga el contenido de una botella llena de aspirinas.

Asignación

Distribuya la Hoja de Trabajo número 11, “Previendo los Accidentes en el Hogar.” Pídale a los niños que la completen en sus casas. Pídale a los niños que lleven a su casa todas las hojas de trabajo de esta lección y que las discutan con sus padres.



Q 3ª Lección: Las Rutinas Diarias

Materiales necesarios: Las Hojas de Trabajo número 12, 13, 14, 15, 16.

Objetivos

1. Ayudar a los niños a desarrollar un horario para utilizar bien su tiempo.
2. Ayudar a los niños a ser responsables por medio del entendimiento y el desarrollo del orden.

Introducción

Introduzca el tema de “estar a solas” después de la escuela. Pregunte, “¿Qué pasa en tu casa?” Anticipe una variedad de respuestas porque el horario o la forma de funcionar en la mañana de cada familia es diferente. Discuta las responsabilidades tales como preparar el desayuno, vestirse, ayudar a los hermanos y hermanas menores.

ACTIVIDAD A

Introduzca la Hoja de Trabajo número 12, “Por la Mañana.” Hay muchas cosas que pueden ayudar en la mañana—una de ellas es preparar las cosas la noche anterior. Otras cosas para discutir son levantarse, prepararse para salir, comprobando ciertas cosas antes de salir. Discuta todas las secciones y sugiera que los niños usen esta hoja de trabajo como una lista comprobante, o que desarrollen una lista propia.

ACTIVIDAD B

Distribuya la Hoja de Trabajo número 13, “El Tiempo de la Mañana.” Pídale a los niños que la completen solos y que la discutan con sus padres.

ACTIVIDAD C

Hablen sobre las responsabilidades asignadas para después de la escuela, como el trabajo doméstico, las tareas escolares, y los privilegios. Distribuya y discutan la Hoja de Trabajo número 14, “Después de la Escuela.”

ACTIVIDAD D

Introduzca las tareas escolares como tema. Discuta los puntos a favor y en contra de hacer las tareas después de la escuela.

Puntos a favor:

- Tienes más tiempo libre en las noches para otras actividades.
- Tienen la noche libre para pasarla con tus padres.
- Tienes algo que hacer cuando estás solo en casa.

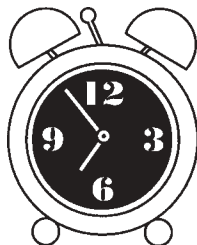
Puntos en contra:

- Estás cansado del trabajo escolar y quieres hacer algo diferente.
- Tienen que hacer el trabajo doméstico y no hay tiempo para las tareas escolares.
- Necesitas que tus padres te ayuden.

Distribuya la Hoja de Trabajo número 15, “Las Tareas Escolares,” y discuta las categorías (cuando, donde, como, ayuda). Discuta el concepto de los amigos por teléfono.

Asignación

Pídale a los niños que lleven a casa la Hoja de Trabajo número 16, “Las Reglas del Hogar,” para que las completen y las discutan con sus padres. Sugiera que también lleven las Hojas de Trabajo número 12, 13, 14, y 15, y que compartan la información y sus sentimientos con sus padres.



Materiales necesarios: publicaciones del Servicio de Extensión y Hojas de Trabajo número 17 y 18.

Objetivos

1. Ayudar a los niños a mejorar sus habilidades en su interacción con sus hermanos y hermanas.
2. Ayudar a los niños a desarrollar confianza en sí mismos al enfrentar una crisis.
3. Ayudar a los niños a comprender el concepto de que son responsables por ellos mismos y por otras personas.

Introducción

Los niños que deban de estar a cargo de sus hermanos y hermanas menores, deben de aprender sobre el cuidado de los niños. Estas medidas se les deben de explicar cuidadosamente a los niños más pequeños.

ACTIVIDAD A

Discuta como son los niños pequeños y lo que necesitan. Luego haga una lista como la siguiente:

Curiosos: explorando, metiéndose en todo.

Independientes: quieren hacer las cosas ellos solos.

Activos: ruidosos, subiendo en todo, corriendo, saltando, cayéndose.

Afectuosos y amorosos: necesitan seguridad, juguetes conocidos, atención.

ACTIVIDAD B

Discuta quien está a cargo y lo que eso quiere decir. Distribuya la Hoja de Trabajo número 17, "Las Personas Que Viven en mi Casa." Discuta la necesidad de aclarar quien está a cargo de quien cuando los niños están solos. ¿Quién tiene las llaves? Pídale a los niños que completen los formularios si pueden, y dígales que si no lo pueden hacer que los discutan con sus padres y uqe luego juntos completen los formularios.

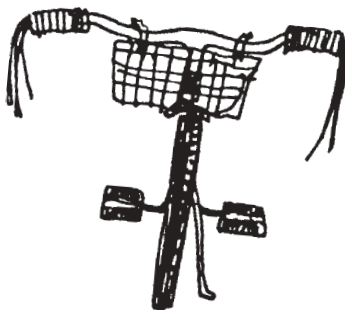
ACTIVIDAD C

Discuta lo que se puede hacer acerca de los problemas que surgen porque:

1. Un hermano o una hermana está viendo la televisión y no quiere irse para la escuela.
2. Tus hermanos o hermanas continúan molestándote mientras estás haciendo tus tareas escolares.
3. Tus hermanos o hermanas quieren ayudarte a preparar una merienda pero hacen mucho desorden al hacerlo.

Durante la discusión mencione algunas maneras de mantener a los niños pequeños contentos.

1. Habla y juega con ellos.
2. No seas mandón.
3. Permíteles hacer lo más posible sus cosas por ellos mismos.
4. Tolera los errores que no causan ningún daño.
5. Elogia y animalos.



ACTIVIDAD D

Presente una de las siguientes situaciones y pídale a los niños que la discutan. Si el grupo es grande y el lugar lo permite, forme varios grupos pequeños para la discusión.

1. Tom tiene 8 años de edad y su hermana Kathy tiene 11. Kathy siempre dice que ella puede escoger los programas de televisión porque ella es la mayor. Eso no es justo. Mamá le dice a Kathy que permita que Tom tome su turno pero Kathy no lo hace.
2. María tiene 7 años de edad y Carlos tiene 9, a ambos los cuida su hermana Elena quien tiene 13 años de edad. María y Carlos pelean mucho, se hacen rabiar, y payasean mucho por toda la casa. Elena trata de parar las peleas pero ellos no le ponen atención.
3. Martha de 13 años de edad y Randy de 11, deben de cuidar a Joanie de 7 años de edad, después de la escuela. Pero todo lo que hacen, es dejarla entrar y luego se van con sus amigos y dejan a Joanie sola en la casa. A Joanie le da miedo que la dejen sola, pero teme decirselo a su mamá o a su papá porque Martha y Randy le han dicho que si lo hace, le van a dar de golpes.

ACTIVIDAD E

Distribuya la Hoja de Trabajo número 18, "Imagina Que...." Haga una discusión de grupo acerca de las opciones que hay para estos problemas. Añada otras adicionales si los niños sugieren algunas que son típicas.

Asignación

Anime a los niños a discutir las hojas de trabajo con sus padres y que averigüen quien está a cargo, cuales responsabilidades están incluidas, y como solucionar los problemas específicos.

Q 5ª Lección: El Tiempo Libre

Materiales necesarios: Las Hojas de Trabajo número 19, 20, 21, 22; hojas grandes de papel; lapiceros rotuladores; diccionario.

Objetivos

1. Ayudar a los niños a comprender lo que es el tiempo libre.
2. Introducir a los niños a actividades y proyectos que les pueden proveer diversión y que les pueden ayudar a desarrollar destrezas que continúan al paso del tiempo.

Introducción

Los niños que tienen que estar solos con frecuencia tienen momentos en los que se sienten solos o aburridos. El tiempo que queda después de hacer el trabajo doméstico o sus tareas escolares puede ser productivo para los niños a medida que aprenden a utilizar y a disfrutar su tiempo libre.

Nota: Hay disponibles muchas actividades y publicaciones del Servicio Cooperativo de Extensión para ampliar esta unidad. Pídale a su agente extensionista que le dé ideas, como Crafts Caravan. Usted también podría consultar con su bibliotecaria local.

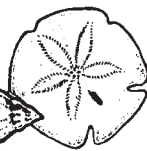
ACTIVIDAD A

Discuta con los niños los problemas relacionados con el tiempo de estar solos - la soledad y el aburrimiento. La soledad puede ser difícil de enfrentar. Una forma de enfrentar la soledad es la de “conectarse” con otras personas, esto se puede lograr de muchas formas.

Cara-a-cara: A algunos niños se les permite tener de visita, a amigos designados, o a pasar una cantidad designada de tiempo en la casa de ese amigo.

Un camarada por teléfono: Un amigo por teléfono puede ser la misma persona con la que compruebas tus tareas escolares o bien otra persona. Es probable que haya un límite en el tiempo que se puede pasar en el teléfono.

Un camarada por carta: Un amigo por carta no tienen que ser necesariamente alguien en algún lugar lejano. Puede ser alguien del mismo pueblo o de algún otro lugar del mundo. Puede ser un pariente, un conocido, o alguien a quien no conoces.



El aburrimiento es generalmente algo elegido, y no un problema. Puedes escoger mantenerte ocupado y decidir lo que puedes hacer para no aburrirte.

Distribuya la Hoja de Trabajo número 19, “Solo o Aburrido.”

ACTIVIDAD B

Pregunte lo que quiere decir el tiempo libre y haga una definición. Consiga un diccionario y lea la definición que allí se da. Hablen de las categorías de actividades para el tiempo libre:

Afuera

- solitarias—cosas que una persona puede hacer sola
- de grupo—cosas que dos o más personas pueden hacer juntas

Adentro

- solitarias—cosas que una persona puede hacer sola
- de grupo—cosas que dos o más personas pueden hacer juntas

Discuta las ideas colectivas (brainstorming), ideas que fluyen sin límites. Pídale a los niños que piensen colectivamente sobre actividades para el tiempo libre. Escríbalas en una hoja grande de papel. Cuando hayan acabado, organice las actividades entre las categorías desarrolladas antes.

ACTIVIDAD C

Hablen sobre la idea de la cápsula de tiempo. Distribuya y discuta la Hoja de Trabajo número 20, “La Cápsula de Tiempo.”

ACTIVIDAD D

Introduzca la Hoja de Trabajo número 21, “La Genealogía.” Tenga disponibles algunos ejemplos de otros tipos de hojas de grupos familiares, de gráficas de linaje, y otros recursos disponibles—libros, personas, y así sucesivamente.

ACTIVIDAD E

Comience una discusión sobre las colecciones. ¿Quién tiene una o más colecciones? ¿Qué han coleccionado? ¿Cómo obtienen los artículos para las colecciones? Luego introduzca la Hoja de Trabajo número 22, “Las Colecciones.”



Q 6ª Lección: Meriendas Nutritivas

Materiales necesarios: Las Hojas de Trabajo número 23 y 24, lapiceros rotuladores, comida para una sesión de probar los alimentos, servilletas y vasos pequeños. El agente del Servicio de Extensión de su área le puede sugerir las comidas apropiadas para el programa de los clubes 4-H y proyectos de nutrición.

Objetivos

1. Ayudar a los niños a identificar y a planear meriendas nutritivas.
2. Ayudar a los niños a desarrollar destrezas para la cocina.



Introducción

El propósito de esta lección es el de enfatizar la importancia de planificar de antemano. Para los niños que están solos después de la escuela, ayudarles a planear y a organizar meriendas nutritivas beneficiará a toda la familia. Algunas familias reservan tiempo juntos por la noche para hacer planes para el día siguiente.

ACTIVIDAD A

Discuta los grupos básicos de alimentos: vegetales/frutas, panes/cereales, leche/queso, carne/pollo/pescado/frijoles (habichuelas), y grasas/dulces/alcohol.

Discuta el valor nutritivo de las meriendas. ¡Haga el énfasis en las cosas que gustan y no en las que disgustan! (Utilice las tarjetas de comparación del concilio lechero para visualizar los nutrientes en las meriendas que se están comparando.)

Pídale a los participantes que identifiquen las meriendas nutritivas en cada uno de los grupos de alimentos.

Ejemplos

Vegetales/frutas: los vegetales frescos y las frutas como la coliflor, los palitos de apio y de zanahoria, las rodajitas de manzana, y cosas por el estilo. ¿Y qué de las papitas fritas? Discuta y evalúe.

Panes/cereales: los cereales, las galletas, las tostaditas de maíz, las barras de granola, y otros. Discuta y evalúe. Con las barras de granola han surgido las dudas de si causan caries dentales (por ser dulces pegajosos).

Leche/queso: la leche, el yogurt, el queso, el helado, y cosas por el estilo. Compare las calorías. Use las tarjetas del concilio lechero).

Carne/pollo/pescado/frijoles

(*habichuelas*): un emparedado (sandwich) de mantequilla de cacahuets/maní, un emparedado de ensalada de jamón, una ensalada de atún, palitos de pescado. Evalúe el valor nutricional.

Grasas/dulces/alcohol (también llamados "otros"): Los refrescos gaseosos son probablemente el artículo de mayor consumo en este grupo de meriendas. Evalúe el valor nutricional, las calorías, y la cafeína.

ACTIVIDAD B

Haga énfasis en la importancia de incluir una variedad de alimentos en la dieta.

- ¿Qué es merendar? ¿Por qué lo hacemos?
- Distribuya los panfletos y los alimentos durante la sesión de prueba de alimentos.
- Designe a uno de los participantes a escribir en cada cartel a medida que el grupo genera ideas colectivas sobre los alimentos que encajan en cada categoría.
- Hable sobre cómo estas meriendas pueden satisfacer su apetito, proveer nutrición para su cuerpo, y cómo pueden encajar en su plan alimenticio diario.
- Disponga una sesión de probar alimentos usando dos alimentos de cada grupo (un alimento conocido y uno nuevo).

Ejemplos

- Jugo—trozos de manzana y gajos de toronja
- Crujiente—zanahorias y nabos
- Sediento—jugos de naranja y de zanahoria
- Muy hambriento—pizza y "jerky" de carne (carne deshidratada)

ACTIVIDAD C

El conocimiento que una persona tiene sobre la cocina y la sanidad de los alimentos están interrelacionados. Discuta cuáles de los siguientes puntos los participantes han observado durante la preparación de las meriendas. Añádselos a la lista durante la discusión. Discuta por qué estos puntos son importantes.

Prácticas Sanitarias

1. Lávese las manos con frecuencia, especialmente antes y durante la preparación de los alimentos, y siempre después de tocarse la cara o el pelo.
2. Ponga los alimentos de nuevo en el refrigerador inmediatamente después de usarlos.
3. Vuelva a cerrar bien las bolsas del pan después de usarlo.
4. Prepare los alimentos en un área que esté libre de otros objetos y que ha sido limpiada con una toallita jabonosa. Las áreas de trabajo de la cocina tienen muchos gérmenes aunque parezcan estar limpias.
5. Lave los platos inmediatamente después de haber preparado los alimentos. Es aceptable solamente enjuagar y acomodar los platos y las ollas si se ponen a lavar en una lavadora automática. Limpie todas las superficies de trabajo.
6. Guarde todos los ingredientes cuando ha terminado de preparar los alimentos.
7. Evite dejar la puerta del refrigerador abierta por más de unos pocos segundos. Esto evita que se echen a perder los alimentos y también es un gasto innecesario de electricidad.
8. Después de trabajar con carne cruda o con pollo, lávese las manos antes de tocar o de preparar otros alimentos, o de tocar las superficies para su preparación.
9. Lave los utensilios, los recipientes, y las superficies de trabajo antes y después de que estén en contacto con la carne o el pollo crudo.
10. Siempre mantenga calientes, los alimentos que deben de estar calientes, y fríos los alimentos que deben de estar fríos, hasta servirlos.

On My Own and OK

A Solas Estoy Bien

Aunque muchos padres no asisten a las reuniones, esta es una reunión a la que es posible que asistan. Una reunión que trate sobre cómo ayudar a sus niños a desarrollar habilidades para estar solos es muy pertinente hoy en día. Asegúrese de disponer una hora en la cual los padres pueden asistir, por ejemplo, de 7:30 a 9:00 p.m. durante los días de la semana cuando no hay conflictos comunales mayores.

Concertar una reunión sobre el programa A Solas Estoy Bien puede ser el comienzo de un programa de educación para los padres de este grupo. Las familias de padres que trabajan tienen muchas inquietudes y necesidades que pueden surgir a medida que la reunión progresa. Durante la reunión, repase la lección y describa su contenido. Usted puede darle a cada uno de los padres una serie de hojas de trabajo para que ellos las examinen.

La lección

Este programa tiene un total de seis lecciones. Para cada lección hay un esbozo, una lista de los materiales necesarios, y se listan los objetivos y las actividades. Cada lección debe de ser de cerca de 30 minutos de duración, cada actividad está diseñada para tomar alrededor de 10 minutos. El tiempo actual variará de acuerdo con las edades de los niños y del número de ellos en el grupo. Se estimula a los líderes a familiarizarse bien con todo el material y a seleccionar las actividades en forma correspondiente.

La evaluación

La evaluación es un componente importante que hace un buen programa mejor. Se proveen formularios de muestra que pueden ser copiados para obtener información de la reacción de los padres, de los líderes y de los niños al programa.



OK Lo que hay dentro de esta guía

	PÁGINA
Introducción	1
Carta a los padres	2
Evaluaciones	3
Lista de hojas de trabajo	7
1ª Lección: Sentimientos (Hojas de trabajo 1–5)	8
2ª Lección: Destrezas para la Seguridad Personal (Hojas de trabajo 6–11)	9
3ª Lección: Rutinas diarias (Hojas de trabajo 12–16)	10
4ª Lección: Cuidado de los Hermanos/Hermanas (Hojas de trabajo 18–18)	11
5ª Lección: Tiempo libre (Hojas de trabajo 19–22)	12
6ª Lección: Meriendas nutritivas (Hojas de trabajo 23–24)	13

OK Introducción

Esta guía para los líderes contiene información necesaria para llevar a cabo el programa A Solas Estoy Bien con niños de edad escolar de entre 8 y 14 años de edad. Ya que es imposible desarrollar un sólo programa para satisfacer las necesidades de ese grupo de edades tan amplio, es posible que usted tenga que hacer algunos ajustes para el grupo que usted enseña. Los niños más pequeños posiblemente necesiten más ayuda. Otros grupos pueden necesitar más oportunidad para desenvolverse.

Reclutando a los niños

La mejor manera de reclutar a los niños es por medio de grupos actuales como los clubes 4-H, los programas del servicio de parques y de recreación, los programas de antes y después de la escuela, y los grupos de clases. Muchas escuelas están buscando materiales como estos.

La participación de los padres

No importa cómo se reclute a los niños o el grado de participación que los padres esperan tener en el programa, los padres deben de ser informados acerca del programa antes de que éste comience. Una manera de hacerlo, es la de enviar una carta que acompañe la guía, “A Solas Estoy Bien: Guía para los Padres”. Otra forma de obtener la participación de los padres es inaugurando el programa con una reunión para los padres.

ACTIVIDAD D

Discuta o dramatice algunas o todas estas situaciones de seguridad en la cocina.

Situación #1

Amy tiene puesta una blusa con mangas largas y anchas y está cocinando en la estufa. Hay una olla de agua calentándose en el quemador de enfrente. En el quemador del fondo hay una olla con un alimento que necesita ser revuelto y que se está calentando. Amy va a revolver ese alimento. ¿Qué puede ocurrir? ¿Qué debe Amy hacer?

Discusión: Sus mangas se pueden enganchar en el mango de una de las ollas cuando ella está alcanzando algo. Las mangas pueden tocar la llama o el quemador y comenzar a quemarse. Las mangas se pueden meter en el agua hirviendo y quemarle los brazos.

Situación #2

Bob está preparando una merienda en la cocina. Su gatito viene a investigar. Bob recoge el gatito y lo acaricia y luego lo pone de nuevo en el suelo. Bob continúa preparando la merienda. ¿Cuál de las reglas sanitarias de la cocina infringió Bob y qué haría usted diferente?

Discusión: Siempre tenga las manos limpias cuando trabaja con comida. Bob debió de lavarse y secarse las manos después de acariciar al gatito.

Situación #3

Tom está vertiendo leche en un vaso para tomar como merienda y accidentalmente derrama un poco en el piso. Pone la leche de vuelta en el refrigerador. Tom bebe la leche y comienza a poner la mesa para la cena. ¿Qué puede suceder mientras Tom lleva los platos a través de la cocina para la mesa y pasa por el sitio del derrame?

Discusión: Tom se puede resbalar y caerse. Si el derrame queda allí por largo tiempo, puede comenzar a oler horriblemente.

Situación #4

Jenny saca algo de uno de los estantes de la cocina y olvida cerrar la puerta del estante. Más tarde, Jenny vuelve a la cocina y olvida que la puerta del estante está abierta. ¿Qué puede ocurrir? ¿Qué debió ella hacer y por qué?

Discusión: Jenny se puede golpear la cabeza en la puerta del estante, y hasta se puede hacer una cortada en la cabeza.

Situación #5

Pat se lavó las manos antes de comenzar a hacer una merienda en el tostador. Pat no se secó las manos. ¿Cuáles son algunas de las cosas que pueden pasar porque Pat no se secó las manos?

Discusión: Pat puede dejar caer algo que tiene en las manos, y posiblemente quebrarlo. Se puede cortar si usa un

cuchillo con las manos mojadas. Pat puede recibir un choque eléctrico si enchufa algún aparato electrónico, tal como un tostador.

Situación #6

Ann está preparando una merienda después de la escuela. Vierte un vaso de jugo y deja el envase fuera del refrigerador; abre la bolsa del pan para sacar dos rebanadas de pan y deja la bolsa abierta; prepara un emparedado de mantequilla y de ensalada de atún y deja la mantequilla y la ensalada de atún fuera del refrigerador; come el emparedado y sale de la cocina. ¿Qué va a ocurrir? ¿Cómo demostraría usted esta situación usando buena seguridad en la cocina?

Discusión: La bacteria crece a la temperatura ambiente. Los alimentos se pueden dañar y hacer que otras personas se enfermen si se dejan fuera por un tiempo y luego se meten en el refrigerador, y si luego alguien los saca de nuevo para preparar una merienda.

Originalmente preparado por Dorothy Labensohn, especialista de extensión en el desarrollo humano y en la vida familiar; con la asistencia de Carol Hans, especialista de extensión en alimentos y nutrición; y Bob Abbott, especialista de extensión en comunicaciones; de Iowa State University. Adaptado para Pennsylvania por Anne Heinsohn, profesora asociada en educación de extensión.

Traducido por Margarita L. Hanson y editado por Dra. Anamaría Varela. Comité de Alcance al Público Diversificado (CODA), 1994. Departamento de Agricultura y Educación de Extensión de la Universidad del Estado de Pennsylvania (Penn State).

Impreso para fomentar el Trabajo de Extensión Cooperativa. Actas del Congreso del 8 de mayo y del 30 de junio de 1914, en cooperación con el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos y de la Legislatura del Estado de Pennsylvania. L. F. Hood, Director de Extensión Cooperativa, The Pennsylvania State University.

Si lo solicita, esta publicación está disponible en otros medios de comunicación.

La Universidad del Estado de Pennsylvania (Penn State) se suscribe al acuerdo de que todas las personas deben tener el mismo acceso a programas, facilidades, admisión, y empleo sin distinción de características personales no relacionadas a habilidad, rendimiento o cualificaciones según reglamento de la Universidad y leyes estatales y federales. La Universidad de Penn State no discrimina contra ninguna persona por razones de edad, ascendencia, color, impedimento físico, origen nacional, raza, credo religioso, sexo, orientación sexual, o estado de veterano. Dirija sus preguntas sobre el reglamento de no-discriminación a la Directora de Acción Afirmativa, Universidad de Penn State, 201 Willard Building, University Park PA 16802-2801; tel. (814) 863-0471; TDD (814) 865-3175.

