

On My
Own and
OK

A Solas Estoy Bien

Una guía para los padres
de niños de edad escolar
que se ven obligados a
quedarse solos en casa

(Parent's Guide)



PENNSSTATE



Facultad de Agricultura, Servicio Cooperativo de Extensión

On My Own and OK

A Solas Estoy Bien

La mayoría de los padres son cuidadosos al mantener privada la información de que sus niños se quedan solos en casa, y esto puede ayudar a proteger a los niños. Si el niño lleva consigo una llave para la casa, es buena idea enseñarle que la debe de mantener fuera de vista para evitar anunciarle a los desconocidos, por medio de ella, que el niño se queda solo en casa.

Para los niños la experiencia de quedarse solos en casa es diferente en muchas formas. Algunos niños son capaces de asumir las responsabilidades, de enfrentar los problemas, y de adquirir destrezas para cuidarse a sí mismos y para cuidar a otros. Otros niños sufren de temores que les causan mucha angustia. Sin embargo, con frecuencia ellos no les comunican esos temores a sus apadres porque no quieren añadirles más preocupaciones. A veces no hay vías de comunicación abiertas por las que los niños puedan realmente hablar sobre sus sentimientos, sus problemas, y sobre su situación en general.

Hay estudios que indican que los temores que enfrentan los niños que se quedan solos y las preocupaciones sufridas por sus padres son con frecuencia muy similares. Pueden existir algunos riesgos que son reales para los niños que se deben de quedar solos, pero los resultados pueden ser positivos para toda la familia.

O
O
O

Q Lo que hay dentro de esta guía

	PÁGINA
Introducción	1
¿Cuándo está un niño listo para quedarse solo?	2
Una lista para los padres: ¿Está mi niño listo para quedarse solo en casa?	2
Los temores	3
Las líneas de comunicación	4
Destrezas para la seguridad	5
Las crisis y las situaciones de emergencia	6
Los primeros auxilios	7
El cuidado de los hermanos(as)	8
El tiempo libre	8
Antes de la escuela	9
Después de la escuela	10
Las reglas del hogar	10
Meriendas nutritivas	11
Preparación de comidas	12
El apoyo comunal para los niños de edad escolar	13

Q Introducción

Los niños que se quedan solos son niños de edad escolar quienes regularmente se deben de supervisar a sí mismos durante alguna parte del día, generalmente antes y/o después de la escuela. A veces se refiere a estos niños como niños de “latchkey” (refiriéndose al llavín de la puerta— debido a que los niños entran a su casa para quedarse solos). Estos niños que se quedan solos en casa vienen de familias de todos los niveles económicos; no sólo en las ciudades grandes pero también en los pueblos, en las granjas, y en todo lugar.

Los padres dejan a sus niños solos por una variedad de razones, incluyendo la indisponibilidad de programas de cuidado diurno para los niños de edad escolar, el costo del cuidado, y la presión que ponen los niños que dicen que están muy mayores para ir donde una niñera. Mientras la mayoría de los padres no dejarían a sus hijos solos si pudieran escoger, muchos padres encuentran que hay algunos beneficios para la familia al hacerlo. Los niños que se quedan solos pueden ayudar en la casa y no requieren arreglos elaborados para su transporte. Los padres sienten menos presión por retrasos inesperados en su trabajo y por tener que cumplir con el horario del centro de cuidado. Algunos padres se sienten culpables por dejar a sus niños solos; otros se sienten más cómodos con la situación.



¿Cuándo está listo un niño para quedarse solo?

No hay una sola respuesta para esta pregunta, no hay una edad mágica o algún indicador que asegure que los niños están listos para quedarse solos. Ustedes, como padres, saben cómo sus niños manejan la responsabilidad, cómo siguen instrucciones, cómo usan el buen juicio, y cómo se sienten acerca de quedarse en casa solos. Contestando las preguntas en la “Lista para los padres: ¿Está mi niño listo para quedarse solo?” le puede ayudar no sólo a determinar si el niño está listo para

quedarse solo, sino también a descubrir algunas de las áreas en las que el niño no está lo suficientemente maduro para hacerlo. Es posible que usted tenga que considerar otras opciones.

Si usted está considerando dejar a su niño solo de una manera regular, o de tiempo completo, puede serle de ayuda hacer algunas pruebas primero. Una forma de hacer esto es de dejar al niño solo por una cantidad específica de tiempo mientras usted va de compras o visita a un vecino. Después de esa experiencia, hable con el niño acerca de cómo se sintió al quedarse solo, escúchelo cuidadosamente y observe sus reacciones. Si esto funciona bien,

continúe ese procedimiento con algunas variaciones. Aumente la cantidad de tiempo en que usted estará fuera y déjele al niño instrucciones específicas que deba de seguir. Después de cada experiencia, siéntese y hable con el niño acerca de cómo fue la experiencia y de cómo se sintió al hacerlo. Si hay problemas con temores o con la incapacidad y la resistencia del niño en asumir las responsabilidades, puede ser que el niño no está listo para quedarse solo. Si las señales indican que el niño puede con las responsabilidades, mantenga las vías de comunicación abiertas para discutir lo que se pueda presentar.



Una lista para los padres: ¿Está listo mi niño para quedarse solo?

1. ¿Piensa usted que su niño es lo suficientemente maduro para tener la responsabilidad de cuidarse solo?
2. ¿Se comunican bien usted y su niño acerca de los sentimientos?
3. ¿Le ha usted explicado al niño las razones por las cuales se debe de quedar solo en casa?
4. ¿Ha mostrado su niño interés y/o que está dispuesto a quedarse solo en casa?
5. ¿Observa su niño generalmente las reglas que existen en su hogar?
6. ¿Tiende su niño a ser temeroso, i.e., le teme a la oscuridad, tiene pesadillas, o le teme a las situaciones nuevas?
7. ¿Muestra su niño ingenio pudiendo encontrar siempre algo útil e interesante que hacer?
8. ¿Se lleva bien su niño con sus hermanos y hermanas menores o mayores?

SI	NO
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

9. ¿Hasta qué punto su niño?:
(haga un círculo en el número apropiado)

	CASI NUNCA	A VECES	CON FRECUENCIA	LA MAYORIA DEL TIEMPO	SIEMPRE
a. completa las tareas del hogar	1	2	3	4	5
b. completa las tareas escolares	1	2	3	4	5
c. llega a tiempo a la escuela	1	2	3	4	5
d. llega a tiempo a casa después de la escuela	1	2	3	4	5
e. le informa donde él o ella va antes de salir de la casa	1	2	3	4	5
f. pide ayuda de una manera apropiada cuando ocurren problemas	1	2	3	4	5
g. le cuenta sobre los eventos del día	1	2	3	4	5



Los temores

Cuando los niños están solos en casa, no es algo fuera de lo común que ambos los niños y los padres tengan temores. La mayoría de los niños tienen temor ocasionalmente, ya sea que hayan adultos alrededor o no. Es más probable que los niños que se quedan solos sientan miedo con más frecuencia y por períodos de tiempo más largos que los que no se quedan solos. Muchos niños desarrollan sus propias estrategias para vencer el temor o para enfrentarse a él hasta que sus padres lleguen a casa.

En un estudio, los investigadores encontraron que un tercio de los niños que se quedan solos sufren temores que se repiten continuamente. Estos niños desarrollan sus propias estrategias para defenderse en lugar de mitigar los temores. Por ejemplo, Roger de 10 años de edad, oye ruidos en el sótano varias veces por semana. Su estrategia es elevarle el volumen al televisor cuando llega a casa para no oír los ruidos.

El doble de los niños de edad escolar que se quedan solos en casa sufren temores que continúan o que se repiten que los niños que se quedan en casa con hermanos y hermanas. La compañía de sus hermanos les provee un sentido de seguridad.

Otras estrategias que los niños que se quedan solos usan para lidiar con sus temores incluyen:

- esconderse en lugares en los que se sienten seguros, por ejemplo, en los baños, debajo de las camas, y en los guardaropas “closets”
- encendiendo el televisor al momento de llegar a casa para ahogar cualquier ruido que les dé miedo o para poner sobre aviso a los intrusos de que hay alguien en casa
- encendiendo todas las luces de la casa
- conduciendo reconocimientos de seguridad de rutina de las puertas, las ventanas, los guardaropas, y debajo de las camas
- usando el teléfono: llamando a sus padres cuando ocurre algo que especialmente les asusta o para resolver riñas con sus hermanos o hermanas, y los niños mayores pasando horas en el teléfono como consuelo y compañía.

No es algo fuera de lo común que los niños se callen el miedo. Algunos niños piensan que si expresan sus temores sus padres encontrarán a alguien que los cuide y ellos se van a desprestigiar. Otros niños no quieren añadirle sus temores a las preocupaciones que ellos ven ya son una carga pesada para sus padres. Pero, callarse los temores no es bueno. Es importante ayudarle a los niños a expresar sus sentimientos y a desarrollar estrategias para lidiar con ellos. Para los padres, es posible que eso quiera decir que deben de compartir sus propios sentimientos que pueden ser dolorosos o que no son fáciles de expresar. Es útil recordar que la comunicación abierta puede ayudar a mejorar las relaciones y que puede hacer la experiencia menos dura para ambos los padres y los niños.



Determine los temores de su niño

Mantenga las líneas de comunicación abiertas. Provea oportunidades para que usted y su niños hablen. Convenza a su niño de que usted quiere saber la verdad. Esto puede significar que usted debe de reconocer algunos de sus propios sentimientos de ambivalencia o de culpabilidad.

Haga preguntas específicas. Por ejemplo, “¿Tienen un escondite especial? ¿Juegas a veces en el guardaropas? ¿Cuándo llegas a casa revisas las puertas?”

Un plan muy elaborado para la protección propia puede indicar que el niño se siente amenazado y con mucho miedo.

Las pesadillas que recurren o los trastornos del sueño, especialmente si son persistentes y abrumadores, pueden indicar temores excesivos. Esté consciente de los cambios en el estado de ánimo de su niño. La depresión puede indicar miedo de estar solo o de sentirse indefenso o de que no es amado. Los niños se pueden sentir tristes y sin interés en las actividades. Algunos niños pueden exhibir un comportamiento muy agresivo. Otros indicadores de los temores pueden ser comer demasiado, quejarse de aburrimiento, la fatiga, y dormir después de la escuela.

Tome tiempo para discutir los sentimientos con su niño. Usted y cada uno de sus niños deben de completar la hoja de trabajo titulada “los sentimientos” que le proveemos. Luego siéntense juntos y compartan sus respuestas. (Si su niño está participando o ha participado en el programa A Solas Estoy Bien, es posible que ambos usted y su niño ya estén familiarizados con esta actividad. Pero aún sería interesante hacer esta actividad de nuevo, para ver cómo han cambiado sus sentimientos desde la primera vez que lo hicieron).



Q

Las líneas de comunicación

Cuando los padres están trabajando y los niños están en la escuela y luego solos en casa, puede ser que las familias no pasen mucho tiempo juntas. A veces los niños dicen que no ven mucho a sus padres y que no se sienten tan cerca de ellos como de sus amigos. Algunos niños que se quedan solos no le expresan sus problemas o sus sentimientos a nadie. Las razones pueden ser muy complicadas. Puede ser provechoso recordar que a los niños les gusta complacer a sus padres. Los padres alientan y premian a sus niños por ser maduros y responsables cuando están solos. En la mayoría de los casos, los niños que no hablan con sus padres de sus problemas tampoco hablarán con otros adultos.

Cómo expresan los padres su inquietud

Si los padres se sienten positivos acerca de la experiencia de compartir los sentimientos, es muy probable que los niños también se sientan positivos de ella.

Por otra parte, los padres que expresan inquietudes excesivas también pueden inhibir a sus niños de expresar sus propios sentimientos. La forma en que los padres expresan las instrucciones puede ser muy importante, i.e., las instrucciones bruscas y cortas como, “Asegúrate de que la puerta esté cerrada,” o “No le abras la puerta a nadie,” tienen la intención de proteger al niño pero llevan un mensaje muy fuerte sobre el peligro. Ellos le están diciendo al niño que al quedarse solo en casa no está seguro. Las reglas y las instrucciones dadas de este modo, sin explicación, pueden infundir miedo.

Los padres que con frecuencia dicen cosas como “¿Estás seguro que vas a estar bien solo?” y “Me preocupo de tí,” sólo intensifican el miedo que siente el niño. Si los padres expresan su inquietud de esta manera, los niños razonan que no están seguros solos.

Sugerencias para los padres

- Fomente la comunicación proveyendo el tiempo y el lugar para la discusión. Esta puede ser sólo el niño y los padres, o bien puede ser por medio de concertar una reunión familiar para proveer la oportunidad para que la familia exprese sus inquietudes y clarifique las normas y el procedimiento. Proveyendo oportunidades regulares en lugar de reuniones en los momentos de crisis puede ayudar a mantener la comunicación fluyendo sin problemas.
- Comunique afecto y amor con frecuencia. Hágale saber a sus niños que usted los quiere. No toma mucho tiempo darle una palmadita en la espalda, desordenarle el pelo con la mano, o darle un fuerte abrazo y decirle, “¡Hola! me alegra verte, te eché de menos.”
- Sea confiable. Si usted dice que llegará a casa a las 5:30 y no llega hasta las 6:45, su niño puede interpretar eso como que usted se interesa más por su trabajo que por él. Igualmente, muchos niños sufren de una fuerte tensión cuando los padres llegan tarde. Llame cuando esto ocurra.
- Los niños generalmente están ansiosos de hablar acerca de su día inmediatamente después de la escuela cuando usted no está allí. Cuando llegan a casa de la escuela, ellos pueden escribir en un cuaderno o en una pizarra todas las cosas importantes que sucedieron durante el día. Para ayudar al niño a comenzar a comunicarse, usted posiblemente quiera usar la hoja de trabajo “Esto es lo Que Pasó Hoy.” Si tiene disponible una grabadora, trate de enseñarle al niño a

usarla y pídale que grabe una cinta sobre los acontecimientos del día. Después de que usted llegue a casa, aparte un espacio de tiempo especialmente para que usted y su niño discutan las experiencias del día.

- A veces una actividad que usted y su niño comparten puede abrir las vías de comunicación. Un método útil puede ser compartir la información acerca de cada uno de una forma especial. Una actividad llamada “Algunas Cosas Que Quiero Que Sepas Sobre Mí” puede ser provechosa e interesante. Si cada uno de ustedes completa la página y se sienta a compartirla, usted puede abrir una nueva vía de comunicación y compartir una buena charla.
- Solicite la participación de sus niños en las discusiones que los afectan. Ellos necesitan sentir que son miembros que contribuyen algo en la familia—y que no son una carga.
- Sea un buen oyente y pase tiempo con cada uno de sus niños. Busque una hora y un lugar en donde no haya distracciones. Acepte lo que le diga el niño. Si un niño le dice que a él le da miedo durante una tormenta, no responda diciéndole, “no hay nada de qué preocuparse.” En lugar de hacer eso, trate de expresar en sus propias palabras lo que el niño está sintiendo. Por ejemplo, “de veras te asusta estar solo en casa durante una tormenta, ¿verdad? Tratemos de...”
- Anime a los niños a expresar un problema en una manera clara y directa.
- Anime a los niños a expresar los sentimientos usando declaraciones tales como: “Siento que...”
- Explíquelo a los niños las razones por las cuales se debe de quedar solo en casa. Incluya las razones por qué usted está trabajando y por qué no es posible o deseable o viable hacer otros arreglos para su cuidado. Esto puede prevenir que los niños concluyan que usted está trabajando para evitar estar con ellos.
- Cuando sea posible, una visita al lugar de trabajo de los padres le puede ayudar a los niños a visualizar donde están sus padres durante el día y les da un sentido del tiempo que toma viajar a ese lugar. Esto le ayuda al niño a comprender por qué sus padres no pueden llegar a casa inmediatamente.



Las destrezas para la seguridad

Las destrezas para la seguridad personal le ayudarán a los niños a protegerse a sí mismos al igual que a reducir los temores cuando están solos en casa. Enséñeles esta información gradualmente en vez de hacerlo todo de una vez. Demasiada información de una sola vez puede ser difícil de recordar. Preséntele a sus niños un número de situaciones y pídale que dramaticen las respuestas a ellas. Rara vez es efectivo simplemente darles toda la información, porque se olvida rápido.

El teléfono

El teléfono es el cable de salvamento entre el padre y el niño. Si la situación en su empleo lo permite, pídale al niño que le llame cuando llegue a casa de la escuela. También una llamada de los padres una o dos veces al día puede proveerle al niño un sentido de seguridad.

Una lista de números de teléfono de emergencia debe de estar cerca del teléfono y se le debe enseñar a los niños cómo usarla y lo que deben de decir. El número de teléfono de emergencia 911 se está usando en muchas comunidades. Si su hogar recibe el servicio del número 911, tome tiempo para decirle a su niño cómo y cuándo usarlo. Recuerde, es una buena idea practicar hacer estas llamadas.

El teléfono también le puede proveer al niño compañerismo. Algunos niños que se quedan solos en casa mantendrán largas conversaciones diarias con amigos que también están solos en casa. Si esto es un motivo de inquietud para usted porque su llamada no puede pasar cuando trata de llamar a su niño, le puede ser útil establecer algunas reglas. Una forma de hacerlo es fijando un límite máximo de tiempo para cada llamada, i.e., 10 minutos máximo con un intervalo mínimo de 15 minutos entre llamadas. Mantenga disponible un marcador de tiempo de cocina cerca del teléfono para este propósito. O, establezca una regla de que el teléfono debe de estar libre por cinco minutos al comenzar cada cuarto de hora. Otra estrategia es tratar de establecer tiempos fijos cuando el niño no debe de estar en el teléfono, por ejemplo, de 3:45 a 4:15. Esto le permite a usted ponerse en contacto con el niño durante ese tiempo. Una de las mayores preocupaciones para

los padres que tienen niños que se quedan solos en casa es prevenir que los desconocidos sepan que no hay un adulto con ellos. Algunas familias le dicen a los niños que no contesten del todo el teléfono, o que sólo lo hagan cuando oyen el “toque especial” o la “clave mágica.” Un toque especial o una clave mágica es sonar el teléfono un número determinado de veces o con una combinación de toques que el niño identifica y sabe que puede contestar.



En algunas familias, los niños que se quedan solos contestan todas las llamadas. Al niño se le pueden dar las siguientes direcciones y se deben de practicar.

- Contésta el teléfono de una manera agradable. Pero no des tu nombre.
- Nunca le digas a la persona que llama que estás solo en casa.
- Dile a la persona que llama que tus padres no pueden venir al teléfono en ese momento.
- Anota un mensaje. Anota el nombre y el número de teléfono de la persona que ha llamado.
- Si un mensaje parece ser muy importante y que no puede esperar hasta que uno de tus padres llegue a casa, llámalos al trabajo.
- No le des a nadie el número de teléfono del trabajo de tus padres.
- Si la misma persona llama más de una vez y tú no conoces a esa persona, llama a tus padres o a la persona de contacto.
- Si alguien llama para hacer una broma—por ejemplo, trata de hacer un chiste, de hacerte burla, dice que te va a hacer daño, o trata de asustarte—cuelga inmediatamente y llama a tus padres. No vuelvas a contestar el teléfono o a la puerta hasta que llegue uno de tus padres o la persona de contacto.

Cuando llaman a la puerta

En algunas familias la regla es que no se contesta cuando llaman a la puerta.

En otras familias los niños contestan a la puerta siguiendo estas reglas de seguridad:

- Asegura que la(s) puerta(s) siempre esté cerrada con llave.
- Mira por la ventana o por la mirilla para ver quien está llamando.
- Habla con la puerta de por medio para averiguar quien es y lo que desea. No ábras la puerta.
- No te dejes engañar por que te pidan usar el baño o el teléfono. Dí que no es posible y dirige a la persona a la facilidad pública más cercana.
- Nunca permitas que entre nadie a menos que tus padres te hayan dicho que la persona es esperada, aunque sea alguien que tú conoces.
- Si alguien te dice que está haciendo una entrega o que viene a reparar algo y tú no esperabas a nadie, no permitas que esa persona entre.
- Si la persona es alguien que tú conoces y/o si la persona dice que tus padres le pidieron que pasara a verte, llama primero a tus padres para asegurarte.
- Si tú esperas una entrega o una persona para reparar algo, pídele a esa persona que te pase una tarjeta de identificación por debajo de la puerta.
- Si alguien continúa tocando, llama a un vecino o a la policía para pedir ayuda.
- ¡No te avergüences cuando no le permites entrar a alguien!

Recuerde, si las instrucciones anteriores no encajan en la situación de su familia, establezcan algunas que sean apropiadas y anótelas para que su niño las pueda seguir.

Los aparatos domésticos

Los problemas con el uso y el abuso de los aparatos domésticos se pueden evitar si los padres y los niños identifican juntos los aparatos que los niños pueden y que no pueden usar. Puede ser útil poner calcomanías “stickers” que digan “no use” en cada uno de los aparatos que los niños no deben de usar. Otra sugerencia es poner una lista de esos aparatos en la puerta del refrigerador. Algunos aparatos domésticos que los padres posiblemente no quieran que sus hijos usen incluyen las planchas, los procesadores de alimentos, las herramientas eléctricas, las estufas. Asegure que los niños sepan operar bien los aparatos domésticos que les es permitido utilizar.

Q

Las crisis y las situaciones de emergencia

Una crisis es cualquier cosa que altera a alguien. Podemos ayudarle a los niños que se quedan solos a distinguir las pequeñas crisis de las situaciones de emergencia.

Ejemplos de pequeñas crisis

QUEDAR FUERA DE CASA SIN LLAVE

Sabiendo que esto le puede ocurrir a cualquiera de nosotros, es mejor que los padres y los niños planeen para cuando esto ocurra. Arregle dejar una llave con la persona de contacto si esa persona vive cerca y si generalmente está en casa. O esconda una llave en un escondite especial que esté fuera de vista pero accesible. Un último recurso es asegurar que el niño siempre tenga una moneda de 25¢ para que llame a sus padres desde un teléfono público.

SI HAY UN APAGÓN

Planear de antemano para un apagón quiere decir tener una o dos linternas a mano en lugares convenientes para ser usadas solamente en situaciones de emergencia y no para jugar. Muéstrelle al niño donde está la caja de corta-circuitos o la caja de los fusibles y cómo reajustar la caja si uno de los circuitos se cortó o si un fusible se fundió. Es buena idea tener cada circuito o cada fusible claramente marcado.

Discuta con el niño de antemano lo que debe de hacer si el apagón está fuera de su control. El primer plan puede ser llamar a la persona de contacto o a uno de los padres. Quizás pueden poner una lista de “las cosas que puedes hacer si ocurre un apagón” cerca del “lugar para la linterna.” Haga una lista de los artículos que operan con baterías tales como un radio, un reloj, los juegos electrónicos de mano. Puede ser útil tener un lugar donde se encuentren linternas adicionales o lámparas que trabajan con baterías puede esto ayuda a “alumbrar” una situación tenebrosa.

PROBLEMAS CON LA CAÑERÍA

En el evento de que un tubo de cañería esté goteando, prepare al niño mostrándole donde está la válvula para cortar el agua de cada lavamanos o de cada inodoro y cómo y cuándo cerrarlas. Si un tubo de cañería esta goteando mucho o chorreando, asegúrese de que el niño sepa a quién llamar (a la persona de contacto o a uno de los padres).

VIDRIO QUEBRADO

Si un vaso o un plato se cae y se quiebra, primero dígame al niño que se revise para ver si tiene cortadas y que primero se ocupe de ellas. Si su niño anda descalzo, asegúrese de que se ponga zapatos. Muéstrelle al niño cómo barrer el vidrio quebrado recogéndolo en un recogedor de polvo y que no recoja los vidrios con la mano. Una estrategia efectiva es la de cubrir el área con un trapo o con papel de periódico para que quede fuera de límites hasta que los padres lleguen a casa.

Ejemplos de situaciones de emergencia

UN INCENDIO EN EL HOGAR

A los niños que se quedan solos en casa se les deben de enseñar cómo prevenir un incendio y las técnicas de prevención personal.

- Muéstrelle a sus niños donde están los detectores de humo en su casa y permítalos oír cómo suenan cuando dan la alarma.
- Prepare un diagrama de su casa con rutas de escape para cada habitación que haya en el diagrama.
- Practique los ensayos en caso de incendio.
- Practique cómo salir de una habitación llena de humo gateando de rodillas y manos hacia la salida más cercana.
- Practique lo que hay que hacer si la ropa se enciende. *Pare, caiga, y ruede:*
Caiga al suelo y ruede hasta que se apaguen las llamas.

Es esencial que los niños comprendan que en caso de un incendio la cosa más importante que deben de hacer es salir de la casa. Ellos no deben de tratar de apagar un incendio pequeño o de volver a entrar en la casa para sacar algo. Ellos pueden llamar al departamento de bomberos desde la casa de algún vecino.

EL MAL TIEMPO Y LOS TORNADOS

Considere preparar con su niño un estuche contra el mal tiempo y los tornados y mantenerlo en un lugar designado. Algunos objetos para el estuche pueden ser:

- un radio portátil con una estación que da el estado del tiempo
- una linterna; baterías extras
- abastecimiento para dos días de alimentos que no necesiten cocinarse o refrigerarse
- un envase plástico limpio para agua
- un estuche pequeño de primeros auxilios
- un diagrama de dónde ir si hay una advertencia de que viene un tornado

Enséñele a sus niños cómo usar los avisos del radio: un “watch” (vigilia) quiere decir que hay que estar alerta para recibir más información y un “warning” (aviso de advertencia) quiere decir que se ha visto un tornado o una fuerte tormenta cerca y que deben de ir al lugar de seguridad designado.





Los primeros auxilios

A los niños que se quedan solos se les debe de enseñar algunos primeros auxilios básicos. Ellos también necesitan saber cómo reconocer lo que es una emergencia para la cual necesitarán ayuda y las situaciones que se pueden resolver en casa.

Un estuche de primeros auxilios

Reúna los artículos para el estuche de primeros auxilios con su niño, explicándole lo que es cada uno de ellos y cómo se debe de usar. Decida junto con su niño sobre un lugar seguro y accesible en donde guardar el estuche. Algunas sugerencias para el contenido del estuche incluyen:

- una caja de vendas de diferentes tamaños en caso de pequeñas cortadas o raspaduras
- almohadillas estériles de gasa para las cortadas más grandes
- cinta adhesiva para sostener las almohadillas de gasa
- un par de tijeras pequeñas para cortar la cinta adhesiva
- unas pinzas para sacar agujijones de abejas o astillas
- loción de calamina para curar los piquetes de insectos
- peróxido para limpiar las cortadas
- bolitas de algodón para usar con el peróxido para limpiar las cortaduras
- un termómetro para tomar la temperatura por si hay fiebre
- un paquete de hielo (viene en forma de bolsita de una gelatina que se puede congelar una y otra vez)
- jarabe de ipecacuana (para inducir el vómito en caso de ciertos tipos de envenenamiento)

Las cortaduras y las raspaduras

Este tipo de heridas son una ocurrencia diaria para muchos niños. Enséñele a los niños cómo lavar las cortaduras o las raspaduras pequeñas con agua y jabón y cómo poner una venda sobre ellas si es necesario.

Si una cortada está sangrando demasiado, dígame al niño que aplique presión directa en la cortada hasta que pare de sangrar, luego que la lave y la vende. Si la sangre está saliendo a borbotones y no se puede parar, esto es una emergencia. Pídale al niño que llame a uno de sus padres, y a la policía o a una ambulancia inmediatamente.

Las quemaduras

El mejor tratamiento para las quemaduras menores es dejar correr agua fría o sostener un cubo de hielo sobre ellas hasta que ya no duela. Mantener una bolsa de hielo en el congelador puede ser muy útil para estos casos.



Las hemorragias nasales

Las hemorragias nasales pueden asustar mucho a un niño que está solo en casa así que es importante enseñarle lo que debe de hacer.

- Siéntate; no te acuestes.
- Apriétate la nariz con el dedo índice y el pulgar y pónle presión por unos cinco minutos.
- Si no paras de sangrar, pónle una toallita mojada sobre la nariz.
- Si nada de esto ayuda, llama y pide ayuda.

El envenenamiento

El mejor tratamiento para esto es la prevención.

- Guarde las sustancias venenosas fuera del alcance de los niños.
- Marque claramente todos los productos venenosos y explíquelo a los niños lo que quieren decir los símbolos que use para hacerlo.
- Mantenga el número de teléfono del centro de control de envenenamiento en una lista de números de emergencia cerca de su teléfono.

Es posible que haya un número local para el Centro de Control de Envenenamiento dentro de la página de cubierta de su guía telefónica.

QK

El cuidado de los hermanos y hermanas

Cuando hay más de un niño solo en la casa, la situación cambia. Generalmente uno de los niños es responsable del cuidado de los otros hermanos y/o hermanas. Algunas familias consideran esta responsabilidad como una parte regular de las actividades del hogar del niño. Otras familias arreglan pagarle al hermano mayor para hacerlo. Cada familia debe de decidir lo que más les convenga.

Los hermanos y las hermanas proveen compañía unos para otros, y el tener hermanos y hermanas en casa puede reducir los temores de los niños. Por otra parte, el potencial para las riñas, las peleas, y los disgustos al estar juntos es una de las inquietudes expresadas con más frecuencia por ambos los padres y los niños.

Existe el potencial para que ocurran problemas serios, estar consciente de ellos puede ayudar a prevenirlos. En algunas familias, las peleas pueden hacerse tan intensas que resultan en accidentes o en lesiones. Si no hay planes para quién es responsable de qué, a los padres los pueden inundar de llamadas telefónicas que generalmente preferirían no recibir en el trabajo.

Las proposiciones sexuales de los hermanos mayores a los hermanos menores han sido reportadas en algunas familias. Con frecuencia los hermanos menores han sido amenazados a que no digan nada. Los padres pueden estar alerta a los síntomas del abuso sexual, incluyendo el dolor o la infección genital, y a los síntomas de comportamiento que pueden ser muy diversos. Algunos síntomas en el comportamiento pueden incluir: niños que parecen ser demasiado apegados mutuamente; niños que parecen temerle a un hermano mayor; niños que muestran un comportamiento muy agresivo contra un hermano mayor; niños que se quejan de dolores de cabeza o de estómago, que sufren de pesadillas; cambios en el desempeño de las tareas escolares. Si los padres sospechan el abuso sexual, ellos deben de hablar con sus niños antes de llegar a formar conclusiones. Los síntomas físicos pueden ser causados por el propio niño, los síntomas en el comportamiento pueden indicar temores u otros tipos de estrés. Si se confirma el abuso sexual, los padres deben de obtener asistencia profesional.

La responsabilidad por los hermanos y hermanas

Cuando un niño mayor está a cargo de hermanos y hermanas menores todos los niños deben de estar preparados. Un niño a quien se le dá la responsabilidad de cuidar a sus hermanos menores debe de recibir instrucciones en el cuidado de los niños menores. Los niños menores deben de estar preparados para que los cuiden los hermanos/hermanas mayores.

Los conflictos sobre quién está a cargo

La forma más fácil de reducir los conflictos entre los hermanos y las hermanas, es reduciéndoles la cantidad de interacción entre ellos. Los hermanos y hermanas que tienen casi la misma edad pueden actuar independientemente los unos de los otros y no hay necesidad de que haya alguien "a cargo." La llave de la casa frecuentemente puede ser un símbolo de poder. Con los hermanos y /o hermanas que tienen casi la misma edad, considere darle una llave a cada uno y reconozca que cada uno es responsable por sí mismo. Otros conflictos se pueden reducir estableciendo ciertas guías de antemano, tales como de cuales tareas es responsable cada niño, cuales programas de televisión pueden ver, quién se sienta dónde, etc. Establecer reglas juntos y escribirlas puede ser muy útil. Cada niño es directamente responsable a sus padres.

Los hermanos y hermanas mayores y menores

En las familias en las que la diferencia entre las edades de los niños es substancial, el niño mayor es generalmente el responsable de los demás, o sea, el que está a cargo. En esta situación, los padres necesitan establecer con los niños mayores lo que les está permitido hacer y lo que no deben de hacer, y cómo ser amorosos, comprensivos, y serviciales con los hermanos menores. El manejo de la autoridad y lidiar con el mal comportamiento, la disciplina, y el castigo son las áreas en las que con frecuencia surgen los problemas. De nuevo, anticipando los problemas, y estableciendo las reglas, los padres pueden ayudar a reducir los conflictos. Limitando el número de decisiones que el niño que está a cargo tenga que hacer puede ayudar a toda la familia. Planificando de antemano las meriendas, las tareas domésticas, las tareas escolares, y las actividades de diversión que los niños pueden hacer

después de la escuela ayudará a evitar los conflictos.

Los padres les pueden ayudar a los niños mayores a comprender que su responsabilidad con los hermanos menores no es sólo como alguien que da órdenes e impone las reglas sino también como alguien que provee cuidado y cariño. El niño que está a cargo, vigila el comportamiento, hace cumplir las reglas, y reporta los problemas a los padres cuando es necesario.

QK

El tiempo libre

Con frecuencia los niños que se quedan solos en casa tienen tiempo que puede ser solitario o aburrido. Pero el tiempo que queda después de terminar las tareas domésticas y escolares puede ser productivo a medida que los niños aprenden a disfrutar de su tiempo libre.

Usted le puede ayudar a sus niños a reconocer que el aburrimiento es generalmente algo que ellos escogen, y que no es un problema que otras personas tienen que solucionar para ellos. Ellos pueden escoger no estar aburridos y decidir lo que quieren hacer. Los padres pueden ayudarle a los niños a reconocer y a organizar las posibilidades, incluyendo las categorías tales como cosas que pueden hacer afuera y de cosas que pueden hacer dentro de la casa; de cosas que pueden hacer solos y de cosas que pueden hacer con otras personas.

Ponga en claro lo que usted espera acerca de las actividades que ellos pueden hacer con otras personas, tal como quien, cuando, y donde. Considere la posibilidad de un amigo por teléfono—un amigo con quién el niño pueda chequear sus tareas escolares y hablar.

Ayúdele a los niños a desarrollar algunos intereses o aficiones que puedan continuar haciendo por el transcurso del tiempo, tales como las colecciones y la geología.



Q Antes de la escuela

En algunas familias, los padres tienen que salir para el trabajo antes de que los niños se despierten. En otras familias, los niños están despiertos cuando los padres deben de salir y pasan una considerable cantidad de tiempo solos en casa antes de irse para la escuela. Los padres deben de estar conscientes de algunos de los riesgos que hay al dejar a los niños solos por las mañanas. Uno de ellos es el absentismo.

Parece que los niños que se quedan solos en casa tienen una tasa mayor de absentismo que los demás niños. Otro problema es el transporte. Si un niño pierde el autobús, él o ella generalmente no tiene otra forma de llegar a la escuela. Algunas de las razones que los niños dan por el absentismo son que durmieron demasiado, que no podían encontrar sus tareas, o que no se dieron cuenta de la hora. Otro problema es que aún si el niño puede ir a

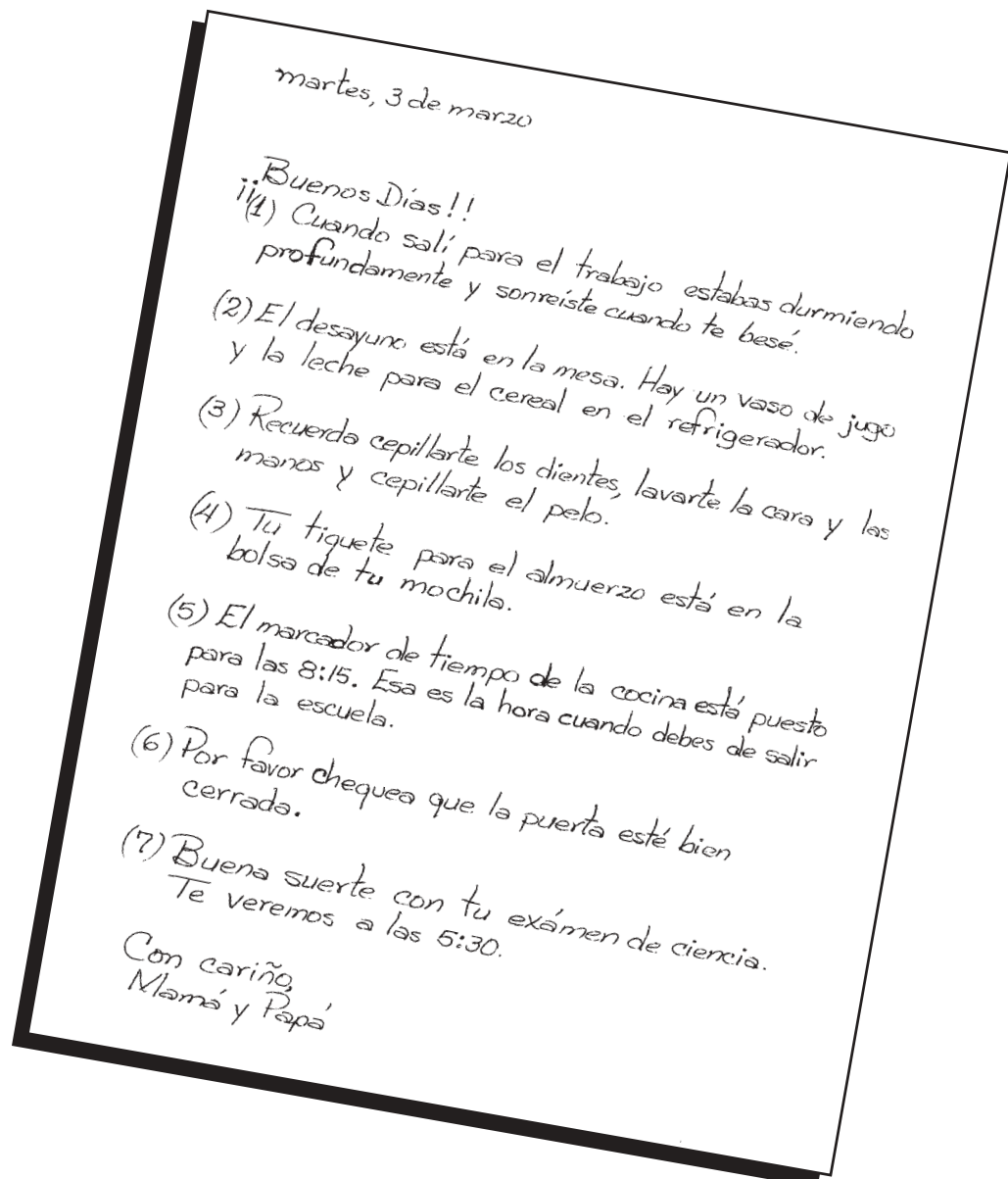
la escuela en bicicleta o en transporte público, él o ella quizás no quieran enfrentar las consecuencias de llegar tarde. Por ejemplo, algunas escuelas no admiten a los estudiantes que llegan tarde sin una nota de los padres que explique por qué llegaron tarde. Estar consciente de algunos de estos riesgos le puede ayudar a una familia a planear.

Sugerencias

- Si es posible, asegure que el niño se despierte a tiempo. Prepare el desayuno para el niño, y el almuerzo si es necesario.
- Si usted debe de salir para el trabajo antes de que su niño se levante, asegúrese de hacer arreglos para que su niño se despierte a tiempo. Si es posible hacerle una llamada desde el trabajo bien, si no, pruebe con un despertador.
- Es más probable que los niños coman el desayuno si la mesa está puesta y el

desayuno está por lo menos parcialmente preparado. Por ejemplo, el cereal puede estar ya en un tazoncito, y la leche y el jugo aún en el refrigerador.

- ¡Prepararse para la escuela la noche anterior puede hacer la vida más fácil! Los padres y el niño pueden seleccionar la ropa, empacar la bolsa de los cuadernos y libros, preparar el almuerzo si es necesario, y poner las cosas en sus lugares designados para evitar el pánico por la mañana.
- Preparar una lista en una pizarra o en un tablón especial para anuncios en la cocina o en la puerta del refrigerador le puede ayudar a los niños a recordar las cosas que hay que hacer. Ve la muestra. Teniendo algo así en la pizarra le permite personalizarla diariamente con los artículos específicos, y con la fecha. También alienta al niño a que la lea cuando hay algo nuevo en ella todos los días.



Q Después de la escuela

Los padres les pueden ayudar a los niños que se quedan solos en casa a planear y a organizar las cosas que pueden hacer, las que se les permite hacer, y las que deben de hacer. Las siguientes son algunas actividades que la mayoría de las familias deben de considerar cuando les ayudan a los niños que se quedan solos en casa. Sin embargo, recuerde que los niños de edad escolar disfrutan tener tiempo libre para pensar, para soñar, y para pasar sin hacer nada. Usted no necesita planear cada minuto de su horario.

La televisión

Quizás algunas familias quieran discutir el uso de la televisión—quién escoge los programas, cuáles programas están permitidos, y otras inquietudes por el estilo.

Las tareas escolares

Algunas familias reservan las tareas escolares para la noche cuando los padres están en casa para ayudarle a los niños con sus asignaciones. Otras familias esperan que los niños hagan las tareas después de llegar de la escuela cuando los niños están solos en casa. Mantenerse al día con las asignaciones completadas y ponerse de acuerdo en un período específico de tiempo para hacerlas, por ejemplo de 4:30 a 5:15, le puede ayudar a los niños con esa obligación. Poner aparte unos minutos diarios especiales para que los padres y los niños revisen juntos las tareas completadas es beneficioso para toda la familia.

Las tareas domésticas

Hay muchas formas de dividir las tareas domésticas entre los miembros de la familia y es posible que su familia ya tenga un sistema que funcione bien para ustedes. De no ser así, usted y su familia quizás quieran buscar un sistema que trabaje bien para ustedes.

Haga una lista de todas las tareas que hay que hacer todos los días y de las que hay que hacer semanalmente. Pídale a todos que participen en hacer la lista para que así todos comprendan lo que se necesita.

Algunos padres asignan las tareas semanal o mensualmente. Este sistema funciona bien para muchas familias, especialmente si los miembros pueden intercambiar las tareas entre sí, si lo desean.

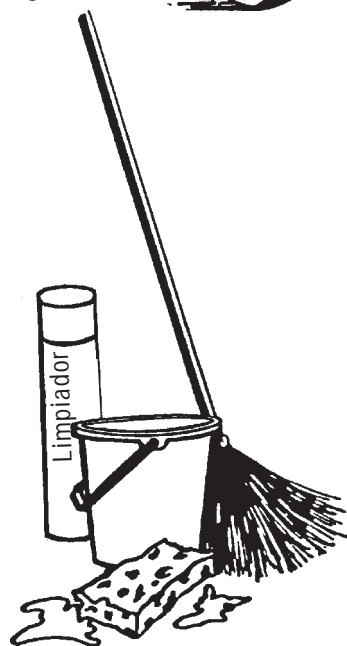
Algunas familias le piden a los miembros que escojan las tareas. Este sistema funciona bien si todos están preparados a ayudar a hacer lo que se necesita hacer.

Algunas familias hacen una lotería para escoger las tareas. Todas las tareas domésticas se escriben en pedacitos de papel y se ponen en un tazón. Los miembros de la familia sacan las tareas del tazón.

Indicando claramente las expectativas que se tienen acerca de las tareas domésticas y proveyendo recompensa por hacerlas y consecuencias por no llevarlas a cabo es importante. Por ejemplo, “Las camas deben de estar tendidas para las 5 p.m. antes de que puedas trabajar en tu “modelo de avión.”

Los privilegios del tiempo para jugar

Algunas familias requieren que los niños se queden en la casa hasta que los padres regresen del trabajo, y no permiten que ningún amigo visite mientras ellos están fuera. Otras familias permiten que los niños jueguen afuera bajo ciertas condiciones: por ejemplo, cuando las tareas domésticas y escolares están hechas; que le deben de avisar a los padres que jugarán afuera; que deben de jugar sólo con ciertos amigos. Esto se debe de discutir en familia y se deben de establecer reglas claras. Debe de haber alguna forma de vigilar o de chequear que se cumplan las reglas. Esto se puede lograr por medio de una llamada telefónica o se puede hacer algún arreglo con un vecino o con un amigo.



Q Las reglas del hogar

Las reglas juegan un papel importante para los niños que se quedan solos en casa porque las reglas ayudan a anticipar los problemas y hacen arreglos para encontrar sus soluciones de antemano. Las reglas proveen estructura para los niños y les ayudan a sentirse seguros. Las reglas reflejan las expectativas de los padres y definen los límites para la seguridad. Si los niños comprenden las razones por las cuales deben de haber reglas y participan en el establecimiento de ellas, es más probable que las sigan.

Guías para el establecimiento de las reglas

- Trate de lograr que su niño participe en el establecimiento de las reglas.
- Declare las reglas clara y específicamente, y de una forma positiva. Por ejemplo, “Los platos del desayuno deben de estar lavados y la mesa puesta para la cena a las 5:00 p.m.”
- Si la regla tiene que ver con alguna tarea, asegure que esa regla sea necesaria y apropiada para el niño. Puede ser irrazonable que un niño de 9 años de edad prepare la cena pero es apropiado que él o ella ponga la mesa.
- Establezca una consecuencia ejecutable cuando fije la regla, tal como, después de que hagas tu tarea de matemáticas puedes ver la televisión por media hora. Cuando los padres no están presentes para hacer cumplir las reglas, la ejecución de las reglas debe de comenzar poco después de que los padres lleguen a casa. Recuerde chequear y ejecutar las reglas de una manera consistente.
- Recuerde que los errores pueden ocurrir. La firmeza, la paciencia, y la flexibilidad le ayudarán a usted y a su niño.

Algunos temas en los que las reglas pueden ser útiles son: las tareas escolares y domésticas, los privilegios del tiempo de juego, el cuidado de los hermanos y hermanas, la preparación de las meriendas, y el tiempo de ver la televisión. ¿Cuáles otros hay para su familia?

Las meriendas nutritivas

Para los niños que se quedan solos en casa después de la escuela, ayudarles a planear y a organizar meriendas nutritivas puede beneficiar a toda la familia proveyendo tiempo juntos para hacer planes para el día siguiente.

Planear las meriendas para después de la escuela para que quepan en el plan de comidas del día, ayudará a asegurar que los niños coman meriendas nutritivas y ayudará a evitar problemas desagradables cuando coman meriendas que no deben de comer.

Una sesión de planificación durante una tarde también puede lograr la participación del niño en la preparación de vegetales y de nutritivos aderezos para que las meriendas planeadas estén fácilmente accesibles. También, de este modo los niños aprenden a usar los utensilios domésticos por medio de su participación en la preparación de las meriendas.

Sepa seleccionar las meriendas

Los niños tienen necesidades muy altas de energía porque sus cuerpos están creciendo rápidamente. Pero aparte de las calorías adicionales, las meriendas también pueden proveerle a los niños vitaminas, minerales, y proteína que quizás no proporcionen por completo las comidas regulares.

Seleccione los alimentos para las meriendas que provean los nutrientes que se sabe que le hacen falta a algunos niños. Estos nutrientes incluyen el hierro, la vitamina A, y a veces la vitamina C. Los alimentos para las meriendas ricos en hierro incluyen los albaricoques, las cerezas, las frutas secas, las uvas, la mantequilla de maní/cacahuete, y los panes y cereales enriquecidos y hechos de granos enteros. Los alimentos para las meriendas ricos en vitamina A incluyen las zanahorias, los albaricoques, el melón, los melocotones frescos, las ciruelas púrpura, y las ciruelas pasa. Los alimentos para las meriendas ricos en vitamina C incluyen el melón, las toronjas, las naranjas, las frambuesas, las fresas, y los jugos cítricos.

Consejos para la selección de las meriendas

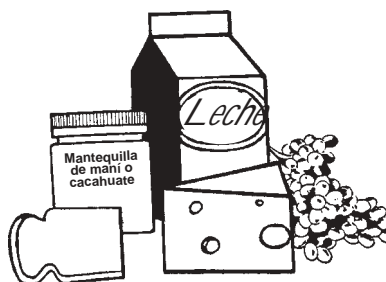
- Los alimentos se deben de ver y deben de saber bien.
- Las meriendas deben de variar en un período de 1- ó 2- semanas.
- Hacer una buena selección para los alimentos de las meriendas puede jugar un papel importante para mantener los dientes de los niños saludables. Los tres factores principales que causan las caries dentales son la cantidad de azúcar que tienen los alimentos de una merienda, la cantidad de tiempo que esos alimentos están en contacto con los dientes, y el número de veces diarias que se coman los alimentos que contienen mucho azúcar.
- Seleccione alimentos para meriendas que no sean salados, o sirva pequeñas cantidades de meriendas saladas.

Mamá y Papá—¿son ustedes buenos modelos de conducta en cuanto a las meriendas que comen?

Los niños modelan su forma de ser con lo que aprenden de sus padres. Usted puede aumentar la posibilidad de que sus niños desarrollarán buenos hábitos en cuanto a las meriendas que comen al tener alimentos apropiados disponibles en su cocina: alimentos que se pueden comer con los dedos, frutas, vegetales, y jugos. Usted también puede alentar a sus amigos, a sus familiares, y a las personas con quienes usted se asocia a servir meriendas que proveen los nutrientes necesarios para el crecimiento y para la buena salud dental.

Meriendas económicas

Algunas de las mejores selecciones de alimentos para las meriendas pueden ser los más baratos. Sin embargo, el tiempo necesario para su preparación puede ser más largo, y es posible que estas meriendas no sean tan rápidamente aceptadas por los niños. Usted debe de balancear el costo, el tiempo de preparación, y la aceptación de esos alimentos.



Servir ocasionalmente una merienda especial tal como las siguientes le añade variedad y diversión al tiempo de la merienda. (De *Snack Time for Kids*, Cooperative Extension Service, Manhattan, Kansas.)

DELICIA DE NARANJA

- 3 onzas de jugo de naranja concentrado (1/3 de taza)
- 1/2 taza de leche descremada
- 1/2 taza de agua
- 2 cucharadas de azúcar o de miel
- 1/2 cucharada de vainilla
- 5-6 cubos de hielo
- Mezcle en la licuadora hasta que esté espumoso. (cerca de 30 segundos)

TROCITOS DE PIÑA, DE MANZANA O DE PERA

- cómalos con crema agria o con un aderezo de queso
- mójelos con jugo de frutas y cómalos con un aderezo de queso añejado
- mézclelos con un aderezo hecho de queso crema batida con jugo de naranja hasta que esté espumosa

TROCITOS DE BANANO/GUINEO

- mójelos con jugo cítrico y páselos luego por nueces picadas

Ejemplos de alimentos que contienen muchos nutrientes en adición a las calorías

- los panes enriquecidos o hechos de granos enteros
- las galletas, las nueces, las semillas
- las frutas frescas y algunos jugos de frutas
- los vegetales crudos
- la carne, el pescado, el pollo, los huevos
- la leche, el queso, los helados, los helados hechos de leche descremada

Alimentos que contienen pocos nutrientes además de tener muchas calorías

- las bebidas gaseosas, las bebidas hechas con sabor de frutas
- panecillos dulces, “doughnuts”
- los queques, los pasteles, la pastelería en general
- los dulces
- las galletas hechas de harina enriquecida, las “pretzels”



La preparación de las comidas

Si se espera que los niños hagan alguna preparación de alimentos de antemano para la comida, la asignación de esa tarea debe de estar claramente indicada. Discuta los planes la noche anterior: cuáles preparaciones serán necesarias y cuándo se deben de hacer. Las tareas y las recetas se deben de escribir en una secuencia clara, y luego se deben de discutir con los niños. Tenga en mente las habilidades de los niños. La siguiente lista comprobante le puede ser útil.

Lista comprobante

	SI	NO
1. ¿Está el niño interesado en la preparación de los alimentos?	___	___
2. ¿Conoce el niño las técnicas necesarias para la preparación de los alimentos?	___	___
3. ¿Comprende el niño la cantidad de tiempo que se necesita para hacerlo?	___	___
4. ¿Comprende el niño cómo se deben de usar los aparatos y los utensilios domésticos?	___	___
a. la selección y el uso de un cuchillo	___	___
b. el uso del horno	___	___
c. el uso de un "crock pot (olla eléctrica que coce los alimentos lentamente)	___	___
d. la estufa	___	___
e. la selección de una olla o de una fuente para hornear	___	___
f. el horno de microondas	___	___





El apoyo comunal para los niños de edad escolar

Esta publicación, y el programa “A Solas Estoy Bien” están diseñados para ayudar a las familias que tienen niños que se deben de quedar solos en casa a desarrollar la confianza en sí mismos, y la capacidad necesarias para quedarse solos. Hasta recientemente, los niños que se quedan solos y las necesidades de las familias en las que todos los adultos trabajan no han sido reconocidas como cuestiones públicas. Sin embargo, cada vez más los líderes de la comunidad, los legisladores, los profesionales, y las familias están reconociendo que las necesidades de las familias de padres que trabajan, son legítimas.

Las siguientes sugerencias son formas en las que las familias y las comunidades pueden organizar y desarrollar el apoyo y los programas alternativos necesarios para los niños de edad escolar.

Los centros telefónicos comunales

Los centros telefónicos comunales, proveen un servicio para que los niños puedan llamar cuando llegan a casa de la escuela para decir que han llegado, y para hacer preguntas si necesitan ayuda con algo. Un ejemplo de este tipo de servicio es el Phone Friend (Amigo por Teléfono), un programa desarrollado en una comunidad de Pennsylvania. Es un servicio para escuchar a los niños, suplementado por los padres, que ha sido muy efectivo para los niños de edad escolar. Usando un número “hot line,” tal como “Phone Friend” provee referencias a servicios comunales pero generalmente no proporciona consejería o sigue el progreso de una persona que ha llamado excepto en caso de emergencia. El servicio “Phone Friend” utiliza a voluntarios entrenados quienes escuchan empáticamente a los niños que puedan estar asustados, aburridos, o que se sientan solos. Otro servicio similar es “Chatters” que se usa en California.

Servicios de información y de referencia

Los servicios de información y de referencia proveen referencias para que los padres puedan igualar las necesidades de cuidado de sus niños con los recursos existentes de cuidado para niños. Muchos padres cuyos niños deben de quedarse solos preferirían inscribir a sus niños en algún centro de cuidado, pero no saben de ninguna facilidad disponible. Los servicios de información y de referencia no solo proveen información sobre el cuidado de los niños y ayuda a parear a los padres con las facilidades para el cuidado de los niños, sino que también participa en aumentar la provisión de cuidado para los niños. Algunos servicios utilizan la información para hacer una apreciación de las necesidades que no han sido satisfechas y para abogar para que dichas necesidades sean satisfechas.

El cuidado de los niños de edad escolar

Existe un número de programas para el cuidado de los niños, que proveen servicio de cuidado diurno para los infantes, y para los niños pre-escolares, que también ofrecen programas para los niños de edad escolar para antes y después de la escuela. Estos programas pueden estar localizados en el centro de cuidado o en otro sitio, tal como en una iglesia.

Los programas de cuidado para niños basados en las escuelas utilizan el edificio escolar para proveer cuidado para niños antes y después de la escuela. Estos programas pueden estar dirigidos por el distrito escolar o por un centro de cuidado para niños. Estos programas generalmente se pueden costear a precios que la mayoría de los padres pueden pagar.

Muchas comunidades tienen una variedad de actividades disponibles para después de la escuela para los niños tales como: los clubes para niños, los clubes para niñas, los niños y niñas exploradores, el programa “camp fire,” los clubes 4-H, los programas del servicio de parques y recreación, y los programas atléticos de después de la escuela. Se pueden establecer comités para lograr objetivos y para estudios en las comunidades para ayudar en la coordinación de los programas existentes a satisfacer mejor las necesidades de las familias que tienen niños de edad escolar.

Los niños de edad escolar como recursos de la comunidad

Algunos niños de edad escolar, y algunas familias que están interesadas y que piensan que sus niños están preparados para ello, pueden servir como recursos útiles dentro de las comunidades. El establecimiento de programas de voluntarios para algunos de estos niños en los que pueden servir como ayudantes en el cuidado de los niños, en las bibliotecas, en los parques, en los museos. Al proveerle a los niños interesados este tipo de experiencia les proporcionará una valiosa experiencia de trabajo, y también puede ser parte de un arreglo para el cuidado de los niños que las familias pueden hacer.



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.

