

# ideas para Padres

Maneras fáciles para crear relaciones positivas para y con su hijo

## Datos Curiosos

### Categoría de valores

### Uso de tiempo constructivo

Los jóvenes son más probables de crecer saludablemente cuando tienen oportunidades de aprender nuevas habilidades e intereses.

### Hablan Los Jóvenes

- “Déjenme tener mas tiempo de libertad.”
- “Ofrézcanme muchas cosas divertidas que hacer después de la escuela.”
- “Noten cuando haga algo útil.”
- “Habrán mas lugares para que los jóvenes pasen tiempo ahí.”

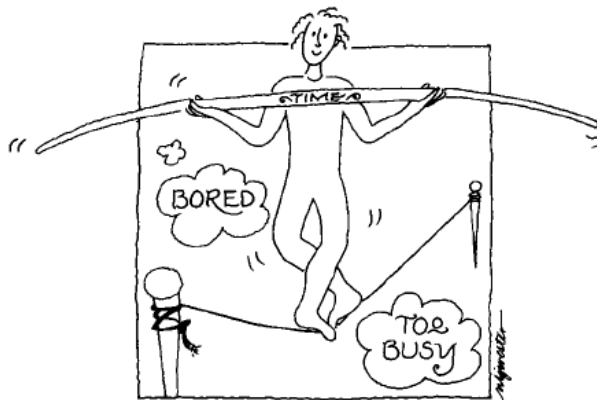
## Tiempo: Ayude a que el tiempo de su hijo/a cuente

**A** veces los niños se aburren. Otras veces están tan ocupados que casi no los vemos. Al paso en el que viven su vida varía de acuerdo a las actividades y programas que están haciendo en ese momento.

Estas variaciones son normales, hasta son saludables. Siempre y cuando nuestros hijos no se sientan obligados a tener demasiado que hacer o no tener suficiente, estarán por el camino correcto.

No hay demas, sin embargo, hacer periódicamente un inventario de las “actividades” de ellos. Pregúntele a su hijo/a:

- En conjunto, ¿estás contento con las cosas diferentes que estas haciendo con tu



tiempo? ¿por qué si? o ¿por qué no?

- Las actividades en que te envuelves ¿son estimulantes y desafiantes?
- En tus actividades, ¿estás haciendo amistades con adultos que son comprensivos y considerados?
- ¿Estás aprendiendo

nuevas habilidades, talentos y conocimientos?

- ¿Estás aprendiendo más de ti en tus actividades?
- ¿Estás entusiasmado la mayoría de las veces en hacer estas actividades?

¿Sacan lo mejor de ti estas actividades?

Entre mas veces su hijo/a conteste si a estas preguntas, mejor. Si su hijo/a parece tener muy pocas actividades que son constructivas y desafiantes, considere ayudarle a encontrar actividades constructivas utilizando el criterio de las preguntas ya mencionadas.

**¡Se aproxima más información sobre cuatro valores constructivos para el uso del tiempo!**

## 4 Áreas Claves para Envolvimiento

**L**os investigadores de Search Institute han identificado a cuatro valores como tiempo constructivo del tiempo y son importantes para ayudar a jóvenes a crecer saludablemente. Revise las áreas fuertes que tiene su hijo/a:

- Actividades creativas-Su hijo/a pasa tres o mas horas por semana en clases o practicas de música, teatro u otro tipo de arte.
- Programas de juventud- Su hijo/a pasa tres o más horas por semana en deportes, clubs u organizaciones de la escuela y/o de la comunidad.
- Comunidad religiosa- Su hijo/a pasa una o mas horas por semana en actividades de un instituto religioso.
- Tiempo en casa- Su hijo sale con amigos “para hacer nada en especial” dos o menos noches

# Uso de Tiempo a Través de los Años

## ¿Qué hay del trabajo?

Los jóvenes aprenden experiencias en el trabajo-responsabilidad, administración del tiempo y cómo llevarse bien con otros, son solamente algunas lecciones que el tener un trabajo enseñan. Sin embargo, si es posible los jóvenes no deberían de trabajar más de 10 o 15 horas a la semana. Más de esas pueden dificultar el cumplir con otras obligaciones y que el/ella descanse bien.

### Edad Maneras de hacer más del tiempo de su hijo/a

- \*Haga que su bebe pase la mayoría del tiempo con usted o uno a dos cuidadores consecuentes.
  - \*Ofrezca a su bebe un cambio de escena de vez en cuando. Mueva la silla mecedora a un cuarto diferente o salga a caminar afuera.
- 2-3 \*Mantenga tiempos consecuentes para dormir, alimentar, jugar y relajar.
  - \*Pase un rato afuera todos los días.
- 4-5 \*Busque quehaceres en la casa que sean fáciles para que usted y su hijo/a pueden hacerlos juntos.
  - \*Visite edificios interesantes juntos. Visite una granja, rascacielos, estación de bomberos o una panadería.
- 6-10 \*Deje que su hijo/a tenga dos actividades fuera de casa, y que lleve la delantera un adulto cariñoso.
  - \* Deje que su hijo/a experimente con diferentes actividades que a el/ella le guste.
- 11-15 \*Ayude a su adolescente establecer límites en actividades constructivas. Busque actividades que sean positivas, estimulantes, incluya adultos cariñosos y no requieran compromisos excesivos de tiempo.
  - \* Evalúe con su adolescente el tiempo que el/ella pasa “pasando el rato.” ¿Es balanceado con el tiempo que pasa en casa, que pasa en actividades y pasa en la escuela?
- 16-18 \* Ayude a su joven a que entienda que el tiempo que pasa en actividades diferentes ayuda o dificulta el alcanzar metas.
  - \*Anime a su joven a estar envuelto en al menos una actividad que continúe hasta los años de adulto.

**Un consejo rápido:**  
Los niños aprender valores y habilidades mientras hacen actividades que valen la pena.

## Más Ayuda Para Los Padres

Desarrollando jóvenes competentes y comunidades poderosas por medio de programas extra curriculares en la escuela (Developing Competenet Youth and Strong Communiites through After-School Programming) por Thomas Gullotta, editor. Este libro describe efectos positivos de varios programas extra curriculares en la escuela. (Publicado por Child Welfare League of America.)

**Palabra Final**

“Debemos utilizar el tiempo creativamente, y siempre darse cuenta que el tiempo siempre es oportuno para hacer lo correcto.”

—Martin Luther King Jr.