

Crianza de los Hijos(as)

¿Qué debe enseñarnos un programa sobre la crianza?

- Las leyes del país sobre el trato a los niños(as).
- Cómo ser un padre o madre más efectivo(a).
- Lo que ha otros padres y madres a ayudados.

Somos nuevos en Canadá y aún no hablamos inglés. ¿Dónde podemos obtener información sobre programas para la crianza de los hijos(as)?

- Agencias locales de servicio a inmigrantes
- Trabajadores Multiculturales y de Asentamiento en las escuelas
- Casas Vecinales (Neighbourhood Houses)
- Centros Comunitarios
- Iglesias
- Familia y amigos
- Gobierno Provincial

Guía Alimenticia de Canadá

Ver versiones traducidas en su sitio de la red en

<http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/food-guide-aliment/index-eng.php>

“Parenting”

“Crianza de los Hijos”

[Spanish]

This brochure is one in a series sponsored by the VSB SWIS program and produced collectively by a group of ESL teachers and the VSB MCLW team.



Funded by the Ministry of Advanced Education and Labour Market Development, and Citizenship and Immigration Canada.

Crianza de Hijos(as)



Respuesta a Preguntas Comunes

Crianza de los Hijos(as)

Como padres/madres o tutores(as) ¿qué podemos hacer diariamente para preparar a nuestro(a) hijo(a) para la escuela?

Sueño

- Un estudiante que ha dormido bien la noche anterior está más alerta, tiene más energía y aprende mejor.
- Las investigaciones indican que muchos niños(as) y jóvenes no duermen lo suficiente en las noches.
- La mayoría de niños(as) y jóvenes necesitan dormir de 8 a 10 horas diarias. Los más pequeños necesitan dormir más que los jóvenes.



Alimentos saludable

La elección de alimentos saludables implica limitar la cantidad de azúcar y grasa que una persona come. La Guía de Alimentación de Canadá contiene muchas sugerencias (ver reverso del folleto para sitio en la red).

Desayuno y Almuerzo

- Pan, huevos, queso, frijoles, arroz, etc.

Meriendas

- Fruta y vegetales frescos.

¿Qué podemos hacer con nuestro hijo(a) después de la escuela?

- Conversar sobre su día en la escuela.
- Ver libros ilustrados juntos.
- Prepararse para el trabajo del día siguiente.
- Pedirle que ayude a preparar la cena.
- Hacer deporte o ir a un centro comunitario.
- Limitar la televisión o juegos de video a 1 o 2 horas diarias.



¿Cómo ser más consistentes y positivos con nuestro(a) hijo(a)?

Los niños necesitan tener reglas y límites. Decida cual será el comportamiento aceptado y no aceptable en su casa.

Hable con su hijo(a) sobre las reglas. Recuerde:

Ser claro
Ser firme
Ser consistente

Si existen varios comportamientos que mejorar, trabájelos cada uno a su tiempo.

Cuando el comportamiento mejore, aunque sea un poco, hágale saber a su hijo que se ha dado cuenta, y elogie el esfuerzo que hizo.