

# Consejos y Sugerencias para los Abuelos





## ¡Felicidades! ¡Ser un abuelo es uno de los papeles más gratificantes que usted tendrá en su vida!!

El amor y el apoyo de un abuelo tienen un impacto positivo en los niños, particularmente en los primeros años de la vida de un niño. Según la Fundación para la Crianza de los Nietos, cuando los niños desarrollan un vínculo fuerte con sus abuelos, ellos se sienten más estables y se desenvuelven mejor en la escuela.

Hay por lo menos 56 millones de abuelos en el país. La Oficina de Censo estadounidense reporta que más de 4.5 millones de niños viven con sus abuelos.

¡FIRST 5 Condado de Santa Clara reconoce el papel tan importante que los abuelos juegan en las vidas de los niños pequeños y sabe que usted puede hacer una diferencia en las vidas de sus nietos mientras se divierte haciéndolo!

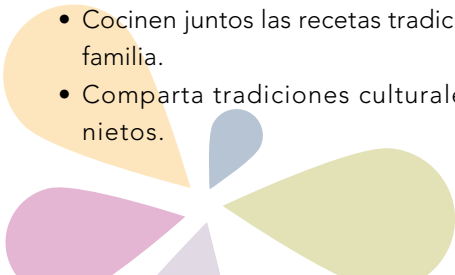
*Aquí encontrará algunos consejos que le ayudarán...*



## Celebre las Tradiciones

Comparta las historias familiares con sus nietos. Esto ayuda a un niño a desarrollar sus habilidades mentales, verbales, y de comunicación.

- Hable de “los buenos y viejos tiempos” de manera que ayude a los niños a entender sus propias vidas y mundo alrededor de ellos.
- Cocinen juntos las recetas tradicionales de su familia.
- Comparta tradiciones culturales con sus nietos.





## Muévase y Diviértase

Un abuelo puede ayudar a un niño a desarrollar un estilo de vida saludable.

- Juntos manténgase en forma física – estirando sus músculos, jugando al escondite, o caminando alrededor de la vecindad.
- ¡Comparta los vegetales y verduras! Ayude a sus nietos a desarrollar hábitos alimenticios saludables al animarlos a comer por lo menos cinco porciones de frutas y verduras diariamente.



## Participe en sus Actividades

Únase a las actividades regulares de sus nietos y celebre sus logros. Esto les demuestra que usted está muy orgulloso de ellos.

- Vaya a la clase de karate, juegos de football o la obra de teatro escolar, etc.
- Entrégueles una tarjeta de felicitaciones para cada uno de sus momentos especiales.
- Tome fotografías de actividades donde los dos estén juntos.
- Asegúrese de hacerles saber a sus nietos que usted los valora por ser quienes son, no por lo que ellos son capaces de hacer.



## Fomente Momentos de Aprendizaje

La lectura y los juegos creativos ayudan a los niños pequeños a estar preparados para el éxito escolar.

- Juegue juegos como el "peek-a-boo" y los crucigramas. Los juegos ayudan a los niños a aprender colores, formas, números, y letras de una manera divertida.
- Lea rimas y cuentos o canten canciones juntos. Elija libros que animen a los niños tocar y señalar las imágenes.
- Muéstrela a los niños como jugar bien con los demás. Enséñeles como cooperar y compartir al tomar turnos durante un juego o al guardar los juguetes.







## Creando Vínculos Mientras Vive Lejos

Hay muchas maneras por las que puede relacionarse con su nieto, aun cuando no puede físicamente estar con ellos de una manera regular:

- Pídale a su hijo que ponga una de sus fotografías en el cuarto de sus nietos. A los bebés les encanta las caras – su nieto se familiarizara con la suya.
- Compre dos copias de su libro favorito, envíe una copia a su nieto, y léalo por teléfono junto con su nieto.
- Únase a través del sonido. Envíe una cinta de audio con su arrullo favorito para que el bebé lo escuche a la hora de acostarse. Cántele esas melodías por teléfono y luego en persona cuando estén juntos.
- Pídale a su hijo que grabe un vídeo de usted con su nieto. ¿O quizás de usted leyendo un libro?



## Haga de Su Casa un Lugar Seguro

El hogar que usted ama, debe ser un lugar seguro para los pequeños que usted ama.

- Supervise a los niños todo el tiempo.
- Guarde con llave los objetos peligrosos, venenosos e invaluable.
- Proteja a sus nietos de caerse de las escaleras al instalar puertas de seguridad. Los cobertores de ventanas pueden proteger a sus nietos de que se caigan fuera de la ventana.
- Equipe su hogar con objetos de seguridad básicos, como los detectores de humo, de monóxido de carbono, y extinguidor de fuego.



**FIRST 5 Condado de Santa Clara** anima a todos los abuelos y otros proveedores del cuidado infantil a informarse sobre los recursos locales que ayudan a los pequeños.

Para más información, por favor llame al 408.260.3700 o visite [www.first5kids.org](http://www.first5kids.org).

Para más recursos y consejos sobre la crianza de los nietos por favor visite [www.aarp.org](http://www.aarp.org)

