

NE LESSON CODE CF-000-22
Tips for Making Family Life Easier

OBJECTIVES

Class participants will be able to identify:

- one advantage for eating meals together as a family; and
- one way to handle their children's requests for chips, sodas, sweets, etc.

MATERIALS

- The handout, *Consejos para facilitar la vida familiar* is attached. Make additional copies as necessary.
- Pens or pencils for class members
- Magic markers or chalk
- Flip chart or black board

Note about new lesson survey forms:

The first few times a new lesson is presented, staff and participants need to complete the survey forms attached at the end of this lesson. Please note that the staff survey form is different from the participant survey form. Only 10–20 participant surveys need to be completed. Please mail completed new lesson surveys to:

Department of State Health Services
Delores Preece, Nutrition Education/Clinic Services Unit
Nutrition Services Section
1100 W. 49th Street
Austin, TX 78756

TEACHING TIPS

Let the class take the lead on the discussion. You do not have to cover all the information in the additional questions/information section. It is there if you need it.

INTRODUCTION

Today we are covering some parenting tips. I hope that all of you will share the tips that you have found useful for dealing with your children. We all have a lot to learn on this topic.

ICEBREAKER

Primero que nada, ¿qué juguetes les han comprado a sus hijos con los que juegan una y otra vez? List the toys that parents name on a flip chart or blackboard.

Additional questions/information:

¿Cómo saben los niños qué juguetes quieren?

Muchos anuncios manipulan las emociones de los niños para hacerlos querer juguetes con los que jugarán por sólo unos minutos. Los padres pueden hablar con los niños más grandes sobre cómo los anuncios manipulan sus emociones. También pueden recordarles que una vez que recibieron el juguete realmente no se divertieron tanto jugando con él.

Los juguetes no tienen que ser muy caros para convertirse en los favoritos de los niños. Las cuerdas para brincar, los Frisbees, los aros *hoola hoops* o las pelotas duran años y brindan horas y horas de diversión. Estos juguetes también hacen que los niños salgan a jugar. Les ayudan a hacer el ejercicio que necesitan todos los días. Los libros, gises, pinturas o crayones también ofrecen a los niños muchas horas de entretenimiento.

¿Ha encontrado alguien alguna manera de decirles no a los niños cuando piden dulces, refrescos gaseosos y otros alimentos con mucha grasa o azúcar? List the responses on a flip chart or blackboard.

Additional questions/information:

Los comerciales de televisión tratan de vender alimentos con poca nutrición a los niños. No permitirles que vean mucho la tele es una buena manera de limitar sus pedidos de alimentos poco nutritivos. Los niños menores de 2 años necesitan interactuar con los adultos para crecer y desarrollarse óptimamente. Lo mejor es no dejar que los niños menores de 2 años vean la televisión. Entreténganlos con actividades y juguetitos.

Los niños mayores de 2 años se desarrollan mejor cuando se les limita el tiempo que pasan con la televisión, la computadora y los videojuegos. Una o dos horas al día son suficientes. En vez de ver la tele, hagan que jueguen al aire libre donde puedan correr y gastar energía, que le ayuden con los quehaceres y que jueguen solos o con usted.

Cuando salgan, lleven bocadillos saludables para no tener que comprar alimentos de las máquinas dispensadoras, los restaurantes de comida rápida o las tienditas. Esto les ahorra dinero y asegura que sus hijos coman alimentos sanos.

Ofrézcanles a sus hijos alimentos sanos con regularidad. Ellos necesitan confiar en que habrá alimentos y bocadillos sanos a las horas programadas.

¿Come alguna de ustedes a cierta hora regularmente con su familia? ¿Recomienda que lo hagan otras mamás? List the responses on a flip chart or blackboard.

Additional questions/information:

¿Alguna de ustedes se ha peleado con sus hijos debido a lo que comen? ¿Quién ganó la pelea?

Hagan que la hora de las comidas sea agradable. No platiquen de temas que ocasionen peleas en la mesa. No traten nunca de hacer que sus hijos coman ciertos alimentos o se acaben toda la comida que les sirvieron. Los padres que comienzan este tipo de peleas con sus hijos establecen una lucha por el poder en la que nadie gana. Recuerden, sus hijos deben decidir qué quieren comer y en qué cantidad de entre los alimentos sanos que usted les sirve.

Las comidas son momentos en que las familias pueden unirse más. También son una manera en que ustedes pueden enterarse de lo que hacen y piensan sus hijos. Algunos estudios demuestran que a los adolescentes que comen las comidas con su familia con regularidad les va mejor en la escuela.

¿Cómo deciden qué ropa comprarles a sus hijos? List the responses on a flip chart or blackboard.

Additional questions/information:

¿Alguien tiene consejos que quiera compartir para ahorrar dinero a la hora de comprar la ropa?

Cómprenles ropa a sus hijos que vaya con su estilo de vida. Pregúntenles qué les gusta hacer y cómprenles ropa adecuada para hacerlo. Si a su hija le encanta treparse en los juegos del patio, no la mande a la guardería de vestido. Pónganle pantalones o *shorts* para que pueda trepar a su gusto. Recuerde que la ropa que se pone su hijo puede determinar cuánta actividad física puede hacer durante el día. Cómprenles ropa que dure y resista el juego al aire libre. Busque colores que no enseñen la mugre.

¿Cómo logran dedicar tiempo para ustedes mismas? List the responses on a flip chart or blackboard.

Additional questions/information:

Ser padre de familia es un trabajo difícil y todos necesitamos un descanso de vez en cuando. Apartar tiempo para ustedes mismas es tan importante como pasar tiempo con sus hijos. Si se toman algo de tiempo para ustedes con regularidad, podrán controlar mejor sus sentimientos. Descansar y hacer el ejercicio necesario, así como comer bien, les ayudará a mantenerse en buena forma para poder ser buenas madres.

¿Qué otros consejos para ser buenos padres pueden compartir con la clase? List the responses on a flip chart or blackboard.

Aquí hay una copia de *Consejos para facilitar la vida familiar*. Vean el dorso y anoten los consejos para ser buenos padres que se les piden.

Llévense la hoja a casa y léanla. Tiene consejos de otros padres que les pueden ser útiles.

Staff Survey Form
NE LESSON CODE CF-000-22
Tips for Making Family Life Easier

Local Agency no. _____

Date: _____

1. Was the lesson easy to read and follow?

- a. yes b. no

What changes would you suggest for improving the lesson? _____

2. Was participant feedback:

- a. positive b. negative c. indifferent

3. Was the Spanish translation appropriate for your participants?

- a. yes b. no

4. Do you plan to use this lesson again?

- a. yes b. no

Comments: _____

5. Additional comments: _____

Note about new lesson survey forms:

The first few times a new lesson is presented, staff and participants need to complete the survey forms attached at the end of this lesson. Please note that the *Staff Survey Form* is different from the *Participant Survey Form*. Only 10–20 *Participant Surveys* need to be completed. Please mail completed new lesson surveys to:

Department of State Health Services
Delores Preece, Nutrition Education/Clinic Services Unit
Nutrition Services Section
1100 W. 49th Street
Austin, TX 78756

Encuesta del participante
NE LESSON CODE CF-000-22
Consejos para facilitar la vida familiar

1. Soy: (puede escoger más de una respuesta)

- a. una mujer embarazada
- b. una mamá que da pecho
- c. el papá o la mamá de un bebé
- d. el papá o la mamá de un niño
- e. un familiar o amigo de un participante

2. ¿Qué tanto le gustó la lección?

- a. me gustó mucho
- b. me gustó un poco
- c. no me gustó

3. ¿Piensa usar esta información?

- a. sí
- b. no

4. ¿Cree que ésta es una buena lección para usar en WIC?

- a. sí
- b. no

¿Por qué?

5. ¿Qué fue lo más útil que aprendió de la plática de hoy? _____

6. Comentarios: _____

¡Gracias por sus comentarios!