

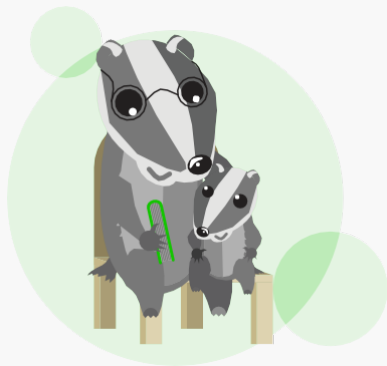
Vamos a compartir libros

La importancia de tomar el tiempo para estar presente con sus hijos



Los libros nos entretienen, nos enseñan lecciones y nos invitan al mundo de los niños. Los libros nos brindan diversión y tranquilidad a cualquier momento del día.

Leer y compartir libros juntos es un buen momento para estar “en el aquí y el ahora” con sus hijos. ¡Si necesitas libros, los prestan gratis en su biblioteca local!



Leer con sus hijos:

- Desarrolla una relación más fuerte y ayuda a que sus hijos se sientan más seguros.
- Ayuda a que los niños desarrollan un amor por la lectura que pueda mejora su éxito en la escuela
- Los niños adquieren una mejor comprensión de quiénes son y del mundo que los rodea
- Motiva a los niños a usar su imaginación para crear sus propias historias en casa y en la escuela

¿Qué es utilizar “la conciencia total” al criar sus hijos?

“La crianza de los hijos con conciencia total” significa estar en el aquí y el ahora; significa ser consciente de lo que está sucediendo en cada momento y reaccionar con compasión y sin juzgarse a usted mismo, a sus hijos o a la situación. Puede sentir una conexión mayor con su hija(o) cuando practica estar en el aquí y el presente y con una actitud de bondad y transparencia.

Practicar la crianza de los hijos con conciencia total puede:

- Reducir el estrés en padres e hijos;
- Mejorar las habilidades sociales de los niños;
- Incrementar la satisfacción que sienten los padres.



Algunos consejos para leer con sus hijos y con el apoyo de la conciencia total:



Consejos:
#1
#2
#3

Esté en el presente y escuche:

Fíjese cuando su mente se distrae. Luego, vuelva a enfocarse en su hija(o) y en el libro que están leyendo.

Mientras lea, escuche y observe cómo responde su hija(o) a la historia.



Tómese el tiempo para hablar:

Motive a su hija(o) a hacer preguntas, a adivinar lo que va a suceder a continuación o crear su propio final.

Hágale preguntas a su hija(o) durante la historia y escuche lo que quiere decir. Las preguntas simples que comienzan con palabras como "¿Qué? ¿Dónde? ¿Cuándo? ¿Por qué? ¿Cómo?" pueden ayudar a conectar con la historia. Es bueno hacer esas preguntas incluso si su hija(o) aún no habla.

Siempre recuerde que esto no es un examen, no hay respuestas correctas ni incorrectas.

Practique la paciencia:

Es posible que su hija(o) quiera escuchar la misma historia una y otra vez. ¡Eso está bien! Sea amable y gentil con usted mismo y con su hija(o) si alguno de ustedes tiene problemas para mantenerse concentrado.

Reconozca cuando uno o ambos necesitan tomar un descanso y volver a intentarlo más tarde.

¡Recuerde que siempre puede hablar con los bibliotecarios para más información y consejos sobre los libros y la lectura!



Demuestren que se quieren:

Deje que la lectura sea un momento para acurrucarse y unirse. Deje que su hija(o) se siente en sus piernas o a su lado. U observe si su hija(o) necesita más espacio hoy.

Preste atención a sus pensamientos, sentimientos y entornos en cada momento.

Tómese su tiempo:

Los libros para niños pequeños pueden no tener muchas palabras, pero siempre hay mucho de qué hablar. Intente ir un poco más despacio y hablar sobre la historia y las imágenes. Mientras lea, escuche y observe cómo responde su hija(o) a la historia.

Leer de forma expresiva y usar voces chistosas puede mejorar el tiempo que comparten juntos.



Mantenga la calma:

Los niños, especialmente los más pequeños, no siempre se quedan quietos mientras se lee una historia; ¡y eso está bien porque están escuchando de todos modos!

Acéptese a usted misma(o) y a su hija(o):

Observe cómo usted y su hija(o) se sienten y responden cuando comparten libros. Observe cómo se siente su hijo hoy: curioso, creativo, asustado, triste, feliz, tonto o callado.

¿Y usted? ¿Está divirtiéndose o está aburrida(o) y distraída(o)?

