



Próxima “Escuela de Pascua”

La Milotxa ofrece del 24 de Marzo al 4 de Abril las “**Escuelas de Pascua**” en vuestro mismo centro escolar.

Con actividades como:

Juegos temáticos, informática, comedor, actividades musicales, talleres creativos, teatro, y mucha alegría y diversión.

**Información y reserva de plazas llamando al teléfono:
96-166-28-78**

Mañanas de lunes a viernes de 10 a 13 horas.

Tardes de lunes a jueves de 16 a 19 horas

EN ESTE NUMERO HABLAMOS DE:

-NORMAS Y LIMITES PARA NUESTROS HIJOS, ¿SON NECESARIOS?.

Para que el niño se muestre dispuesto a aceptar las normas o los límites marcados por los padres, es necesario que se cumplan ciertas condiciones.

-Algunos consejos sobre seguridad.

-Y también: Juega con tus hijos a:

-En “El raco de la participació” nos hablan de nutrición infantil.

Editorial:

En aquest quart butlletí anem a recordar-vos que falta poc per a les vacances, vos parlem dels albergs i campaments així com repassem l'actualitat de les activitats de LA MILOTXA.

Julio Martínez.

Dep. Activitats.

ACTIVITATS

LA MILOTXA

- ♦ *Escoles de Pascua, Nadal i Estiu.*
- ♦ *Club especial de juny i setembre, (vesprades de 13:00 a 17.00 hores o de 15:00 a 17:00 hores).*
- ♦ *Campaments d'estiu i natura, per a xiquets i xiquetes de educació primària.*
- ♦ *Extraescolars .*
- ♦ *Escola de matiners.*

Normas y límites ¿son necesarios?

Aunque suponen un mayor esfuerzo, pues se ha de vigilar su cumplimiento, marcar límites a los niños se hace necesario por que dan seguridad y protección, si el niño es más fuerte que los padres, no se podrá sentir protegido por ellos. Las normas y límites permiten predecir la reacción



y comportamientos, ayudando al niño/a a tener claros determinados criterios sobre su conducta. Son una referencia y enseñan al niño a saber renunciar a sus deseos, permitiéndole

“Si el niño es más fuerte que los padres, no se podrá sentir protegido.”

Se deben dar condiciones para poder establecer con éxito los límites a nuestros hijos

Para que el niño se muestre dispuesto a aceptar las normas o los límites marcados por los padres, es necesario que se cumplan ciertas condiciones: que exista un clima familiar, de afecto y cariño, que los padres estén convencidos de lo que exigen y, por tanto, a luchar para su cumplimiento, que las normas marcadas han de ser claras y necesarias, y habitual que el niño que los límites no sean excesivos, pues acabaría por convertirlos en ineficaces, que los padres se comporten de forma coherente a lo exigido



han de ser consecuentes con el modo habitual de hacer en casa. Es normal que los límites no sean excesivos, pues acabaría por convertirlos en ineficaces, que los padres se comporten de forma coherente a lo exigido el límite marcado. Es, en ese momento, cuando hay que mostrarse firmes, pues si se cede, después costará mucho más retomar nuevamente el respeto de esas normas.

Todo ello, no excluye (si bien al contrario) la necesidad de que los padres adopten una mentalidad flexible que les permita ir adaptando esas normas a la situación, al momento y edad concreta del niño.

“Las normas marcadas por los padres han de ser claras y realmente necesarias.”

ALGUNOS CONSEJOS A TENER EN CUENTA SOBRE LA SEGURIDAD DE NUESTROS HIJOS

A partir de los 6 años tu hijo empieza a mantenerse alejado del hogar durante varias horas. El colegio, actividades extraescolares, el conservatorio, etc.

Es bueno que hables con los niños de seguridad, a continuación te recordamos algunos temas para tratar con tu hijo ya que los niños de esta edad deben asumir cierta responsabilidad por su propia seguridad.

En cuanto a **seguridad vial**, los padres deben dar ejemplo respetando las normas de tráfico y usar el cinturón de seguridad.



Es mejor usar una bicicleta apropiada para el tamaño del niño o niña, recuerda enseñarles a utilizarla debidamente antes de dejar que la manejen ellos solos por el parque. Si la usa de noche debe ponerle luces y placas reflectoras.

Recomiéndele que no juegue cerca de excavaciones, construcciones o sitios abandonados, son extremadamente peligrosos. Con los **deportes**, asegúrese de que los equipos protectores están en buen estado y son utilizados (máscaras, guantes, espi-



nilleras, etc.), habla con tus hijos de las condiciones en las que desarrollan su deporte o actividades. Enséñales a utilizar las **herramientas** en forma apropiada (tenazas, martillo, destornillador, etc.). **Hablad de los peligros** de usar gasolina, líquidos inflamables y derivados del petróleo.

Practica **natación** con ellos hasta que sepan nadar solos. Continúa enseñando seguridad a tus hijos, tanto con el ejemplo, como con palabras.

Juega con tus hijos a:

REDUCIR EL PERIÓDICO

Nos colocamos una hoja de periódico cada persona en los pies, (como muestra la fotografía) se pone música y cada vez que pare, se dobla por la mitad la hoja de periódico, gana quien

consigue



El raco de la participació.

Las peligrosas chuches

Aunque son uno de los alimentos preferidos por los niños, además de aumentar el riesgo de caries, quitan el hambre y desplazan a otros alimentos con más propiedades nutricionales.

No es necesario prescindir radicalmente, pero deben reservarse para situaciones especiales y esporádicas.

En caso de poder elegir, son mejores los caramelos para chupar de azúcar que las chuches blandas realizadas en su mayoría con productos químicos.

Maria García. Educ. comedor.



La doctora **Gutiérrez Durán** recalca la importancia de la nutrición en el crecimiento y desarrollo del niño, su papel en la prevención de obesidad, osteoporosis, enfermedades cardiovasculares y cáncer. La energía procede de la combustión de los macronutrientes contenidos en los alimentos. Una dieta equilibrada es la que aporta energía de proteínas en un 10-15%, de hidratos de carbono en un 50-58%, y de grasas en un 30-35%.

Relat per a pensar.

Alguien sabría la diferencia

Un padre llevó a sus pequeños a jugar al mini golf. En la taquilla, preguntó el precio: "Son cinco monedas para los adultos y tres para los niños mayores de seis años." Para los me-

nores de seis, la entrada es gratuita.- Uno de ellos tiene tres, el otro siete. Pago la del mayor.- Bobo -dijo el taquillero-. Podría haberse ahorrado tres monedas si hubiera di-

cho que el mayor tenía menos de seis. Yo no habría notado la diferencia.

- Puede, pero ellos sí la habrían notado. Y mi ejemplo quedaría grabado para siempre.

La Milotxa también en la Web, búscanos en:

programasparaayudar.com

aprendizaje y autoayuda personalizada

antitabaco, autoayuda, educar a tus hijos

