

B3885S



HOJAS INFORMATIVAS  
PARA PADRES E HIJOS

# Preparándose para el cuidado propio

**UW**  
**Extension**  
University of Wisconsin-Extension

Faden Fulleylove-Krause, Mary Novak,  
Teri Zuege-Halvorsen, Faye Malek,  
Paula Hella y Renee Koenig





B38855



# Preparándose para el cuidado propio

## HOJAS INFORMATIVAS PARA PADRES E HIJOS

### Introducción

**A** sí que ¿está pensando en dejar a su hija(o) sola(o) en casa?

Estos materiales pueden ayudar a su familia a decidir si un niño está listo para el cuidado propio. Si su hija(o) está lista(o), estos materiales pueden ayudar a desarrollar el plan de su familia para que los niños se queden solos en casa.

Cinco hojas informativas abordan el tema de la preparación de su hija(o) para quedarse sola(o) en casa. Tres se dirigen a los padres y dos están diseñadas para los niños.

Estas hojas informativas plantean muchas preguntas para que su familia las considere al preparar a su hija(o) para que se quede sola(o) en casa. Si, después de contestar las preguntas, usted y su hija(o) no se sienten listos, es prudente postergar el momento de dejarla(o) sola(o) en casa.

Cuando la familia sienta que la(el) niña(o) está listo para estar solo en casa, nueve hojas informativas los guiarán en la creación de su plan "en casa solos."

Recuerde, cada familia es única. No hay una edad mágica en la que un(a) niña(o) desarrolla la madurez y el sentido común que necesita para quedarse solo en casa. Hay mucho que discutir: reglamentos familiares, seguridad personal y del hogar, el manejo de emergencias, y qué hacer durante el tiempo en que está sola(o) en casa.

La familia debe discutir cómo manejar y tomar decisiones para su propia situación.

Esperamos que estos materiales le ayuden a su familia en este paso importante hacia la independencia de su hija(o).

### Índice

#### Introducción

#### Preparación (para las(os) madres/padres)

¿Está lista su familia para el cuidado propio?	1
¿Está lista(o) su hija(o) para el cuidado propio?	3
¿Son seguros su casa y su vecindario?	5

#### Preparación (para las(os) niñas(os))

Niñas(os): ¿Están listos?	7
Hablar sobre el tema	9

#### Creación de un plan para quedarse solos (para las(os) madres/padres)

Crear el plan para su familia	11
Los reglamentos de la familia	13
La seguridad con otras personas	15
Ayudar a los niños a manejar emergencias	17
Emergencias médicas	19
Organizar el tiempo	21
Llevarse bien con los demás	23

#### Plan para quedarse solos (para las(os) hijas(os))

Cómo informar en caso de una emergencia	25
Guía para combatir el aburrimiento	27



University of Wisconsin-Extension

*La Universidad de Wisconsin -Extension, un empleador con igualdad de oportunidades y acción afirmativa (EEO/AA por sus siglas en inglés), proporciona igualdad de oportunidades en empleo y programas, incluyendo los requisitos del título VI, título IX, y de la ley federal para personas con discapacidades en los estados unidos (ADA por sus siglas en inglés).*





**PREPARACIÓN**  
PARA LOS PADRES

# ¿Está lista su familia para el cuidado propio?

**E**n algún momento durante el desarrollo de cada niña(o), las familias comienzan a pensar en permitir que los niños se supervisen solas(os). El cuidado propio puede ser una experiencia enriquecedora para los niños que están listos. Puede ayudarles a desarrollar independencia, responsabilidad, y confianza en sí mismos. Pero si el niño no está listo, el cuidado propio puede ser aterrador y peligroso.

No existe una edad mágica en la que los niños desarrollan la madurez y el sentido común necesario para estar solos. Pero hará algunas señales que indican que la(el) niña(o) esté lista(o).



## Para los padres

Tres preguntas importantes pueden ayudar a los padres a decidir cuándo está lista(o) la(el) niña(o):

- ¿Le parece que el niño está listo?
- ¿Son seguros su casa o departamento y vecindario?
- ¿Le parece a su hija(o) que está lista(o)?

Usted también debe preguntarse si está lista(o) para dar este importante paso con su hija(o).

## ¿Está lista(o) su hija(o)?

Algunas indicaciones de que su hija(o) está lista(o) para quedarse sola(o):

- Su hija(o) demuestra el deseo y la disposición para quedarse sola(o).
- Su hija(o) acepta responsabilidad y toma decisiones. Por ejemplo, su hijo sigue sus instrucciones escritas para quehaceres que debe completar mientras usted no está en casa.
- Su hija(o) se muestra consciente de lo que necesitan otras personas.
- Para muchos niños, estas habilidades pueden aparecer entre los 9 y 12 años de edad. Otros niños necesitan más tiempo.





**PREPARACIÓN**  
PARA LOS PADRES

# ¿Está lista(o) su hija(o) para el cuidado propio?

¿Puede usted contestar en afirmativo a las siguientes preguntas?

	SÍ	NO
1. ¿Siente que su hija(o) es suficientemente madura(o) para asumir la responsabilidad de estar sola(o)?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. ¿Tiene usted buena comunicación con su hija(o) sobre los sentimientos?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. ¿Puede usted confiar en que su hija(o) le dirá si algo va mal cuando está sola(o)?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. ¿Obedece su hija(o) los reglamentos de su familia y sus instrucciones?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. ¿Tiene iniciativa su hija(o)? ¿Es capaz de encontrar algo útil e interesante para hacer?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. ¿Es la(el) niña(o) capaz de solucionar problemas?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. ¿Ha hablado con su hija(o) sobre el cuidado propio? ¿Está interesada(o) en probar el cuidado propio?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. ¿Siente confianza su hija(o) en su habilidad para el cuidado propio?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. ¿Ha preparado a su hija(o) y su casa para que se quede sola(o)?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. ¿Puede usted llamar por teléfono a su hija(o) para supervisar durante una prueba del cuidado propio?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. ¿Es usted fiable? ¿Vuelve a casa a tiempo? ¿Es posible comunicarse con usted en una emergencia?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. ¿Hay algún adulto cerca a quien llamar en caso de emergencia (persona de contacto)?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



Si usted respondió en afirmativo a la mayoría de las preguntas, probablemente deseará leer la hoja informativa *Are your home and neighborhood safe?* (¿Son seguros su hogar y vecindario?). Si respondió que no a la mayoría de las preguntas, tal vez sea mejor guardar estos materiales un tiempo más y seguir supervisando a su hija(o).







## PREPARACIÓN PARA LOS PADRES

### Cómo empezar

Para empezar deje al niño en casa solo por períodos cortos, solamente uno o dos días a la semana, si es posible. Establezca un período de prueba de una o dos semanas de cuidado propio para ver cómo funciona. Luego pueden hablar sobre la experiencia y cambiar el plan si es necesario..



# ¿Son seguros su casa y su vecindario?

¿Puede contestar en afirmativo a las siguiente 9 preguntas?

	SÍ	NO
1. ¿Están en buena condición la calefacción, la chimenea interior y exterior y las conexiones eléctricas?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. ¿Tiene su hogar detectores de humo que funcionan y reconocen los niños su sonido?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. ¿Están las armas de fuego bajo llave y están los productos químicos, fósforos y venenos fuera del alcance de los niños?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. ¿Están seguros los niños cuando caminan solos de la escuela a su casa?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. ¿Puede usted confiar en los otros niños y adultos en su vecindario?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. ¿Hay un teléfono en la casa?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. ¿Se pueden cerrar con llave las ventanas y puertas?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. ¿Hay reglas establecidas en su familia para el uso del teléfono, televisión, videojuegos, computador, internet, y recibir a amigos a la casa? ¿Conocen bien y obedecen estas reglas?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. ¿Tiene su familia un plan para cuando el niño está solo en la casa?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

**Alternativas de apoyo:** ¿Existen por lo menos dos de las siguientes opciones?

10. El niño llama a su padre o madre o persona de contacto si es necesario.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. Amigos de confianza que son adultos y quienes puede llamar en caso de una emergencia.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. Sus vecinos tienen un programa de vigilancia en su vecindario. Por ejemplo, Safe Watch o Block Parent.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Si usted respondió que sí a las primeras nueve preguntas y por lo menos dos de las alternativas de apoyo están disponibles (preguntas 10–12), es posible que decida permitir que sus niños prueben el cuidado propio.





## PREPARACIÓN para los niños

### Piensa en:

- ¿Qué quehaceres harías si estuvieras sola(o) en casa?
- ¿Tienes amigos que se cuidan a sí mismos?
- ¿Qué tipo de problemas enfrentan ellos?
- ¿Qué harías para divertirte si estuvieras sola(o) en casa?
- ¿Qué les gusta a tus amigos sobre estar solos en casa?

# Niñas(os): ¿Están listos?

**C**uando tus padres deciden permitirte que te cuides a ti misma(o), es una señal de que piensan que estás creciendo y eres responsable. Probablemente desean poner a prueba tu habilidad para cuidarte a ti misma(o) y ver si tienes éxito. Habla con tus padres sobre tus sentimientos y ayúdalos a decidir si es el momento apropiado para que te quedes sola(o) en casa.

## Contesta estas preguntas marcando "sí" o "no"

	SÍ	NO
1. ¿Tienes miedo a veces de estar sola(o) en la casa durante el día?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. ¿Tienes miedo a veces de estar sola(o) en la casa de noche?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. ¿Hay actividades que te perderías si te vas a casa después de la escuela?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. ¿Hay alguien en tu vecindario que te causaría miedo si estuvieras sola(o) en casa?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. ¿Tienes una persona de contacto quien te podría ayudar en caso de una emergencia?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. ¿Puedes hacer tus tareas escolares u otras actividades cuando estás sola(o) en casa?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. ¿Conoces los reglamentos de su familia para el uso de la televisión, videojuegos, computador, internet, teléfono y recibir a tus amigos en casa?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Si contestaste "no" a las primeras cuatro preguntas y "sí" a las últimas tres, probablemente estás lista(o) para empezar a pensar en cómo sería cuidarte a ti misma(o).







**PREPARACIÓN  
para los niños**

Contesta las preguntas en esta página y discútelas con tus padres para decidir si te sientes lista(o) para quedarte sola(o) en casa.



# Hablar sobre el tema

1. Cuando estoy sola(o), me siento...

.....

.....

2. Cuando estoy sola(o), lo que más me gusta es...

.....

.....

3. Cuando estoy sola(o), lo que no me gusta es...

.....

.....

4. Cuando estoy sola(o), me da miedo...

.....

.....

5. Cuando estoy sola(o), quisiera saber...

.....

.....

6. Cuando estoy sola(o), quisiera poder...

.....

.....

7. Cuando estoy sola(o), lo mejor es...

.....

.....

8. Cuando estoy sola(o), lo peor es...

.....

.....



**1. Cuando estoy sola(o), me siento...**

.....  
.....

**2. Cuando estoy sola(o), lo que más me gusta es...**

.....  
.....

**3. Cuando estoy sola(o), lo que no me gusta es...**

.....  
.....

**4. Cuando estoy sola(o), me da miedo...**

.....  
.....

**5. Cuando estoy sola(o), quisiera saber...**

.....  
.....

**6. Cuando estoy sola(o), quisiera poder...**

.....  
.....

**7. Cuando estoy sola(o), lo mejor es...**

.....  
.....

**8. Cuando estoy sola(o), lo peor es...**

.....  
.....



**PLAN**  
**"EN CASA SOLOS"**  
**PARA LOS PADRES**



# Crear el plan para su familia

**U**n mapa o sistema GPS es una herramienta útil para que la familia llegue a su destino cuando van de viaje. De la misma manera, desarrollar un plan para que los niños se queden solos es una herramienta importante para preparar a la familia cuando los niños empiezan a cuidarse a sí mismos. Los niños necesitan saber lo que pueden y no pueden hacer. Los padres necesitan saber que sus hijos están seguros y que manejan con éxito su tiempo cuando están solos en casa. Estas son cuatro partes o aspectos importantes que constituyen el plan para estar solos en casa:

- Obedecer los reglamentos familiares
- Organizar su tiempo cuando están solos en casa
- Manejo de emergencias
- Hacer frente al aburrimiento

Las familias deben hablar y decidir cómo quieren que los niños manejen estos aspectos. Cada familia será diferente.

## ¿Por qué se necesitan reglamentos en su familia?

Sí, las familias mandan, pero cuando los niños están en casa solos, conocer los reglamentos o normas les ayudará a saber qué hacer y cómo sentirse seguros. Llegar a saber "Yo sé cómo manejar esto" requiere trabajo. Empiecen por discutir situaciones que podrían suceder cuando los niños estén solos en casa. Discutan cómo manejar estas situaciones y creen reglamentos o normas familiares para ayudar a los niños a comprender qué deben hacer en estas situaciones. Pongan los reglamentos en el refrigerador o tablero de anuncios para que todos los recuerden. Si un reglamento no funciona bien, discútanlo otra vez en familia y cambien el reglamento según sea necesario.

Los padres pueden ayudar el proceso al observar las siguientes pautas para discutir reglamentos de la familia:







## Expresar claramente los reglamentos de la familia y la conducta que espera de sus hijos.

“Pórtate bien” o “Limpia la casa”: no son suficientemente claros. Hay que ser más específico. Por ejemplo: “No juegas afuera hasta que tu cuarto esté ordenado.” Si usted define el reglamento y la conducta que espera, los niños que se cuidan a sí mismos obedecen mejor los reglamentos. Saben exactamente qué hacer y cuándo.

## Explique la razón del reglamento.

Las razones también les ayudan a los niños a tomar decisiones sabias en situaciones nuevas. Saber la razón del reglamento aumenta la comprensión de su hija(o) sobre la situación. Las familias deben discutir situaciones que sucederán cuando el niño esté solo en la casa y cómo manejarlas. Los padres verán cómo piensa el niño en una situación nueva. A veces los niños en realidad saben la mejor manera de manejar una situación. Otras veces, los padres deben explicar por qué hay una manera mejor. Cada familia tendrá sus propios reglamentos en su plan familiar para estar solos en casa.

## Nombre claramente las consecuencias al no obedecer un reglamento.

Una vez que se ha establecido un reglamento, discutan las consecuencias de que se imponen al no obedecerlo. Existe una mayor probabilidad de obedecer cuando el niño comprende el castigo. Cuando se les da a los niños una oportunidad de ayudar a establecer una consecuencia, es más probable que comprendan y obedezcan un reglamento familiar.

## Hacer cumplir los reglamentos de manera consistente.

Cuando se hacen cumplir los reglamentos, es más probable que se obedezcan. Los niños se pueden confundir si los reglamentos se hacen cumplir algunas veces y otras no. Es mejor tener unos pocos reglamentos importantes en vez de muchos que no se hacen cumplir por lo normal. Cuando los niños están en casa solos, deben obedecer los reglamentos que los miembros de la familia han establecido. Los niños que practican el cuidado propio y que conocen los reglamentos y los pueden obedecer serán capaces de manejar la mayoría de las situaciones que surgen en el cuidado propio.

## Recuerde: Los reglamentos se obedecen con fidelidad cuando...

- se expresan con claridad.
- los niños comprenden las razones de los reglamentos.
- los niños comprenden las consecuencias que se imponen al no obedecer los reglamentos.
- las consecuencias se hagan cumplir con consistencia.

## Ideas útiles

### Ponga los reglamentos familiares donde todos puedan verlos.

Escriba los reglamentos y póngalos en un lugar donde todos puedan verlos. Su hija(o) puede consultar la lista como recordatorio de reglamentos que se han acordado. Se pueden añadir nuevos reglamentos o cambiarlos cuando la familia los discute y los revisa. Revisen los reglamentos cada semana al principio y luego cada mes para que los reglamentos se vuelvan más familiares.

### Es posible que los niños resistan los reglamentos a medida que adquieren habilidades y maduran.

A medida que los niños crecen y adquieren más experiencia en el cuidado propio, es posible que sea necesario cambiar los reglamentos. Utilice las sugerencias que presentamos arriba cuando esté pensando en cambiar un reglamento familiar.





# Los reglamentos de la familia

## PLAN "EN CASA SOLOS" PARA LOS PADRES

Discutan cómo su familia manejará las siguientes situaciones. Después de ponerse de acuerdo, escriban sus respuestas. Intente un juego de roles para cada situación y así estarán preparados cuando ocurran.



Llegar y salir de la casa

Cómo contestar el teléfono

Cómo contestar si viene a tocar la puerta de su casa

El uso del teléfono

Uso de la televisión y videojuegos

Uso del Internet

Uso del equipo de cocina y la preparación de refrigerios

Las tareas escolares



## Quehaceres

### Recibir a amigos en la casa

## Los quehaceres y cosas que se deben hacer:

Si esta lista es para más de un niño, escriba las tareas y luego el nombre del niño a quien le corresponde.



### Si me corresponde apuntar recados cuando alguien llame por teléfono, los escribiré en este formato.

**Mensajes:**  
Para: \_\_\_\_\_  
De: \_\_\_\_\_  
Número de teléfono: \_\_\_\_\_  
Mensaje: \_\_\_\_\_  
.....  
.....  
.....  
.....

**Mensajes:**  
Para: \_\_\_\_\_  
De: \_\_\_\_\_  
Número de teléfono: \_\_\_\_\_  
Mensaje: \_\_\_\_\_  
.....  
.....  
.....  
.....



**PLAN**  
**"EN CASA SOLOS"**  
**PARA LOS PADRES**

# La seguridad con otras personas

**P**roteger a los niños de acoso sexual y secuestro infantil son partes muy importantes del plan de cada familia para que los niños se queden solos en casa. Enseñe a su hija(o) reglamentos de seguridad básicos, pero evite hablar del "peligro de los extraños." Las investigaciones indican que en la mayoría de los casos el niño conoce bien al culpable. Es decir, esa persona no es un extraño para el niño. Cuando le decimos a un niño "nunca hables con un extraño," eliminamos una fuente de ayuda si el niño está en peligro.



En cambio, hable con su hija(o) abiertamente y de una manera tranquila y no amenazante. Este enfoque ayuda a desarrollar la confianza del niño para que permanezca seguro en una situación de posible peligro. Recuerde que el miedo puede paralizar a un niño.

## Pautas generales de seguridad

Estas son pautas generales de seguridad para enseñárselas a los niños.

- Siempre consulta con tu padre, madre o adulto de confianza antes de salir a alguna parte, aceptar algo o subirte a un automóvil.
- Siempre que vayas a alguna parte o juegues afuera, invita a un amigo.
- Nadie tiene derecho a tocarte ni amenazarte de manera que te causa sentir miedo, incomodidad o confusión. Si alguien intenta a hacer esto, di "no" y retírate de la situación.
- Dile a tu mamá, papá o adulto de confianza si te sientes atemorizado o incómodo.
- Siempre habrá alguien que te ayude. Tienes derecho a la seguridad.

Recuerde que, con el tiempo, los niños se beneficiarán con la práctica de estas ideas. Busque oportunidades para fortalecer las habilidades de seguridad como, por ejemplo, un incidente en la comunidad o las noticias. Discutan situaciones como "¿Qué harías si...?". Las habilidades de seguridad con mensajes positivos ayudarán a mantener seguros a los niños.

## La seguridad con otras personas en casa

A menudo los niños comienzan el cuidado propio por períodos de corto tiempo después de la escuela. Es posible que deban entrar solos a la casa. Estas son pautas que observan muchas familias.

### Entrar a la casa

- Asegúrate de que la puerta esté cerrada con llave. Si hay puertas abiertas o hay vidrios quebrados, no entres. En cambio, anda a la casa de un vecino para que un adulto pueda inspeccionar o llamar a la policía.
- Si la casa parece normal, abre el cerrojo. Saca la llave de la puerta y vuelve a cerrarla con llave por dentro.
- Dale una llave a un vecino, en caso de que no puedas entrar. Nunca escondas las llaves afuera. Las familias que viven en zonas rurales tal vez necesitarán otros planes.

### Cuando alguien toca en la puerta

- Nunca abras la puerta.
- Pregunta quién es. Mira por la mirilla de la puerta si la hay. Algunas familias deciden no permitir a que los niños respondan cuando alguien toca en su puerta.
- Nunca le digas a un visitante que estás sola(o). No des información sobre los horarios de los miembros de la familia. Si el visitante pide ayuda, conéctalo con un adulto.

### Cómo contestar el teléfono

El teléfono representa una conexión a información, ayuda y tranquilidad para un niño solo en casa. Los niños también necesitan aprender a contestar el teléfono de manera apropiada.

- Empieza por decir solamente “hello.”
- No des ninguna información a la persona que llama. No le digas a nadie que estás sola(o).
- Evita mentir. Una declaración como “Mi papá no puede venir al teléfono en este momento” representa una afirmación verdadera.
- Ofrece tomar un recado.
- Cuando te enfrentas con preguntas insistentes, cuelga y llama a tu papá, mamá o a un adulto de confianza.

### Practique con su hija(o)

1. Desempeñe el papel de un vendedor que quiere verificar la fecha de entrega de un envío.
2. Desempeñe el papel de un consejero escolar que quiere verificar registros escolares.
3. Desempeñe el papel de un antiguo amigo de la familia que está en la ciudad por unas pocas horas.

Cuando se trata de asuntos de seguridad, las investigaciones demuestran que los niños aprenden muy poco de discusiones solamente a menos que se incluya la práctica. Cuando los niños practican estas habilidades, es mucho más probable que las recuerden y las usen cuando sea necesario.



**PLAN**  
**"EN CASA SOLOS"**  
**PARA LOS PADRES**



# Ayudar a los niños a manejar emergencias

**C**uando los niños están solos en casa, necesitan ser capaces de comprender qué constituye una emergencia. Los padres pueden ayudarles a aprender acerca de las emergencias y maneras apropiadas de responder a ellas por medio de conversaciones sobre "¿Qué harías tú si...?" Estas conversaciones les ayudarán a los niños a saber cómo sus padres quieren que respondan a la situación. Es más probable que los niños manejen bien una situación si

comprenden la razón de la respuesta. Asegúrese de que los números de emergencia estén junto a cada teléfono en la casa. (Si usan un celular, asegúrese de que los números de emergencia estén en la lista de contactos.) Los niños necesitan ser capaz de encontrar los números de emergencia con facilidad y permanecer tranquilos mientras hacen la llamada. Se puede dar una copia de estos números a un vecino de confianza o persona de contacto.

**Estas son siete situaciones para empezar sus conversaciones. Practiquen o actúen la manera en que los niños manejarán estas situaciones. Es posible que usted decida añadir más situaciones "¿Qué harías si..." que se realicen a su familia?**

**1. Estás preparando pan tostado. El pan se atora en el tostador y se empieza a quemar. El tostador está cerca de las cortinas y se prenden fuego también.**

¿Consideras esta situación una emergencia?      Sí      No

¿Qué harías? \_\_\_\_\_

¿A quién llamarías? \_\_\_\_\_

¿De dónde o cómo los llamarías? \_\_\_\_\_

**2. Te caes contra la esquina aguda de una mesa y te corta la rodilla bastante grave. Está sangrando mucho.**

¿Consideras esta situación una emergencia?      Sí      No

¿Qué harías? \_\_\_\_\_

¿A quién llamarías? \_\_\_\_\_

¿De dónde o cómo los llamarías? \_\_\_\_\_

**3. Tu hermano se cae por las escaleras; no se mueve ni responde cuando le hablas.**

¿Consideras esta situación una emergencia?      Sí      No

¿Qué harías? \_\_\_\_\_

¿A quién llamarías? \_\_\_\_\_

¿De dónde o cómo los llamarías? \_\_\_\_\_





**4. Llegas a tu casa después de la escuela y ves que la puerta de enfrente está abierta.**

¿Consideras esta situación una emergencia?      Sí      No

¿Qué harías? \_\_\_\_\_

¿A quién llamarías? \_\_\_\_\_

¿De dónde o cómo los llamarías? \_\_\_\_\_

**5. Estas guardando los platos. Un vaso se cae y se rompe en el suelo.**

¿Consideras esta situación una emergencia?      Sí      No

¿Qué harías? \_\_\_\_\_

¿A quién llamarías? \_\_\_\_\_

¿De dónde o cómo los llamarías? \_\_\_\_\_

**6. Hay una tormenta fuerte. De pronto se apagan las luces.**

¿Consideras esta situación una emergencia?      Sí      No

¿Qué harías? \_\_\_\_\_

¿A quién llamarías? \_\_\_\_\_

¿De dónde o cómo los llamarías? \_\_\_\_\_

**7. Suena el teléfono. Cuando contestas, alguien empieza a decir cosas malas.**

¿Consideras esta situación una emergencia?      Sí      No

¿Qué harías? \_\_\_\_\_

¿A quién llamarías? \_\_\_\_\_

¿De dónde o cómo los llamarías? \_\_\_\_\_

## Respuestas recomendadas:

- 1. Sí.** Llama al cuerpo de bomberos o al 911 de la casa de un vecino. (Especifique cuál vecino.)
- 2. Tal vez.** Cubre con un paño limpio y aprieta firmemente. Llama a tu papá, mamá o al médico si no deja de sangrar. Si la herida sangra mucho, llama a una ambulancia o al 911 desde el teléfono en la casa.
- 3. Sí.** Llama a una ambulancia o al 911 desde el teléfono en la casa.
- 4. Sí.** Llama a la policía o al 911 de la casa de un vecino. (Especifique cuál vecino).
- 5. No.** Ponte los zapatos y barre todo el vidrio; no lo recojas.
- 6. No.** Sacar la linterna y sintoniza la radio portátil en una emisora que transmite el tiempo. Anda a un lugar seguro si las condiciones se empeoran o si oyes la sirena de tornado. No uses el teléfono durante una tormenta eléctrica (por ejemplo, si hay truenos y relámpagos).
- 7. No.** ...a menos que las llamadas persistan. Cuelga inmediatamente. Si la persona llama otra vez, llama a tu papá o mamá del teléfono de la casa.



**PLAN**  
**"EN CASA SOLOS"**  
**PARA LOS PADRES**

### Botiquín de primeros auxilios:

Las familias necesitan un botiquín de primeros auxilios. Ponga el botiquín en un lugar acceso fácil pero que esté fuera del alcance de los niños pequeños:

- "Band-Aids™", vendas pequeñas y grandes y vendas "Ace™"
- Cinta adhesiva de primeros auxilios
- Tijeras sin punta
- Ungüento antibiótico
- Desinfectante (alcohol isopropil o agua oxigenada)
- Pinzas
- Vendaje de gasa estéril
- Compresa fría instantánea

# Emergencias médicas

## Atragantamiento

La señal universal para el atragantamiento es agarrar o tocar la propia garganta. La persona está atragantada si no puede toser, hablar o respirar. Haga lo siguiente:

- ¡Actúe inmediatamente! Siempre llame al 911 si está sola(o).
- Despeje las vías respiratorias usando golpes en la espalda, luego compresiones abdominales (por ejemplo, la maniobra Heimlich) para que la persona pueda respirar.

### Señal universal de atragantamiento



### Golpes en la espalda



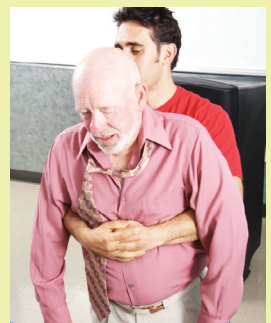
De cinco golpes en la espalda con la base de la palma de tu mano entre los omóplatos de la víctima. Ponga su otro brazo atravesándole el pecho para equilibrarse.

### Compresiones abdominales auto administradas



Ponga el puño arriba del ombligo sujetándose el puño con la otra mano. Inclínándose sobre una silla o mesón, empuje su puño contra sí mismo presionando hacia arriba.

### Compresiones abdominales para un adulto consciente



Ponga un puño justo arriba del ombligo de la persona con su pulgar contra el abdomen. Dé cinco compresiones abdominales. Repita los golpes y compresiones como sea necesario.

### Cuando una persona no está respirando



¡Llame al 911!  
**Administre CPR (respiración boca a boca y compresiones) mientras la persona está de espaldas hasta que llegue ayuda.**



## Hemorragias nasales

Cuando alguien tiene una hemorragia nasal, debe:

- Sentarse con la cabeza en posición vertical e inclinarse levemente hacia adelante.
- Apretar la nariz por 10 minutos.
- Si la hemorragia no para, llame para pedir ayuda.

## Hemorragia

Cuando alguien está sangrando:

- Presione con un paño limpio contra la herida.
- NO lave la herida. Eleva la herida a un nivel más alto que el corazón.
- La sangre limpia la herida mientras lavarla puede aumentar la hemorragia.
- Ponga una venda sobre la herida.
- Si la herida está sangrando mucho y no para de sangrar, es serio.
- Llame para pedir ayuda.
- Presione sobre la herida con un paño grueso como una toalla.
- Mantenga la presión y ponga más paños limpios uno encima del otro.
- NO quite los paños de la herida.

Presione directamente sobre heridas externas con tela estéril o la mano y mantiene la presión hasta que pare la hemorragia.



## Quemaduras

- Remoje la quemadura en agua fría (no hielo).
- Es serio si la lesión está abierta o si la piel esta blanca o tiene ampollas.
  1. Llame para pedir ayuda.
  2. Cubre el área quemada con un paño limpio y seco.
  3. NO quite la ropa pegada a la quemadura.

## Golpes y moretones

- Utilice hielo envuelto en una toallita, una compresa fría o una bolsa de verduras congeladas para reducir la inflamación. Sosténgala sobre el área afectada. Si el área se hincha o duele después de un tiempo, llame para pedir ayuda.
- Tenga cuidado con golpes en la cabeza. Si la persona herida se siente mareada, actúe de forma extraña, vomita o se desmaya, llame para pedir ayuda.

Esta publicación fue aprobada por la División de Manitowoc-Calumet de la Cruz Roja Estadounidense. El contenido no puede ser interpretado ni usado como base de diagnóstico médico, instrucción o como un tratamiento en particular. Consulte con su médico para consejos médicos.



B3885-11S



# Organizar el tiempo

**PLAN**  
"EN CASA SOLOS"  
PARA LOS PADRES

Una parte importante del plan "en casa solos" de cada familia es como los niños utilizan su tiempo. El uso que hacen de su tiempo debe ser beneficioso para su desarrollo. Los niños tienen diferentes necesidades de privacidad, tiempo en silencio y tiempo de actividades. Los niños necesitan jugar, leer, hacer sus tareas escolares y hablar con otros niños y adultos para un desarrollo sano. Asegúrese de incluir algunos quehaceres en su hogar. Los investigadores que estudiaron a niños hasta la edad adulta descubrieron que los niños a quienes se les requiere que hagan quehaceres en su hogar, suelen a tener más éxito en la vida.

**Esta herramienta les puede ayudar a usted y a su hijo(a) a organizar su tiempo.**

**¿A qué hora estará el niño solo en casa?**

De \_\_\_\_\_ a \_\_\_\_\_

**¿Cuáles actividades debe hacer durante este tiempo?**

**Identifique la cantidad de tiempo necesaria y si hay una hora en que debe completarlas.**

**Actividad**

**Sugerencias para el uso del tiempo**

.....  
.....  
.....

**Notas acerca de mi tiempo sola(o) en casa:**

Decirles a mi papá y mamá que \_\_\_\_\_

Cosas que necesito saber \_\_\_\_\_

Problemas que tuve hoy \_\_\_\_\_

Hoy me siento... (Ponga un círculo alrededor de todas las opciones pertinentes.)

Feliz solitaria(o) interesada(o) enojada(o) triste

disgustada(o) temerosa(o) emocionada(o) aburrida(o) alegre

**Esta es una herramienta simple para que su hijo(a) organice su tiempo sola(o) en casa.**

Mi plan de actividades cuando estoy sola(o) en casa \_\_\_\_\_ día \_\_\_\_\_ fecha

De \_\_\_\_\_ a \_\_\_\_\_ Voy a \_\_\_\_\_

De \_\_\_\_\_ a \_\_\_\_\_ Voy a \_\_\_\_\_

De \_\_\_\_\_ a \_\_\_\_\_ Voy a \_\_\_\_\_

De \_\_\_\_\_ a \_\_\_\_\_ Voy a \_\_\_\_\_

De \_\_\_\_\_ a \_\_\_\_\_ Voy a \_\_\_\_\_

De \_\_\_\_\_ a \_\_\_\_\_ Voy a \_\_\_\_\_



## Los medios de comunicación como actividad para niños solos en casa

En un estudio de investigación nacional sobre educación, los estudiantes informaron que pasaban cuatro horas más mirando la televisión cada semana que haciendo sus tareas. Las habilidades para leer de los niños que miran mucha televisión (más de tres horas al día) suelen empeorar a un índice más rápido. Otro estudio encontró que la televisión prendida al fondo a la hora de hacer tareas interfiere con la adquisición de habilidades e información. Estos estudios demuestran la necesidad de que las familias tengan una conversación acerca del uso de la televisión y videojuegos durante el tiempo solos en casa.

## Los padres deben...

- poner el ejemplo con sus propios hábitos de televisión.
- poner el televisor en una parte pública de la casa. Vigilar el contenido violento y sexual.
- proteger el tiempo familiar. Apague el televisor durante las comidas familiares si nadie está mirándolo.
- establecer y hacer cumplir reglamentos para la televisión y la computadora. Explique por qué son importantes los reglamentos.
- mirar televisión en familia y hablar acerca de lo que ven, incluso los anuncios comerciales.

The American Academy of Pediatrics (la Academia Estadounidense de Pediatría) recomienda que se les permitan a los niños no más de dos horas de televisión al día.





**PLAN**  
**"EN CASA SOLOS"**  
**PARA LOS PADRES**

# Llevarse bien con los demás

**L**os conflictos entre hermanos y amigos son una parte normal de desarrollo. Entre los 6 a 11 años, la mayoría de los niños tiene la tendencia a ver las cosas en "blanco y negro" y piensan que ellos tienen la razón y que la otra persona está equivocada. Les cuesta comprender que la mayoría de los conflictos surge de diferencias en puntos de vista. No es hasta la adolescencia que la mayoría de los niños se dan cuenta que las mejores soluciones son aquellas en que las dos personas están de acuerdo.

Algunos conflictos pueden ser beneficiosos para el desarrollo de los niños. A través de desacuerdos, los niños toman más consciencia de las necesidades y derechos de otras personas. Aprenden a hacerse valer, a desarrollar habilidades para resolver problemas y ganar independencia.



## Pautas para ayudar a los niños a llevarse bien con otras personas

- Establezca reglamentos familiares claros.
- Dé a todos sus niños abundante atención individual para disminuir la competencia entre ellos.
- Ayude a los niños a desarrollar buenas habilidades de comunicación. Anímelos a que escuchen atentamente y a que compartan sentimientos con otras personas en forma respetuosa.
- Enseñe a los niños una variedad de maneras aceptables de resolver conflictos. Algunos ejemplos son tomar turnos, dividir en partes iguales o llegar a un acuerdo.
- Permita que los niños resuelvan algunos problemas solos si pueden hacerlo sin peligro.
- Practique la solución de situaciones de conflicto con los niños. En situaciones en las que los niños discuten con mucha frecuencia, elabore planes por adelantado para evitar conflictos.
- Trate de planificar algunas actividades separadas para cada niño y así disminuye el tiempo que pasan juntos.

Es posible que pase algún tiempo antes que los niños aprendan a usar maneras nuevas de resolver problemas, pero tenga paciencia y continúe animándolos. El conflicto entre hermanos puede ser una



oportunidad para enseñarles a los niños cómo llevarse bien con otras personas que son diferentes a ellos.

## Piense en soluciones

Lean cada una de las siguientes situaciones. Luego piensen en tantas soluciones como puedan. Escriban y discutan cada una. ¿Cuál solución tendría la mejor probabilidad de terminar el desacuerdo?

### Situaciones

1. Estas mirando tu programa de televisión favorito. Tu hermana entra, toma el control remoto y cambia el canal.
2. Tú y tu hermano suelen tomar turnos para sacar la basura. Tú crees que es el turno de él para sacarla, pero él dice que es el tuyo.
3. Tu hermana te pega porque no hiciste lo que ella quería que hicieras.
4. Tu familia comió pastel de chocolate de postre anoche. Tú guardaste tu pedazo para un refrigerio después de la escuela. Pero cuando lo buscas, descubres que tu hermanastro se lo comió.

## Practique con su hija(o)

Identifique situaciones en las que sus hijos tuvieron desacuerdos. Guíelos para crear soluciones para esos problemas. Recuerde a los niños que es más fácil encontrar soluciones cuando se acercan a otras personas de manera respetuosa. Están aprendiendo habilidades importantes que les durarán toda la vida.

A medida que los niños aprenden a resolver sus diferencias respetuosamente, generalmente tienen menos conflictos. Eso facilita el desarrollo natural de sentimientos de amistad.



# Cómo informar en caso de una emergencia

## PLAN "EN CASA SOLOS" para los niños

1. Llama al 911 y explica el problema.  
Ejemplo: "Mi hermana se cayó por las escaleras y no se mueve ni contesta cuando le hablo."
2. Da tu nombre completo, dirección, número de teléfono, número de ruta de incendio y la intersección de caminos más cercana.
3. Espera a que te hagan preguntas o den instrucciones. Permanece en el teléfono hasta que te digan que cuelgues y obedece las instrucciones.



### Incendio

Los niños no deben tratar de apagar un incendio. Si empieza un incendio, haz que todos salgan de la casa. Llama al 911 de la casa de un vecino. Comunícate con el cuerpo de bomberos para obtener más información.

### ¿Sabías esto?

Muchas áreas usan el sistema 911 de respuesta a emergencias que muestra la dirección de la persona que llama. Sin embargo, no todas las áreas usan este sistema, por lo tanto, asegúrate de saber tu dirección y número de ruta de incendio. Además, cuando se hacen llamadas a 911 de un celular más antiguo que no tiene localización GPS, el sistema de respuesta no reconocerá la ubicación.

### ¡A practicar!

Imagina que haces una llamada a 911 siguiendo las instrucciones que aparecen arriba.







**PLAN**  
**" EN CASA SOLOS "**  
**para los niños**  
**Y LOS PADRES**

**S**i usted tiene un plan para prevenir el aburrimiento, la experiencia de sus hijos al estar solos en casa tendrá menos dificultades y ellos desarrollarán autosuficiencia. Además, el desarrollo de un plan para el tiempo que pasan solos en casa les enseña a planear actividades futuras.

# Guía para combatir el aburrimiento

## Preparación para el cuidado propio

**C**uando los niños están aprendiendo a quedarse solos en casa, es importante tener un plan para los momentos en que se sienten aburridos. Un plan eleva los niveles de confianza en los niños de manera que se sienten en control de su situación y esto disminuye el estrés de los niños y de los padres. Use las siguientes ideas para desarrollar su propia guía.

### Actividades

Estudien ideas para actividades aceptables con la ayuda de revistas, libros, el internet, bibliotecas y la escuela. Estos son algunos ejemplos para empezar:

### Revistas

- FamilyFun (Diversiones para la familia)
- Cricket
- Parent & Child (Padres e hijas(os))
- Ask (Pregunte)
- Jack & Jill
- Highlights (Atracciones)
- Odyssey (Odisea)

### Libros

*365 Activities for Fitness, Food, and Fun for the Whole Family* por Julia Sweet (Actividades para la buena condición física, alimentos y diversiones para toda la familia.)

*365 Unplugged Family Fun Activities: A Year's Worth of Ideas for TV-Free, Video-Free, and Computer Game-Free Entertainment* por Steven J. Bennett and Ruth Bennett (Actividades desenchufadas de diversión para la familia: un año de ideas de entretenimientos sin televisión, video ni videojuegos.)

*Weekends with the Kids: Activities, Crafts, Recipes, and Hundreds of Ideas for Family Fun* por Sara Perry and Quentin Bacon (Fines de semana con los niños: actividades, artesanía, recetas y cientos de ideas para la diversión de la familia.)

*Family Fun and Activities* por Margaret Elizabeth Mulac (El libro de oro de diversión familiar.)





## Juegos y actividades desenchufadas o fuera de línea

Estos son algunos ejemplos de juegos, arte, artesanía y actividades apropiadas para cada edad. Decida cuáles son adecuadas para sus hijos. Determine por cuánto tiempo pueden los niños hacer la actividad, dónde debe tener lugar, el proceso de limpieza y el horario.

### De interés general

- Chutes and Ladders©
- Connect Four©
- Don't Break the Ice©
- Don't Spill the Beans©
- Hi Ho Cherry-O©
- Perfection©
- Twister©
- Memory Game©
- Trouble©
- Operation©



### Para niños mayores a los 8 años

- Aggravation©
- Battleship©
- Boggle©
- Clue©
- Jenga©
- Monopoly©
- Paper football
- Pictionary©
- Scrabble©
- Taboo for Kids©
- Thumb wrestling (lucha de los dedos pulgares)
- Tripoley©
- Trivial Pursuit Junior© Uno©
- Yahtzee©

### Juegos y actividades para una sola persona

- Solitario araña y solitario
- Rompecabezas de 100 a 1,000 piezas
- K'Nex© Pieces
- Legos© set Simon
- Escribir en un diario, poesía o cuentos
- Arte de papel origami





## Arte y artesanía

Algunas de las siguientes actividades se pueden preparar en familia por adelantado. Los niños las pueden usar cuando estén solos en casa.

### Juego de tirar calcetines

- Dos pedazos grandes de cartón o madera (por lo menos 18x24 pulgadas)
- Cordel o amarra cables plásticos
- Tijeras y cinta adhesiva
- Calcetines que no tengan pares
- Frijoles o lentejas secas o arroz
- Marcador negro permanente o pintura y pincel

Dibuje cinco círculos en el frente de uno de los tableros. Hágalos a la misma distancia entre sí. Corte los círculos. Cerca de cada círculo, dibuje o pinte los puntajes y deje que se seque. Luego, corte tres hoyos pequeños en la parte superior de los pedazos grandes de madera o cartón. Amarre juntos los pedazos de madera o cartón usando cordel o cable. Una vez que estén atados juntos, separe un poco los tableros y párelos en el suelo como un letrero tipo "sándwich." Ahora haga las bolsas de frijoles. Llene calcetines viejos sin hoyos con aproximadamente una taza de frijoles o lentejas secas o arroz. Cierre los calcetines amarrándolos tan apretadamente como sea posible. Corte el material que sobra. Con un pedazo de cinta adhesiva, marque un punto en el suelo donde se pararán los jugadores para tirar las bolsas de calcetines a través de los hoyos en el tablero. Este juego es para una o más personas.

## Arte reciclado

- cartulina o cartón
- barra de pegamento o pegamento líquido
- revistas viejas, tarjetas o ilustraciones
- tijeras de seguridad
- barras de purpurina o marcadores interesantes
- cordel

El objeto de esta actividad es crear arte con artículos cotidianos. Busque en revistas, ilustraciones y tarjetas y corte imágenes favoritas. Pegue lo que escogió en cartulina en cualquier configuración. ¡Es arte instantáneo para el dormitorio!

## Arte natural

Buscar materiales al aire libre es una actividad divertida y placentera. Por ejemplo, durante el verano recoja flores hermosas o en el otoño recoja hojas en su máximo color. Presione hojas y flores en un libro grande para secarlas de manera que mantengan su forma y se puedan usar. Usted puede recoger piedras, conchas marinas o madera de lugares que ha visitado.

El arte natural se puede exhibir de diferentes maneras según lo que haya recogido. Las piedras, arena, conchas marinas y otros objetos exteriores se pueden mostrar muy bien en cualquier tipo de contenedor de vidrio con tapa. Decore la tapa con pintura, cordel, botones u otras cosas que se puedan pegar. Las hojas y flores se pueden exhibir en protectores plásticos para documentos, planchadas entre hojas de papel encerado o entre dos hojas de papel transparente. ¡Deje volar su imaginación!

## Plastilina hecha en casa

- 3 tazas de harina
- 1 taza de sal
- 2 cucharadas de agua caliente
- 1½ tazas de aceite vegetal gotas de colorante para alimentos

Ponga 3 tazas de harina, 1 taza de sal, 2 cucharadas de agua caliente y 1½ tazas de aceite vegetal en un tazón grande. Mezcle todos los ingredientes juntos y forme bolas (esta es una excelente habilidad sensorial de desarrollo para niños pequeños). Luego añada suavemente unas gotas de colorante para alimentos para crear plastilina de color. Usted puede mezclar los colores para enseñarles a los niños cómo usar los colores primarios para crear colores secundarios. Cuando terminen de jugar, guarden la plastilina en un contenedor hermético para jugar otro día.

## Oobleck (masilla sensorial)

- 1 taza de agua
- 1½ –2 tazas de almidón de maíz
- unas pocas gotas de colorante para alimentos (opcional)

Ponga el agua en un tazón y añada gradualmente el almidón de maíz con una cuchara para empezar. Pronto necesitará usar sus manos para revolver la masa. Mezcle lentamente con la mano, permitiendo que el Oobleck permanezca en estado líquido. Si usted ejerce mucha presión sobre el Oobleck, se convertirá en sólido.

## Quando ataca el hambre

A veces el aburrimiento y el hambre surgen al mismo tiempo y, por lo tanto, es bueno tener ideas por adelantado para refrigerios sanos. También es muy importante para la seguridad; los niños necesitan saber cuáles aparatos eléctricos se les permite usar. Estas son algunas ideas para refrigerios fáciles y sanos que requieren poca o ninguna cocción. Asegúrese de tener disponibles todos los ingredientes para los refrigerios que han acordado.

### Bolas simples de crema de cacahuete

- ½ taza de crema de cacahuete
- ½ taza de miel o azúcar en polvo
- 1 taza de migas de galletas tipo "Graham"
- 2 cucharadas de leche en polvo

Mezcle todos los ingredientes hasta que estén bien combinados. Forme bolas. Refrigere para que se endurezcan. Añada coco rallado, pedacitos de chocolate o cereal para cambiar la textura y el sabor. Solo utilice ¼ de taza de los ingredientes y disminuye la cantidad de migas de galleta tipo "Graham".

### Refrigerio de emparedado de waffle

- dos docenas de waffles (tostados)
- crema de cacahuete u otra
- jalea o mermelada de nuez

Prepare de la misma manera que un emparedado de crema de cacahuete.

### Brochetas de fruta congeladas

- Cualquier fruta lavada, como fresas, uvas, naranjas, plátanos o melón.
- Corte las frutas en trozos o pedazos separados. Póngalas en palillos de dientes.

- Usted puede cubrir la fruta con azúcar en polvo, miel, germinado de trigo tostado, coco rallado o jarabe de chocolate.
- Ponga la fruta en papel encerado, cúbrala, y congélela.

### Batidos de fruta fresca

Licúe todos los ingredientes en la lista por uno o dos minutos. Este refrigerio requiere el uso de un aparato eléctrico. Es mejor reservar este refrigerio para niños mayores o preparado de antemano.

#### Mono de crema de cacahuete

- 1 plátano
- ½ taza de yogur de vainilla
- chorrillo de leche
- 1 cucharada de crema de cacahuete
- ½ taza de hielo

#### Burbujeante de durazno

- 1 durazno fresco entero sin hueso ni piel o 1 durazno entero enlatado
- ¼ de taza de jugo de naranja
- ½ taza de agua tónica
- ½ taza de hielo

#### Explosión doble de bayas

- 1 taza de fresas
- ¾ taza de jugo de naranjas
- 1 cucharadita de jugo de limón
- 1 taza de hielo

#### Granizado de fresas y naranjas

- 1 cup strawberries
- ¾ cup orange juice
- 1 tsp. lemon juice
- 1 cup ice

### Naranja doble

- ½ taza de yogur de vainilla
- ½ taza de naranja mandarina
- ½ taza de jugo de naranja
- 1 taza de hielo

### Sonrisas de manzana

- manzanas
- crema de cacahuete o queso crema
- pasas

Corte las manzanas en trozos y úntelos con crema de cacahuete o queso crema. Añada unas pocas pasas para más sabor. ¡Disfruten!

### Emparedados envueltos

- tortillas de harina de trigo integral
- queso crema, crema de cacahuete o queso para untar
- jamón, pollo o pavo rebanado
- pasas, zanahoria rallada o plátano

Unte las tortillas con queso crema, crema de cacahuete o queso para untar. Ponga una o dos rebanadas de jamón, pollo o pavo sobre el queso crema o queso para untar. O use pasas, zanahoria rallada o rebanadas de manzana o plátano con crema de cacahuete. Enrolle apretadamente y corte en pequeños círculos. ¡Es divertido comerlos con palillos!







---

**Derechos de Autor © 2018** del Consejo de Regentes del Sistema de la Universidad de Wisconsin operando como la división de Cooperative Extension de la Universidad de Wisconsin-Extension. Todos los derechos reservados. Envíe consultas sobre derechos de autor a: Cooperative Extension Publishing, 432 N. Lake St., Rm. 227, Madison, WI 53706, [pubs@uwex.edu](mailto:pubs@uwex.edu).

**Autores:** Faden Fulleylove-Krause, Profesor Emérito, Departamento de Desarrollo Familiar; Mary Novak, Profesora, Departamento de Desarrollo Familiar y Educadora para la Vida Familiar, UW-Extension, Cooperative Extension; Teri Zuege-Halvorsen, Instructora, Departamento de Desarrollo Familiar y Educadora para la Vida Familiar, UW-Extension, Cooperative Extension; y Faye Malek, Profesora Asociada, Departamento de Desarrollo Familiar y Educadora para la Vida Familiar, UW-Extension, Cooperative Extension. Las publicaciones de Cooperative Extension están sujetas a revisión por pares.

Publicación revisada en Diciembre de 2017 por Renee Koenig, Profesora asistente, Departamento de Desarrollo Familiar y Educadora para la Vida Familiar, UW-Extension y Paula Hella, Profesora asistente, Departamento de Desarrollo Familiar y Educadora para la vida Familiar, UW-Extension.

**Cooperative Extension de la Universidad de Wisconsin-Extension**, en cooperación con el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos y los condados de Wisconsin, publica esta información para avanzar el propósito de las Leyes del Congreso del 8 de mayo y 30 de junio de 1914. La Extension Cooperativa de la Universidad de Wisconsin-Extension, un empleador con igualdad de oportunidades y acción afirmativa (EEO/AA por sus siglas en inglés) proporciona igualdad de oportunidades en empleo y programas, incluyendo los requisitos del título VI, título IX, y de la ley federal para americanos con discapacidades (ADA). Si necesita esta información en un formato alternativo, comuníquese con Equal Opportunity and Diversity Programs, University of Wisconsin-Extension, 432 N. Lake St., Rm. 501, Madison, WI 53706, [diversity@uwex.edu](mailto:diversity@uwex.edu), teléfono: (608) 262-0277, fax: (608) 262-8404, TTY: 711 Wisconsin Relay.

**Esta publicación está disponible** en la oficina de UW-Extension del condado ([counties.uwex.edu](http://counties.uwex.edu)) o de la Editorial de Cooperative Extension. Para hacer su pedido, llame gratis al: 1-877-947-7827 (WIS-PUBS) o visite nuestro sitio web: [learningstore.uwex.edu](http://learningstore.uwex.edu).

**Solo en casa: Preparándose para el cuidado propio (B38855)**

R-02-2018