

Prácticas de Crianza Positiva

Sherry D. Ramsey, M.S.
AHS and Infant Mental Health
Human Development & Family Services
Oklahoma State University

David E. Bard, Ph.D.
Associate Professor
University of Oklahoma Health
Sciences Center

Yui Yamaoka, MD, Ph.D.
Research Fellow
University of Oklahoma Health
Sciences Center

Lana Beasley, Ph.D.
Associate Professor
Human Development and Family Science
Oklahoma State University

Cenas Familiares

- Preparen una comida juntos
- Siéntense a la mesa juntos
- Tengan un picnic en la sala de la casa
- Coman en el portal de la casa
- Hablen y conéctense



Salir de la casa

- **Salgan de la casa**
- Trabajen juntos en el patio
- Siembren algunas semillas
- Vayan a la tienda a hacer algún mandado
- Jueguen a la rayuela
- Soplen burbujas
- **Tomen un paseo**
- Identifiquen plantas y flores
- Recojan la basura
- Jueguen "Veo veo"
- **Vayan al parque**
- Busquen fauna silvestre
- Disfruten los columpios juntos



Cantar

- Canten
- Ponga instrucciones a las canciones

Jugando con compañeros

- Jueguen juegos de mesa
- Actividades al aire libre
- La queda, la rayuela, red rover, burbujas
- Preparen alguna receta en la cocina

Lectura

- **Lean libros juntos**
- Lean textos o señalen dibujos
- Ponga a su hijo(a) a narrar una historia
- **Digan Historias**



Limite la tecnología

- Establezca un tiempo de recordatorio
- Limite el tiempo en aparatos tecnológicos
- Jueguen juntos un juego en línea

