

# 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

