



## スペイン語版

「おやがくのーと」 Cuaderno de aprendizaje para padres  
Cuidando a los hijos aprenden los padres también.

En este dibujo hay 2 brotes, el brote grande representa los padres y el brote pequeño a los hijos. Ambos brotes crecerán juntos.

—子どもを育て、自分を育てる—



# 「3つの芽」

**「よいこと」を  
教えましょう。**

●子どもは、リっぱな社会の一員  
です。よいことを選んでできる、  
みんなに信頼されるお子さん  
にしましょう。

**ごはんを  
いっしょに  
食べましょう。**

●家族そろって「早寝・早起  
き・朝ごはん」につとめま  
しょう。

**親子のコミュニ  
ケーションを  
とりましょう。**

●子育ての基本は、お父さんとのコミ  
ュニケーションです。いろいろなく  
らしの場面で、いろいろな方法で、コ  
ミュニケーションをとりましょう。

Cuidando a nuestros hijos, maduramos nosotros también.....

-Enseñales cosas buenas.

Tus hijos también forman parte de la sociedad. Ayudalos a ser personas confiables y con iniciativa para realizar buenas acciones.

-Come junto con ellos.

Acostumbralos a acostarse y levantarse temprano. Esfuerzate por que tomen un buen desayuno junto contigo.

-Mantén la comunicación con ellos.

La comunicación es básica para el crecimiento de tus hijos. Conversa con ellos sobre temas cotidianos.

Estos son tres puntos esenciales para el normal crecimiento de tus hijos.

## <「よいこと」を教えましょう> Enseñémosles cosas buenas.

### 1. 親の生き方を示しましょう

Q 1. なぜ？

親の考え方や生き方が、子どもの人生に大きな影響を与えるからです。

Q 2. どのように示したらよいのでしょうか？

人間は、一人一人がすばらしい存在であることを、子どもに伝えましょう。良心に従い、よりよい社会のために努力する生き方を示しましょう。

### 1. Enseñales tu forma de vivir

Q1. ¿Por qué?

Porque la forma de pensar y vivir de los padres influyen mucho en la vida de los hijos.

Q2. ¿Cómo puede mostrar su forma de vida?

Enseñales a tus hijos que todos y cada uno de nosotros somos especiales y maravillosos.

Enseñales a obedecer a su conciencia y a que se esfuercen para formar una sociedad mejor

☆子どもは、「親の言うことは聞かなくても、親のすることはする」といわれています。言葉で語ることも大事ですが、親の正しい生き方を示すことで子どもは学んでいきます。

Dicen que los niños no escuchan lo que dicen los padres,ellos solo hacen lo que los padres muestran.Es importante enseñar con palabras,pero tambien es importante dar un ejemplo con su comportamiento.

☆子どもに「あなたは、世界でたったひとりの、かけがえのない存在なんだ」ということを、常に言葉や態度で示し、自分は愛されていると感じさせてあげてください。「自分を大切にする」という感情が、他人を大切にするもとであり、健全な発達の基礎になります。

Para los niños es importante sentirse amado por la familia.Demuéstrenles que son una existencia única en todo el universo con sus palabras y actos. Cuando aprenda que la existencia de sí mismo es importante podrá tener una base de crecimiento saludable para tratar bien a las otras personas.

## 2. がまんすることをしつけましょう

Q1. なぜ？

がまんをすることが感情をコントロールする力や社会性を発達させます。

Q2. どのようにしつけたらよいのでしょうか？

家族がみんなで、わがママを許さないことです。

## 2. Educarlos para que puedan tener paciencia.

Q1. ¿Por qué?

Con la paciencia se pueden controlar los sentimientos y obtener un sentimiento social.

Q2. ¿Cómo puedo educarlos?

Concordar con la familia para evitar que su hijo sea mimado.

☆がまんすることをしつけることは、社会生活に必要な感情をコントロールする力や社会性を発達させます。

Enseñarles a tener paciencia es importante para aprender a controlar sus sentimientos e integrarlos a una vida social.

☆子どもが欲しい物を、いつでも何でも手に入るようにしてやることは、本当の愛情とはいえません

Darles todo lo que quieren no es verdadero amor.

☆大切なことは、夫婦が同じ歩調で我慢することをしつけていくことです。

Lo más importante es que los padres se pongan de acuerdo para enseñarles a tener paciencia.

☆子どもがテレビ・パソコン・ゲーム・ビデオなどにのめり込みすぎないように時間を区切らせましょう。

Poner límites de tiempo para que los niños puedan ver televisión, videos, computador o jugar con Game.

### 3. 社会の礼儀やルールをしつけましょう

Q1. なぜ？

礼儀やルールを守ることが、子どもを社会で生かします。

Q2. どのようにしつけたらよいのでしょうか？

大人が手本を示しながら教えていきましょう。

### 3. Enseñarles la cortesía y las reglas sociales.

Q1. ¿Por qué?

Al enseñarles a respetar las reglas sociales los niños serán más valorizados en ella

Q2. ¿Cómo puede educarlos?

Dándoles como ejemplo el comportamiento de nosotros mismos.

☆子どものうちは、それほど必要ないと思いがちですが、小さなうちから習慣づけることが大切です。

Se tiende a pensar que no es necesario a una edad temprana, pero es importante acostumbrarlos desde pequeños.

☆一人一人が安全にそして、快適に生活していくためには、社会の礼儀やルールを身につけることが大切です。子どものうちは、礼儀やルールはそれほど必要ないと思いがちですが、自然に無理なくしつけることが、その後の規範意識の向上につながります。

Para tener una vida social agradable y segura, se deben aprender la cortesía y el respeto a las leyes de la sociedad. Los niños piensan que no es importante pero debemos inculcarles espontáneamente para su buena adaptación social en el futuro.

☆公共の場に親子で出かけたり、地域の行事などに親子で参加したりすることにより、体験を通して実際の場で教えることができます。

A través de la experiencia práctica puede enseñarles a sus hijos frecuentando lugares públicos y participando en actividades de la comunidad.

☆挨拶・言葉づかい・作法など、家族みんなで気をつけ、取り組んでみましょう。

En el hogar se deben de enseñar los saludos, el uso correcto de las palabras y los buenos modales.

☆よりよい家庭生活を守るために、家族で約束やルールを作り、家族みんなで守るようにしましょう。

Para obtener una vida familiar saludable es bueno tener reglas y compromisos dentro de ella, respetándolas entre toda la familia.

☆親自身が社会の礼儀やルールを守ることは、お手本を見せる意味でも重要です。

Los propios padres deben respetar las reglas sociales para dar el ejemplo.

☆約束事やルールは、社会生活を営むために必要があるから設けられるものです。親が子どもに教えなくては、身につけません。同時に、親自身がお手本となることがとても大切です。子どもが、納得のいくようにコミュニケーションを図りながら、約束事やルールを守ることをしつけましょう。

El respeto a las leyes y compromisos, son una norma básica en la sociedad, si los padres no las respetan los niños tampoco la respetarán. Es muy importante darles el ejemplo. Eduquémos a nuestros hijos teniendo una buena comunicación con ellos.

## <ごはんをいっしょに食べましょう> Comámos juntos.

### 4. 基本的な生活習慣をしつけましょう

Q1. なぜ?

正しい生活習慣が子どもの心身の健康を守り、社会性を育てます。

Q2. どのようにしつけたらよいのでしょうか?

子どもと共に規則正しい生活を送り、一緒に楽しく会話をしながら食事をしましょう。

### 4. Enseñémosles las costumbres básicas de una vida cotidiana correcta.

Q1. ¿Por qué?

Llevando una vida cotidiana correcta los niños mantendrán la mente y el cuerpo sanos y además formarán una conciencia social saludable.

Q2. ¿Cómo puede educarlos?

Llevando una vida ordenada junto con sus hijos y disfrutando juntos del día a día..

☆食事の習慣、睡眠の習慣、排せつの習慣、衣服の着脱の習慣、清潔の習慣などの基本的な生活習慣は、生きる基本です。基本的な生活習慣が身につくことは、子どもの自立のもとになります。また、正しい生活習慣のしつけは、子どもの心身の健康を守ることにあります。これができていないと、次のような問題につながることがあります。

Comer, dormir, bañarse, asearse, vestir y desvestirse entre otras son actividades básicas para vivir. Los niños obtienen una buena autonomía mental al realizar estas actividades de manera correcta al mismo tiempo poseerán una vida saludable. Al no realizar estas actividades básicas de manera correcta pueden aparecer los siguientes problemas:

- バランスの取れた栄養が与えられないに伴う体調・発育不良  
睡眠不足から起こる体調・発育不良  
Mal estado de salud por una nutrición desequilibrada..
- トイレの失敗による集団生活への不適應
- Desadaptamiento a una vida colectiva por no poder hacer sus necesidades de forma independiente.
- 着替えの自立の遅れ  
Atraso en su autonomía para mudar de ropas..
- 虫歯の発生  
Aparición de caries dentales.

## 【小学校入学にあたって】 Para el ingreso a la escuela

### ①正しい食習慣を身につけさせる。 Acostumbrarse a comer correctamente.

☆正しい食習慣の大切さを子どもに話して聞かせましょう。

Enseñe a su hijo(a) la importancia de comer correctamente.

☆子ども一人または子どもだけの食事が日常化してしまうと、正しい食習慣が身につきません。朝ごはんは家族そろって食べる、夕食も一緒に食事をする曜日を定めるなど、できる限り家族そろっての食事に心がけましょう。

Si su hijo(a) está acostumbrado a comer solo no aprenderá la manera correcta de comer. En lo posible se debe comer en familia, por ejemplo: desayunar juntos o establecer un día en la semana para cenar en familia, etc

☆子どもの脳と心を守る食生活のポイントを守りましょう

Mantener un régimen alimenticio para proteger el cerebro y la mente de los niños.

## 子どもの脳と心を守る食生活の7つのポイント

### 7 puntos importantes para proteger el cerebro y la mente de los niños

- ① 家族そろって朝ごはんを食べましたか？ Desayunó toda la familia junta?
- ② 主食(ごはん、パン、めんなど)を食べましたか？  
Comió los alimentos principales como arroz, pan, fideos, etc?
- ③ タンパク質(牛乳、魚、卵、大豆、豆腐、肉など)は？  
Tomó alimentos con proteínas como leche, pescado, huevo, soja, carne, etc?
- ④ 食物繊維(野菜、果物、イモなど)を食べましたか？  
Tomó alimentos fibrosos como verduras, frutas o legumbres?
- ⑤ ミネラル(海藻、小魚、貝など)も？ Tomó alimentos ricos en minerales como algas, pescados o moluscos?
- ⑥ 主食3:野菜2:魚・肉1の割合で？ Tomó los alimentos en una proporción 3 alimentos principales, 2 de verduras y 1 de pescado o carne?
- ⑦ 食卓を囲んで楽しく会話ができましたか？ Disfrutó de una comida agradable conversando alegremente en la mesa?

### ②生活時間を規則正しくさせる。 Enseñarles a respetar un horario ordenado.

☆親自身が早寝早起きの手本を示すなどして、子どもが規則正しい生活時間のリズムを身につけられるようにしましょう。

Los padres deben acostarse y levantarse temprano para que los niños puedan aprender a tener un ritmo de vida correcto.

☆小学校の高学年になると、睡眠時間が不規則になりがちです。睡眠不足は病気への抵抗力を弱め、朝起きられないので朝ごはんが食べられないなどの健康面や、遅刻をするなど学校生活・社会生活面での問題が生じることがありますのできちんとしつけましょう。

Los alumnos de grados avanzados tienen la tendencia de llevar un ritmo de vida irregular. El no dormir lo suficiente puede acarrear algunos problemas como falta de resistencia contra enfermedades, no desayunar por falta de tiempo, atraso en la escuela, etc

☆テレビやゲームなどは、時間を区切りましょう。

Los padres deben establecer un horario para la televisión o Games.

### ③家庭学習を習慣づけるためにサポートする。

#### Ayudarlos para que se acostumbren a estudiar en casa.

☆勉強は習慣化してくると、新しいことを覚えたり、考えをまとめたりして、楽しくやれるようになるものです。家庭での学習習慣づくりのために親も協力しましょう。

Al tener la costumbre de estudiar en casa, el niño podrá ir poniendo en orden sus ideas y así poco a poco tomará más interés en aprender cosas nuevas. Los padres deben colaborar para que el niño se acostumbre a estudiar en casa.

#### ④身なりを整えさせる。Enseñarles a vestirse correctamente.

☆低学年のころは、衣服の着脱がきちんとできるよう教えましょう。

Enseñarle a vestir y desvestirse correctamente en primer y segundo grado.

#### ⑤物の整理整頓や後始末をさせる。Enseñarles a ser ordenados con sus cosas.

☆物を大切にすることを教えましょう。

Enseñarles a tratar los objetos con cuidado.

☆遊んだ後の片づけを、始めは親も一緒に行い、徐々に自分だけでもできるように教えましょう。

Enseñarles a guardar sus juguetes. Al principio puede ayudarlos para que paulatinamente lo hagan solos.

☆整理整頓や後始末について、子どもと約束事を作り、守らせましょう。

Establecer reglas sobre el orden en el hogar y hacer que los niños las respeten.

### <親子のコミュニケーションをとりましょう>

**Tengamos una buena comunicación entre los padres e hijos.**

## 5. 子どもと遊び、自立を促しましょう

Q1. なぜ？

子どもとの遊びが、子どもの自立を促します。

Q2. どのように遊んだらよいのでしょうか？

親子でふれあいと体験をしましょう。

親子で本に親しみましょう。

## **5. Juegue con su hijo y fomente su autonomía.**

Q1. ¿Por qué?

La diversión entre padres e hijos fomenta la confianza y la autonomía de los niños.

Q2. ¿Cómo jugar con ellos?

Teniendo contacto físico o leyendo un libro juntos.

☆遊びによる様々な体験により、子どもは、運動能力・社会性などを発達させながら、自立の歩み始めるきっかけをつかむことができます。特に小学校入学のころから、子どもの自立には意識をしてください。この自立を促す働きをするのが、外の世界と様々なかかわりを持つ遊びです。

La experiencia obtenida durante los juegos ayudará a los niños a desarrollar su autonomía y generará capacidad deportiva y conciencia social. Al ingresar a la escuela debe dar más apoyo a la autonomía de su hijo y lo que puede ser de mucha ayuda es la diversión al tener más contacto con el mundo externo.

☆遊びながら子どもの話を聞き、親子で言葉のコミュニケーションを深めましょう。

Al jugar con su hijo escuche lo que dice y tenga una comunicación más profunda

☆絵本の読み聞かせをしたり、物語を一緒に読んだりしましょう。また、子どもと一緒に図書館や書店に行き、本を選び、読んだ本について感想を親子で話し合うのもよいでしょう。

Léales un libro o léanlo juntos. Es bueno ir a la librería o a la biblioteca para escoger uno y conversar sobre el.

☆絵本や物語を読み聞かせてあげましょう。そうすることによって、ことばを話す力がはぐくまれるだけでなく、人の話を聞く力がつきます。また想像力がつき、人の心がわかる思いやりのある子どもに育ちます。

Debe leer en voz alta para que su hijo obtenga más vocabularios y desarrolle su capacidad auditiva. También puede hacer que utilice su imaginación para que sea un niño más considerado con los demás.

## 6. お手伝いをしつけましょう

Q1. なぜ？

お手伝いをする事で人間関係が深まり、自分が役に立っているという気持ちが湧いてきます。

Q2. どのようにしつけたらよいのでしょうか？

家庭や地域で親子一緒に活動に取り組み、うまくできなくてもほめてあげましょう。

## 6.Educarlo en los quehaceres domésticos.

Q1. ¿Por qué?

Ayudando a los padres la relación familiar se fortalecerá. Es importante que su hijo sienta util

Q2. ¿Cómo educarlo para que ayude en casa?

Realizando tareas domésticas juntos o participando en las actividades del vecindario. Aunque no consiga hacerlo bien, es importante elogiarlo.

☆子どもにとって、家事のお手伝いは大切な体験の場であり、将来自立して生きる力につながります。

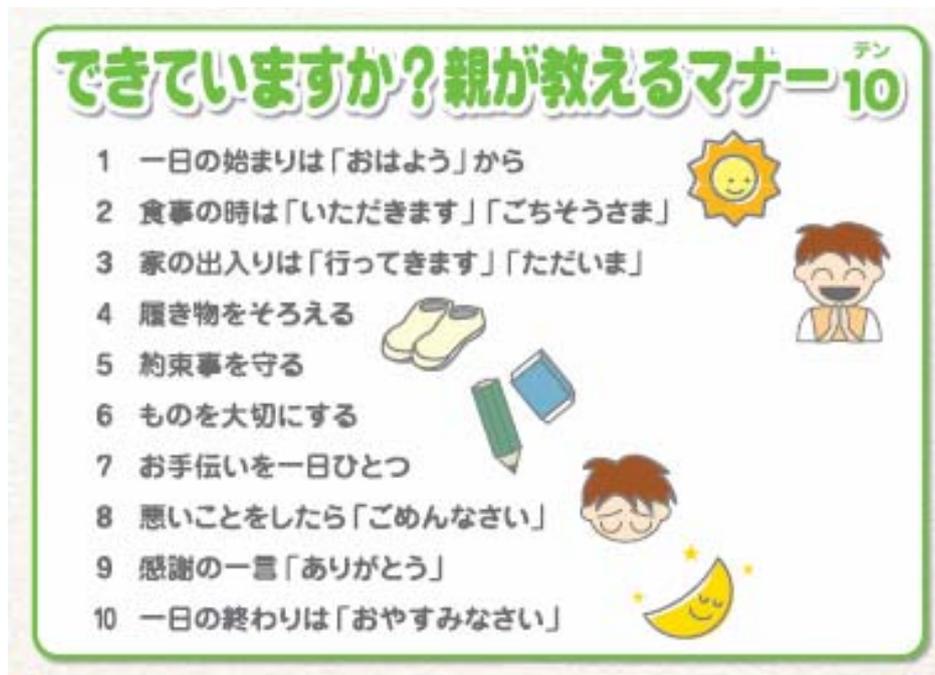
Para los niños ayudar en casa puede ser una experiencia importante para tener la fuerza de vivir en el futuro.

☆お手伝いをする子どもほど、道徳心、正義感が充実しているといわれています。

Los niños que ayudan en casa obtienen una buena conciencia moral y de justicia.

☆地域社会での役割を持つことについては、地域に住む一員としてやらなくてはならないことを親子で話し合いながら教え、地域の行事などには一緒に参加するようにしましょう。

Enseñarles que cada uno tiene un rol que desempeñar en la localidad al ser un miembro de la ella y participemos juntos en las actividades comunitarias.



10 modales que los padres deben enseñar.

- 1 Al comienzo del día debe decir "Buenos Dias"
- 2 Agradecer a la hora de comer.
- 3 Saludar al entrar y salir de casa.
- 4 Ordenar los zapatos en la entrada.
- 5 Respetar las reglas y promesas.
- 6 Tratar los objetos con cuidado.
- 7 Ayudar en casa una vez por día.
- 8 Disculparse al hacer algo malo.
- 9 Saber agradecer.
- 10 Al acabar el día decir "Buena Noches"

<終わりに> Para finalizar

「親学ノート」をもとに、お子さんのしつけについて、ご一緒に考えていただきました。今後も皆さんが、「子どもを育て、自分を育てる」よき親であるよう願っています。

A través de este cuaderno, pensemos juntos sobre como darles una mejor educación a los niños.

Esperamos que ustedes sean buenos padres que aprendan educando a sus hijos desde ahora tambien.