



Sugerencias para Padres

ready a five
partnership

Hábitos Saludables

Los niños saludables comen bien, se movilizan mucho, y sienten orgullo de sí mismos y aprecian a otras personas. Como padre/madre, existen maneras simples con las que usted puede alentar a su niño a desarrollar hábitos y sentimientos saludables que le ayudarán a aprender mejor en la escuela y llevarse bien con otras personas. Aquí hay algunas cosas cotidianas que usted puede hacer:

DÉLE A SU NIÑO TIEMPO Y ATENCIÓN

- Dedique tiempo para estar con su niño. Responda a sus necesidades. Esto le ayudará a apreciarse a sí mismo.
- Demuestre amor y cuidado por su niño y otros miembros de la familia. Esto ayudará a su niño a aprender cómo relacionarse con otras personas.

SEA SALUDABLE

- Dé un ejemplo positivo. Si usted practica hábitos saludables, resultará más fácil enseñarle a su niño a hacer lo mismo.
- Enseño a su niño a cepillarse los dientes, lavarse las manos y usar pañuelos de papel.
- Asegúrese de que su bebé esté bien descansado. Asegúrese de que su niño tenga entre 10 y 12 horas de sueño cada noche.
- Mantenga todas las citas de control con el doctor y asegúrese de que sus inmunizaciones (vacunas) estén al día.

COMA SANAMENTE

- Haga de los horarios de las comidas algo placentero para usted y su bebé. No se preocupe si las cosas se ensucian al introducir comidas nuevas.
- Presente refrigerios saludables, como frutas y verduras cortadas. Evite refrigerios con alto contenido de grasas y sal.
- Haga un juego de la lectura de etiquetas de alimentos y al aprender cuáles alimentos son sanos.

AYUDE A SU NIÑO A SER ACTIVO

- Fíjese de darle mucho tiempo para jugar a su bebé cuando pueda patear, alcanzar cosas y levantar su cuerpo con sus brazos. Sujétele mientras aprende a sentarse, gatear y empujar para pararse. Ayúdele a jugar con sonajeros, equipamientos de entretenimiento, bloques y otros juguetes para infantes que pueda sujetar, golpear y sacudir.
- Haga rodar, lance y pateo una pelota con su niño. Juegue a las escondidas, la mancha o a saltar la soga con su niño, lo cual le ayudará a su niño a desarrollar la coordinación de los músculos más grandes.
- Pónganse en movimiento en familia: Vayan a caminar o a andar en bicicleta luego de la cena en lugar de mirar televisión. Practiquen galopar y saltar juntos fuera de la casa; demuestren que el ser activo es divertido.
- Ayude a su niño a desarrollar sus músculos pequeños al hacer garabatos con crayolas o jugar con plastilina (Play-Doh).

CONCÉNTRESE EN LO POSITIVO

- Celebre los éxitos con elogios, no con comida, chocolate o dulces.
- Concéntrese en conductas positivas, no en las negativas para que su niño se sienta seguro y amado.
- Desaliente los berrinches al hablar con su niño y escucharle luego de un episodio, en lugar de enojarse o castigarle.
- Permita que su niño se enoje y luego hable sobre ello. Evite las nalgadas o gritos, que le enseñan a su niño que estas conductas están permitidas. Recuerde que la disciplina no es un castigo sino una manera de enseñar y cuidar a su niño para que haga las cosas bien, aprenda a controlarse, y cuide de otras personas.

ESTABLEZCA LÍMITES

- Limite la cantidad de tiempo frente a la televisión. En su lugar, lean libros juntos e inventen cuentos.
- Establezca metas y límites específicos, como una hora de actividad física por día o dos postres por semana.