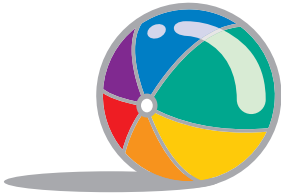


HEALTH builders



HEALTH builders



Fecha Completada

1

Manos que Ayudan

2

Probar Algo Nuevo

3

Preparar un Refrigerio

4

Todo sobre los Dientes

5

**Juguemos a Ponernos
Filtro Solar**

Nombre

Actividades para ayudar a que su niño crezca sano.

Fecha Completada

6

¡Estoy Creciendo!

7

A Lavarse las Manos

8

Contar hasta 10

9

¡No Me Apures!

10

La Caja Antitelevisión

★

¡Felicitaciones!

Manos que Ayudan

Deje que su hijo pequeño lo ayude en la cocina. Dele una tarea sencilla que sea segura, por ejemplo, deje que separe hojas de lechuga para preparar una ensalada, que quite las hojas del maíz o que mezcle el agua en la mezcla para preparar panqués. Cuando lo esté ayudando, háblele sobre lo que esté haciendo. Pregúntele sobre el color del alimento, su textura o aroma. Hable sobre la importancia que tiene comer distintas clases de alimentos saludables. Asegúrese de que la ayude desde un lugar alejado de una cocina u horno caliente o de objetos filosos.



Probar Algo Nuevo

Una vez por semana o una vez al mes, prepare una cena con la finalidad de “probar algo nuevo”. Lleve a su hijo de compras al mercado y deje que elija verduras, frutas o carnes que no haya probado antes. (Puede darle opciones si desea limitar su búsqueda). Dígale qué prepararán con el alimento. ¿Lo cocinarán o lo comerán crudo? ¿De qué color es y qué aroma tiene? ¿Por qué es bueno? Cuando lo estén preparando, deje que su hijo la ayude a lavarlo o a presentarlo en los platos o charolas.



Preparar un Refrigerio

Deje que su hijo experimente con sabores y texturas y que invente su propio refrigerio saludable. Por ejemplo, ofrézcale rebanadas de pan, manzanas o bananas junto con una pequeña cucharada de yogurt y rodajas de queso y observe cómo los combina. Ayude a su hijo pequeño a emplear palabras para describir su nuevo refrigerio, como crujiente, dulce, frío o ayúdelo a describir su color. Diviértase inventando un nombre para el refrigerio como “Bocaditos de banana de Paco”. ¡Comparta los bocaditos de banana de Paco con otros miembros de la familia!



Todo sobre los Dientes

Esta es una manera divertida de comenzar a enseñarle a su hijo cómo cuidar sus dientes. Necesitará un cepillo de dientes para niños y puede usar pasta de dientes para niños sin flúor, aunque también puede usar sólo agua. Primero, párense juntos frente a un espejo mirando los dientes de su hijo mientras conversan sobre ellos. Cuente cuántos dientes tiene su hijo en la parte superior de la boca. Luego cuente los dientes de la parte inferior. ¿De qué color son los dientes? ¿Son duros o blandos? Mire su lengua. ¿De qué color es? ¿Es dura o blanda? Deje que su hijo toque un tubo de pasta de dientes cerrado. ¿Al tocarlo, cómo se siente? ¿Es blando? ¿Duro? ¿Suave? Luego, coloque un poco de pasta (del tamaño de un frijol) en el cepillo de dientes. Ayude a su hijo a cepillarse los dientes superiores e inferiores, la cara interior de los dientes y la lengua. Deje que se enjuague la boca con agua para quitarse la pasta de dientes. Por último, explíquele para qué se usan los dientes. Comience con algunas ideas tontas, como:

¿Uso los dientes para manejar? ¡No!

¿Uso los dientes para columpiarme? ¡No!

Guíe a su hijo para que diga las palabras masticar, hablar y sonreír (ayúdelo diciendo algunas de las iniciales juntos).

Juguemos a Ponernos Filtro Solar

Haga que ponerse filtro solar sea un juego para su hijo. Primero, consiga un filtro solar para niños y Pruébelo en un área pequeña del brazo de su hijo unos días antes de cuando planea usarlo, para verificar que no tenga ninguna reacción alérgica. Párense frente a un espejo donde su hijo pueda verse. Coloque un poco de filtro solar en la palma de la mano y deje que su hijo se lo coloque a usted y después a él mismo distribuyendo puntos en toda la cara. Diga el nombre de la parte del cuerpo en donde está poniendo el filtro solar, la nariz, las mejillas, las orejas y el mentón. Por ejemplo:

Pongámosle filtro solar a mami en la nariz.
(Ayude a que su hijo le ponga la crema y la frote).

Muy bien. ¡Ahora le toca el turno a la nariz de Carlitos!

(Deje que se mire en el espejo y ayude a que se ponga la crema en la nariz).

Continúe con el resto de la cara, los brazos y las piernas. Ayúdelo para que no le entre filtro solar en los ojos.



A Lavarse las Manos

Para que su hijo no tenga gérmenes que puedan provocar resfriados u otras enfermedades, es necesario que se lave las manos. Ayúdelo a lavarse las manos muchas veces durante el día: después de ir al baño, después de comer, de toser o de sonarse la nariz. Necesita más que un simple enjuague con agua. Enséñele a usar jabón y agua tibia y cante el Feliz Cumpleaños mientras frota las manos. Cuando haya terminado la canción, ¡sabrá que se frotó lo suficiente como para eliminar todos los gérmenes!





¡Estoy Creciendo!

Busque un lugar de la casa donde pueda marcar la altura de su hijo a medida que crezca. Puede ser el marco de una puerta, una pared, el refrigerador cualquier superficie sobre la que pueda escribir directamente o donde pueda pegar un

pedacito de cinta para marcar la altura. Haga que su hijo se pare con la planta de los pies bien apoyada en el piso y la espalda contra la pared o el marco de la puerta.

Haga una marca a la altura de la cabeza y coloque la fecha y la edad de su hijo al costado, en la pared o en el pedacito de cinta que

marca la altura. Repítalo cada dos meses. ¡A su hijo

le encantará ver cuánto crece!



7

dos años

Contar hasta 10

Practique con su hijo contar lentamente hasta 10 y respire hondo después de cada número. Aliente a su hijo a que lo imite cuando respire hondo y repita esto varias veces con su pequeño durante las horas de juego o los momentos de tranquilidad. Esta es una buena manera de tranquilizarse y tranquilizar a su hijo. Practique contar lentamente y respirar hondo durante momentos alegres y tranquilos. De esta manera, cuando se encuentre en una situación estresante con su hijo (por ejemplo, si tiene un berrinche o una reacción agresiva o si llora), pruebe este método para calmarlo. Deje que su hijo vea cómo usa este método, ¡y así aprenderá a imitarla!



¡No Me Apures!

Vivimos en un mundo muy ocupado. Vivir siempre apurado es difícil para los niños pequeños (¡y para los adultos también!). Puede contribuir a que su hijo esté ansioso o nervioso. Cuando tenga algunos minutos para estar sola, piense en sus actividades del día. ¿Cuándo está más apurada? ¿En la mañana cuando trata de prepararse y de preparar a los niños para el resto del día? ¿Cuando trata de cocinar y servir la cena? Luego trate de pensar en maneras prácticas de cambiar su rutina para no estar siempre apurada. Por ejemplo, si siempre debe vestir a su hijo por la mañana apurada, considere elegir la ropa la noche anterior y dejarla preparada para la mañana siguiente.



La Caja Antitelevisión

Su hijo pequeño necesita dedicar muchas horas a jugar activamente para estar sano. Mirar mucha televisión no es recomendable para un niño de dos años. La Academia Estadounidense de Pediatría (American Academy of Pediatrics) recomienda que los niños de dos años o más no miren más de una o dos horas de televisión por día. Pero algunas veces, ¡resulta más fácil dejar que su hijo mire televisión en vez de tener que pensar en alguna otra actividad que lo entretenga! A continuación le sugerimos una manera de romper con el hábito de ver televisión. Prepare junto con su hijo de dos años una caja o un recipiente de plástico “antitelevisión”. Pueden decorarlo juntos y luego cortar pedacitos de papel para colocar en su interior. Converse con su hijo acerca de las cosas divertidas que le gusta hacer. Pueden ser cosas que su hijo ya hace todos los días, como colorear o jugar con bloques o rompecabezas o puede ser una actividad nueva, como visitar una tienda de mascotas y ver los animales, salir a buscar un parque nuevo, armar una fortaleza con mantas y almohadas, ir a la biblioteca, recolectar hojas, piedras o conchitas de mar. Escriba en pedacitos de papel todas las ideas de actividades para hacer y colóquelos en la caja “antitelevisión”. La próxima vez que su hijo deba tomarse un descanso de la televisión, puede ayudarlo a buscar la caja “antitelevisión” especial y ¡ya tendrá lista una actividad!

Notas