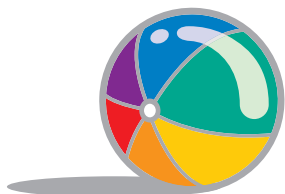


HEALTH builders



HEALTH builders



Fecha Completada

1 Caja de Actividades

2 En La Cuerda Floja

3 ¡Tantos Colores!

4 Explora Tus Dientes

5 A Contar y Limpiar

Nombre

Actividades para ayudar a que su niño crezca saludable.

Fecha Completada

6

Ataque de Bocadillos

7

Libros Sobre La Salud

8

Dulces Sueños

9

**Cómo Facilitar
Las Despedidas**

10

¡Tose, Estornuda, Lávate!

★

¡Felicitaciones!

Caja de Actividades

Para que su niño de un año crezca saludable y fuerte, necesita pasar mucho tiempo en movimiento. No deberá pasar demasiado tiempo en lugares que restrinjan su movimiento como, por ejemplo, la cuna o el corralito, centros de actividad, asiento para auto o transportador de bebés.

Una caja de actividades podrá darle ideas acerca de cosas que puede hacer con su bebé. Tómese 15 minutos para escribir sus ideas en pedazos de papel. Ponga los pedazos de papel en un tarro o una caja vacía de toallitas desechables y cuando necesite una idea para hacer alguna actividad, deje que su niño saque una o dos actividades del tarro y realícenla juntos. He aquí algunas ideas para empezar.

- Jugar con masa para moldear
- Girar en círculos
- Construir con bloques
- "Pintar" con agua en el exterior
- Bailar
- Tratar de caminar de espaldas
- Construir un fuerte
- Practicar caminar, correr, dar la vuelta y detenerse
- Salir a pasear y buscar cosas verdes
- Rodar o patear una pelota
- Animales



En la Cuerda Floja

Para su niño es muy importante desarrollar el equilibrio. Coloque una madera ancha y larga en el suelo o pegue una tira larga de cinta adhesiva en el piso. Enséñele a su hijo cómo caminar a lo largo de la madera o sobre la línea de cinta poniendo un pie delante del otro, sin salirse hacia el costado. Sostenga los brazos levantados hacia los costados para mantener el equilibrio. Luego sostenga la mano de su hijo y ayúdelo a caminar "por la cuerda floja." Vea si puede hacerlo sin su ayuda.



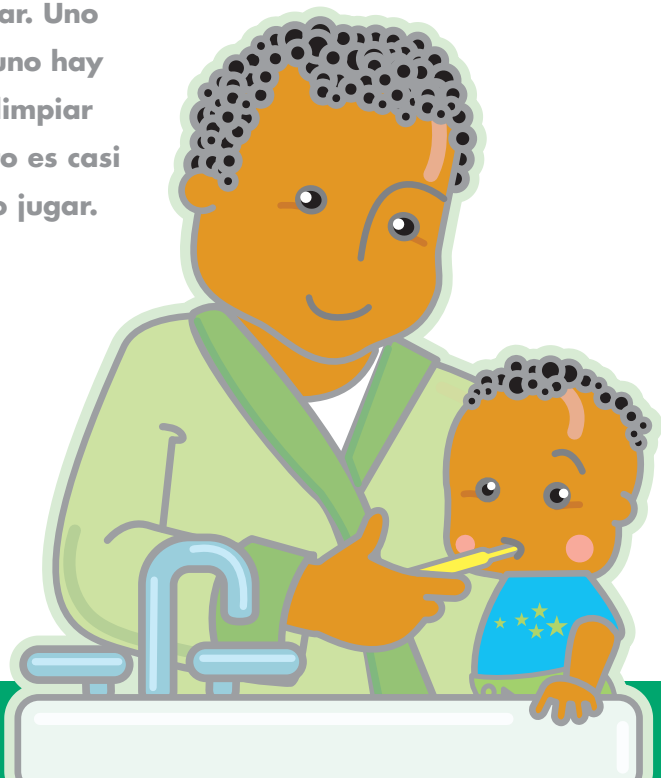
¡Tantos Colores!

Comer diferentes tipos de alimentos es importante para que su niño reciba todos los nutrientes que necesita. Una manera de lograr esto es comer muchas y diferentes frutas o vegetales de distintos “colores”. La próxima vez que vaya a una tienda de alimentos, compre dos o tres frutas y vegetales del mismo color, por ejemplo naranjas, zanahorias y camotes. Prepárelos de manera que su niño pueda ingerirlos (en pedazos pequeños o cocidos si es necesario). Luego, como merienda o a la hora de su cena, prueben los diferentes alimentos juntos. Conversen acerca de las diferencias de colores, sabores, aromas y texturas. Fíjese qué sabores y texturas le agradan más. En otra comida, pruebe otro grupo de alimentos de otro color. Converse con su hijo acerca de la importancia de comer muchos alimentos diferentes y cómo comer alimentos de muchos colores diferentes lo ayuda a estar más fuerte y saludable.

Explora Tus Dientes

Su niño ya debe de tener varios dientes y usted deberá lavarlos por él. Tómese unos minutos y háblele acerca de sus dientes. Ponga a su niño en frente de un espejo o acérquele uno desde donde pueda mirarse los dientes. Primero, muéstrele sus dientes. Deje que se los toque y que se los cuente. Muéstrele cómo usted se cepilla los dientes, por fuera, por detrás y la parte superior de los dientes. Háblele acerca de la importancia de mantenerlos limpios cepillándolos y de mantenerlos fuertes alimentándose saludablemente. Componga una rima acerca del lavado de los dientes y repítala cada vez que usted se los lave. Por ejemplo,

Cepillar, cepillar, cepillar. No nos podemos apurar. Uno por uno hay que limpiar y esto es casi como jugar.



A Contar y Limpiar

Su niño de un año no siempre querrá dejar que usted le cepille los dientes. Una manera de hacer que entienda la rutina del cepillado y que sepa qué es lo que va a pasar es contar mientras lo cepilla. Cuento del 1 al 10 mientras cepilla cada área de su boca. Por ejemplo, cepille los dientes en la parte izquierda de su boca, contando hasta el 10. Cuando termine de contar hasta 10, deje de cepillar ese lado y pase a la parte frontal de los dientes, cuente nuevamente hasta 10 mientras cepilla esa zona y deténgase al decir **DIEZ**. Luego pase a la parte izquierda de los dientes, contando hasta diez y cepillando. Haga esto para la parte superior, inferior, frontal y laterales y las partes internas de los dientes. Es probable que el niño acepte más fácilmente el cepillado de los dientes si sabe con anterioridad que usted parará en cierto número y así sabrá qué esperar de cada cepillada.

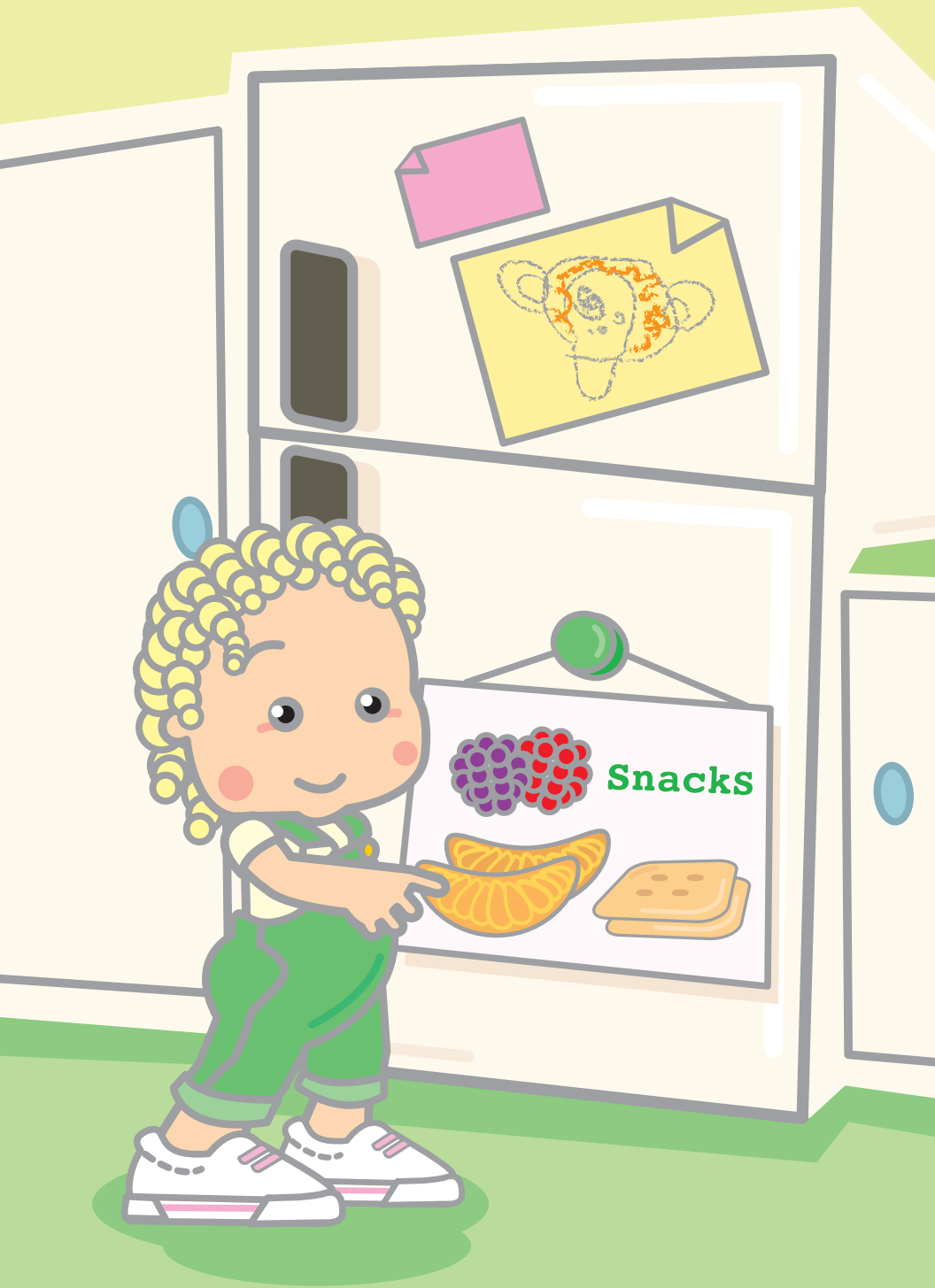


Ataque de Bocadillos

El estómago de su niño de un año aún es pequeño, necesitará un par de bocadillos entre el desayuno, el almuerzo y la cena. Haga una lista de los alimentos que le gustan y cuélguela en la cocina o en la refrigeradora. Hágaselo más divertido teniendo a la mano bocadillos que pueda servirse solo. A esta edad, a su niño le gusta tomar decisiones, usted podrá ayudarle a practicar esta habilidad dándole la posibilidad de escoger (como escoger entre dos bocadillos, pure de manzana o un plátano). Usted también puede hacerlo divertido, usando papillas o cortando la comida en formas interesantes. Recuerde dejar los pedazos como para el tamaño de su boca. Aquí le presentamos algunas ideas que pueden ser bocadillos saludables:

- Galletas Graham
- Bayas o cualquier otra fruta mezclada con yogurt
- Vegetales con aliño de ensalada
- Palitos o tajadas de queso (cortadas en formas divertidas)
- Triángulos de quesadilla
- Waffles congelados
- Palillos de jicama
- Gajos de naranja o "sonrisas"
- Frijoles de soya en su vaina, cocidos y enfriados





Snacks

Libros sobre la Salud

Lleve a su niño de un año a la biblioteca a buscar libros acerca de la salud. Hay libros acerca de los dientes y la visita al dentista, libros acerca del cuerpo y la visita al doctor. Hay libros acerca de las comidas y el crecimiento. Si usted no conoce la biblioteca muy bien, pídale al bibliotecario que le ayude a encontrar libros con imágenes para niños de un año acerca del tema que a usted le interese (por ejemplo, dientes, nuestros cuerpos o visita al dentista o al doctor). El bibliotecario está allí para ayudarlo y la biblioteca tiene un área especializada en niños donde usted podrá encontrar libros muy divertidos.



Dulces Sueños

Los momentos de descanso, siestas y en la noche pueden ser momentos estresantes tanto para los padres como para los niños. Una manera de facilitar las cosas, tanto para usted como para su pequeño de un año, es crear una rutina con respecto a las horas de dormir. Repita esta rutina cada vez que acueste a su niño, ya sea para la siesta o en las noches y así acostumbrara al pequeño. Puede ser algo tan simple como tomar un baño, cepillarse los dientes y leer un libro juntos. A veces a un niño le toma más tiempo relajarse, deberá planear una rutina un poco más larga, quizás un baño, acurrucarse y leer juntos algunos libros, cepillarse los dientes y cantarle alguna canción o hacerle un recuento de lo que hicieron en el día, mientras le acaricia la espalda conforme va quedándose dormido. Cuando prepare la rutina para la hora de descanso, piense en actividades suaves y relajantes para ayudarle al niño a conciliar el sueño.



Cómo Facilitar las Despedidas

Durante este año, a su niño se le puede empezar a hacer difícil el momento en que tiene que dejarlo, un sentimiento a veces denominado “ansiedad de separación”. Prepare una “rutina de despedida” (similar a la rutina para ir a dormir) que sirva para ayudar a su niño. No se escape mientras su niño no está mirando. En vez de eso, hágale saber que va a salir y dígame que va a regresar. Haga una rutina de despedida, como un apretón de manos especial, besos volados y mirarlo a los ojos. Puede ser de ayuda que su niño conserve un objeto como una frazadita o un peluche o una foto de usted. Por ejemplo, puede hacer su despedida especial al animalito de peluche y luego a su niño. O mantenga su foto o la de la familia en donde su hijo pueda mirarla cuando lo esté extrañando.



¡Tose, Estornuda, Lávate!

Lavarse las manos es la mejor manera de eliminar los gérmenes que podrían enfermar a su hijo. A su niño de un año probablemente le resulte divertido copiar las cosas que usted hace, es buena idea hacer que lavarse las manos sea un juego para enseñarle la forma correcta de lavarse. Haga como que está resfriado.

¡Oh no! Ya me resfrié. ¡Mira, estoy tosiendo y estornudando!

Haga como que tose y estornuda. Anime al niño a que también finja estar tosiendo y estornudando. Muéstrole como taparse la boca o nariz cuando tosa o estornude. Luego diga,

**¡Tenemos que lavarnos las manos!
¿Cómo lo hacemos?**

Muéstrele a su niño cómo se usan el agua y el jabón, cuente lentamente hasta 20 mientras se lava y luego séquele las manos completamente. Mientras le lava las manos, convérsele acerca de la importancia de lavarse para mantenerse saludable y como él o ella puede hacer un gran trabajo lavándose las manos. Practique el lavado como parte de un juego. ¡Pero después ayude a su hijo a lavarse, cuando realmente lo necesite también! Cantarle una canción mientras le lava las manos ayudará a mantenerlo entretenido durante 20 segundos.

Notas