Noticias del programa de Head Start

Alimentando a los niños pequeños

Los niños de 1 a 3 años quieren ser independientes. Mientras aprenden a separarse de los padres y ser individuos, la palabra "yo" se vuelve muy importante. Se debe respetar a los niños como individuos, pero a la vez se deben cuidar y querer mucho.

Después del primer año de edad, el crecimiento, peso y apetito comienza a disminuir, por lo que no necesitan comer demasiado. Sus hábitos alimenticios se vuelven erráticos e impredecibles. Puede ser que un día coma todo lo que vea, pero el siguiente día no coma nada. Puede ser que el niño no obtenga todos los nutrientes que necesite en un día, lo cual está bien. Ponga atención a lo que el niño come en un período de 2 a 3 días.



Los niños pueden volverse selectivos y comer sólo un tipo de comida, por ejemplo, espagueti todos los días durante semanas enteras, y luego no quererlos por varios meses. Esto se conoce como "fijamiento" en una comida. Lo mejor es ofrecerle una variedad de alimentos saludables en cada comida junto con su comida "fija." Los niños quieren escoger su propia comida y alimentarse por sí solos. Los padres no deben llegar a ser cocineros de restaurante, sirviendo sólo lo que al niño le gusta. Un niño debe llegar a la mesa y escoger lo que le guste de la comida que se sirve. Si no hay nada que le guste, asegúrele que le va a ofrecer un refrigerio en unas cuantas horas.

A la mayoría de niños de esta edad no les gusta la comida muy condimentada, salada o con exceso de mantequilla pero les encantan las cosas dulces. Se debe limitar el azúcar. No mantenga cosas dulces en la casa excepto para ocasiones especiales. No es necesario tener postres todos los días. Cuando sirva postres, que sean parte de la comida y no una forma de premio o trampa para que el niño haga algo. Evite agregar azúcar a las comidas; permita que los niños disfruten del verdadero sabor de las comidas.

Una taza "sippy" es una taza con tapa como la cuchara de un pato que se parece más a un pezón que una taza. Se puede usar cuando está en el proceso de quitarle el biberón al niño. No se necesita una taza de este tipo después de que el niño aprende a tomar de una taza regular.

Ideas para alimentar a los niños pequeños:

- Ponga porciones pequeñas de comidas en contenedores pequeños. Ponga un número en cada uno y deje que el niño los abra en orden, comiendo uno antes de pasar al siguiente.
- Agregue brécol picado al sánwich asado de queso.
- Agregue calabaza rallada o zanahorias a un mezcla de pancakes de papas.
- Use una pajilla chistosa para la leche. Si el niño no quiere tomar leche regular, ofrézcale leche con chocolate.
- Envuelva verduras en masa para pan y hornéelas.

Batido de frutas



Necesita:

1/2 naranja
1/4 banana
1 fresa
1/4 cucharadita de vainilla
1/4 taza de leche 1 por ciento
1/2 taza de yogúr congelado de vainilla

Preparación

1. Ponga el jugo de una naranja en la taza de una licuadora o en un plato hondo.
2. Agregue la banana, fresa, vainilla y leche. Mezcle bien.
3. Agregue el yogur congelado. (Un helado con fruta, como durazno o fresa, se puede usar en vez del yogur.) Licúe otra vez hasta que esté cremoso.
4. Sirva inmediatamente, o póngalo en una taza de papel y congélelo. Cómalo con una cuchara para un refrigerio refrescante. Sirve 1. (213 calorías y 4 gramos de grasa por porción)

"De acuerdo con la ley Federal y la Política del Departamento de Argricultura de los Estados Unidos, esta institución es prohibida de discriminación en las bases de raza, de color, de origen nacional, de sexo, de edad, o de inhabilidad. Para presentar una queja de discriminación, escriba a USDA, Director, Office of Civil Rights, 1400 Independence Ave, SW, Washington, DC 20250-9410 o llame, gratis (866) 632-9992 (Voz). Para audición–deteriorada pueden contactar USDA por comunicación local o comunicación Federal a (800) 877-8339 (TDD) o (866) 377-8642 (para audición–deteriorada por voz). USDA es un proveedor y patrón de oportunidades iguales." Copyright©2016 Lucy Williams. All rights reserved. The Nutrition and Health Newsletter is intended for individual subscribing site duplication and may not be resold or published elsewhere without written permission from the publisher. Managing editor: Lucy M. Williams, M.S., M.Ed., R.D. To order, phone: 419-344-3665 or e-mail: lumwill@aol.com.

El agua de las peceras

Las peceras son un pasatiempo excelente para los niños. Es divertido mirar los peces y los niños aprenden cómo cuidar una mascota. Las peceras pequeñas son regalos emocionantes que no cuestan mucho dinero.

El agua en las peceras puede promover el crecimiento de gérmenes dañinos. Estos gérmenes pueden ser una fuente de infección, principalmente cuando los niños se olvidan de lavarse las manos después de tocar el agua. Los gérmenes del agua pueden infestar heridas en la piel. Si los gérmenes se pasan al agua para tomar o a los cubiertos (como tazas y cucharas), o en las manitas que terminan en la boca del niño, pueden causar diarrea.

Para prevenir infecciones de las peceras, tenga presentes estos consejos:

- Siempre lávese las manos después de tocar el agua de una pecera.
- No use los mismos recipientes para comer que usa para agua o peces.
- Si echa el agua de la pecera en un lavamanos o bañera, lave el lavamanos o bañera con cloro después. Lave el cloro con agua antes de volver a usar.

El crup

El crup, o el garrotillo, da miedo porque suena muy mal. El crup es una enfermedad contagiosa que causa hinchazón en el área de la garganta. El crup provoca que la voz sea ronca y una tos como ladridos, lo cual se empeora por la noche.

Un virus causa el crup, así que los antibióticos no ayudan. Normalmente dura de 2 a 7 días. Se usan antibióticos sólo si hay una infección secundaria, como una infección del oído.



La tos del crup es difícil de suprimir, aún con jarabes para la tos. Un vaporizador de agua helada puede ayudar con la tos. Si un niño tose mucho en la noche y no se alivia, muchas veces ayuda poner la ducha hasta que el baño esté lleno de vapor. Cierre el agua y lleve a su niño al vapor. A veces ayuda sacar al niño afuera. El aire fresco de la noche ayuda a algunos niños.

Asegúrese de que su niño tome muchos líquidos para mantenerse hidratado. Si su niño no siente alivio y Ud. se preocupa mucho por su respiración, llame al médico o vaya a la sala de emergencia de un hospital.

La comida segura para bebés

Los gérmenes dañinos pueden crecer en un bote de comida para bebé si se alimenta al bebé directamente del bote. La saliva en la cuchara se queda en el bote. Ponga la comida del bote en un plato para alimentar al niño.

Las tapas de los botes nuevos de comida para bebé deben hacer un sonido "pop" cuando se abren. Siempre mueva la comida y compruebe la temperatura de la comida para bebés antes de servírsela. No deje la comida afuera de la refrigeradora por más de dos horas. Los gérmenes pueden crecer y enfermar al bebé.

Expandir la mente de su niño

La mayor parte del segundo año de un niño se pasa desarrollando las capacidades motoras mayores y menores, como caminar, correr, escalar, y alimentarse. El lenguaje también se desarrolla rápido. Para el final del segundo año, muchos niños pueden juntar dos o tres palabras para formar una frase sencilla.

Los padres necesitan ayudarle a su niño a explorar el mundo intelectualmente también. Muéstrele a su niño:

- Los colores y sus nombres
- Los conceptos de tamaño y cantidad. Ofrezca tazas o bloques de varios tamaños para jugar.
- Juegos de contar, como dominó.
- El concepto del tiempo se desarrolla a través de las rutinas de tomar siestas y acostarse. También ayuda al discutir las estaciones y los eventos futuros.
- Libros, películas y programas educacionales, museos, zoológicos, y acuarios. Estas actividades aumentan su tiempo de atención y expanden el mundo del niño.

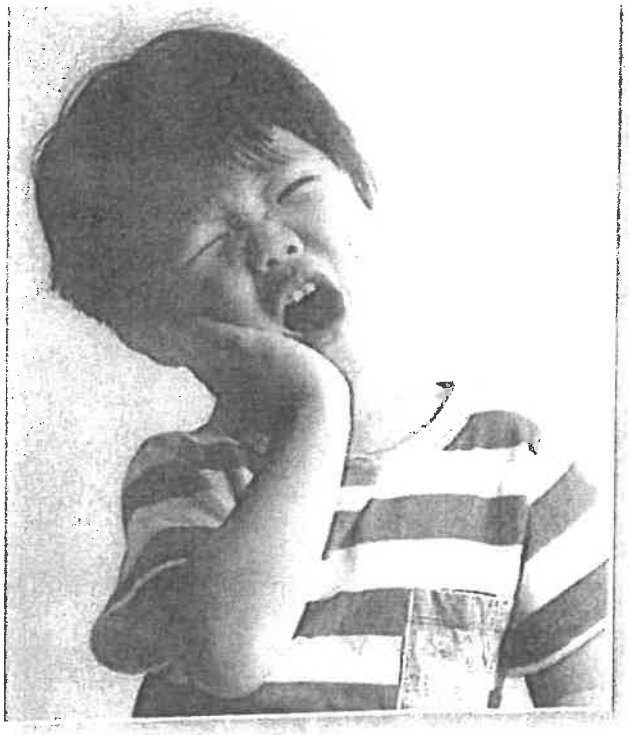


- Los juguetes educacionales que se pueden desarmar y volver a armar.
- Jugar individualmente con usted. Use títeres y disfraces.
- Jugar con otros niños.



¡Recibir tratamiento de salud oral es importante!

Si el dentista de su hijo le encuentra una caries dental y recomienda una visita dental de seguimiento para darle tratamiento, es importante que su hijo reciba esa atención. Recibir tratamiento de seguimiento es clave para que su hijo siga estando saludable.



Por qué es importante llevar a su hijo a una visita dental de seguimiento para que reciba tratamiento:

- El equipo de la consulta dental puede tratar la caries y evitar que empeore y provoque una infección.
- El tratamiento de la caries dental puede prevenir el dolor, los problemas para dormir, los problemas de conducta y las dificultades para concentrarse.
- El tratamiento de la caries dental puede evitar que esta se propague a otros dientes.

Consejos para preparar a su hijo para una visita dental de seguimiento para que reciba tratamiento:

- Sea positivo. Por ejemplo, diga: "El dentista te ayudará a tener los dientes sanos".
- Dé explicaciones breves y simples. Si su hijo le pregunta qué sucederá en la visita, puede decirle: "El dentista te arreglará el diente".
- No hable de inyecciones ni de un posible dolor.
- Si usted teme ir al dentista, no comparta sus sentimientos con su hijo. Podría asustarlo.
- Lea libros o vea videos junto con su hijo sobre las visitas al dentista. Busque libros o videos que muestren las visitas dentales de una manera positiva. No lea libros ni muestre videos que usen palabras como molestia, dolor, inyección o perforar. Pídale recomendaciones a un bibliotecario, dentista, higienista dental, proveedor de cuidado infantil o maestro.
- Deje que su hijo lleve su manta o juguete favoritos a la clínica dental.
- Pregúntele a uno de los miembros del equipo de la consulta dental si le darán a su hijo un juguetito o un cepillo de dientes nuevo al final de la visita. Coménteselo a su hijo.



Este documento cuenta con el apoyo de la Administración para Niños y Familias (ACF, sigla en inglés) del Departamento de Salud y Servicios Humanos (HHS, sigla en inglés) de los Estados Unidos (EE. UU.) como parte de una adjudicación de ayuda financiera por un total de $7,582,500 con el 97 % financiado por la ACF y el 3 % por la Administración de Recursos y Servicios de Salud (HRSA, sigla en inglés) del HHS de los EE.UU. El contenido pertenece al/los autor(es) y no refleja necesariamente las opiniones oficiales ni implica un respaldo de la ACF/el HHS ni del Gobierno de los Estados Unidos. Este recurso puede ser reproducido para usos no comerciales sin permiso.

Centro Nacional de Salud, Salud del Comportamiento y Seguridad. 2022. *Hábitos saludables para sonrisas felices: ¡Recibir tratamiento de salud oral es importante!*. Washington, DC: Centro Nacional de Salud, Salud del Comportamiento y Seguridad.

ADMINISTRATION FOR CHILDREN & FAMILIES

National Center on Health, Behavioral Health, and Safety

Entrenamiento de calabaza



P ES PARA 10 PUSH UPS

U ES PARA 10 ARRIBA Y ABAJO SQUATS

M ES PARA MARCHAR EN SU LUGAR DURANTE 30 EGUNDOS

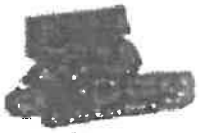
P ES PARA LA POSICIÓN DE TABLÓN DURANTE 10 SEGUNDOS

K ES PARA PATEAR LAS PIERNAS DURANTE 30 SEGUNDOS

I ES PARA INVENTAR UN EJERCICIO

N ES PARA NOVENTA SEGUNDOS DE CORRER EN EL SITIO

November-Apples



Apples are extremely versatile. They are especially high in vitamin C, B-complex vitamins such as riboflavin (vitamin B2), thiamin (vitamin B1), and pyridoxine (vitamin B6). They also contain iron, copper, zinc, phosphorus, calcium, and potassium, which are important components in helping to control heart rate and blood pressure. Apples may help to reduce certain cancers, including colon cancer. Apples can be eaten in a variety of ways including baked, raw and in salads but are best to enjoy organic.

November-Manzanas

Las manzanas son extremadamente versátiles. Ellas son especialmente altas en vitamina C, Vitaminas del Complejo B tales como riboflavina (vitamina B2). tiamina (vitamina B1), y piridoxina (vitamina B6). También contienen hierro, cobre, zinc, fósforo, calcio y potasio, los cuales son importantes componentes para ayudar a controlar el ritmo cardiaco y la presión anguínea. Las manzanas pueden ayudar a reducir ertos cánceres, incluyendo el cancer de colon. Las anzanas se pueden comer en una variedad de aneras, incluyendo horneadas, crudas y en ensaladas, ro son mejores si se disfrutan orgánicas.



NOVEMBER-FITNESS MOTIVATION

SOMETIMES IT IS DIFFICULT TO KEEP THE MOTIVATION NEEDED TO EXERCISE MOST DAYS OF THE WEEK. FIRST, CHOOSE AN EXERCISE THAT YOU LIKE TO DO! EXERCISE THAT YOU ENJOY WILL MAKE YOUR LIFE EASIER. ANOTHER WAY TO KEEP THE MOTIVATION GOING IS TO SET A GOAL FOR YOURSELF THAT CAN BE BROKEN DOWN INTO SMALLER GOALS. SOMETIMES JUST GETTING STARTED CAN BE HARD, SO TRY TO SNEAK PHYSICAL ACTIVITY INTO YOUR DAY BY TAKING THE STAIRS, GOING FOR SHORT WALKS, STRETCHING WHILE WATCHING TV AND PLAYING WITH YOUR KIDS. YOU CAN ALSO FIND AN EXERCISE BUDDY AND GIVE YOURSELF SMALL REWARDS WHEN YOU COMPLETE A FITNESS GOAL. MAKE EXERCISE A PRIORITY AND THE MOTIVATION WILL COME.

Noviembre - Motivación para permanecer en Forma (November)

A veces es difícil mantener la motivación que se necesita para ejercitarse la mayoría de los días de la semana. Primero, elija un ejercicio que a usted le gusta hacer. El ejercicio que usted disfruta le hará la vida más fácil. Otra manera de mantener la motivación es fijar una meta que se pueda dividir en metas más pequeñas. A veces tan solo comenzar puede ser difícil, así que intente meter actividad física a su día tomando las escaleras, haciendo caminatas cortas, estirándose mientras mira la televisión y jugando con sus hijos. Usted también puede encontrar un compañero de ejercicio y darse pequeños premios cuando complete sus metas de ejercicio. Haga del ejercicio una prioridad y la motivación llegará.