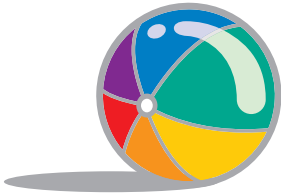


HEALTH builders



HEALTH builders



Fecha Completada

1

Fiesta de Sabores

2

Siempre en Movimiento

3

Mis Dientes

4

¿Cómo Crecen las Plantas?

5

Come Tus Colores

Nombre

Actividades para ayudar a que su niño crezca sano.

Fecha Completada

6

¡Ya no Uso Pañales!

7

Lectura con Objetivos

8

Dulces Sueños

9

¿Qué es eso que Oigo?

10

Boca Loca

★

¡Felicitaciones!

Fiesta de Sabores

Puede ayudar a su hijo a que aprenda sobre la alimentación saludable y que a la vez se divierta.

Elija un alimento de cada uno de los siguientes grupos:

- Productos lácteos (como leche, queso y yogur)
- Carnes y frijoles (alimentos como pollo, carne de res, cerdo, frijoles pintos, pescado)
- Frutas
- Verduras
- Granos y cereales (arroz, pan, cereal y tortillas)

Coloque una porción de cada alimento en el plato de su hijo para que los pruebe y hable de cada uno de ellos.

Por ejemplo:

La leche ayuda a que tus huesos crezcan fuertes. La carne y los frijoles te dan energía. Las frutas y verduras tienen muchas vitaminas que evitan que te enfermes y los granos dan sensación de saciedad cuando tienes hambre.

Hable con su hijo sobre el sabor de los alimentos. ¿Son salados? ¿Dulces? ¿Su textura es suave o áspera? ¿De qué color son? Coméntele sobre la necesidad de comer de todos estos grupos para estar sano.

Siempre en Movimiento

Es importante que su hijo de tres años juegue mucho en forma activa todos los días. No necesariamente tiene que ser ejercicio físico pesado ni aburrido. Puede ser a través de un juego divertido, simplemente tiene que mantener su cuerpo en movimiento. Su hijo no debe pasar más de media hora sentado en un solo lugar, así que llévelo a un parque para que use los juegos, bailen juntos, jueguen a seguir al líder y marchen alrededor de la casa o jueguen a atrapar la pelota. ¡Ayúdelo a tener un cuerpo sano!



Mis Dientes

Su hijo de tres años necesita cepillarse los dientes, por lo menos, dos veces al día, en la mañana y en la noche. Compre un cepillo de dientes para su hijo. Será suficiente cepillar con agua; no es necesario usar pasta de dientes. Si usa pasta de dientes, asegúrese de comprar pasta de dientes para niños (sin flúor) y use sólo un poco de pasta (del tamaño de un frijol). Haga que cepillarse los dientes sea un juego para contar y observe si el niño puede cepillarse los dientes mientras usted cuenta hasta diez. Cuente diez segundos para los bordes superiores, diez segundos para la parte interior y diez segundos para la parte exterior de los dientes. O cante una canción mientras él se cepilla los dientes y trate de que se cepille todo el tiempo que usted esté cantando. De todos modos, deberá cepillar los dientes a su hijo, para asegurarse de que tanto dientes como encías estén limpias, ¡pero él estará aprendiendo mientras usted cepilla y cuenta!



¿Cómo Crecen las Plantas?

Plantar semillas juntos y observarlas crecer puede ser una manera divertida de hablar sobre el proceso de crecimiento, ¡tanto de las plantas como de las personas!

Compre un paquete de semillas y deje que su hijo lo ayude a hacer un hoyo en la tierra, a ablandarla y a plantar las semillas y regarlas. Para tener resultados positivos pronto, pruebe con alguna planta que crezca fácil y rápidamente, como calabazas o girasoles.

Cuando la planta dé brotes y comience a crecer, muéstrela a su hijo cómo crece y hable con él sobre cómo la planta necesita sol, agua y tierra para crecer y después sobre cómo él necesita comida saludable, agua, ejercicio y descanso para crecer.



Come Tus Colores

Es importante que su hijo coma diversos tipos de alimentos para que obtenga todos los nutrientes que necesita. Una manera de lograrlo es comer frutas y verduras de distintos colores. Cuando tenga un poco más de tiempo para dedicar a su hijo, vaya a la sección de frutas y verduras de la tienda para hacer las compras de “colores”. Háblele sobre los distintos colores de las frutas y verduras. Elija distintos colores de frutas o verduras para que su hijo pruebe, como fresas, naranjas, arándanos y uvas. En la tienda y nuevamente en su casa, háblele sobre los distintos colores, olores y texturas de esas frutas o verduras. También puede elegir un color y seleccionar varias frutas o verduras que tengan un color similar, por ejemplo, naranjas, zanahorias y camotes. Coménteles que esas frutas y verduras pueden tener un color en el exterior y otro distinto en el interior. En una comida o a la hora del refrigerio, prueben juntos las frutas o verduras, cocidas si es necesario.



¡Ya No Uso Pañales!

Es posible que su hijo esté empezando a usar solito el inodoro. Esto es muy difícil para un niño de tres años y probablemente necesitará algo de ayuda.

No presione a su hijo para que aprenda a usar sólo el inodoro; más bien, estimúlelo cuando parezca estar listo para hacerlo y hable con él acerca de hábitos saludables. (Muchos niños, en especial los varones, no estarán listos para usar el inodoro hasta después de los tres años). Ayude a su hijo a aprender a quitarse la ropa que necesita para ir al baño, a limpiarse y lavarse las manos cada vez que lo hace. Ayúdelo también a aprender a volver a vestirse. Lleva tiempo y paciencia aprender estas habilidades y pueden ocurrir algunos accidentes. Su hijo aprenderá de las palabras y experiencias positivas; por eso, evite avergonzarlo si ocurre algún accidente. Y si van a estar fuera de casa, lleve consigo ropa adicional y artículos de limpieza, como toallitas húmedas, toallas de papel y una bolsa de plástico. Simplemente recuerde que su hijo aprenderá, ¡y usted se sentirá orgulloso de que pueda hacerlo todo sólo!



Lectura con Objetivos

Planifique un viaje a la biblioteca con un objetivo especial en mente: encontrar libros y más libros para ayudar a su hijo a aprender cosas importantes para su salud. La bibliotecaria la puede ayudar a encontrar libros que sean adecuados para la edad de su hijo. ¿En qué está interesado su hijo o en qué temas necesita ayuda? ¿Está interesado en las distintas partes del cuerpo? Pida ayuda para encontrar un libro de ilustraciones que contenga las diferentes partes del cuerpo, como huesos, órganos y piel. Puede encontrar todo tipo de libros: sobre el crecimiento, los dientes sanos, ver y escuchar o reponerse después de una enfermedad. Busque libros que tengan muchas ilustraciones y lean juntos en la biblioteca o llévense algunos libros a casa.

7

tres años



Dulces Sueños

Su hijo necesita mucho descanso para poder estar saludable y para que su mente y su cuerpo crezcan. Si está descansado, tendrá más fortaleza emocional para solucionar problemas y relacionarse con los demás. La mayoría de los niños de tres años necesitan entre nueve y once horas de sueño por día, ya sea que combinen la siesta con el sueño nocturno o que sean todas horas de sueño nocturno (es posible que algunos niños de tres años no duerman la siesta durante el día).

Una manera de hacer que la hora de ir a la cama sea más fácil tanto para usted como para su hijo es crear una rutina y seguirla todos los días. Diseñe su rutina de forma tal que se adapte a su familia y a su hijo. Puede consistir en escuchar música relajante, cantar juntos, leer un cuento, tomar un baño, comer un refrigerio, hablar sobre lo que hizo su hijo ese día o una combinación de esas actividades. ¡Es posible que su trabajo como padre no termine cuando su hijo se quede dormido! Algunos niños de esta edad tienen pesadillas y necesitarán que se los tranquilice para que se vuelvan a dormir. Cuando empiece el entrenamiento para que su hijo use el inodoro, es posible que también moje accidentalmente la cama. Asegúrese también usted de descansar mucho, para tener la paciencia suficiente para ayudar a su hijo a obtener el descanso que necesita.

¿Qué es eso que Oigo?

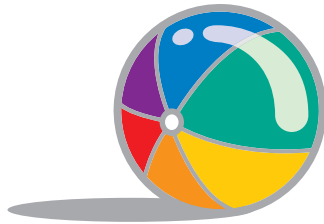
Durante este año, su hijo de tres años debería ser capaz de decirle si oye sonidos. Juegue un juego de audición que será divertido para su hijo y que también la ayudará a usted a saber si su hijo oye los sonidos de su alrededor. Salga a caminar por el vecindario o por un parque seguro y dígame a su hijo que van a jugar un juego de audición. Dígame:

¡Voy a oír un sonido y vamos a ver si adivinas cuál es!

Cuando oiga un sonido, dele una pista y vea si adivina de qué sonido se trata. Por ejemplo:

¡Oigo un sonido! ¿Lo oyes? ¿Qué crees que sea? ¡Viene de un automóvil! Tienes razón. Es una bocina. ¡Bip-bip!

Oiga sonidos comunes que su hijo pueda reconocer, como chicos que juegan, el llanto de un bebé, el sobrevuelo de un avión o el piar de los pájaros. Si le preocupa que su hijo no esté oyendo bien, llévelo al médico para una revisión.



Boca Loca

Es posible que no se imagine a los niños usando hilo dental, pero aun a los tres años su hijo puede comenzar a practicar hábitos saludables y eso incluye el uso de hilo dental. Sus deditos no tendrán la suficiente coordinación para caber en su pequeña boca y deslizar por sí solo el hilo dental entre los dientes, en especial, porque le resultará difícil ver en el interior de su boca. Una forma de ayudarlo a conocer el hábito del uso de hilo dental es fabricar una boca loca con la que pueda practicar.

Primero, cuente la cantidad de dientes de la boca de su hijo: ¿cuántos dientes hay en la parte superior y cuántos en la inferior? Luego dibuje en un papel una boca grande con las hileras de dientes superior e inferior (la misma cantidad que hay en la boca del niño). Deje que su hijo pegue frijoles o pedacitos de fideos en la boca dibujada como si fueran dientes. Una vez que el pegamento se haya secado, dele a su hijo un poco de hilo dental y déjelo practicar con él entre los dientes locos. Una vez que su hijo comprenda la idea de usar el hilo dental para mantener sus dientes limpios y sus encías saludables, estará más dispuesto a intentarlo en su boca. Cuando él necesite ayuda, pásele usted el hilo dental. (A esta edad, todavía deberá ayudar a su hijo a usar el hilo dental una vez al día).

Notas