

Vida activa y sana para familias

Niño pequeño (1-3 años)



Amamantar

- ★ Si todavía está amamantar a su hijo, ¡felicitaciones! Amamantar puede ser un trabajo difícil, pero le ha dado a su hijo un gran inicio nutricional para la vida. Al decidir por cuánto tiempo dar de mamar, siga sus instintos y haga lo que sea mejor para usted y su bebé.
- ★ ¿Lucha con la idea de que otras personas se sienten incómodas con el amamantar a niños más grandes? Trate de enseñar a su hijo una "palabra clave" que use cuando quiera mamar. Entonces podrá encontrar un lugar privado y tranquilo para amamantar.

Dar el biberón

- ★ ¿Está su hijo pequeño usando un biberón? Ahora es el momento de empezar a entrenarlo para usar una taza en lugar del biberón. Deje que su hijo beba de la taza durante las comidas.
- ★ No le dé el biberón o la tacita con boquilla al tomar la siesta o al ir a la cama. En su lugar, deje que tome agua o leche en una taza antes de comenzar con la rutina para prepararlo para ir a la cama. No acueste a su hijo con una tacita con boquilla o un biberón--puede dañar sus dientes o hacer que se ahogue.

Comenzar comidas solidas

- ★ Cuando su hijo tenga hambre, ofrézcale nuevos alimentos--¡quizás esté dispuesto a probarlos!
- ★ Deje el jugo a un lado y prefiera el agua. Si su hijo toma mucho jugo, será menos probable que pruebe nuevos alimentos.

Melindrosos

- ★ Déle a su hijo frutas y pan integral con las comidas, para que siempre pueda comerlos si no le gusta un alimento nuevo. Recuerde que usted es la madre. Si su hijo no come lo que está en el plato, no tiene que darle otras opciones. Si tiene hambre, comerá.
- ★ Si su hijo pequeño sólo come un alimento, comida tras comida, deje que lo coma--siempre que sea saludable. Continúe ofreciéndole otros alimentos saludables junto con esta comida. Finalmente se cansará del mismo alimento e intentará comer algo nuevo.
- ★ Los niños pequeños pueden ponerse dramáticos durante las comidas. Algunas veces se rehúsan a comer lo que se les da. Esto puede ser muy frustrante para los padres. No le hable a su hijo acerca de lo que está comiendo o no. En su lugar, trate de calmarlo y háblele acerca de las actividades diarias de la familia. Si su hijo está realmente hambriento, comerá o esperará hasta el siguiente tiempo de comida o la siguiente merienda.

Vida activa y sana para familias

Niño pequeño (1-3 años)



La merienda

- ★ Debido a que los niños pequeños tienen estómagos pequeños, no pueden recibir todos los nutrientes que necesitan en tres tiempos de comida al día. Piense en las meriendas saludables como una manera de ayudarles a crecer fuertes y obtener todos los nutrientes que necesitan.
- ★ Coma frutas en lugar de tomar jugos de fruta. Ofrezca plátanos en trozos, fresas u otros pedazos de frutas divertidas a su hijo pequeño durante las meriendas.
- ★ Evite que coma durante todo el día. Aunque las meriendas son una parte importante de la dieta de su hijo, límitelas a dos a tres por día. De esta manera, su hijo todavía tendrá hambre a la hora de la comida.
- ★ ¡La variedad es importante! La hora de la merienda es un momento excelente para darle a su hijo nuevos alimentos para probar.
- ★ Si tiene que llevar a su bebé a jugar con otros bebés o si va a un grupo de padres, ofrezca llevar meriendas saludables para los niños. Consulte con los padres de los otros niños para averiguar si tienen alguna alergia.

Actividad física

- ★ El juego "estructurado" es cuando un adulto juega con su hijo un juego con instrucciones. Este tipo de juego es una excelente manera de crear un vínculo con su hijo pequeño y ayuda a estimular su cerebro. Asegúrese de tener al menos 30 minutos de juego estructurado todos los días.
- ★ El juego "no estructurado" es el juego libre en el que su hijo pequeño puede usar su imaginación. Una hora de juego libre durante el curso del día le permite a su hijo pequeño explorar su mundo y a sacar esa energía adicional que tiene!
- ★ Salga a caminar con su hijo pequeño. En lugar de colocarlo en el cochecito desde el principio, déjelo caminar a su lado hasta que se canse. A medida que caminen, señale diferentes cosas: perros, árboles y los diferentes colores de los edificios.
- ★ El bailar "seguir al líder" y el jugar a las escondidas son buenas maneras para que los niños se diviertan dentro de casa con otros niños. Los hermanos mayores pueden ayudar a los niños pequeños a aprender a hacer cosas de "niños grandes" como patear una pelota de un lado a otro y saltar.

Vida activa y sana para familias

Niño pequeño (1-3 años)



Tiempo de pantalla (juegos de videos y televisión)

- ★ Aparte tiempo cada día para apagar la televisión, la computadora, el teléfono y el iPad. Deje que su niño pequeño juegue con otros niños de su edad o con sus hermanos.
- ★ Mantenga la televisión fuera de recámara de su hijo. Ver la televisión, especialmente antes de ir a la cama, puede afectar el sueño de su hijo. En lugar de dejar que su hijo pequeño se duerma con la televisión encendida, cree una rutina especial que hagan juntos cada noche para ir a la cama--como leer libros o cantar canciones relajantes.
- ★ Si la única manera en que puede hallar un tiempo libre para lavar los platos o hablar por teléfono es dejar a su hijo ver la televisión, fije el reloj en 30 minutos. Haga lo más que pueda en esos 30 minutos, luego apague la televisión.
- ★ Cuando deje que su hijo vea la televisión, asegúrese de que el programa sea para niños pequeños y no contenga comerciales de alimentos poco saludables. La mejor manera de hacer esto puede ser usando un DVD o una programación por solicitud.

Rutinas y horarios

- ★ Hagan las comidas juntos como familia a la misma hora todos los días. Deje que su hijo pequeño le ayude a preparar alimentos saludables--¡incluso los niños pequeños pueden revolver los alimentos con un poco de ayuda!
- ★ Haga que la actividad física sea parte de la rutina diaria de su familia. Salgan a caminar después de la cena y jueguen en el parque los fines de semana.
- ★ Establezca una rutina regular y relajante para que su niño pequeño vaya a la cama. Mantenga la televisión fuera de su recámara y en su lugar báñelo, léale cuentos o cántele suavemente.

Vida activa y sana para familias

Niño pequeño (1-3 años)



Dormir

- ★ ¡Dormir es importante! Los niños pequeños necesitan dormir lo suficiente para crecer sanos. Los niños que no duermen lo suficiente tienen más probabilidad de tener sobrepeso o ser obesos. Inicie con hábitos saludables para dormir hoy.
- ★ Establezca una rutina regular y relajante para ir a la cama y una hora regular para que su hijo pequeño vaya a la cama. Por ejemplo, iniciando a las 7:00 p.m., bañe a su hijo en agua tibia y lave los dientes, luego póngale la pijama, lean libros juntos y cántele una canción de cuna.
- ★ Si su hijo pequeño está en una guardería, insista en establecer horarios de siesta. ¡Un niño bien descansado tiene menos probabilidades de hacer berrinche!
- ★ A medida que su hijo crece, puede empezar a pelear contra el tiempo de siesta. Si ya no quiere tomar la siesta, cambie su tiempo normal de siesta en "tiempo silencioso." Lean libros juntos o haga que juegue silenciosamente con juguetes en su habitación.