



Noticias del programa de Head Start

Los hábitos de comer

Es importante que los niños desarrollen buenos hábitos para comer cuando están pequeños. Los niños suelen imitar los hábitos de sus padres. Si los padres no comen verduras, no toman leche, ni prueban nuevas comidas, los niños no lo harán tampoco. Si los padres comen al sentirse deprimidos o aburridos, los niños suelen hacer lo mismo.

Para cambiar los malos hábitos de comer de un niño, a veces ayuda escribir dos hábitos positivos que tiene el niño, por ejemplo “tiene buenos modales a la mesa” o “come verduras.” Entonces escoja dos hábitos negativos, como “lloriquea por los dulces” o “discute cuando está a la mesa.” Los padres necesitan alabar a su hijo por sus hábitos positivos y enfocarse en los negativos que hay que cambiar. Sea paciente; normalmente los niños se tardan un poco para cambiar de hábitos.



Para ayudar a los niños a desarrollar buenos hábitos para comer:

- Involucre a los niños en la planificación, compra, y preparación de la comida. Los niños disfrutan más cuando pueden participar.
- Reduzca la cantidad de líquidos como jugos, ponches, y sodas. Sirva agua.
- Siéntense a la mesa para comer. Asegure que comer sea la única

actividad. Evite argumentos y deles a todos la oportunidad para hablar. Enséñeles a los niños a comer lento y a parar cuando están satisfechos.

- Sirva porciones pequeñas. El apetito de los niños así como sus preferencias cambian rápido. A veces comen poquito o nada. Los fijamientos en una comida son comunes. Siga ofreciendo una variedad de comidas, pero no obligue al niño a que coma. Los niños no necesitan limpiar su plato siempre.

- Quite el azucarero y el salero de la mesa. A los bebés no les gusta la comida salada. Aprenden a comer sal porque los adultos les dan comidas saladas o les ponen sal a sus comidas. Los bebés nacen con una preferencia por el azúcar. De hecho, las papilas gustativas que detecten lo dulce en la punta de la lengua forman antes de que nazca el bebé. La mayoría de los niños prefieren las comidas dulces más que cualquier otra comida. Los niños deben aprender a disfrutar el sabor natural de las comidas.

- Mantenga a los niños activos cuando están aburridos, estresados o tristes en vez de ofrecerles comida. No use la comida para castigar o premiar.
- Provea un buen ejemplo. Los niños aprenden mirando a otros, incluso a los padres, a los amigos, y a las personas en la televisión.

Tortillas con salsa de frijoles pintos



Esta receta es fácil de preparar y alta en hierro.

Necesita:

- 1 1/2 libras de carne molida
- 1 cebolla pequeña, picada
- 1 chile verde, picado
- 1 lata de frijoles pintos, sin escurrirse
- 3 a 4 tazas de jugo de tomates o verduras
- Tortillitas fritas con poca grasa
- Condimentos como queso rallado, lechuga, aceitunas, tomates o crema agria

Preparación:

1. Dore la carne de res, la cebolla y el chile verde en una cacerola. Escorra la grasa.
2. En una licuadora, mezcle los frijoles sin escurrirse y el jugo de tomate.
3. Agregue la carne y la cebolla a la mezcla. Caliente para servir.
4. Ponga la mezcla de la carne encima de las tortillas fritas. Agregue los condimentos que desee. Rinde 8. (304 calorías y 21 gramos de grasa en 1/2 taza de salsa y 1 taza de tortillas)

Palabras en la casa

Hay muchas maneras en que los padres pueden ayudar a los niños a desarrollar buenas habilidades de lenguaje. Exponer a los niños de edad pre-escolar a formas, letras y palabras muchas veces les ayuda a desarrollar buenas habilidades de lenguaje.



Proyectos en la casa para ayudar a los niños a aprender letras y palabras:

- Haga un cartel con el alfabeto para el refrigerador o el cuarto del niño.
- Corte fotos de los periódicos y revistas. Hable de los objetos en las fotos, luego péguelos en un pedazo de papel de colores. Escriba el nombre

del objeto arriba de la foto.

- Ayude a los niños a hacer un álbum de cosas que ellos ven fuera de la ventana o que han visto durante una caminata-como pájaros, flores, árboles y casas. Dibuje o corte las fotos de cosas que ellos ven en las revistas o libros para colorear. Escriba el nombre en las fotos.
- Haga un periódico mural con objetos, letras y nombres.
- Siempre ponga el nombre del objeto en los dibujos de su niño. Si su niño dibuja a un perro, escriba “perro” en el dibujo. Cuelgue el dibujo en el refrigerador o en el periódico mural especial para el arte de su niño.

Los padres son los primeros maestros del niño

Los padres quieren que sus hijos salgan bien en la escuela. Pero los padres son los primeros maestros del niño. Se puede hacer mucho en la casa para ayudar al niño a prepararse para la escuela.

- Léale a los niños. Mire libros de dibujos y revistas. Señáleles los colores y las formas de los objetos en los dibujos. Pregúnteles qué está pasando en el dibujo. Visite su biblioteca durante las horas en que los bibliotecarios leen a los niños.
- Enseñe matemáticas en la casa.



Dígale al niño que ponga la mesa. Cuenten cuántas personas van a comer, el número de platos, vasos, tenedores, cuchillos, y cucharas. Guarden las compras y cuenten las latas, cajas, o manzanas.

- Den paseos y hágales preguntas sobre los sonidos de la naturaleza, los colores de los carros y las formas de las hojas.
- Comience un pasatiempo con su hijo. Construyan carritos, alimenten los pájaros, cultiven un jardín, o comiencen una colección. Un pasatiempo les da a Ud. y a su niño mucho de que platicar y leer.

El embarazo y la alta presión sanguínea

Durante el embarazo, se chequea la presión de la mujer durante cada visita al médico. La presión alta puede ocurrir durante el embarazo y afectar al feto y a la madre. A veces la alta presión puede ser señal de la preeclampsia. La preeclampsia ocurre cuando la presión alta se acompaña con proteína en la orina y una acumulación de fluidos en el cuerpo. Puede provocar problemas severos para la madre, parto prematuro, bajo crecimiento del feto, y la muerte del feto.

Llame inmediatamente a su médico si está embarazada y tiene:

- Subida rápida de peso de más de una libra por día.
- Hinchazón en la cara, las manos, los tobillos o los pies.
- Dolor severo y constante de cabeza.
- Visión borrosa y manchas al cerrar los ojos.
- Cantidad disminuida de orina.
- Dolor severo debajo de las costillas o justo encima del estómago.

En casos de presión alta, frecuentemente se recomienda el reposo total. Es importante visitar regularmente al médico durante el embarazo para chequearse la presión.

Los antibióticos y los virus

Cuando el niño se enferma, muchos padres se dirigen al consultorio médico para conseguir un antibiótico. Los antibióticos son medicinas que paran el crecimiento de gérmenes dañinos en el cuerpo. Los antibióticos no funcionan siempre. Algunas bacterias se vuelven resistentes a los antibióticos. La amoxicilina, una forma de la penicilina, frecuentemente no funciona en contra de la bacteria de estreptococo que causa infecciones del oído medio.

Un médico normalmente puede determinar si una infección es causada por un virus o por una bacteria. Los antibióticos no afectan a los virus. Normalmente es mejor sólo tratar los síntomas. Hay que tomar todo el antibiótico recetado a no ser que el médico le diga que pare. Si deja muy temprano el tratamiento, puede volver a enfermarse y será más difícil de tratar que la primera enfermedad.