

## HÁBITOS AL COMER

Uno de los problemas de salud de los americanos es el sobrepeso. La comida que consumimos y nuestros hábitos tienden a producir la rápida acumulación de peso. Desafortunadamente estos hábitos son aprendidos por los niños. Los niños que presentan sobrepeso tienen más tendencia al sobrepeso cuando son adultos. ¿Qué puede usted hacer para implantar buenos hábitos en la comida?

- permita que su hijo controle su sensación de hambre. No fuerce al niño a terminar el plato si él ya está lleno.
- haga de las comidas familiares un momento placentero. Proporcione una variedad de comida en una atmósfera libre de estrés.
- dele snacks saludables como fruta fresca o galletas integrales. Evite comidas altas en azúcar, sal y grasa como patatas fritas o dulces.
- aprovechése de la actividad natural de su hijo. Fomente la actividad física.
- evite el ver mucho la televisión. El ver mucha televisión previene la actividad física. Los anuncios de comida incitan el comer.
- si a su hijo no le gusta la comida preparada de una forma, intente prepararla de otro modo.

Si su hijo tiene sobrepeso, no comience con una dieta muy estricta. Consulte con su médico. Intente cambiar los hábitos de alimentación y de ejercicio de forma gradual dando usted buen ejemplo.

## SALUD

Los niños generalmente padecen de una variedad de enfermedades al cabo de los años. ¿Cuándo debe usted llamar al médico o tratar usted misma los síntomas? A estas alturas ya habrá usted aprendido a reconocer los síntomas

que necesitan de la atención de un médico. La diarrea sería con el peligro de deshidratación puede ser peligroso.

La mejor forma de tratar la diarrea para prevenir la deshidratación es dar a su hijo una solución para la rehidratación como Rehydralite®, Pedialyte® o Ricelyte®.\* Las bebidas con contenido alto de azúcar pueden hacer que la diarrea empeore. Los refrescos, jugo de manzana sin diluir y la gelatina se deben evitar en estos casos. Si el niño tiene hambre se le puede ofrecer agua y comida junto con la solución oral para la hidratación. Comience con comidas con almidón como arroz, pasta, patatas, cereales, panes, galletas o bananas. Añada carnes, pollo, pescado, verduras cocidas, frutas, yogur y leche los siguientes 3 días según lo quiera el niño. Las fiebres que duran más de 3 o 4 días pueden indicar la presencia de una enfermedad seria. ¡En caso de duda, llame al médico!

\* La mención de estas marcas no implica que se recomienden éstas con exclusión de otras no mencionadas.

**SIGUIENTE NÚMERO:**  
¡Preguntas, el juego y más juegos!

*Preparado por Don Bower,  
Especialista de Desarrollo Humano de Extensión.  
Especial agradecimiento por la revisión y contribución de  
Mary Anne Pace-Nichols, Karen Shetterley, Katrina Bowers,  
Holly Alley, Judy Hibbs, Esther Maddux y Cindy Darden.*

## Poniendo el Saber a Trabajar

La Universidad de Georgia y Ft. Valley State Universidad, el Departamento de Agricultura de los EEUU y condados cooperadores del estado. El Servicio de Extensión Cooperativa ofrece programas educativos, asistencia y materiales a toda persona sin discriminación por raza, color, nacionalidad, sexo o discapacidad.

**Una organización para la igualdad de oportunidad/acción afirmativa comprometida a procurar diversidad en sus empleados.**

Folleto CHFD-E(S) 40-08 HD 1-1 Reimprimido septiembre 2000

Emitido para el avance del trabajo realizado por Extensión Cooperativa, Actos del 8 de mayo y 30 de junio, 1914, con la cooperación de la Facultad de Agricultura y Ciencias del Medio Ambiente de la Universidad de Georgia y el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos.

Gale A. Buchanan, Decano y Director

La Universidad de Georgia  
**Servicio de Extensión Cooperativa**  
Facultad de Agricultura y Ciencias del Medio Ambiente  
Athens, Georgia 30602



COOPERATIVE EXTENSION SERVICE  
U.S. DEPARTMENT OF AGRICULTURE  
THE UNIVERSITY OF GEORGIA  
COLLEGE OF AGRICULTURAL AND  
ENVIRONMENTAL SCIENCES  
ATHENS, GA

OFFICIAL BUSINESS  
PENALTY FOR PRIVATE USE \$300

Este folleto informativo se lo ofrece:

Agente de Extensión del Condado



# ¡1-2-3 a Crecer!

## 34-36 MESES

SERVICIO DE EXTENSIÓN COOPERATIVA  
La Universidad de Georgia con la cooperación  
de la Facultad de Ciencias de la Familia y del Consumidor  
y la Facultad de Ciencias Agrícolas y del Medio Ambiente

# ¡1-2-3 a Crecer!

¡Su hijo o hija ya tiene casi tres años! Qué año tan emocionante ha sido este. Tome un momento ahora y mire hacia atrás y piense en todas las cosas que ha aprendido su hijo. ¡Sorprendente! Dé a su hijo un abrazo de más solo por trabajar tan duro.

## ¿CÓMO CRECE SU HIJO?

De los 34 a los 36 meses de edad, a los niños pequeños les encanta desarmar cosas y volverlas a armar. Su capacidad de atención ha aumentado también así es que es posible que trabaje en algo por mucho tiempo. A los niños también les emociona sus propias creaciones y gritan “¡Mira lo que he hecho!”

El juego imaginario también se incrementa. Es posible que oiga a su hijo hablando con un compañero de juegos imaginario. No se preocupe—el tener amigos imaginarios puede ser una señal de creatividad. El juego dramático incluyendo el disfrazarse con ropas viejas y disfraces es divertido.

¿Ha notado el cuerpo de su hijo ultimamente? A medida que se acerca a los tres años de edad, los rollitos de cuando era pequeñito desaparecerán, las piernas se han estilizado y enderezado y su cabeza no parece ya tan grande. Su hijo está tomando las proporciones de un niño ya no de un bebé. El tiempo que emplee en dormir puede ser menor ahora. Es probable que las siestas de la mañana hayan desaparecido. Muchos niños

pequeños insisten en que no necesitan la siesta de la tarde, pero un momento de tranquilidad por la tarde es todavía importante. Incluso si su hijo no duerme, invite a su hijo a que pase una hora en su cuarto en tranquilidad. Esto le ayuda a que se relaje y evita que se agote más tarde en el día.

Las típicas enfermedades como los resacaos, a menudo no tienen curación salvo unos días de reposo y medicación para aliviar la incomodidad. Si los síntomas duran más de unos días o si perdura la fiebre alta, llame a su médico. Muchas veces no es necesaria la visita al médico; los médicos y sus asistentes a menudo están dispuestos a hablar con usted por teléfono sobre los síntomas para determinar la naturaleza de una enfermedad.

Según se va acercando el cumpleaños de su hijo, concierte una cita con su médico para un examen incluso si su hijo no está enfermo. Este es un buen momento para observar el crecimiento y desarrollo del niño y de asegurarse de que las vacunas están al día.

## EXPRESANDO SENTIMIENTOS

Usted puede enseñar a su hijo cómo comportarse pero no cómo sentirse. Los sentimientos simplemente ocurren. Una parte importante del desarrollo emocional es saber llevar los sentimientos que están dentro de nosotros y saber cómo expresarlos.

Enseñe a su hijo que todas sus emociones están bien. Es la forma de expresarlas lo que puede estar bien o mal. Se puede sentir enfado, pero no se debe expresarlo golpeando a otra persona. Una forma más aceptable de expresar la ira es a través de las palabras o con actividad física.

Usted puede ayudar a su hijo a aceptar sus sentimientos diciendo “Parece ser que estás enojado porque Luis tomó la pelota.” No diga nunca a un niño que es “un niño malo” o que es “una niña mala.” Recuerde la diferencia entre los sentimientos y el comportamiento—los sentimientos están bien, es el comportamiento lo que puede ser inaceptable.

## ACTIVIDADES/JUEGOS/JUGUETES

### Disfraces

Tome una caja de ropas viejas, sombreros y zapatos que su hijo puede utilizar para disfrazarse. Deje a su hijo que utilice su imaginación para inventar diferentes disfraces y personajes. Animele en el juego imaginario participando usted mismo. A propósito, este tipo de juego es estupendo tanto para niños como para niñas.

### Haz un libro

Usted puede hacer un libro con su hijo o hija utilizando sus fotos favoritas de revistas. Pegue las fotos en un papel firme. Construya el libro haciendo agujeros en el papel y atándolo con lana. Anime a su hijo a que cree una historia que acompañe las fotos. Escriba la historia debajo de las fotos y léanlo juntos!

### Haga una bolsa de frejoles

A los niños les gusta ver (y ayudar) en el proceso de la construcción de cosas. Un simple proyecto de costura que usted puede hacer es una bolsa llena de frejoles con recortes de telas. Cosa dos cuadrados de cinco pulgadas por tres lados, llene la bolsa con frejoles y después cierre el cuarto lado.

Juegue a tirar la bolsa o lance la bolsa en una caja de cartón o a través de un agujero cortado en un cartón. La sensación y sonido de los frejoles es una nueva experiencia para muchos niños.

### Juego de dedos

El juego de dedos ayuda a los niños a mejorar el control muscular. También propicia la capacidad de escuchar, uso de nuevas palabras e ideas sobre los números. Al principio a su hijo le gustará ver sus movimientos y escuchar las rimas. Pronto intentará repetir las palabras y los juegos de dedos también.

#### La Linda Manita

*La linda manita que tiene el bebe  
que linda, que bella, que preciosa es  
Los largos dedos,  
rallitos de sol,  
que giran y tornan como un girasol.*

#### Tortita

*Tortita, tortita  
tortita de manteca  
tortita, tostones  
papá usa pantalones*

(Con las manos haga como si estuviera pasando una torta de una mano a otra)

#### Pon, Pon

*Pon, pon, pon  
el dedito en el pilón*

(ponga el dedo índice en la palma de la mano de la otra mano, haciendo saltar al dedo de la palma de la mano cuando dice “pon, pon, pon”; entonces cuando diga “pilón” al final agarre el dedo con la mano)

#### La Redondita de San Andrés

*La redondita de San Andrés  
una,  
dos  
y tres*

(haga círculos con el dedo índice en la palma de la mano de su hijo/a mientras que diga el primer verso; cuando diga los números dé tres palmadas en la mano del niño)

## EL ORDEN

Desafortunadamente los niños y sus padres generalmente no comparten las mismas ideas sobre la organización y la limpieza. La mayoría de los padres coinciden con que la petición de “por favor recoge tus juguetes” no es bien entendido por los niños, pero las expectativas de los padres se pueden enseñar. Si hace del limpiar y recoger una rutina diaria y hace que sea divertido, esto le ayudará a su hijo a ser más organizado. Haga de ello un juego; ponga una música animada y “hagamos una carrera de coches hasta el garaje.” Al mismo tiempo tenga en cuenta que sus estándares de limpieza en las zonas de juego de su hijo pueden ser poco razonables (e incluso innecesarios). Al final, enfados y riñas por estos motivos puede ser más perjudicial que beneficioso.