

Alimentando a tu Niño



Tu niño ya debe comer una gran variedad de alimentos, preparados o blanditos de la mesa.

Si lo das alimentos de la mesa, evita alimentos que lo puedan atragantar como granos de maíz, zanahorias crudas, apio, manzanas con piel, pasas, nueces, palomitas de maíz, hot dogs, o dulces duros.

Anímalo a comer alimentos saludables como queso, yogurt, pan tostada, frutas blandas, o verduras cocidas.

Al año, tu niño puede dejar de tomar leche de fórmula y empezar a tomar leche entera (no le des leche descremada – la grasa ayuda con el desarrollo de su cerebro). Anímalo a usar una tasa y no tanto el biberón.

Se puede seguir dándole pecho hasta que el niño y la mamá lo deseen. Si tienes alguna pregunta acerca de como dejar de darle pecho o el biberón, favor de llamar al centro de salud.

Frecuentes Inquietudes Sobre su Salud



En sus primeros dos años de edad, tu niño puede contagiarse de gripe entre 10-12 veces. Normalmente, la gripe se cura por sí sola dentro de una semana. Sin embargo, debes llamar al centro de salud si:

- ◆ Tiene dificultad al respirar.
- ◆ La mucosa transparente se vuelve gruesa y verde.
- ◆ Tose por más de una semana.
- ◆ Tiene dolor del oído.
- ◆ Tiene temperaturas mayores de 101 °F (38 °C) de bajo de su brazo.
- ◆ Si aparecen en su cara ampollas como sarpullidos y no se mejoran después de dos días.

Conforta a tu niño:

- ◆ Animándolo a tomar líquidos y a descansar.
- ◆ Dándole medicina sin aspirina para la fiebre (ej. Acetaminofén para niños, Tylenol, etc.)
- ◆ Utilizando un humidificador frío o vaporizador (colócalo cerca de su cama y límpialo cada día).
- ◆ Usando spray nasal de solución salina para ayudarlo a expulsar la mucosidad en la nariz.
- ◆ Dándole jarabe para la tos o el resfriado solo si ha sido recomendado por el centro de salud.

****Actividades****

A la mayoría de los niños les encanta verse en fotos. Comparte momentos especiales viendo fotografías y mostrándole quienes están con él.

Positivo Aprendizaje



- ♥ Tu niño tiene mucha curiosidad sobre su alrededor. Trata de no restringir su curiosidad, pero crea áreas seguras y supervísalo.
- ♥ Los niños de un año de edad son muy impacientes y no saben compartir.
- ♥ Cuando se enoja, puede golpear y manotear sin comprender que puede lastimar a alguien. No lo golpees, dile “no pegues” y retíralo de esa situación. Luego dirígelo hacia otro juego. La distracción funciona bien con los niños pequeños.
- ♥ Los niños aprenden bien con la repetición.
- ♥ Establece límites razonables.
- ♥ Se consistente.
- ♥ Utiliza “NO” en situaciones peligrosas.
- ♥ Responde positivamente a su buena conducta.
- ♥ Ofrece alternativas (¿Quieres ponerte la camiseta roja o verde?)
- ♥ Nunca recurras a maltratos físicos o emocionales para disciplinarlo. Si sientes que estás perdiendo control, respira profundamente, cuenta hasta diez, sal del lugar, o déjalo en el cuidado de otra persona mientras que tú tomes un descanso.

¡No olvides de hacer algo por ti!

Ser padre es un reto y un trabajo gratificante, pero puede ser difícil y estresante. No te descuides a ti misma, ni tus relaciones con otras personas. Consigue una niñera de confianza y toma una caminata, visita algunos amigos, ve al cine, o a cenar. ¡El tiempo que utilices aparte sin tu niño te ayudará a cargar tus baterías!

Esperamos que hayas encontrado útil la Guía de la Salud (Health Tracks) y el programa de Caring Connections. Si estás familiarizada con el plan de visitas de Caring Connections, muy pronto tu visitador te contactará para la visita de los 12 meses de edad. Si tienes alguna pregunta, contacta a tu visitador en cualquier momento. Te escribiremos de nuevo cuando se acerquen sus dieciséis meses de edad.

Otter Tail County Public Health

**Government Services Center
560 W Fir Avenue • Fergus Falls, MN 56567
(218)998-8320**

**118 N. Main, Box 99
New York Mills, MN 56567
(218)385-5500**