

Alimentando a tu Niño



- ◆ Tú niño debe estar comiendo toda clase de alimentos de la mesa y al menos 2 tazas de leche entera al día. La leche entera es esencial para el desarrollo de las células de su cerebro.
- ◆ Si tu niño aún utiliza el biberón, es tiempo de quitárselo. Entre más pase el tiempo más difícil será apartárselo de él.
- ◆ Evita alimentos que se le puedan atragantar como las nueces, las palomitas de maíz, y los hot dogs.
- ◆ Anímalo a usar una taza, una cuchara y sus dedos para alimentarse a si mismo.
- ◆ Ofrécele refrigerios saludables y limita los dulces y alimentos salados.
- ◆ Los niños de esta edad prefieren 5-6 pequeñas porciones de comida al día.
- ◆ Lava diariamente las encías y los dientes con un pañito suave o un cepillito de dientes.

Positivo Aprendizaje



Hasta hace muy poco, tenías un pequeño y tranquilo bebé en tus brazos. Ahora tienes un ruidoso huracán corriendo por toda tu casa.

Tener los 16 meses de edad es como estar en una subibaja. En un minuto quiere ser totalmente independiente y al siguiente ser un bebé.

Decir “no” es normal para un niño de esta edad - es un paso hacia la independencia. Es muy importante no molestarte cuando él te conteste de esta forma. Al contrario, se firme y amable diciéndole lo que quieres que el haga. Asegura que lo alabas cuando haga lo que le pides.

- ♥ Establece unas pocas reglas sencillas y claras.
- ♥ Permítele algunas opciones simples, las cuales sean aceptables para ti.
- ♥ Préstale atención al “no” de tu niño, - se paciente y el irá accediendo a tus mandamientos.
- ♥ Una forma fácil para poner fin a algo que tu niño no debe hacer es dándole una cosa con la que él sí pueda jugar y aprender.
- ♥ Trata de ignorar sus berrinches o sostenlo firmemente para ayudarlo a controlarse.
- ♥ Acepta que a los 16 meses de edad él no está listo para compartir.
- ♥ ¡Comparte con él muchos besos y abrazos!

¡El tiempo que le dedicas a tu niño ahora lo ayudará a ser una personita feliz, segura, e independiente! Recuerda que tú eres su mejor maestra.

Frecuentes Inquietudes Sobre su Salud



Ayudando a tu Niño a Dormirse

Si tu niño duerme bien, se sentirá más feliz y aprenderá mejor.

Estas son formas para ayudarlo a dormirse más facilmente:

- ✚ Establece un horario regular para dormir.
- ✚ Lo calmarás dándole la misma cosa cada noche antes de acostarse.
- ✚ Tu niño ya está grande como para llevar una cobija o juguete especial a la cama con él.

Si llora después de dejarlo en su cama:

- ✚ Entra a su dormitorio brevemente a cada rato, pero no lo recojas.

ACTIVIDADES

- ❖ Ofréce a leerlo un historia corta. Libros con pocas palabras en cada página son los mejores.
- ❖ A los niños les gusta hacer ruido. Las ollas y cacerolas son instrumentos muy divertidos.
- ❖ También disfrutan empujando y jalando juguetes.
- ❖ Rompecabezas sencillas con formas protuberantes son fabulosas.
- ❖ Disfrutan colocando pequeños juguetes dentro de los recipientes y colocando bloques uno sobre otro.
- ❖ Vayanse al parque juntos, lleven una pelota para rodar, tirar, o patear.
- ❖ Canta y baila con tu niño.
- ❖ Deja que tu niño explore en lugares seguros.

Esperamos que hayas encontrado útil la Guía de la Salud (Health Tracks). Te escribiremos de nuevo cuando tu niño se acerca a los 20 meses de edad. También esperamos que contactes el programa de Early Childhood Family Education (ECFE) en tu escuela para aprender sobre las clases ofrecidas para ti y para tu niño.

Otter Tail County Public Health

**Government Services Center
560 W Fir Ave • Fergus Falls MN 56537
(218)998-8320**

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