

## Alimentando a tu Niño



- ◆ Mantén alimentos saludables en tu cocina como queso, tortitas de arroz, frutas, leche y jugos.
- ◆ Tú niño debe estar comiendo la mayoría de los mismos alimentos sólidos que tú comes.
- ◆ Puede no tener tan buen apetito como hasta hace pocos meses.
- ◆ El calcio fomenta sus huesos y el buen crecimiento de sus dientes. La leche es una buena fuente de calcio. Prueba yogurt, queso, y queso cottage también.
- ◆ Asegúrate de cortar los alimentos en pequeños tamaños para evitar que se atraganta.
- ◆ Ofrécele platos con pequeñas porciones y dale más si quiera.
- ◆ Debe comer porciones para niños de los siguientes grupos de alimentos: 6 de pan/cereal, 3 de verduras, 2 de frutas, 2 de productos lácteos, 2 de carne.

**Cuando se refiere a comida, el trabajo de los padres es proveer una variedad de alimentos saludables. El trabajo del niño es escoger cuanto comer.**

## POSITIVO APRENDIZAJE



Ayuda a tu niño a desarrollar el sentido de la independencia.

- ♥ Tolera caras, bebederos, mesas y pisos sucios.
- ♥ No esperes que todavía comparta juguetes.
- ♥ Léele a la hora de dormir o a cualquier hora.
- ♥ Promueve juegos de imaginación.
- ♥ Alábalo cuando se comporte bien
- ♥ Permítele tomar algunas decisiones.
- ♥ Tal vez desea utilizar algún juguete, osito de peluche, o cobija para sentir seguro.
- ♥ No te apresures a enseñarle a ir al baño. En el próximo folleto hablaremos de esto.

### Maneras de conseguir apoyo como padre

Cuidar a un niño a veces puede ser muy difícil. Estas son algunas formas de encontrar nuevas ideas y conseguir apoyo:

- ♥ Consulta con el pediatra o algún familiar, amigo o vecino comprensivo.
- ♥ Contacta la escuela para ver cuando comienzan las clases para padres en tu comunidad.
- ♥ Lee folletos y libros sobre el cuidado de los niños.

### Manejando tu enojo

Si te sientes muy enfadado y crees que puedes maltratar al niño, colócalo en un lugar a salvo mientras te calmas. Recuerda que gritarlo o golpearlo puede herir emocionalmente y físicamente al niño. Si lo haces, le estarás enseñando que es adecuado maltratar a otros.

## Frecuentes Inquietudes Sobre su Salud



### Varicela:

- ✚ Normalmente ocurre entre los 14-16 días después del contacto con una persona afectada.
- ✚ El sarpullido consiste en pequeñas protuberancias rojas que se convierten en ampollas, luego en llagas con una costra oscura, las que pueden estar sobre todo su cuerpo y en la boca.
- ✚ Tendrá fiebre por unos pocos días.
- ✚ Dura 2 semanas, pero es contagioso desde los 2 días antes de que salgan las ampollas, hasta que las llagas cicatricen.
- ✚ Para la molestia de la piel y la picazón, dale un baño frío con bicarbonato de sodio o jabón de Aveeno cada 3-4 horas y échale crema de "calamine".
- ✚ Corta las uñas de sus dedos y lava bien sus manos con jabón para prevenir la infección de las llagas.
- ✚ No le des ninguna medicina que contiene aspirina. Dale Tylenol (Acetaminofén) o Advil (Ibuprofeno).
- ✚ Contacta el centro de salud si tienes preguntas.
- ✚ A veces, otras medicinas pueden aliviar la picazón.

Hay una vacuna para Varicela. Si a tu niño no se le ha vacunado (inmunizado) o no ha contagiado Varicela, se lo debe vacunar ahora.

### \*\*ACTIVIDADES\*\*

Una forma fácil para que tu niño aprenda los nombres de la ropa es decirlos en voz alta cuando lo estás vistiendo. Luego pídele que te de una camisa/blusa, pantalones, zapatos, medias, etc. También puedes hablar sobre los colores y estilos.

***Esperamos que hayas encontrado útil la Guía de la Salud (Health Tracks). Te escribiremos cuando tu niño se acerca a los 2 años de edad.***

***También esperamos que contactes el Early Childhood Family Education program (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 Avenue • Fergus Falls, MN 56537  
(218)998-8320

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