

Positivo Aprendizaje



- ♥ Pasa tiempo sola con ella para poder prestarle toda tu atención.
- ♥ Deja que exprese libremente su cariño hacia ti. Prepárate para escucharle expresar su molestia hacia ti también.
- ♥ Limita la cantidad de tiempo que tu niño pasa enfrente de la tele o la computadora. Apaga la tele cuando piensas que un programa no es apropiado.
- ♥ Escucha las opiniones de tu niño.
- ♥ La regularidad es la clave para una buena educación. Tu niño necesita saber qué esperar. Si pones una regla, asegura la continuación.
- ♥ Dale opciones cuando sea posible.
- ♥ Para la disciplina, niega una actividad o usa consecuencias naturales y lógicas – evita gritar o darle palmadas.
- ♥ Ayúdale a tu niño a expresar sus emociones con palabras en vez de pegar, gritar, morder, o atacar físicamente a otros.
- ♥ Deja que ayude y haga los quehaceres simples.
- ♥ Asegúrate que tu niño duerme lo suficiente. A los 3 años, a menudo, todavía se necesita una siesta o un periodo de descanso durante el día.

Revisando su Seguridad



- √ Sigue usando un asiento de seguridad apropiado en el carro hasta que pese 40 libras, y luego usa un asiento elevado hasta que pese 60-80 libras.
- √ Nunca la dejes solo en un auto.
- √ Protege a los niños del tráfico. Son muy pequeños como para ser visibles. Quédate con tu niño.
- √ El número telefónico de Poison Control es 1-800-222-1222. Manténlo a mano!
- √ Siempre vigílalo con cuidado cuando está cerca de un cuerpo de agua. Usa un chaleco de salvavidas Tipo II aprobado por la Guardacosta con una correa entre las piernas que le queda bien a tu niño.
- √ Usa por lo menos un bloqueador SPF 30 para el sol cuando tu niño está afuera durante un periodo de tiempo y vuelve a aplicarlo con frecuencia.
- √ Enseñale a tener cuidado con los perros y otros animales, especialmente cuando están comiendo.
- √ Enseñale a no irse a ningún lado sin tu permiso, especialmente a no irse con un desconocido.
- √ Enseñale a platicar contigo sobre cualquier toque que no le gusta, aun si sea de un pariente.
- √ Siempre vigila a tu niño cuando está cerca de los juegos de recreo.

Alimentando a tu Niño



- ◆ La comida que come tu niño es muy importante para su crecimiento. Mantén comidas sanas en tu cocina, como el queso, las galletas de arroz, las manzanas, las zanahorias crudas, el jugo, y la leche. Son buenas para refrigerios y comidas rápidas y nutritivas.
- ◆ Tu niño ya se puede alimentar totalmente solo, tomar con cuidado, y usar un tenedor.
- ◆ Puede ser que a tu niño le gusta cierta comida hoy, pero mañana no, o puede ser que solo quiere comer una sola cosa toda la semana. Se está volviendo independiente. Ten mucha paciencia. No esperes que coma todo lo que le das.
- ◆ Puede ser que come mucho un día pero al siguiente día no.
- ◆ Ofrécele muchas opciones sanas. Trata de darle un alimento que sabes que le gusta junto con un nuevo alimento.
- ◆ Deja que ayude a preparar la comida con lavar la lechuga, mezclar la comida en un plato hondo, o hacer un sándwich.
- ◆ Haz que las comidas sean un tiempo agradable para la familia. Aun cuando todos no se pueden sentar juntos, pon atención a tu niño y habla con ella sobre lo que hizo hoy.

Esperamos que encuentres útil la Guía de la Salud. Te escribiremos de nuevo cuando tu niño cumple los 4 años de edad. Favor de marcar al programa local de ECFE, ECSE, o Head Start si tienes preguntas sobre las clases o programas locales. Favor de contactar la oficina de Public Health más cercana para hacer una cita para la evaluación preescolar para tu niño en el futuro inmediato. Esta evaluación es una buena manera para asegurarte de que el desarrollo de tu niño esté apropiado para su edad, y es gratis para tu familia. También se requiere esta evaluación para tu niño antes de empezar el kinder.

Otter Tail County Public Health

Government Services Center
560 W Fir Ave • Fergus Falls MN 56537
1-218-998-8320

118 N Main, Box 99
New York Mills MN 56567
1-218-385-5500