



El Segundo y Tercer Año del Niño

MESES 17-18

Queridos padres: Las emociones están floreciendo

Probablemente ya han notado que su hijo/a pequeño/a puede expresar fuertes emociones. Es posible que sin aviso lo/a hayan visto entusiasmarse mucho, sentirse frustrado/a, alegrarse, enojarse o ponerse temeroso/a.

Ustedes pueden ayudarle a comprender sus emociones dándole nombres. Cuando la caja no se abre o el juguete no rueda, es posible que lo deje caer con enfado. Tómelo/a en brazos y dígame tranquilamente que usted sabe que él/ella se siente enojado cuando el juguete no funciona.

Estas palabras le demuestran al niño que usted comprende su ira. También le dan el vocabulario necesario para ayudarlo/a a entender sus emociones. Muéstrole cómo funciona el juguete, déle uno diferente o simplemente tómelo en brazos cariñosamente. El niño sabrá que a usted le importan sus emociones y empezará a aprender a enfrentarlas.

Se necesitan muchos años para que un niño comprenda y se enfrente a sus emociones. Mientras más ayuda le dé usted ahora, más fácil será este aprendizaje.

Asegúrese de que el niño explore sin peligro.

Su hijo/a debe explorar para aprender. Ayúdele a explorar sin peligro. Él/ella explorará todo lo que lo/a rodea. Se lo pondrá todo en la boca y tratará de alcanzar todas las cosas que ve. Andará a gatas o trepará sobre, dentro de, encima de o debajo de cualquier cosa.

No sabe lo que es peligroso y no puede acordarse de “no.” Es la responsabilidad de los padres el adelantarse al niño, comprender que en cualquier momento el niño puede repentinamente hacer algo que lo/a ponga en peligro.

A medida que el niño aprende a hacer más y más cosas — como salirse de la cuna o abrir el cerrojo de una reja — es posible que usted tenga que preparar nuevos espacios seguros para el niño. Pronto el niño llegará a comprender cuáles son las cosas peligrosas. Pero por ahora, ustedes deben protegerlo.

¿Cómo puedo evitar malcriar a mi hijo/a?

La mayoría de nosotros creemos que un niño **malcriado** es uno que siempre hace lo que quiere, aun cuando afecte a otras personas. Es exigente, egocéntrico y desagradable.

No se puede malcriar a un bebé dándole cariño, consuelo y atención cuando los necesita. Los niños de un año que han sido cuidados con cariño generalmente se sienten seguros y confiados.

Para evitar malcriar a su hijo/a durante el segundo y tercer año, establezca límites e impóngalos en todas las situaciones. Los niños se ponen malcriados cuando los padres acceden a exigencias del niño que no son razonables, no limitan la conducta desagradable o permiten que los reclamos sin importancia del niño les causen molestia a otras personas.

Cuando los límites están claros y se imponen en todo momento, los niños aprenden a tener éxito dentro de estos límites. Esto desarrolla la buena autoestima. Los niños necesitan y desean límites y reglamentos razonables. Deben ser reglamentos que el niño pueda comprender y obedecer, como por ejemplo “Aléjate de la calle” o “Los alimentos son para comerlos, no para arrojarlos.”

No se preocupen de que el niño pequeño no vaya a quererlos si no le dan en el gusto todo el tiempo. Háganle saber que lo/a quieren, pero que no le permitirán portarse mal.

Ayúdele al niño a comprender:

- ♥ cuáles son los reglamentos,
- ♥ por qué son necesarios y
- ♥ lo que pasará si no obedece los reglamentos.

El establecer e imponer límites le demuestra a su hijo/a que usted lo/a ayudará competentemente a crecer seguro/a y bien educado/a.





¿Cómo es un niño de 17 y 18 meses?

Cómo crezco:

- ♥ Me gusta llevar, tirar y arrastrar las cosas.
- ♥ Me gusta agarrar todo lo que puedo alcanzar.
- ♥ Empiezo a usar una mano más que la otra.
- ♥ Puedo subir las escaleras caminando si me toman de la mano.
- ♥ Estoy aprendiendo a arrastrarme hacia atrás cuando bajo las escaleras.
- ♥ Me gusta correr pero a veces me caigo o choco con los muebles.
- ♥ Generalmente quiero que todo se haga a mi manera.
- ♥ Cuando no consigo lo que quiero, me enojo.

Cómo hablo:

- ♥ Puedo decir aproximadamente diez palabras, pero generalmente uso la palabra "no."
- ♥ A menudo tengo largas conversaciones balbuceadas conmigo mismo/a.
- ♥ Estoy aprendiendo a imitar palabras.
- ♥ Comprendo más palabras que las que puedo decir.
- ♥ A veces puedo pedirte lo que quiero nombrándolo, como por ejemplo, un plátano.
- ♥ A veces hago lo que me piden.
- ♥ Trato de cantar y me gusta que me canten.
- ♥ Estoy empezando a comprender el significado de "ahora."

Los juegos que me gustan:

- ♥ Me gusta jugar con juguetes que caben uno dentro de otro y con juguetes que se pueden poner uno encima de otro.
- ♥ A menudo corro sin ningún objetivo.
- ♥ Me gusta empujar por el suelo juguetes con ruedas, cajas grandes para juguetes y otras cosas.
- ♥ Me gusta soplar burbujas.
- ♥ Es posible que pueda ensartar cuentas grandes de colores hechas de madera.
- ♥ Todavía no juego con una cosa por mucho tiempo.

Lo que aprendo:

- ♥ Puedo poner un bloque redondo en un hoyo redondo.
- ♥ Puedo construir una torre de dos o tres bloques.
- ♥ Puedo usar un palo para alcanzar un juguete.
- ♥ Puedo señalar una o dos partes de mi cuerpo si ustedes las nombran.
- ♥ Puedo copiar líneas simples que ustedes hacen en un papel.
- ♥ Es posible que pueda emparejar círculos y cuadrados en un tablero de figuras.
- ♥ Con su ayuda, puedo pasar las páginas de un libro.
- ♥ Estoy empezando a acordarme dónde se ponen las cosas.

Cómo me llevo con otras personas:

- ♥ Todavía me gusta demostrar lo que puedo hacer para recibir atención.
- ♥ Todavía estoy principalmente interesado en mí mismo/a.
- ♥ Es posible que acapare cosas y sea codicioso.
- ♥ A veces soy terco y mandón. Y a veces soy cariñoso. En unos meses, estaré más tranquilo y seré más amistoso.
- ♥ Es posible que les tenga miedo a algunas cosas, como los truenos, los relámpagos y los animales grandes.
- ♥ Es posible que tenga rabietas cuando estoy cansado, enojado o frustrado.

Lo que puedo hacer solo/a:

- ♥ Puedo ayudar a guardar los juguetes.
- ♥ Es posible que pueda abrir algunas llaves de agua.
- ♥ Cuando estoy listo para irme a dormir, es posible que les traiga mi almohada o mi juguete de peluche favorito.

Recuerden:

El segundo y tercer año del niño describe a un niño típico de cada edad. Cada niño es especial y cada niño se desarrolla a su propio paso. Niños totalmente normales pueden hacer cosas más pronto o más tarde que lo que se describe en *El segundo y tercer año del niño*. Si tiene preocupaciones sobre el desarrollo de su hijo/a, consulte a su médico.

Cómo aprender a compartir

Su niño pequeño se divertirá jugando cerca de otros niños y observándolos. Pero la mayoría de los niños no comprenden lo que es compartir hasta que son un poquito mayores.

El aprender a compartir toma tiempo. Pero ustedes pueden empezar a enseñarlo ahora.

- ♥ Evite los problemas teniendo algunos juguetes duplicados.
- ♥ Los niños pequeños necesitan ayuda cuando tienen que tomar turnos. Un consejo: Los niños compartirán más fácilmente si usa un temporizador de cocina para recordarles que tomen sus turnos cada cierto tiempo.
- ♥ Enséñele con su propio ejemplo y descríbalos con palabras. Sírvese una merienda con su hijo/a y diga: "Estoy compartiendo una manzana contigo."
- ♥ Explíquelo al niño cómo afectan a otros sus acciones. "Cuando dejas que María tome su turno, ella quiere jugar contigo."
- ♥ Los niños aprenden primero a compartir con sus amigos. Luego pueden compartir con otras personas.

Los niños aprenden por ayudando

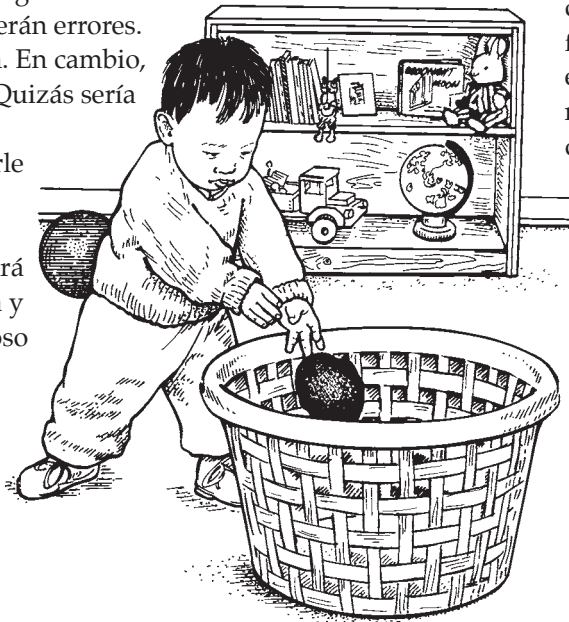
Los niños pequeños pasan hasta un 20 por ciento de su tiempo solamente observándolos, escuchándolos y mirándolos fijamente a ustedes. Están aprendiendo a copiar las cosas que hacen ustedes. Cuando ustedes le permiten al niño que ayude, le ofrecen una oportunidad de practicar lo que aprende.

Los niños aprenden mejor cuando los padres hacen tareas simples con ellos, como cocinar, limpiar y otras tareas caseras. Cuando el niño trate de ayudarlo/a, busque maneras de que su ayuda sea una diversión para ustedes dos. De esa manera, su hijo/a se divertirá ayudando y querrá hacerlo otra vez.

Los niños aprenden a servir leche de un jarro pequeño observándolo/a a usted. Pueden aprender a barrer el piso; a recoger flores, frutas o verduras; a separar la ropa; y a guardar los juguetes.

Por supuesto, los niños cometerán errores. Pero no los regañe por esa razón. En cambio, diga: "Ese fue un buen intento. Quizás sería mejor si lo hicieras así."

Tómese el tiempo para ayudarlo a su hijo/a a tener éxito en lo que hace ahora. Entonces, más adelante estará dispuesto/a y será capaz de hacer más cosas solo/a y para usted. Será un tiempo valioso para los dos.



Juguetes hechos en casa que enseñan

BOLSAS PARA LANZAR

Las bolsas para lanzar le pueden ayudar a su hijo/a a **desarrollar los músculos y la coordinación.**

Los materiales

- ♥ **Pedazos de tela limpia** o calcetines viejos de tamaño adulto
- ♥ **Tijeras, aguja e hilo**
- ♥ **Papel arrugado** o trapos cortados en tiras cortas

Cómo hacer el juguete

Haga la bolsa cociendo los cuadrados u otras figuras de tela o amarrando los extremos de los calcetines de tamaño adulto. Para evitar peligros, use cubiertas dobles para las bolsas y hágalas por lo menos del tamaño de una pelota de tenis — el tamaño de su puño. Llene la bolsa o calcetín con papel arrugado o con trapos rasgados. Luego cose o amarre la abertura.

El juego

Es divertido lanzar las bolsas a blancos, en papeleros o a otras personas. Usted puede atar una cuerda a la bolsa para juegos de dejar caer y recoger. Guarde esta bolsa fuera del alcance del niño cuando no estén jugando juntos. El niño lo/a necesita a usted para jugar este tipo de juego sin peligro.



Breve discusión sobre las investigaciones: El imaginar

Los investigadores que han estudiado a niños en todo el mundo han descubierto que la mayoría de los niños pequeños empiezan a **imaginar** un poco después de cumplir el primer año. Generalmente es difícil verlo al principio. Es posible que su hijo/a se ponga un teléfono de juguete en la oreja por un breve momento o roce la boca de una muñeca con una botella. Muy pronto pretende hacer las cosas que hace todos los días, como dormir o comer. Más adelante, lo/a verá usar objetos como bloques o palitos en forma creativa mientras juega a imaginar.

Jean Gowen ha estudiado el desarrollo del juego imaginativo. Ella sugiere que **el juego imaginativo** en los niños es muy importante para el desarrollo de:

- ♥ **la habilidad de pensar,**
- ♥ **la creatividad y**
- ♥ **la capacidad para recordar series de acontecimientos.**

Por lo tanto es buena idea que los padres apoyen el juego imaginativo cuando lo observen. Pueden decir algo como: “¡Ah, estás alimentando al bebé! Eres tan buena mamá,” o “Estas manejando tu automóvil. ¡Mejor me salgo del camino!” Además de ser divertido, les ayuda a los niños a aprender palabras e ideas nuevas.

¿Él o ella?

El segundo y tercer año del niño da igual tiempo y espacio a ambos sexos. Cuando usamos el masculino, incluimos a todos los niños.

Recordatorio sobre las inmunizaciones

Los médicos recomiendan una serie de vacunas para proteger a su hijo/a de 15 enfermedades graves. Es posible que algunas deban ser administradas en esta etapa. Obtenga el calendario más reciente de vacunas para niños pequeños de su médico, clínica o en línea en www.aap.org/immunization/IZSchedule.html.

Estas vacunas protegen a su hijo/a de las siguientes enfermedades:

- | | |
|-------------------------------|-----------------------------|
| ♥ Hepatitis A | ♥ Hepatitis B |
| ♥ Difteria | ♥ Tétano |
| ♥ Pertusis (tos ferina) | ♥ Haemophilus influenza B |
| ♥ Influenza | ♥ Rotavirus |
| ♥ Polio | ♥ Sarampión |
| ♥ Paperas | ♥ Rubéola |
| ♥ Varicela | ♥ Enfermedades neumocócicas |
| ♥ Meningococo (de 2 a 3 años) | |

Si se atrasa con las vacunas, no se preocupe. Es fácil ponerse al día en cualquier momento. Las vacunas se ofrecen en la oficina del médico de su hijo/a o en una clínica. Se pueden obtener vacunas gratis en la mayoría de las clínicas. Pregunte en el departamento de salud, al especialista de salud materna e infantil de la tribu o en una clínica.

Mantenga un registro de las vacunas y de las fechas en que el niño recibió cada una. Necesitará mostrar este registro como prueba antes de que el niño empiece a asistir al centro de cuidado infantil, a la escuela parvularia (pre-escolar), al kindergarten o a un campamento.

El juego al aire libre

El juego al aire libre es un buen ejercicio para los niños pequeños y es muy divertido también. Un parque o el patio ofrecen muchas oportunidades para explorar y moverse.

Antes de jugar al aire libre con su niño pequeño, asegúrese de que el área esté libre de peligros. El patio debe estar sin basura, sin herramientas, ni materiales peligrosos como pintura, sustancias químicas ni insecticidas.

Si no hay una reja alrededor del patio, muéstrole al niño los límites del área de juego. Enséñele a no ir a la calle ni al camino de entrada al garaje. Nunca deje solo al niño aunque esté en su propio patio.

Los espacios al aire libre son perfectos para ejercitar los músculos gruesos, como andar en carros infantiles, patear una pelota, trepar y correr. Algunos de los juegos en un patio de recreo, como toboganes bajos o columpios, pueden ser divertidos y seguros bajo su supervisión. Una caja de arena limpia con baldes, cucharas y diferentes tipos de recipientes mantendrá al niño feliz y ocupado. Cubra la caja de arena cuando no la use.

Consejos e ideas para la disciplina

Los científicos que estudian el desarrollo de los niños pequeños están generalmente de acuerdo en que las zurras y otros castigos físicos — como sacudir, pellizcar, morder y golpear — no son necesarios para la disciplina y pueden hacerle daño al niño. El sacudirlo también puede causarle la muerte.

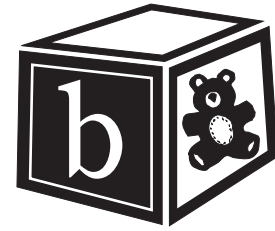
El castigo físico — o la amenaza del castigo físico — probablemente no les enseña a los niños a controlarse. De hecho, puede ayudarlos a aprender a ser engañosos, agresivos y temerosos. También les enseñará que pueden pegarles o hacerles daño a otras personas.

No retire el amor

Es dañino castigar a un niño diciéndole que usted lo/a abandonará o dejará de amarlo/a. Esta amenaza puede hacer que el niño sienta que no puede confiar en usted o que él/ella no es importante para usted. Puede sentirse temeroso/a, inseguro/a y menos dispuesto/a a cooperar con usted.

Éstos son algunos consejos que han dado buenos resultados a muchos padres:

- ♥ **Note cuando el niño pequeño se porte bien y ánimelo.** ¡A menudo nos olvidamos de hacer esto! El animar la buena conducta le ayuda a comprender lo que a usted le gusta. No deje que su hijo/a crea que usted solamente le pone atención a la mala conducta.
- ♥ **Dígale o muéstrole a su hijo/a lo que quiere que haga.** Por ejemplo, “Lleva tu abrigo de esta manera” es más útil que “No arrastres el abrigo por el suelo.”
- ♥ **Planifique por adelantado.** Antes de visitas especiales o viajes — como fiestas, compras o visitas a un restaurante o a la casa de la abuela — dígame a su niño pequeño lo que puede esperar y cómo quiere usted que se comporte.
- ♥ **Lleve juguetes cuando viaje para evitar el aburrimiento y el mal genio.** Tenga juguetes de sorpresa para los momentos en que el niño tenga hambre o esté molesto.
- ♥ **Organice la casa para promover la buena conducta.** Guarde las cosas que no quiere que toque el niño. Guarde los juguetes especiales cuando venga un amiguito a jugar. Limite las visitas con otros niños si sabe que se pelearán. Asegúrese de que su niño pequeño descanse suficientemente y sírvale comidas y meriendas a horas regulares.
- ♥ **Dígale lo que quiere, no le pregunte.** Si el niño no tiene ninguna alternativa, no le dé una. Diga “Es hora de ir al doctor” en vez de “¿Quieres ir al doctor ahora?” A la hora de limpiar, diga “Guardemos los juguetes ahora” en vez de “¿Quieres guardar los juguetes?”
- ♥ **Ayúdele al niño pequeño a querer hacer lo que debe hacer.** Si quiere que recoja los juguetes, conviértalo en un juego que ustedes jueguen juntos. Si se resiste a la hora del baño, cuénteles un cuento en la bañera.
- ♥ **Déle otra idea.** Cuando el niño hace algo que usted no quiere que haga, sugiérale algo diferente que le guste: “Puedes lanzar la pelota afuera, pero no en la casa,” o “Puedes echar agua en este recipiente, ¡pero no en el piso de la cocina!”



- ♥ **Ofrézcale verdaderas alternativas.** A veces las alternativas les pueden ayudar a los niños pequeños a cooperar y a ejercitar su creciente independencia. Preséntele dos alternativas para que escoja una: “¿Vas a poner eso en el canasto o en la caja?” o “¿Quieres ponerte el suéter o la chaqueta?”
- ♥ **Tómese un descanso cuando se sienta muy enojada/o con su hijo/a.** Ponga al niño en un lugar seguro y dígame que está disgustada/o y que necesita estar tranquila/o por unos minutos. Luego vaya a otro lugar y trate de relajarse. Después de hacer esto, le será a usted más fácil guiar calmada y sensiblemente al niño. Si necesita disciplinar a su hijo/a hágala/o quedarse sola/o en su cuarto por unos minutos para un descanso (time out).

Recursos impresos

Food, Fun n' Fitness: Designing Healthy Lifestyles for Our Children (Los alimentos, la diversión y el buen estado físico: Cómo diseñar estilos de vida sana para nuestros niños), por Mary Friesz (Designs for Healthy Lifestyles), 2002. Solamente está disponible en inglés.

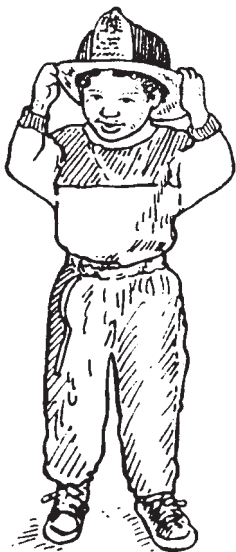
Fit Kids: A Practical Guide to Raising Active and Healthy Children — from Birth to Teens (Niños en buen estado físico: Una guía práctica para criar niños y sanos), por Mary L. Gavin, Steven A. Dowshen y Neil Izenberg (New York: DK Publishing), 2006. Solamente está disponible en inglés.

Demuéstrele al niño pequeño que es importante para usted.

Tenemos mejor autoestima si pensamos que somos importantes para otras personas. Esto también es verdad con los niños pequeños. Ellos están formando opiniones sobre sí mismos. El sentirse amados, capaces e importantes depende de cómo los tratan las personas que los cuidan.

Muéstrele a su hijo/a que usted se preocupa por él/ella y que lo/a respeta. Hágale saber que lo/a ama simplemente porque es como es — no por lo que hace. Dígale que pensó en él durante el día cuando estaba fuera de la casa. Dígale que le gusta su sonrisa, su risa, los dedos de su pie y sus orejas. Muéstrele que está orgulloso/a de todas las cosas que está aprendiendo a hacer. Dígale cuánto le gusta hacer cosas con él.

No sponga que el niño sabe todas estas cosas porque usted lo cuida. Trate de mostrar su afecto con sus palabras. Nunca se pueden decir demasiadas palabras cariñosas que vengan del corazón.



Cómo escoger el cuidado infantil

Si usted quiere quedarse en la casa y estar cerca de su hijo/a, por supuesto debe hacerlo. El tiempo que pasen juntos los beneficiará a ambos. Sin embargo, si usted trabaja fuera de la casa, deberá encontrar cuidado infantil en el que pueda confiar.

Éstas son dos preguntas importantes que usted debe hacerse antes de escoger el cuidado infantil:

1. **Primero, ¿la persona que cuidará a su hijo/a le tiene mucho cariño?**

Los niños pequeños necesitan mucho amor y atención.

2. **Segundo, ¿estará disponible la persona durante las horas que usted necesita en los próximos meses?**

Los niños pequeños necesitan desarrollar vínculos fuertes con las personas que los rodean y pueden sufrir si hay demasiados cambios en el cuidado infantil.

Los niños se sienten mejor cuando sus padres están felices y cuando tienen personas cariñosas y sensibles que los cuidan en la casa o en el centro infantil. Visite y hable con cualquier persona que usted esté pensando en contratar para el cuidado de su hijo/a. Usted puede obtener mucha información observando por una hora o más a la persona mientras cuida a otros niños. Luego verifique sus recomendaciones.

Es posible que usted se preocupe de dejar al niño al cuidado de otra persona. Mientras más confíe usted en la persona que contrate, más seguro/a se sentirá. Estas son algunas cosas que deberá investigar cuando esté buscando cuidado infantil:

La persona que proporcionará cuidado infantil...

- ♥ ¿Tiene una filosofía sobre la crianza similar a la suya?

- ♥ ¿Les habla a los niños en forma natural sobre lo que están haciendo?
- ♥ ¿Se une a los niños durante las comidas y el juego sin perturbar ni dominar la actividad?
- ♥ ¿Establece límites razonables y los impone tranquila y regularmente?
- ♥ ¿Comprende lo que los niños pueden y quieren hacer durante las diferentes etapas del crecimiento?
- ♥ ¿Pasa tiempo tomando en brazos a cada niño, hablándole y jugando con cada uno?
- ♥ ¿Tiene suficiente tiempo para cuidar a todos los niños que están a su cargo?
- ♥ ¿Acoge con agrado las visitas de los padres a cualquier hora?
- ♥ ¿No tiene más niños a su cargo que lo que permiten los reglamentos?

Tiene el centro infantil...

- ♥ ¿Una apariencia limpia y cómoda?
- ♥ ¿Equipo seguro y en buena condición?
- ♥ ¿Comidas y meriendas nutritivas?

Hay oportunidades para que los niños...

- ♥ ¿Sean tomados en brazos, mimados, mecidos, para que se les sonría y se les hable?
- ♥ ¿Se relajen y descansen cuando lo necesiten?
- ♥ ¿Caminen y exploren sin peligro?
- ♥ ¿Jueguen con cosas que desarrollan el sentido del tacto, de la vista y del oído?
- ♥ ¿Aprendan el lenguaje? ¿Les habla a los niños la persona que los cuida nombrando las cosas, describiendo lo que hace, respondiendo a las acciones de los niños?
- ♥ ¿Jugar activamente todos los días?

Está bien comer un poquito o mucho.

¿Le decían a usted cuando era niño/a que se comiera todo lo que tenía en el plato? A nadie le gusta desperdiciar comida. Pero no es buena idea forzar al niño a comer.

Habrán días en que el niño tendrá mucha hambre y querrá más de lo que le puso en el plato. Otros días, tendrá menos hambre y no querrá mucho. Solamente su hijo/a sabe cuánta hambre tiene. Por lo tanto, ponga una cantidad pequeña del alimento que usted ha servido y déjelo/a que decida cuánto necesita comer.

Muchos padres se preocupan de que su hijo/a no está comiendo lo suficiente. Pero la mayoría de los niños pequeños comen lo suficiente para su crecimiento y su salud. No lo soborne, ruegue ni premie por comer más.

No castigue al niño por comer muy poco o demasiado. Si lo hace, el niño se sentirá avergonzado de su apetito y empezará a sentirse culpable por lo que come. Si usted nota que siempre deja comida en el plato, es posible que usted le esté dando demasiado en cada porción. Reduzca un poco sus porciones.

Si el niño pide más de cierto alimento y no queda más, dígame que siente que no haya más. Luego ofrézcale más de otro alimento. Se necesita mucha paciencia para ayudarles a los niños a comer bien.

Ayúdele al niño pequeño a desarrollar hábitos alimenticios sanos

- ♥ Ofrézcale al niño una variedad de alimentos, incluyendo muchas frutas y verduras.
- ♥ Sea un modelo para sus niños. Si quiere que coman verduras, usted debe comer verduras también.
- ♥ Sirva las comidas y meriendas a horas regulares y ofrézcales agua cuando los niños tienen sed entre las comidas.
- ♥ Recuerde que es posible que a los niños no les guste un alimento la primera vez que lo prueben. Sirva el alimento nuevo muchas veces para animarlos a aprender a disfrutarlo.
- ♥ Deles a los niños alternativas limitadas. Por ejemplo, cuando coman en un restaurante de comida rápida, pregúnteles, “¿Quieres leche o agua para beber?” Este método les da alternativas a los niños y no ofrece la oportunidad de escoger una bebida gaseosa.
- ♥ Evite los problemas cuando sea posible. Si no quiere que los niños coman cereales con azúcar, ponga cereales más nutritivos en el armario.



Derechos de autor © 2013 Consejo de Regentes del Sistema de la Universidad de Wisconsin en nombre de la División de Extensión Cooperativa de la Universidad de Wisconsin-Extensión. Todos los derechos reservados.

Autores: Jill Steinberg, especialista instruccional, University of Wisconsin-Madison (Universidad de Wisconsin-Madison); David Riley, profesor, Human Development and Family Studies (Estudios del Desarrollo Humano y la Familia), UW-Madison, y especialista en desarrollo infantil, UW-Extension; Dorian Schatell, escritor técnico, Madison, WI; Susan Nitzke, profesora, Nutritional Sciences (Ciencias de la Nutrición), UW-Madison y UW-Extension; y Carol Ostergren, especialista de alcance, UW-Madison y UW-Extension. Ilustraciones de Nancy Lynch. Las publicaciones de la Extensión Cooperativa están sujetas a evaluación externa por sus pares.

Algunos artículos han sido adaptados con el permiso de otras publicaciones de Cooperative Extension.

Consejo asesor: Mary Bradley, especialista sobre la madre y el niño, Public Health Office, Madison, WI; Stan Englander, pediatra, All-Saints-Kurten Medical Group; Mary Roach, sicóloga infantil, UW-Madison; Susan Uttech, especialista certificada en educación sobre la salud, Maternal and Child Health Section, Wisconsin Department of Health and Family Services Bureau of Public Health; y Family Living Programs Parenting Education Team, UW-Extension.

Extensión Cooperativa de la Universidad de Wisconsin-Extensión, en cooperación con el Departamento de Agricultura de EE.UU. y los condados de Wisconsin, publica esta información para avanzar el propósito de las leyes del Congreso del 8 de mayo y del 30 de junio de 1914. La Universidad de Wisconsin-Extensión, un empleador con igualdad de oportunidades y acción afirmativa (EEO/AA), proporciona igualdad de oportunidades en empleo y programas, incluyendo los requisitos del Título IX y de la ley para Americanos con Discapacidades (ADA). Si usted necesita esta información en un formato alternativo, o si tiene preguntas sobre los derechos de autor, comuníquese con Cooperative Extension Publishing a 432 N. Lake St., Rm. 227, Madison, WI 53706; pubs@uwex.edu; o (608) 263-2770, TTY (Teléfono de texto): 711 Wisconsin Relay. Financiado en parte por federal Title V MCH Block Grant (una subvención global federal para salud materna e infantil del Título V) de Wisconsin Department of Health and Family Services Maternal and Child Health (MCH) Section (la Sección de Salud Materna e Infantil del Departamento de Salud y Servicios para la Familia de Wisconsin).

Esta publicación está disponible en inglés o en español en la oficina de la Extensión en el condado donde usted vive (www.uwex.edu/ces/cty) o en Cooperative Extension Publishing. Para hacer un pedido, llame gratis al 1-877-947-7827 o visite nuestro sitio web en learningstore.uwex.edu.

