

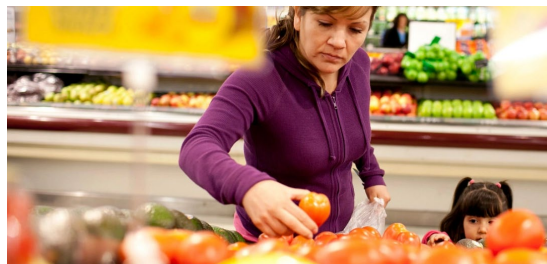
¡BIENVENIDO! ¡ESPERO QUE HAYAS TENIDO UNAS MARAVILLOSAS VACACIONES DE INVIERNO!

RECORDATORIOS

Cerrado por el Día MLK – Lunes 17 de enero de 2022

SALUD Y SEGURIDAD

Hábitos Saludables Comienzan Temprano



Los buenos hábitos alimenticios comienzan temprano en la vida de su hijo. Ya en la infancia, puede ayudar a su hijo a desarrollar hábitos alimenticios saludables de por vida. Usted es el mejor modelo a seguir de su hijo, así que mientras ayuda a su hijo a comer sano, itrate de hacer lo mismo también!



Alimentación y Alimentación Saludables Para Su Bebé

- Es importante amamantar durante al menos 6 meses. Es más probable que tenga un peso saludable a medida que envejece.
- Ponga leche materna o fórmula, no cereales, en el biberón de su bebé. El cereal agrega calorías adicionales que no necesita
- Trate de esperar hasta que su bebé tenga alrededor de 6 meses para comenzar a comer alimentos sólidos saludables como puré de

? LO SABIAS?

Los niños pueden verse afectados negativamente por la cobertura de los medios de comunicación de los incendios forestales de Boulder.

Si bien los medios de comunicación (televisión, radio, prensa escrita e Internet) pueden ayudar a informarlo y educarlo a usted y a sus hijos durante los incendios forestales, desafortunadamente la cobertura de los medios también tiene el potencial de molestar y confundir. Como padres, puede proteger a sus hijos ayudándolos a comprender la cobertura de los medios de comunicación mientras limitan su exposición a imágenes angustiantes.

El impacto de la cobertura de los medios será diferente dependiendo de si eres

- Una familia viendo imágenes desde su casa de un incendio forestal cercano que podría extenderse a su área
- Una familia que ha sido afectada por un incendio en el pasado
- Una familia no amenazada directamente que está viendo noticias sobre el impacto que los incendios forestales están teniendo en otros (pérdida de su hogar, pertenencias, mascotas, edificios escolares o de iglesias)

Comprendiendo la Exposición a los Medios

- La cobertura de los medios puede producir un aumento de los miedos y la ansiedad en los niños.
- Cuanto más tiempo pasen los niños viendo la cobertura de los incendios forestales, más probable es que tengan reacciones negativas.
- Las imágenes gráficas y las noticias de pérdida pueden ser particularmente molestas para los niños.
- Es posible que los niños muy pequeños no entiendan que la cobertura y repetición de imágenes de un evento anterior o pasado es una repetición. Pueden pensar que el evento continúa sucediendo o está sucediendo de nuevo.
- La exposición excesiva a la cobertura de los medios puede interferir con la recuperación de los niños después de un evento.

Lo Que Pueden Hacer los Padres para Ayudar

Limite la Exposición de sus Hijos a la Cobertura de los Medios

- Cuanto más pequeño es el niño, menos exposición debe tener.
- Puede optar por eliminar toda exposición para niños muy pequeños.
- En su lugar, reproduzca DVD o cintas de video de sus programas o películas favoritas.
- Considere las actividades familiares lejos de la televisión, la radio o Internet.

Ver y Discutir con los Niños

- Mire lo que ven.
- Discuta las noticias con ellos, preguntándoles acerca de sus pensamientos y sentimientos acerca de lo que vieron, leyeron u escucharon.
- Pregunte a los niños mayores y adolescentes sobre lo que han visto en Internet, con el fin de tener una mejor idea de sus pensamientos, miedos, preocupaciones y punto de vista.

verduras, alimentos para bebés en frascos y cereales infantiles. Comenzar los alimentos sólidos demasiado pronto puede conducir a problemas de sobrepeso y obesidad más adelante.

Alrededor de los 8 o 9 meses, intente ofrecerle a su bebé pequeñas cantidades de alimentos saludables que puedan comer con sus dedos como pollo a la parrilla, zanahorias cocidas y fresas cortadas. Esto ayudará a su bebé a aprender a comer sano.

- La leche materna, la fórmula y el agua son las mejores opciones de bebidas para su bebé. Los refrescos, el jugo de frutas 100% y las bebidas deportivas agregan calorías adicionales a su dieta y pueden dañar los dientes nuevos.



PARA TU NIÑO (A) PEQUEÑO (A)

- Ofrezca a su niño pequeño bocadillos saludables como pequeños cubos de queso, plátano en rodajas o galletas integrales dos o tres veces al día. Esto ayudará a mantenerse lleno entre comidas y reducirá las rabietas relacionadas con el hambre.
- Trate de ser paciente con los comedores quisquillosos. Es posible que necesiten probar un alimento de 10 a 15 veces durante varios meses antes de comerlo.
- Trate de darle a su niño pequeño la opción entre dos opciones saludables. Será más probable que coman alimentos saludables si los eligen.
- La leche y el agua son las opciones de bebidas más saludables para su niño pequeño. Los refrescos, el jugo de frutas 100% y las bebidas deportivas agregan calorías adicionales a su dieta y pueden dañar sus dientes.



- Deje que su hijo lo ayude a preparar comidas y refrigerios saludables. Será más probable que prueben alimentos saludables si ayudan.
- Trate de mantener su cocina equipada con bocadillos simples y saludables como zanahorias, manzanas en rodajas y mantequilla de maní, o queso de cuerda. Esto le ayudará a usted y a su hijo en edad preescolar a comer sano, incluso en días ocupados.
- La leche y el agua son las opciones de bebidas más saludables para su hijo en edad preescolar. Los refrescos, el jugo de frutas 100% y las bebidas deportivas agregan calorías adicionales a su dieta y pueden dañar sus dientes.



Para Usted y Su Familia

- Su hijo está aprendiendo hábitos saludables observándolo. Trate de comer sano también.
- Establezca rutinas de tiempo de juego, comida y hora de acostarse para que la vida cotidiana sea menos estresante.
- Hable con el médico de su hijo, el personal de Creative Options y otros padres para obtener consejos de alimentación saludable.



Enlaces:

<https://cookingmatters.org/>

<https://cookingmatters.org/tips/>

<https://eclkc.ohs.acf.hhs.gov/sites/default/files/pdf/healthy-eating-family-tips-esp.pdf>