K-STATE Kansas State University Research and Extension
Family & Consumer Sciences

Familias Jóvenes

Octubre/Diciembre 2006

Un boletín enfocado en la familia con niños pequeños en mente

Nuevos Inicios

Temperamento y Cambio

Cómo tratamos a los niños tiene un efecto significativo en cómo ellos responden al mundo que los rodea. Por otra parte, los niños llegan al mundo con un temperamento, una parte de su personalidad que se origina en sus genes. No podemos cambiar el temperamento de un niño. En vez, nuestro reto es aceptar y aprender a sobrellevar lo que no podemos cambiar.

El temperamento de un niño puede tener un efecto en cómo él se ajusta a las cosas nuevas y el cambio. Algunos niños tienen un temperamento que les provoca entrar en confianza lentamente. Ellos protestan y lloran cuando sus padres los dejan donde el vecino por una tarde. Ellos arrastran los pies el primer día de escuela. Ellos arrugan la cara cuando les dan comidas nuevas. En el cumpleaños de un amigo, ellos son tímidos y callados. Mientras otros niños se ajustan rápidamente a retos como estos, a los niños que entran en confianza lentamente no les gustan los cambios. Ellos prefieren la seguridad de lo que les parece familiar.

La tensión que sienten los niños que entran en confianza lentamente cuando ellos enfrentan circunstancias nuevas es normal. No hay nada malo con estos niños cuando ellos se retraen de algo que les parece extraño. Nosotros podemos amarlos tal y como son en vez de tratar de cambiarlos para que sean como alguien más.

El cambio es parte del crecimiento. Cuando los niños que entran en confianza lentamente sienten dudas y temor, podemos demostrarles confianza en su habilidad para manejar circunstancias inusuales. Podríamos anticipar los problemas y tomar un tiempo extra para prepararlos para el cambio. Por ejemplo, podemos llevar a nuestra hija pequeña a visitar su salón antes que empiecen las clases. También podemos explicarle a nuestro hijo pequeño lo que el doctor le hará durante una visita a la clínica. Podemos ir con ellos en su primer día a la alberca municipal y responder pacientemente a su aprensión acerca del agua. Podemos apoyarlos y estimularlos para que prueben.

Charles A. Smith

Viviendo en Dos Hogares

Vivir en dos hogares diferentes en ocasiones diferentes puede ser el estilo de vida de algunos niños con padres divorciados o separados. Planear la transición entre hogares no es siempre fácil si los padres no se llevan bien. Sin embargo, si ambos padres pueden aceptar y reconocer que sus niños tienen dos hogares (uno con su padre y uno con su madre) los niños y los padres experimentarán menos estrés. Aquí hay algunos consejos para ayudar a las familias con niños que tienen dos hogares:

- Ayude a los niños a sentirse seguros y cómodos en ambos hogares.
- Sea lo más flexible posible cuando haga el horario entre los dos hogares.
- Desarrolle rutinas en cada hogar para dar a los niños un sentido de seguridad.
- Discuta las reglas y la disciplina con el otro padre para que haya mayor consistencia entre los dos hogares.
- Comuníquese directamente con el otro padre. Hacer que el niño actúe como mensajero entre los padres es muy duro para el niño. Responda al otro padre con respeto y actitud de profesionalismo si las emociones son fuertes.
- Comprenda que es importante para el niño ser querido por ambos padres y no ser forzado en una batalla de fidelidad entre los padres. Deje que los niños disfruten a cada padre sin sentirse culpables.

Charlotte Shoup Olsen

Permiso otorgado por el sitio de Internet, el arte de North Star en esta publicación tiene derecho de autor de Peter Reynolds/ Fable Vision http://www.fablevision.com.

Melindroso, muy Melindroso! Consejos para Ajustarse a un Comelón Exigente

- Relájese. El ser melindroso al comer es frecuentemente una fase perfectamente normal en ciertas edades y estados en el desarrollo de su niño.
- Comprenda los límites entre padre e hijo con relación a la comida. Ofrezca a su niño una dieta variada y bien balanceada pero no lo fuerce a comer una cantidad específica o a que "deje el plato limpio". Respete la habilidad de su niño para determinar cuando ha comido lo suficiente.
- Tome en cuenta que es normal para muchos niños disgustarse cuando ven un alimento nuevo. Pero no se de por vencido; los niños algunas veces necesitan 10 o más exposiciones a un alimento antes de que ellos tomen su primer bocado.
- Reconozca la importancia de las cenas familiares. Comer juntos rutinariamente contribuye a la buena nutrición, mejora la comunicación y refuerza los lazos familiares.
- Sea un modelo positivo para la alimentación sana y la actividad física. ¡Los niños aprenden más viendo lo que hacemos en vez de escuchando lo que decimos!
- Involucre a los niños en actividades relacionadas con alimentos como ir de compras, planear menús, cocinar y trabajar en el huerto. Presente una "noche de los niños" una vez a la semana donde los niños estén a cargo de planear y preparar la comida. Los niños son más propensos a comer algo que ellos han ayudado a preparar.
- Aproveche cuando los niños estén hambrientos. Con frecuencia, después de la escuela y antes de ir a la cama son los momentos en que lo niños tienen más apetito. Asegúrese que haya muchas elecciones saludables de bocadillos disponibles a esas horas.
- Prepare los alimentos en una variedad de formas. Por ejemplo, si su niño juguetea con su ensalada cada noche, pruebe servir un vegetal caliente como arvejas pequeñas o habichuelas verdes con almendras blancas.
- Estimule a su niño a tomar agua cuando esté sediento.
- Cuando los niños se llenan con bebidas con azúcar como las sodas u otras bebidas endulzadas, quizás pierdan el apetito y no quieran beber elecciones más nutritivas.
- Asegúrese de llevar a su niño donde el pediatra para un examen regular de crecimiento. Con frecuencia, usted podrá asegurarse que su comelón melindroso se las está arreglando para obtener suficientes alimentos para crecer. Los exámenes regulares pueden también alertarlo de cualquier problema antes que se vuelva serio.
- Para muchos niños, darles un suplemento diario de multivitaminas y minerales para niños es una buena idea. Los suplementos son especialmente apropiados para niños que se rehúsan a comer categorías enteras de alimentos, como vegetales o productos lácteos.

Usado con autorización. Publicado por Connie Evers, en la edición de Julio/Agosto 2000 del boletín Feeding Kids Newsletter [Boletín Alimentando a los Niños].

Nuevas Comidas, Su Niño y Usted

Todos los padres han oído historias acerca de niños y sus problemas al comer, y muchos padres son testigo de las peleas por las comidas. Es posible que la mala reputación de los "terribles dos años" que experimentan los niños en crecimiento tenga por lo menos un poco que ver con los pleitos entre padres y niños por los alimentos.

Al presentar alimentos nuevos a los niños, los padres se beneficiarán de las "re-" acciones que son tan importantes para una exitosa alimentación infantil: RE-lájese, RE-introduzca un alimento nuevo a un niñito muchas veces para que se le pase el miedo a las cosas nuevas, y recuerde la División de Responsabilidad en la Alimentación del niño. Ellyn Setter, una famosa especialista en alimentación de niños, desarrolló la División de Responsabilidad en la Alimentación, y ella les recuerda a los padres que es su trabajo decidir cómo y dónde se debe ofrecer una merienda o bocadillo y cuáles alimentos se deben ofrecer. Es la responsabilidad de los niños decidir cuánto quieren comer, o si quieren comer del todo.

¿Cuál es la mejor forma de ayudar a los niños pequeños a disfrutar alimentos nuevos? Disfrute una variedad de alimentos usted mismo, y REpita estos consejos seguros: relájese a la hora de comer, re-introduzca el alimento nuevo otra vez calmadamente en unos pocos días si no fue aceptado la primera vez y recuerde la División de Responsabilidad en la Alimentación. Setter agrega la importancia de experiencias de alimentación positivas para niños cuando ella dice "los niños aprenden de la alimentación lo que ellos esperan del mundo. Esto les enseña acerca de ellos mismos y acerca de las personas".

Sandy Procter

Fuente: Setter, Ellyn : How to Get Your Chile to Eat –But Not Too Much [Como Hacer que su Niño Coma –Pero No Mucho]. Publicación General, 1987.

La Universidad Estatal de Kansas es una organización con oportunidades equitativas. Este material puede estar disponible en otros formatos.