

Aprenda algunos consejos sobre la crianza y educación positiva

La nutrición, el ejercicio y el descanso adecuados son partes muy importantes en la salud y el desarrollo de los niños. Usted también puede tener una gran influencia en el desarrollo de sus hijos si les brinda cariño, un hogar seguro y les dedica tiempo ya sea jugando, cantando, leyendo o simplemente hablando con ellos. Descubra formas positivas para ayudar al desarrollo de su niño en edad preescolar.

A la edad de 1 a 2 años, su hijo comienza a adquirir cada vez más movilidad y a estar cada vez más consiente de sí mismo y de su entorno. Se hará más independiente y comenzará a prestar más atención a los adultos y niños que están fuera de la familia. Comenzará a explorar y cada vez más preguntará sobre las cosas que lo rodean.

Educación paternal positiva

- Léale a diario a su hijo
- Pídale que le busque objetos o que le nombre las partes del cuerpo y los objetos.
- Jueguen a ordenar las cartas por figuras.
- Háblele a su hijo para ayudarlo a desarrollar su lenguaje.
- Vayan juntos al parque para fomentar en el niño la curiosidad y la habilidad de reconocer objetos comunes.

Debido al deseo creciente de su hijo de reafirmar su independencia, al período de 2 a 3 años se le conoce como la etapa de los "terribles dos". Sin embargo, puede ser un período emocionante para usted y para su hijo. Su hijo estará en capacidad de seguir instrucciones de dos o tres frases, ordenar objetos según la forma y el color, imitar las acciones de los adultos y amigos de juego, y expresar una amplia variedad de emociones.

Educación paternal positiva

- Continúe leyendo libros con su hijo.
- Anime a su hijo a ser creativo en sus juegos
- Salga a pasear con su hijo, ya sea caminando o jalándolo en un vagoncito para ayudarlo a explorar el ambiente que lo rodea.
- Anime a su hijo a que le diga su nombre y su edad.
- Enséñele canciones infantiles.

Recuerde, que otra parte importante para la salud y el desarrollo de los niños son las vacunas. Estas sirven para protegerlos de enfermedades infantiles peligrosas. Estas enfermedades pueden tener complicaciones graves y provocar incluso hasta la muerte. **Por eso es importante que los niños, especialmente los bebés y niños pequeños, reciban a tiempo las vacunas recomendadas. Por ejemplo, la vacuna DTaP (difteria, tétanos y tos ferina) es muy eficaz para la prevención del tétanos en los niños pequeños.**

Si necesita leer esta información visite <http://www.polkcountyiowa.gov/health/pages/espanol.aspx> o llame a Ana Coppola en el Departamento de Salud del Condado de Polk al 323-5227.