



SISTEMA PARA INFANTES
HASTA TRES AÑOS DE
CONNECTICUT
EDUCACIÓN ESPECIAL
PREESCOLAR

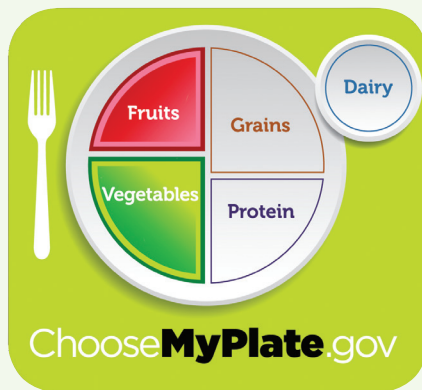
BIRTH through 5 news

• *Trabajando juntos para los niños con incapacidades* • INFORMACIÓN PARA FAMILIAS Y PROFESIONALES

PRIMAVERA 2012, VOL.12, NO. 3

Frescas y Divertidas: Reglas de Frutas y Vegetales

Por Heather Peracchio MS, RD, CD-N.
Universidad de Connecticut, Educadora de
Extensión



Una nutrición adecuada es importante para las personas de todas las edades, especialmente, infantes, pequeños, y niños de edad pre-escolar con necesidades especiales. Incluir frutas y vegetales en la mayoría de comidas es una buena forma de mantenerle a usted y sus niños en buena condición física. Las frutas y vegetales vienen llenos de vitaminas, minerales, y fibra. Comer las cantidades recomendadas cada día ayuda a su cuerpo a mejorar el sistema inmunológico, y puede prevenir o dilatar enfermedades crónicas como obesidad, cáncer, diabetes, y enfermedades del corazón. Algunas razones para agregar más frutas y vegetales a sus platos son que agregan sabor, color y textura. Los hábitos de comidas saludables se adquirieren a temprana edad, así que es importante que los infantes y niños prueben muchas frutas y vegetales a temprana edad.

Puré suave y cocido de frutas y vegetales debe agregarse a la dieta de un infante cuando tenga 6 meses de edad. Es importante introducir una nueva comida cada vez y esperar cuatro días antes de agregar otra comida. Después de cada nueva comida ponga atención a reacciones alérgicas o intolerancia a nuevas comidas, como diarrea, irritaciones de la piel, o vómito. Si cualquiera de éstas ocurre consulte con el doctor de su infante. Ofrezca cantidades pequeñas de comida cada vez y refiérase a la tabla 1, “Guía de Alimentación Diaria” para determinar cuánto debe ofrecer en el día. A los 8 meses empiece a ofrecer a su bebé frutas y vegetales amasados o suaves.

Cuando se refiere a la buena nutrición de sus pequeños y pre-escolares, todas las formas de frutas y vegetales son importantes – frescas, congeladas, y envasadas. La mayoría de comidas congeladas y envasadas son procesadas unas horas después de cosecharse, así que preservan su sabor y valor nutricional. Las frutas y verduras son buenas para usted y pueden disfrutarse en cualquier época. Aquí hay algunas ideas para obtener lo mejor de las frutas y vegetales:

Frutas y Vegetales Envasados

Cuando escoja frutas envasadas busque los paquetes que contengan menos sal, que tengan la etiqueta “No contiene sal” o “Bajo en sodio”. Busque frutas envasadas con menos azúcar, y que la etiqueta diga, “Empacadas en jugo 100%,” “sin azúcar” o “empacadas en agua.” ¿Sabía que las frutas empacadas en jugos contienen menos azúcar agregada y menos calorías que las frutas empacadas en mieles? Las comidas envasadas vienen listas para usarlas en recetas y son fáciles de agregarlas a sopas, cocidos y otras comidas de cacerolas.

Frutas y Vegetales Congelados

Los vegetales congelados requieren poca preparación – lavarlos y cortarlos, y de hecho ¡Están listos! Recuerde escoger vegetales congelados sin otra cosa (no elija los que vienen en margarina o salsas con queso). Busque vegetales congelados sin azúcar, para reducir el consumo de azúcar y calorías. Cuando seleccione

Producido por el Programa de Educación
Especial de Tierna Infancia del
Departamento de Educación del Estado
y el Sistema para Infantes a Tres Años en
colaboración con la



University of
Connecticut

COOPERATIVE EXTENSION SYSTEM
College of Agriculture & Natural Resources

¡NECESITAMOS SU AYUDA!

Envíenos sus ideas o sugerencias para futuros temas de este boletín a:

German.cutz@uconn.edu

O llame 203-207-3267

Muchas gracias por su colaboración.

barras de frutas congeladas o helados asegúrese de leer la etiqueta para saber si están hechos con jugo natural.

Jugos de Frutas y Vegetales

Aunque las frutas y vegetales enteras (frescas, envasadas, o congeladas) son la mejor opción, ciertos tipos de jugos pueden ser una parte saludable en la dieta de sus hijos. Si decide darles jugos a sus hijos, escoja jugos 100% en lugar de jugos azucarados o cocteles de frutas. Sirva el jugo en un vaso, no en botella, para evitar caries en los dientes. También permita que sus hijos consuman jugos durante el día; sirva jugo de frutas solamente con meriendas o comidas. Para asegurarse que sus hijos no estén tomando mucho jugo, siga las recomendaciones de la Academia Americana de Pediatría y la Asociación Americana del Corazón: 4-6 onzas o menos por día. A los infantes y niños menores de 6 meses no se les debe dar jugos.

Tabla 1. Guía Diaria para Consumir Frutas y Vegetales

Nacimiento-5 meses	Frutas	Vegetales
	No	No
6-8 meses	1-4 cucharadas	1-4 cucharadas
8-10 meses	3-4 cucharadas	3-4 cucharadas
10-12 meses	3-6 cucharadas	3-6 cucharadas
12-24 meses	1 copa	1 copa
3-5 años	1-1 ½ copa	1-1 ½ copa

Niños Difíciles para Comer

Hay muchos tipos de comportamientos que hacen difícil comer. Los niños levantan y manipulan su comida, pero generalmente tienden a dejar la comida en su plato sin comérsela. Es normal que los niños tengan miedo probar nuevas comidas. Es importante que los padres y cuidadores de niños muestren buenos hábitos para comer (como comer frutas y vegetales), de manera que los niños aprendan que es seguro comer las comidas. Muchos niños pasarán por fases donde ellos solo quieren comer ciertos tipos de comida, comúnmente conocidos como “niños difíciles para comer.” Nuestros niños pueden rechazar comer ciertas comidas por su color o textura.

Cómo Manejar A Niños Difíciles para Comer

Recuerde que los hábitos difíciles de comer son temporales y usted puede hacer muchas cosas positivas para ayudar a sus niños a aprender a probar nuevas comidas. Muchas veces si los niños participan en cultivar, comprar, o preparar comidas pueden estar más interesados en comer esas comidas. Aquí hay algunos consejos que puede considerar:

- Cultive un vegetal en la orilla de una ventana o deje que sus niños ayuden en el jardín.
- Motive a sus niños para que le ayuden a escoger frutas y vegetales en la tienda.
- Motive a sus niños para que le ayuden en la cocina, pero ponga atención a su edad y habilidades

(algo como lavar fruta fresca o ayudar a menear un jugo).

- Hagan que el tiempo de comida sea “libre de estrés.” Hablen sobre cosas divertidas y felices. Si hay discusiones durante la comida los niños pueden aprender actitudes no saludables respecto a la comida.
- En lugar de preguntar, ¿Te gustarían zanahorias para la cena?, pregunte ¿Te gustarían zanahorias o camote para la cena?
- Ofrézcales a sus niños variedad de comidas.
- Si es posible ofrezca la misma comida a toda la familia, pequeños y pre-escolares hacen lo que les dicen, más que lo que escuchan. Si usted dice, “come tu brócoli,” pero no tiene brócoli en su plato, los niños pueden no comer la comida que tienen servida.
- Hagan que la comida sea divertida. Sean creativos en la cocina y permitan que los niños exploren la textura y color de las nuevas comidas.

Las investigaciones indican que los niños que ayudan en la cocina prueban más comidas nuevas, ganan confianza, aprenden conceptos de matemáticas y ciencias a temprana edad, desarrollan su sistema locomotor, aprenden nuevo vocabulario y aprenden la responsabilidad de limpiar. Para más consejos sobre cómo pueden ayudar los niños en la cocina o con recetas para hacer la comida divertida, visite:

<http://www.choosemyplate.gov/preschoolers/picky-eaters.html>



Educación especial en la tierna infancia Actualización

Por María Synodi, Coordinadora,
Educación Especial Pre-escolar

Los profesionales de las escuelas públicas están enfocados en el desarrollo y crecimiento funcional y académico de los niños pequeños con discapacidades. Este enfoque puede no estar muy alineado con la comida y nutrición, que son la base fundamental para el desarrollo y crecimiento de un niño. Una nutrición adecuada es esencial. El Instituto Internacional de Política de Alimentos ha identificado que los niños con una pobre alimentación tienen retrasos en el desarrollo cognitivo y motor y son más susceptibles a enfermedades crónicas.

La mayoría, si no todos los programas de primera infancia, incluyen una parte de tiempo en el día para que los niños coman. Aquí hay un par de consejos de alimentación y nutrición que puede considerar:

- Los niños pueden ser difíciles (melindrosos) para comer. Los maestros pueden proporcionar una variedad de alimentos y texturas para que los niños exploren

y experimenten. Encontrar maneras divertidas de introducir nuevos alimentos e involucrar a los niños para que decidan, puede ayudar a los niños difíciles para comer a superar su resistencia a probar algo nuevo.

- Los niños pueden necesitar ayuda en el ejercicio de comer. Morder, masticar, beber y tragar requieren un trabajo muscular de la boca. Los maestros pueden proporcionar alimentos suaves y duros, en pequeñas porciones manejables, para que los músculos de la boca y la garganta de los niños desarrollen y den seguridad a los niños cuando beban o coman.
- Apoyar la independencia y auto suficiencia de los niños. Permita que los niños participen en la rutina de meriendas o almuerzos. Preparar, servir, cortar, usar utensilios, etc., permiten involucrar a los niños en el proceso. Modificaciones o acomodaciones individuales deben realizarse para permitir que los niños coman por sí mismos.

- Permita que comer sea divertido. Haga que los niños ayuden a preparar sus propias comidas. Cocinar juntos en un salón de clases proporciona oportunidades de aprendizaje en áreas como lenguaje, motricidad, conocimiento y habilidades sociales.
- Involucre a los padres de los niños. Los niños y sus familias representan varias culturas y grupos étnicos, cada uno con comidas y experiencias alimenticias que son tan únicas como los niños y las familias a quienes les brindamos servicios. Introduzca esa diversidad en el salón de clases.

Por último, conozca sus recursos. Hay varios recursos disponibles para los maestros. El sitio de Internet del Departamento de Educación de Connecticut, que tiene información sobre nutrición infantil, es un buen inicio <http://www.sde.ct.gov/sde/cwp/view.asp?a=2626&q=320670>



Sitios web:

Sistema para Infantes Hasta Tres Años

<http://www.birth23.org/families/FamilyHandbookI.pdf>

Este sitio de Internet ofrece información sobre niños desde el nacimiento hasta los tres años. Los padres con niños con necesidades especiales podrían estar interesados en las Guías Familiares que describen cómo el Sistema para Infantes Hasta Tres Años les puede ayudar.

Estándares de Nutrición para los alimentos escolares

<http://www.fns.usda.gov/cnd/Governance/Legislación/nutritionstandards.htm>

Los nuevos requisitos de almuerzos escolares, elevarán los estándares por primera vez en más de quince años y mejorarán la salud y nutrición de casi 32 millones de niños; que participan en todos los programas de

alimentación escolar. Las nuevas normas alinean los almuerzos escolares con lo más reciente de la ciencia de la nutrición y las circunstancias reales de las escuelas de Estados Unidos.

Participación de los padres: Estrategias para la participación de Los padres en la Salud Escolar

http://www.cdc.gov/healthyyouth/adolescenthealth/pdf/parent_engagement_factsheet.pdf

Los Centros para el Control y Prevención de Enfermedades (CDC) y la División de Salud Adolescente y Escolar (DASH) publicaron recientemente: La coordinación de estrategias claves para la salud escolar. Este nuevo recurso define y describe la participación de padres e identifica las estrategias específicas y acciones que las escuelas pueden tomar para aumentar la participación de los padres en las actividades de salud escolar.

A Moverse: Problemas de la Salud y Obesidad Infantil

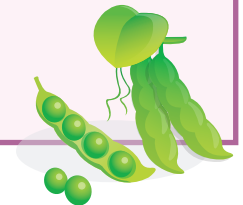
<http://www.letsmove.gov/health-problems-and-childhood-obesity>

Este artículo, de la Iniciativa “A Moverse” de la Casa Blanca, señala los riesgos para la salud de los niños con sobrepeso u obesidad. Este sitio de Internet también proporciona recursos sobre alimentos y nutrición, actividad física, y mucho más.

Guías y Políticas de Nutrición: La Alimentación de los Bebés

http://www.sde.ct.gov/sde/LIB/sdel/pdf/deps/nutrition/CACFP/Feeding_Infants/Feeding_Infants.pdf

Estas guías ofrecen orientación sobre la alimentación de los bebés (desde el nacimiento hasta los 11 meses) y el Patrón de Comida Infantil para cumplir con los requisitos del Programa de Alimentación y Cuidado de Niños y Adultos (CACFP), incluyendo una acreditación de Los Alimentos para Lactantes



Perspectiva de los Padres

Niños Pequeños y Alimentación Saludable: Unos Pocos Ingredientes para Éxito

Por Nancy Prescott, Grondahl Robin & Lauren Morley

Los padres de niños con necesidades especiales han sido campeones de una alimentación sana. Independientemente de la naturaleza de las necesidades de sus hijos, los padres nos dicen “... la mayoría de nosotros sabemos qué darles de comer y qué no darles a nuestros hijos – la cosa es que ellos se lo coman, eso es el problema” (1)

El desarrollo de hábitos alimenticios saludables es un reto para todos nosotros. Aquí hay unas sugerencias de padres de familia que le ayudarán en su tarea diaria:

- Reconocer que la alimentación saludable es un hábito que comienza con nosotros los adultos. Los alimentos que compramos, plantamos, preparamos y disfrutamos deben ser las mismas opciones saludables que les ofrecemos a nuestros niños. Incluso si los niños tienen una dieta limitada, ellos pueden participar en la compra, la siembra de vegetales o la preparación de meriendas saludables.

- Introducir alimentos nuevos agregándolos a las comidas favoritas o tradiciones de la familia. Animar a los niños (y adultos) a que prueben nuevos alimentos puede ser un desafío. Haga que el probar nuevos alimentos sea uno de sus hábitos alimenticios saludables. Comience temprano. Agregue alimentos que son similares en color o textura a los que sus niños ya disfrutaban. Si sus niños comen Cheerios, la próxima vez pruebe Multi-Grain Cheerios. Si trozos de plátano son un éxito, trate con trozos de manzana o de pera. Trate de azar verduras, como por ejemplo pedazos de camote, zanahoria o tomate con un poco de aceite. Añada especias como

el curry en polvo, comino o adobo jamaicano (Jamaican Jerk) para hacer la comida interesante. Un padre nos dijo que la canela se convirtió en su ¡Nuevo mejor amigo!

- Darle a sus hijos bastante tiempo cuando introduzca nuevos alimentos. Anímelos a que le den una pequeña mordidita y que lo hagan por varios días; tal vez hasta dos semanas. ¡Esto no es una batalla, la idea es que todos tratemos nuevas cosas y tarde o temprano, nos podríamos sorprender de lo ¡Mucho que nos gustan!

- Hacer el esfuerzo de crear un ambiente relajado durante las horas de comida. Saber qué deberíamos hacer y que ocurran todos los días, no siempre es posible. Descubra cosas que trabajen con facilidad para su hijo y la familia. Siéntense juntos, pongan música suave, use platos especiales con personajes conocidos o platos pequeños para ayudar con el control de las porciones, ofrézcales figuritas o estrellitas engomadas (stickers) o juegos después de la cena, las posibilidades son infinitas.

La sabiduría y la experiencia de otros padres de familia tienen un valor incalculable. La conexión con otros padres que han resuelto problemas similares probablemente sea el mejor consejo que le podemos ofrecer para ayudarlo a hacer elecciones saludables, y que la hora de la comida se convierta en una realidad para su familia.

¹ *Promoting Health and Wellness for Children with Special Health Care Needs Family Booklet*, Family Voices, January 2008



Sistema para Infantes hasta Tres Años

Por Linda Goodman, Directora,

*Sistema desde Nacimiento
hasta Tres Años*

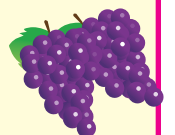
Durante el invierno pasado, el Sistema para Infantes Hasta Tres Años de Connecticut estuvo evaluando las propuestas que recibió de diferentes agencias que, quieren operar en el futuro el programa para Infantes Hasta Tres Años (problemas generales, problemas específicos de autismo, y problemas específicos de sordera/dificultades para oír). Las normas de contratación del Estado nos obligaron a poner todos nuestros contratos en licitación este año; ya que estos estaban expirando el 30 de junio del 2012 y no todas las agencias habían tenido una nueva licitación desde 1996.

Cuando ustedes lean esto, las selecciones se habrán hecho y los contratos se estarán suscribiendo para empezar el 1 de julio del 2012. No todas las agencias que presentaron una propuesta fueron elegidas porque en algunas áreas del estado, de hecho, tuvimos más propuestas

para programas de las que necesitábamos. Pero, nosotros deseamos asegurarles a todas las familias, que si el programa en el que sus hijos están actualmente inscritos no se les ha concedido un nuevo contrato, el Estado todavía seguirá con el contrato de ese programa, hasta que todos los niños que estén recibiendo servicios de ese programa desde el 30 de junio del 2012, hayan salido del Sistema para Infantes Hasta Tres Años, o hasta que la agencia decida que ya no desea continuar ofreciendo los servicios y nos pida que cancelemos su contrato. Nuestro objetivo es causar el menor problema posible a las familias inscritas.

Una de las cosas más positivas al terminar este proceso fue que requerimos que cada propuesta incluya un video de una visita a la casa y un video de un supervisor y del proveedor analizando cómo fue la visita a la casa ¿Podría el proveedor haber incluido a los padres un poco más o un poco diferente en las actividades? ¿Estuvo presente un hermano o hermana en la casa que durante la entrevista podría haber participado? ¿Contestó el proveedor todas las preguntas de los padres?

¿Usó y promovió el proveedor actividades apropiadas para el desarrollo del niño? Como resultado de tener que presentar estos videos, muchos programas nos han dicho que tienen la intención de continuar con esta práctica. Todo esto es una forma para que las familias tengan un video para verlo si hay algo que no estaba claro la primera vez; para que un padre de familia se lo muestre a otro padre y le explique lo que ocurrió durante la visita, para que los padres puedan ver después cuánto progreso ha tenido su hijo, o para que las familias puedan intercambiar información con los proveedores de cuidado de niños o incluso con otros proveedores de intervención temprana que están en el equipo del IFSP. Los supervisores de programa pueden encontrar nuevas formas para mejorar las habilidades de sus trabajadores. Y ya que ahora tomar un video de corta duración es tan fácil como usar un teléfono celular, no hay ninguna excusa más para no usar esta tecnología.



Información para Familias y Profesionales

Esta es una publicación periódica del Sistema de Extensión Cooperativa de la Universidad de Connecticut en colaboración con el Sistema para infantes hasta tres años de Connecticut, el Departamento de Educación del Estado de Connecticut y la Junta Asesora de este boletín. Agradeceremos comentarios y colaboración de los lectores relacionados a infantes, parvularios, preescolares con necesidades especiales y sus familias. Sírvase dirigir su correspondencia a 'Editor, 67 Stony Hill Road, Bethel CT 06801.

JUNTA ASESORA 2012

German Cutz, Editor, Sistema de Extensión Cooperativa UConn

Jane Bisantz, Jane Bisantz & Associates LLC,

Rebecca Cavallaro, Trumbull Public Schools

Linda Goodman, Sistema para Infantes hasta 3 años de CT

Amy McCoy, Representante de los padres

Eileen McKenna, Sistema para Infantes hasta 3 años de CT

Kristen Peck, Middletown Public Schools

Nancy Prescott, Representante del Centro de apoyo a los padres de CT

Maria Synodi, Departamento estatal de Educación

Bethanne Vergean, Community Renewal Team Inc.

Recomendamos la reproducción de artículos o extractos de Noticias Del Nacimiento a los Cinco Años. Por favor mencione el nombre del boletín y autores. Noticias Del Nacimiento a los 5 se distribuye gratuitamente a interesados en temas relacionados con niños desde el nacimiento hasta de cinco años de edad con necesidades especiales. La lista de interesados incluye familias y proveedores activos en el Sistema para infantes a 3 años, directores y proveedores de servicios preescolares de educación especial, directores de educación especial, familias en varios programas preescolares de educación especial, ICCs locales y otros que lo soliciten. Para agregar o quitar su nombre de la lista de correo, o para notificarnos cambio de dirección, sírvase enviar nombre, dirección y teléfono a Birth through 5 News, CT Birth to Three System, 460 Capitol Avenue, Hartford, CT 06106.

Elaborado en la Oficina de Comunicaciones, Colegio de Agricultura y Recursos Naturales, Universidad de Connecticut. Diseño gráfico por Dean Batteson.

El Sistema de Extensión Cooperativa de la Universidad de Connecticut ofrece igualdad de oportunidades en programas y empleo. Para presentar quejas de discriminación, escribir a USDA, Director; Office of Civil Rights, Room 326-W; Whitten Building, Stop Code 9410; 1400 Independence Avenue, SW; Washington, DC 2050-9410, o llamar al (202)720-5964.

Ultimas Noticias del Consejo Estatal de Coordinación Interinstitucional del Sistema Para Infantes Hasta Tres Años

Por Dr. Mark Greenstein, ICC Chair/
Developmental Pediatrician

Parece que fue hace mucho tiempo cuando leí el artículo de Emily Perl Kingsley “Bienvenido a Holanda,” donde un padre describe su viaje saliendo de Italia y llegando a Holanda? y como se siente uno al saber que su hijo tiene necesidades especiales. Siempre me ha impactado como una poderosa muestra de algo inesperado y todavía me continúa impactando. Yo estaba pensando en algo más general sobre lo inesperado como terremotos, tornados, tormentas de nieve en otoño con cortes de energía por más de una semana, o temperaturas de primavera en enero que también son inesperadas. Una semana sin electricidad me dejó aturrido y confundido, tratando de mantener mi vida laboral, durmiendo poco o sin dormir, pretendiendo que las cosas estaban bien cuando no estaban. Yo creo que esto me acercó más a la vida cotidiana de muchas personas - no sólo brevemente viviendo en “Holanda”.

Entonces, ¿Qué lecciones aprendí? Bueno, mirando hacia atrás, aprendí que pude sobrepasar lo inesperado como resultado de varias cosas: planificación y organización, sentido del humor, y amigos/comunidad -admitiendo que yo no podía hacer esto solo. Y que estas

eran breves situaciones inesperadas y no presiones permanentes con las que tenía que lidiar.

¿Y por qué estoy escribiendo esto? Bueno, porque en el Consejo Estatal de Coordinación Interinstitucional del Sistema Para Infantes Hasta Tres Años (ICC en inglés) necesitamos ayuda de las familias para hacer lo que estamos aquí para hacer: asesorar y asistir al Departamento de Servicios de Desarrollo para que haga SU trabajo; ayudar a las familias que tienen niños que necesitan apoyo de intervención temprana. Y las familias a menudo necesitan de otras familias para llamar la atención respecto a las situaciones con las que tienen que lidiar, las situaciones menospreciadas que forman parte de su vida diaria. No quiero añadir más cargas a nadie, pero si usted es el padre de un niño que ha necesitado ayuda, quizás puede “devolver el favor” ayudándonos. Por favor considere ser una voz para las familias y los niños en “ICC”. Nos reunimos 6 veces al año y los padres son importantísimos colaboradores para nuestro trabajo. Incluso si usted no quiere ser parte de “ICC”, los padres pueden colaborar en nuestros subcomités y / o hacer declaraciones públicas en nuestras reuniones públicas.

¿Quiere saber más? Por favor, póngase en contacto conmigo, Mark A. Greenstein, al 860-714-5319 o a Eileen McMurrer al 860-418-6134. Esperamos que nos llamen.



Perspectiva de los Proveedores

Ayudando a los Niños Aprender a Disfrutar Alimentos Saludables

Por Monica Belyea, MPH, RD, Consultora de Cuidado y Nutrición Pre-escolar en Middletown

La clave para asegurar la salud nutricional de los niños es ayudarlos a aprender a comer una variedad de alimentos saludables y limitar el consumo de dulces o dulces grasos y meriendas. Suena simple, sin embargo, sabemos lo difícil que puede ser. Además de los gustos y preferencias, los niños con necesidades especiales pueden tener limitaciones adicionales de textura o temperatura de los alimentos y esto podría hacer que las horas de comida sean aún más estresantes.

Teniendo en cuenta las estrategias que utilizamos para apoyar el desarrollo de los niños en otras áreas, podemos crear un ambiente nutricional de apoyo y a la vez

desafiante, donde los niños aprendan a comer nuevos alimentos utilizando la actividad “División de Responsabilidad” de Ellyn Satter. Los adultos ofrecen los alimentos que desean que sus hijos coman y crean un ambiente favorable. Los niños eligen cuándo y cuánto van a comer de los alimentos que se les ofrecen. Darle a los niños, especialmente a los niños pequeños, el control sobre estos dos aspectos de comer, les permite seguir sus señales de hambre interno y comer lo suficiente.

Los niños en edad pre-escolar suelen ser más abiertos a probar cosas nuevas. Los proveedores pueden ofrecer nuevos alimentos sanos en las comidas y meriendas o comunicarse con los padres sobre los tipos de alimentos, texturas y temperaturas que los niños están comiendo.

Puede ser que los niños necesiten ser introducidos a un alimento y probarlo varias veces antes de aprender que les gusta.

Los proveedores también pueden dar un buen ejemplo al sentarse y comer con los niños, el uso de alimentos saludables en el juego y tratamiento, y nunca ofrecer alimentos o dulces como recompensa. Asimismo, los adultos no deben recompensar a los niños para comer alimentos saludables. Una simple “felicitación” es suficiente, de lo contrario corremos el riesgo de animar a los niños a que coman en exceso para complacernos a nosotros.

Para obtener más información sobre la creación de un medio ambiente saludable en horas de comidas para los niños en edad preescolar, visite Alimentando Niños Pequeños en Grupos: <http://www.ag.uidaho.edu/feeding/>. Para obtener más información sobre la División de Responsabilidad visite <http://www.ellynsatter.com/>.



¡Se Solicitan Obras de Arte Infantiles!

Están invitados a enviar dibujos u otro arte que haya hecho su hijo. Quisiéramos comenzar una colección de arte para posiblemente incluirlos en futuros boletines de *Birth Through 5 News*. Por favor escriba el nombre y edad del artista y envíe la obra de arte a:

Dr. German Cutz,
Editor, UCONN CES
67 Stony Hill Rd.
Bethel, CT 06801

O enviarlo por e-mail a:
german.cutz@uconn.edu

No se devolverá ninguna obra de arte.
¡Esperamos recibir la obra de arte de su hijo!

