



# Notas Para Padres



Febrero 2023

## Los Vasos Para Bebés y Los Dientes de Su Hijo

Tan pronto como aparecen los dientes en la boca, puede ocurrir caries. Uno de los factores de las caries en la primera infancia (a veces llamada caries del biberón o síndrome de enfermería en la boca) es la exposición frecuente y prolongada de los dientes de un bebé a líquidos, como jugo de frutas, leche o fórmula, que contienen azúcar.

Las caries pueden ocurrir cuando un bebé se acuesta con un biberón. Los bebés deben terminar su biberón antes de acostarse. Debido a que la caries pueden destruir los dientes de un bebé o niño pequeño, debe animar a sus hijos a beber de un vasoito al acercarse a su primer cumpleaños.

Muchos vasitos de entrenamiento, también llamadas vasos para bebés o tazas para bebés, están disponibles en las tiendas. Muchos son, sin derrames, que son esencialmente biberones disfrazados. —Las tazas sin derrames incluyen una válvula debajo del pico para detener los derrames. Sin embargo, las tazas con válvulas no permiten que su hijo beba. En cambio, el niño obtiene líquido al chupar la taza, como un biberón. Esta práctica muestra el propósito de usar un vaso de entrenamiento.

No dejes que tu hijo cargue el vaso de entrenamiento. Los niños pequeños son inestables en sus pies. Toman un riesgo si intentan caminar y beber al mismo tiempo. Caerse mientras se bebe de un vasito tiene el potencial de lesionar la boca.

Un vasito de entrenamiento debe usarse temporalmente. Una vez que su hijo ha aprendido a beber, el vasito de entrenamiento ha logrado su propósito. Puede y debe dejarse cuando ya no sea necesario.

### Tips

Para beber con éxito, elija y use cuidadosamente un vasito de entrenamiento. Al acercarse el primer cumpleaños, anime a su hijo a beber de una taza. A medida que se produce este cambio del biberón a el vasito de entrenamiento, tenga mucho cuidado:

- Qué tipo de vaso de entrenamiento eliges
- Lo que entra en el vaso
- Con qué frecuencia su hijo bebe de él
- Que su hijo no lleve el vaso alrededor

Hable con su dentista para obtener más información. Si su hijo no ha tenido un examen dental, programe un chequeo para sus dientes. La Asociación Dental Americana dice que es beneficioso que la primera visita dental ocurra antes del primer cumpleaños del niño.

Source: ADA.org



# Ayudar a su hijo a organizarse: es tan fácil como 1-2-3

La mayoría de los niños generan un poco de caos y desorganización. No es raro que los niños olviden los libros en la escuela o que no terminen un proyecto una vez que lo comienzan. Desea que su hijo sea más organizado y se mantenga enfocado en tareas? Es esto posible? Sí!

Algunos niños parecen ser naturalmente organizados, pero para el resto, la organización es una habilidad aprendida con el tiempo. Con un poco de ayuda y algo de práctica, los niños pueden desarrollar un enfoque efectivo para hacer las cosas. Incluso si no te sientes tan organizado, aún puedes aprender esta habilidad. Para los niños, las tareas se pueden dividir en un proceso 1-2-3.



**Paso 1: Organizarse.** Esto significa que su hijo llega a donde necesita estar y anote los pasos necesarios para completar la tarea.

**Paso 2: Mantenerse enfocado.** Esto significa seguir con la tarea y aprender a decir "no" a las distracciones.

**Paso 3: Hacerlo.** Esto significa terminar, revisar su trabajo y dar los toques finales. Como recordar poner la tarea en el folleto correcto y poner el folleto dentro de su mochila, para que esté lista para ser entregada al día siguiente.

Una vez que los niños conocen estos pasos y entienden cómo aplicarlos, pueden comenzar hacer las tareas de manera más independiente. Eso significa que la tarea y otros trabajos se realizarán con mayor consistencia y eficiencia. Enseñar estas habilidades no solo es práctico, sino que saber cómo hacer las cosas ayudará a su hijo a sentirse más competente y efectivo. Los niños se sienten seguros de sí mismos y orgullosos cuando son capaces de realizar tareas y responsabilidades.

Recuerde ser paciente durante todo este proceso, ya que los niños todavía necesitan orientación en el camino.

Source: kidshealth.org - Nemours KidsHealth

## Bolitas de energía

### Ingredientes:

- 1 1/2 taza de avena
- 1/2 taza ralladura de coco sin azúcar
- 1/4 taza semillas de chia
- 1/4 taza mini chispas de chocolate
- 1/2 taza de mantequilla de maní cremosa
- 1/3 taza miel
- 1 cucharaditas vainilla



### Instruccions:

1. Revuelva todos los ingredientes juntos en un tazón mediano
2. Cubra una bandeja para galletas con papel de aluminio o papel de cera. Deje caer la mezcla con cucharadas sobre la bandeja.
3. Refrigerar 1 hora
4. Enrolla cada gota de mezcla en una bola. Colocar en un recipiente hermético.
5. Conservar en el refrigerador

**Tip: Use arándanos, cerezas o pasas secas finamente picadas en lugar de la ralladura de coco, las semillas de chia o las chispas de chocolate.**

Source: spendsmart.extension.iastate.edu

Preguntas o Comentarios? Contacte:

Correo electrónico : asorg18@purdue.edu

Teléfono: 260-925-2562

Angela Sorg, Purdue Extension—HHS Educator

www.purdue.edu/extension/dekalb

215 E. 9th St. #300, Auburn, IN 46706

Notas Para Padres es producto de Purdue Extension.

Es política del Servicio de Extensión Cooperativa de la Universidad de Purdue que todas las personas tengan igualdad de oportunidades y acceso a sus programas educativos, servicios, actividades y instalaciones sin tener en cuenta la raza, la religión, el color, el sexo, la edad, el origen nacional o la ascendencia, el estado civil, el estado parental, la orientación sexual, la discapacidad o el estado como veterano. La Universidad de Purdue es una institución de Acción Afirmativa. Este material puede estar disponible en formatos alternativos.