

Consejos para un niño “quisquilloso para comer”

Es habitual que los niños en edad preescolar sean “quisquillosos para comer”. Su hijo puede comer solo determinados tipos de alimentos. Puede jugar en la mesa y negarse a comer. No se preocupe. Si su hijo tiene energía y está creciendo, es muy probable que esté comiendo suficiente.

Cómo lidiar con un niño “quisquilloso para comer”

1. Observe qué come su hijo durante varios días. La mayoría de los niños comen más alimentos diferentes durante la semana que en un solo día.
2. Confíe en el apetito de su hijo. No lo oblique a que se termine toda la comida del plato. Obligar a un niño a comer cuando no tiene hambre puede alentarlos a comer en exceso.
3. Manténgase positivo. Evite llamar a su hijo “quisquilloso”. Los niños se creen lo que usted les dice.
4. Ofrezca opciones saludables para que su hijo elija. Por ejemplo, “¿quieres comer brócoli o zanahorias para cenar?”
5. Establezca límites de tiempo razonables para empezar y terminar de comer. Retire el plato en silencio. Lo que es razonable depende de su hijo.

Formas de alentar a su hijo a probar nuevos alimentos

1. Ofrezca un nuevo alimento a la vez. Empiece poco a poco. Deje que su hijo pruebe los nuevos alimentos en porciones pequeñas.
2. Sea un buen ejemplo a seguir. Pruebe nuevos alimentos. Describa su sabor, textura y olor.
3. Ofrezca los nuevos alimentos primero. Al comienzo de la comida su hijo está más hambriento.
4. Tenga paciencia, los nuevos alimentos requieren su tiempo. Puede necesitar intentarlo 10 veces o más hasta que su hijo acepte el nuevo alimento.
5. Cocinen y cuiden el jardín/huerto juntos. Estas actividades hacen que probar nuevas frutas y verduras sea divertido.

★ **Catalina Torres, Coordinadora de participación de padres**

Por la ciudad

ILLINOIS WELCOMING CENTER - AUNT MARTHA'S Health and Wellness - es un centro integral para la integración de inmigrantes y refugiados en Illinois. El innovador modelo de IWC elimina las barreras sistemáticas que los inmigrantes se pueden encontrar al acceder a los servicios. IWC tiene contacto con servicios médicos, servicios de salud mental, asistencia con seguros sanitarios, coordinación de la atención, evaluación de la admisión, educación y talleres, administración de casos y asistencia jurídica. IWC remite a servicios especializados de salud, asistencia para la vivienda, asistencia alimentaria, asistencia jurídica, apoyo educativo y capacitación laboral. Llame para obtener más información (708) 910-4342, o visite 1536 Vincennes Ave., Chicago Heights, IL 60411

SPANISH COALITION FOR HOUSING (SOUTH) puede ayudarlo si tiene problemas con los pagos de hipoteca debido a adversidades. Llame al (773) 933-7575 o visite www.SC4Housing.com para ver si califica o para asistir a una sesión de información. La dirección es 9010 S. Commercial Ave. Chicago IL 60617

LÍNEA DE RECURSOS PARA EL ASMA - Si tiene preguntas sobre el asma o los recursos para el asma, llame al 1 (833) 327-8462

ACCESS COMMUNITY HEALTH NETWORK brinda atención primaria para toda la familia. La red acepta la mayoría de compañías de seguros, Medicare, Medicaid, tarifas variables y a los pacientes que no pueden pagar no se les negarán los servicios. Tienen varias consultas en el Condado de Cook. Para revisar los servicios y ubicaciones visite www.achn.net. Llame al 1 (866) 267-2353 para pedir una cita

PRAIRIE STATE COLLEGE organizará una sesión informativa sobre cursos de formación profesional en salud. En solo tres meses puede obtener un certificado en uno de estos tres cursos: auxiliar de asistente médico, técnico en diálisis, coordinador de unidad sanitaria, auxiliar administrativo médico, especialista en facturación y codificación médica, servicios médicos centrales y técnico de farmacia. La sesión informativa es gratuita, pero debe llamar al (708) 709-3750 o enviar un correo electrónico a psceducation@prairiestate.edu para apuntarse.