

## A Los Pequeñines Les Gusta Decir 'No'

Pero no siempre significan lo que dicen. Su niño está aprendiendo a hacer decisiones y elecciones. A veces, dice "¡NO!" a ver cómo Ud. va a reaccionar.

### Relájese, ten paciencia, y aprenda cómo controlar estos desafíos.

- Trate "jags" de comida casualmente. (¿Qué es un jag de comida? Hoy, su niño solamente come plátanos y cereal. Anteayer, solamente comió sandwiches de jalea.) La mejor cosa sobre jags de comida—no duran mucho tiempo!
- Ten confianza en el apetito de su niño. No le haga a él/ella limpiar su plato (comer todo). Él sabe cuándo tiene hambre y cuándo está lleno de estómago.
- Piense en lo que su niño come durante varios días, no solamente en una comida. Si su niño es ofrecido una variedad de comida, probablemente está comiendo más que Ud. piensa.
- No soborne a los niños a comer comidas buenas por recompensándolos con dulces.
- Sirva la comida llanura al principio. Muchos niños no quieren que sus comidas "toquen." Cuando ellos conocen a una variedad, muchas veces abandonan esta "regla."

### ¡Aprenda a Comer y Disfrutar Comidy Foods!

## Muévese y Juegue con su Pequeñín

### Arrollando, Pateando, Golpeando

- Arrollar y patear pelotas grandes son buenas maneras a practicar estos movimientos.
- Siéntanse en el piso, mirando a su pequeñín. Esparzca sus piernas y arrolle una pelota adelante y hacia atrás.
- Su niño puede botar una pelota con dos manos y agarrar su propia pelota cuando la bota. Utilize una botella vacía de plástica para "batear" pelotas grandes que no pesan mucho.

### Explorar Seguramente

- Déjale a su niño explorar un cajón que contiene cosas seguras como tazones de plástico, cucharas de palo, ollas, cacerolas, y tazos plásticos. Muestre cómo: batir, esparcir, vertir fuera de, y vertir en.
- Vacie un carton o una cesta de ropa o gire una silla al revés. Cubralo con una manta. Invite a su niño a explorar con Ud. Se arrastren alrededor, sobre, abajo, al dentro, y afuera.

### ¡Aprender, Moverse, y Divertirse!

(Munch 'n Crunch Foods ~ Lesson 4) Toddlers Like To Say "No"



Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Programa de Cupones para Alimentos del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA para sus siglas en inglés).