



BETTER  
KID CARE  
PROGRAM



# Family Time Work Time

A B A L A N C I N G A C T

## Tiempo para la familia/Tiempo para el trabajo - Un acto de equilibrio



Que Construye A Familias Fuertes

### La Manera Correcta de Comenzar el Día

#### Haga Que Las Comidas Cuenten

Haga que las comidas sean un momento especial para su familia. Es posible que este sea el único tiempo en que su familia esté junta durante el día.

¿Su horario tan ocupado sólo le permite a su familia tener una o dos comidas juntos cada día? De ser así, haga un esfuerzo para que las comidas sean el momento en que la familia está junta. Apague la televisión y la computadora. Limite las llamadas telefónicas. Siéntense juntos. Tomen tiempo para hablar juntos. Realmente escuchen lo que cada uno tenga que contar. Déle a su niño oportunidades para que hable sobre sus cosas también. Trate de mantener las conversaciones en una nota positiva, para que las horas de comidas sean un momento feliz para todos.



Las familias que se mantienen muy ocupadas necesitan comenzar el día con un desayuno saludable.

- El desayuno les proporciona a los niños la energía que necesitan para aprender y para jugar. Además, los adultos encuentran que ellos también logran hacer más cuando han comido un buen desayuno.
- Comer el desayuno les puede ayudar a mantener un peso normal y saludable. Le puede ayudar a controlar sus antojos de picar, de comer golosinas, o de comer un almuerzo demasiado grande. Sin embargo, los niños pequeños necesitan comer una pequeña merienda por la mañana.
- Cuando los niños no comen el desayuno frecuentemente sienten dolor de estómago, lo cual simplemente significa que tienen hambre.
- Usted le da a sus niños un buen ejemplo cuando come el desayuno. Los niños hacen lo que ven a sus padres hacer.

#### Consejos para Que Tengan Tiempo de Comer el Desayuno

- Tenga a mano comidas fáciles de preparar para el desayuno.
- Prepare algunas cosas la noche anterior, tales como preparar el jugo, pelar y rebanar la fruta, o hervir algunos huevos.
- Acuéstese más temprano, para que se pueda levantar un poco más temprano.
- Prepare la ropa y las cosas para el trabajo, la escuela, o para el programa de cuidado la noche anterior para ahorrar tiempo en la mañana.

# Cuando los Niños No Quieren Comer

Habrán días en los que sus niños no querrán comer el desayuno. Esto puede ser algo que le moleste, pero trate de recordar las cosas siguientes:

- ✓ Es posible que hayan momentos en los que su niño simplemente no tenga hambre o quizás no se sienta bien.
- ✓ Los niños pequeños naturalmente dejan de comer cuando se sienten llenos. Si usted lo piensa bien, si continuaran comiendo de la misma forma en que lo hacían cuando eran bebés, seguirían doblando su peso rápidamente. ¡Eso no sería saludable!
- ✓ Es su responsabilidad comprar, pre-

## Cómo Ayudarle a Su Niño

Levante a su niño a tiempo para que coma el desayuno. Algunas personas necesitan estar despiertas por un rato antes de poder comer por la mañana. Andar en carreras no ayuda en este respecto.

- Ofrezcale a su niño dos o tres cosas diferentes que pueda elegir para comer. Cuando los niños sienten que están en control están más dispuestos a hacer lo que se les pide
- Cuando haya tiempo, pídale a su niño que le ayude a preparar el desayuno. Poner la mesa o ayudar con simples preparativos puede ser divertido para los niños. ¡Qué linda forma de comenzar el día!

parar, y servir comidas nutritivas. ¡Eso es todo!

- ✓ Es la responsabilidad de su niño decidir si va a comer y cuanto va a comer.
- ✓ Los nutricionistas recalcan que los adultos no deben forzar a los niños a comer. La razón es que esto lleva a problemas alimenticios más tarde.
- ✓ No se disguste demasiado si su niño no tiene hambre cuando la comida está lista y no quiere comer. No entable una batalla por eso. Un niño que tiene hambre comerá.
- ✓ Si su niño no desea comer, simplemente dígame, "Parece que no tienes hambre ahora. Puedes comer algo más tarde para la merienda".
- ✓ Tenga en mente que los niños pequeños con frecuencia necesitan probar comidas nuevas varias veces hasta que decidan si les gustan o no.
- ✓ Los niños necesitan comer una merienda entre las comidas. Usted sólo debe asegurar que sea algo nutritivo y saludable.
- ✓ Siempre tenga a mano agua fresca para que beban los niños en cualquier momento durante el día.



## Algunas Ideas Para Un Desayuno Rápido

- Cereal con leche y fruta (evite los cereales cubiertos de azúcar)
- Tostadas con mantequilla de maní (cacahuete)
- Rosquilla "bagel" con queso crema
- Arroz y huevos hervidos
- Avena con compota de manzanas
- Pan estilo "pita" con yogurt
- "Waffle" tostado con frutas rebanadas
- Arroz y frijoles y fruta
- Tenga en mente que las frutas frescas son mejores para su niño que el jugo porque los jugos contienen demasiado azúcar.

Family Time/Work Time: February 2006

Dr. James E. Van Horn, Better Kid Care Program Director

Supported by funds from the Pennsylvania Department of Public Welfare, Office of Child Development. Developed by the Better Kid Care Program, 253 Easterly Parkway, State College, PA; Phone 1-800-452-9106. Website: [www.betterkidcare.psu.edu](http://www.betterkidcare.psu.edu).

PENNSTATE



College of Agricultural Sciences  
Cooperative Extension

Developed by:

Nancy Wilson, Penn State Better Kid Care Program

Resources:

*Nibbles for Health 6*, Fall 2005, Nutrition Newsletter for Parents of Young Children, United States Department of Agriculture, Food and Nutrition Service; Nancy Wilson, January 2006, *Make Meal Times Count* and *When Kids Don't Want to Eat*, Better Kid Care Program, Penn State University

This publication is available in alternative media on request.

Penn State is committed to affirmative action, equal opportunity, and the diversity of its work force.