

Pre-School Pages



A newsletter for parents of pre-schoolers
packed with food, facts & fun
from your local county extension office

Cooperative Extension Service
Graves County
251 W. Housman St.
Mayfield, KY 42066
(270) 247-2334
Fax: (270) 247-5193
extension.ca.uky.edu

Cuidado de niños

Leer con bebés y niños pequeños



Para los bebés y niños pequeños, compartir un libro es una manera maravillosa de construir una relación cálida y segura entre el niño y el cuidador. Acurrucarse juntos mientras leen un buen libro es una manera maravillosa

de compartir el tiempo uno a uno. Aquí hay algunas formas de asegurarse de que su tiempo de lectura se adapte a las necesidades y habilidades de los niños muy pequeños.

- ▶ Encuentre un lugar tranquilo para acurrucarse y leer a los bebés y niños pequeños.
- ▶ Espere que los bebés toquen, sientan y prueben los libros mientras leen; así es como aprenden.
- ▶ Deje que los bebés y los niños pequeños intenten pasar las páginas con su ayuda.
- ▶ Limpie los libros con frecuencia, especialmente cuando los niños se los lleven a la boca.
- ▶ Hable sobre las imágenes del libro. Nombra objetos, colores y acciones.
- ▶ Anime a los niños a repetir las palabras que dice cuando lee en voz alta.

▶ Lea durante unos minutos, varias veces durante el día. Tenga libros disponibles y querrán que los lea muchas veces.

Dólares y sentido

Hablar con los niños pequeños sobre el dinero

Cuando hable con niños pequeños de 4 a 8 años, considere lo siguiente:

- Ayude a los niños pequeños a aprender el valor del dinero y que se puede cambiar por cosas, permitiéndoles pagar el precio de venta de un artículo en la tienda. Explique que diferentes cantidades de dinero le permiten comprar diferentes artículos.
- Permita que el niño elija entre dos o tres artículos al hacer una compra. Brindar una oportunidad para elegir y tomar decisiones es importante, pero limite la cantidad de elementos para elegir.
- Lleve a un niño de compras con usted y ayúdelo a pagar un artículo. Mantenga un monedero separado para su dinero y ayúdelo a hacer la compra.
- Hable sobre las cosas por las que los miembros de la familia trabajan para pagar, como comida, ropa, vivienda o alquiler, vehículos o necesidades del hogar.
- Enséñele el valor de la generosidad. Guíe a un niño para que comparta dinero con un amigo o hermano, contribuya a un grupo de fe o



caridad, o envíe una pequeña cantidad a una causa u organización significativa.

- Ayude a los niños pequeños a comprender que no todo trabajo resulta en pago. Espere que participen en las tareas rutinarias de la familia sin paga, pero también cree oportunidades para que realicen tareas "especiales" que les permitan ganar algo de dinero.
- Discuta conceptos matemáticos básicos con niños pequeños y juegue juegos que incluyan contar, sumar y restar. Cuente artículos para comprar o monedas para guardar.
- Ayude a los niños pequeños a entender que el dinero es un recurso limitado. Explíqueles que no pueden comprar todas las cosas que ven en la televisión o todos los artículos que puedan tener sus amigos.

Deje que 's Coma

Avena Banana Split

Rinde 1 porción

Ingredientes:

- 1/3 taza de avena de cocción rápida
- 1/8 cucharadita de sal
- ¾ taza de agua muy caliente
- ½ banana, en rodajas
- ½ taza de yogur de fresa light

Direcciones :

- 1. Lávese las manos con agua tibia y jabón, frotando durante al menos 20 segundos.**
- 2. En un recipiente apto para microondas, mezcle 1/3 de taza de avena y 1/8 de cucharadita de sal.**
- 3. Agregue ¾ de taza de agua caliente y revuelva para combinar.**
- 4. Cocine en el microondas a potencia alta durante 1 minuto.**
- 5. Retire el tazón con guantes de cocina y revuelva.**
- 6. Cocine en el microondas a potencia alta durante 1 minuto más. Retire el tazón con guantes de cocina, revuelva y luego deje**

que se enfríe un poco para que espese.

7. Con una tabla de cortar y un cuchillo, corte la mitad de un plátano pelado. Envuelva y coma la mitad restante del plátano como bocadillo matutino más tarde ese día.

8. Cubra la avena con rodajas de plátano y ½ taza de yogur.

9. Servir inmediatamente.

Fuente: Brook Jenkins, especialista en extensión, Programa de educación nutricional de la Universidad de Kentucky.



170 calorías; 1,5 g de grasa; 0 g de grasas saturadas; 0 g de grasas trans; 0 mg de colesterol; 350 mg de sodio; 36 g de carbohidratos; 2 g de fibra; 17 g de azúcar; 0 g de azúcar añadido; 6 g de proteína; 6% del valor diario de vitamina D; 10% del valor diario de calcio; 6% del valor diario de hierro; 10% Valor diario de potasio.

Atentamente,

Renee Wiley

Agente de extensión del condado para Ciencias de la familia y del consumidor



University of Kentucky
College of Agriculture,
Food and Environment
Cooperative Extension Service

NONPROFIT ORG
US POSTAGE PAID
CITY, KY
PERMIT #

County Name
Street Address
City, State, Zip

RETURN SERVICE REQUESTED