

# Familia Sana, Familia Feliz



## *Viendo crecer a los niños*

Los niños crecen y desarrollan destrezas nuevas constantemente. Y es natural que los padres comparen a sus hijos con otros niños.

Desgraciadamente, este tipo de comparaciones puede hacer que los padres se preocupen en vano acerca del desarrollo de sus niños.

Es importante recordar que los niños crecen y se desarrollan a su propio ritmo. Por eso, los padres deben prestar atención a lo que sus niños pueden y no pueden hacer, y usar esta información para crear lugares y actividades que les brinden retos y apoyo a sus niños.



Por ejemplo, si su niña es tímida, trate de introducirla poco a poco a situaciones nuevas. Si su niño puede trepar por la escalera de un juego en el parque, pero no puede bajar, usted puede mostrarle otra manera de bajar por la escalera y ayudarlo a hacerlo.

Preste atención al crecimiento de sus niños. Si bien es cierto que cada niño crece y se desarrolla a un ritmo distinto, todo niño tiene periodos de crecimiento rápido y lento. Algunos niños aumentan de peso antes de ganar estatura; otros aumentan primero de estatura y luego de peso.

Hable con su médico si su niño, de repente, aumenta o pierde peso. Tener poco apetito por mucho tiempo puede indicar un problema de salud. Pero si su niño tiene energía y está creciendo bien, es probable que este cambio sea normal. Durante una etapa de crecimiento rápido, su niño puede tener más apetito. Aproveche y sírvale alimentos nutritivos y nuevos.

Los niños crecen de muchos modos: en estatura y en peso, pero también aprenden destrezas nuevas y necesitan diferentes tipos de ayuda para crecer. Mantener un registro del crecimiento y los cambios que experimentan sus hijos le ayudará a saber cuándo debe preocuparse por su salud y crecimiento.

Apoye y fomente el desarrollo adecuado de su niño: llévalo a sus chequeos médicos; sírvale alimentos nutritivos y anímelo a que se mantenga activo, jugando juntos.

Con usted de la mano, sus hijos crecerán sanos, activos y felices.

*Puede escuchar este y otros mensajes para padres,  
llamando a AsisTel, 1-800-514-4494, la línea gratuita de educación  
de la Universidad de California.*