

CÓMO CREAR AMBIENTES SALUDABLE: Cómo Hacer Buenas Elecciones

Los preescolares pueden ser muy jóvenes para entender hechos complejos acerca del tabaco, drogas o alcohol pero no es demasiado pronto para ayudarles a hacer buenas decisiones acerca de lo que introducen en su cuerpo. Los preescolares pueden entender las reglas acerca de lo que es "bueno" y lo que es "malo" para ellos. Sin embargo, quizás no sean capaces de distinguir entre "mala" conducta (tal como fumar) y ser una persona "mala". Demasiada información los puede asustar, especialmente si alguien que ellos quieren fuma. Los siguientes consejos pueden ayudarle cuando discute estos temas con preescolares:

- Ofrezca a su niño elecciones cuando sea posible, ¿"Quieres usar la camisa roja o la camisa marrón?" o ¿"Quieres bañarte antes de la cena o después de la cena?" Esto hará que su niño se sienta más en control y le ayudará a él o ella a desarrollar confianza para tomar decisiones.
- Háblele a sus hijos acerca de los alimentos saludables. Dígale a ellos lo que los alimentos que comen pueden hacer para sus cuerpos. "La leche forma huesos fuertes" o "Las naranjas tienen gran cantidad de vitamina C que lo ayudan a no enfermarse." Esté seguro de darse cuenta cuando ellos hagan buenas elecciones de alimentación. "Veo que escogiste un plátano, que tiene gran cantidad de vitaminas que te ayudan a crecer." ¡Por supuesto, dando ejemplo de las buenas elecciones de alimentación usted mismo envía un mensaje más poderoso!
- "Aliente la habilidad de resolver problemas permitiendo que su niña cometa errores y encuentre la manera de resolverlos. Por ejemplo, si ella se frustra porque su torre de bloques se sigue desplomando pregúntele, "¿Qué puedes hacer diferente esta vez para hacerla más fuerte?" Permita que su niña proponga las respuestas y esto desarrollará su confianza.
- Si usted o alguien de su familia fuma, explíquelo a sus niños que fumar es un hábito malo y que es duro dejarlo una vez que se comienza. "El abuelito comenzó a fumar hace muchos años, y ahora es difícil que él deje de fumar. Él desea nunca haber comenzado a fumar." Deje que sus niños sepan que ellos tienen derecho a respirar aire limpio. Sea el defensor de su niño diciéndole a los miembros de la familia que fumen afuera, y lejos de donde sus niños juegan.