

Nutrición por su cuenta



Leyéndole a su hijo pequeño

Libros sobre alimentación, comida y nutrición

Leerle a su niño es una de las actividades más importantes que usted puede hacer para ayudarle a aprender. Aún antes de que su hijo pueda hablar, la lectura lo preparará para empezar a hablar. Aún antes de que su hijo tenga edad suficiente para asistir a la escuela, leerle le puede ayudar a tener éxito cuando empiece la escuela. Pero la lectura puede hacer mucho más que esto; la lectura puede:

- enseñarle a su hijo las letras, los colores, las formas de los objetos, los números, los animales y los alimentos;
- calmar a su hijo antes de dormir la siesta o dormir de noche;
- enseñarle a su hijo a expresar sus sentimientos;
- darle tiempo especial de unión entre usted y su hijo;
- mantener a su hijo ocupado en las salas de espera, en el autobús y en el carro.



Encuentre la edad de su hijo en la siguiente lista y use los consejos ahí mencionados cuando usted le lea.

Consejos para leer en voz alta a niños pequeños

Bebés: De 6 a 18 meses de edad

- Léale a su hijo con frecuencia, a él le encanta oír su voz.
- Elija libros con ilustraciones sencillas y brillantes y con pocas palabras en cada página.
- Siente a su hijo en su regazo; asegúrese de que pueda ver los dibujos.
- Su hijo tocará el libro, intentará agarrarlo y llevárselo a la boca. Así es como aprende.
- Permita que su hijo le ayude a sostener el libro y a voltear las páginas.
- Señale las ilustraciones cuando hable de ellas.
- Empiece leyendo 1 ó 2 páginas a la vez y gradualmente lea más páginas cada vez.
- Quédese en una página el tiempo que a su hijo le interese. Guarde el libro cuando él esté inquieto o aburrido.



Niños pequeños: De 18 meses a 3 años de edad

- Su hijo puede disfrutar que le lea el mismo libro muchas veces. Usted se dará cuenta cuando un libro le aburra.
- Relacione las ilustraciones y las palabras de los libros con el mundo real.
- Lea libros con rimas. Su hijo puede aprenderse las palabras y repetirlas.
- Lea libros ilustrados de cuentos simples y con pocas palabras en cada página.
- A los niños de esta edad les gustan los libros sobre gente nueva y lugares nuevos.
- Cambie de voz según cada personaje del cuento.
- Deténgase a menudo para hacerle preguntas y mirar las ilustraciones.
- Deje que su hijo voltee las páginas, nombre los dibujos, repita palabras y adivine lo que sigue.

Niños de edad preescolar: De 3 a 5 años de edad

- A su hijo de edad preescolar le gustan los libros acerca de otros niños, nuevos lugares, gente y cosas.
- Léale el título y el autor; mire la portada y pregúntele de qué cree que se trata el libro.
- Un niño de edad preescolar puede mantener la atención por más tiempo que un niño menor. Podría disfrutar de libros con capítulos cortos.
- Platique con él acerca de los personajes, lugares y cuentos; ayúdele a relacionar los cuentos con su vida real.
- Pase su dedo debajo del texto cuando lo lea.
- Pídale a su hijo que observe los dibujos y trate de adivinar lo que va a suceder en el cuento. Su hijo de edad preescolar tiene buena memoria. Deje que él le vuelva a contar el cuento a usted en sus propias palabras.
- Déle crayones (o lápices de color) y papel a su hijo. Es posible que disfrute escribir y dibujar mientras escucha.



Usted recibió un libro de la oficina WIC o de la biblioteca pública. En los próximos días y semanas, léale el libro a su hijo, y luego conteste las siguientes preguntas.

Devuelva este cuestionario a la clínica WIC en su próxima cita.

1. ¿Cuál es el título del libro?

2. ¿Cuántas veces le leyó el libro a su hijo? _____

3. ¿Disfrutó del libro su hijo? _____

4. ¿Disfrutó su hijo el tiempo que pasaron juntos leyendo?

5. ¿Qué es lo que más le gustó a su hijo de este libro? (¿Es una página, dibujo, palabra, forma, color o sentarse con usted mientras leen?)

6. ¿Qué más le gustaría decirnos acerca del libro o la lectura a su hijo?

¡Gracias y disfrute de la lectura!

NE Code: RB-000-15

4



Esta institución ofrece igualdad en las oportunidades de servicios para todos.

