

En esta edición:

- Pataletas
- Lista de los Ingredientes
- Nuevas recetas

“Gracias a la Extensión de Colorado State University del Condado de Denver por su apoyo en la traducción al español de Asuntos Familiares”.

Visite la página de Web de Asuntos Familiares
<http://www.ext.colostate.edu/pubs/fammatrs/fmmenu.html>

Para más información contacte la oficina de la Extensión más cercana o visite el sitio de Web www.ext.colostate.edu

Los artículos encontrados en Family Matters tienen derecho de autoría, pero pueden ser reproducidos totalmente sin ninguna modificación si se acredita a Family Matters, Family and Consumer Sciences, Colorado State University Extension. Para cualquier otro tipo de solicitud, contacte al autor.

Los programas de Extension son accesibles sin discriminación.
Colorado State University, U.S. Department of Agriculture and Colorado counties cooperating.

Pataletas

Glenda Wentworth, Agente de la Extensión de Ciencias para la Familia y el Consumidor, Condado de Eagle

Las pataletas son parte normal del proceso de crecimiento, así que los padres deben esperar que ellas sucedan. Ellas suceden por diferentes razones. Una de éstas es que los niños aún están aprendiendo a comunicarse y es por ello que se frustran fácilmente cuando no pueden comunicar lo que ellos sienten.

Las pataletas son explosiones emocionales. A los niños se les hace difícil retener dentro algunas de las emociones. Por esto, los niños se expresan llorando, gritando, mordiendo, tirándose al piso o zapateando fuertemente el piso. Algunos niños, inclusive, llegan a retener la respiración.

Los niños tienen una mayor dificultad para enfrentar el mundo cuando están cansados, con hambre, o enfermos. Asegúrese que los niños coman y duerman a sus horas adecuadas.

Las pataletas empiezan generalmente entre los 12 ó 18 meses de edad y alcanzan su máxima expresión entre los 2 y 3 años. Después de estos años, las pataletas dejan de ser problemáticas.

Muchos padres se sienten inútiles o avergonzados cuando dichas pataletas ocurren. Algunas veces, los mismos padres se enojan. No muestre enojo ni indignación.

Los padres pueden hacer que las pataletas no sean explosivas. Los padres nunca deben de pelear con los niños cuando ellos estén teniendo una de esas pataletas. El sacudir, nalguear o gritarle al niño tan solo hará que la pataleta sea peor. No se sienta incitado a nalguear a su niño cuando él esté enojado. Él ya está fuera de control y se espantará aún más cuando lo vea a usted también fuera de control y enojado.

Lo que un niño necesita más durante una pataleta es padres que sean capaces de mantener la calma. Al estar calmado, los padres estarán modelando una conducta adecuada.

El método más efectivo de controlar una pataleta es ignorarla. Pero, los padres deben de mantenerse cerca. Siempre quédese en el mismo cuarto y a la vista. De esa manera usted podrá asegurarse que el niño no se dañará a sí mismo ni a otros. Usted podría sentarse cerca del niño y acariciarlo, pero sin decir nada.

Unas distracciones ligeras también pueden ayudar. Trate de cambiar el enfoque del niño leyéndole un libro o poniendo música tranquila.

¿Qué tal si la pataleta ocurre en un lugar público, como por ejemplo en la tienda? Es importante entender que su niño no es el primero en gritar en público. Aún la gente que los mira o hace comentarios, probablemente ha pasado por lo mismo. Si la pataleta continúa, usted bien tendrá que abrazar a su niño y salir de la tienda. Si usted le da a la niña lo que ella quiere cuando tenga una pataleta, ella aprenderá a utilizar tales pataletas para lograr sus deseos todo el tiempo.

El mejor momento de ayudar a los niños es cuando la pataleta casi ha pasado. Después que el niño se haya calmado, consuélolo y asegúrele que todo está bien, y abrácelo. Una actividad tranquila en este momento le ayudará al niño a recuperar su auto-control.

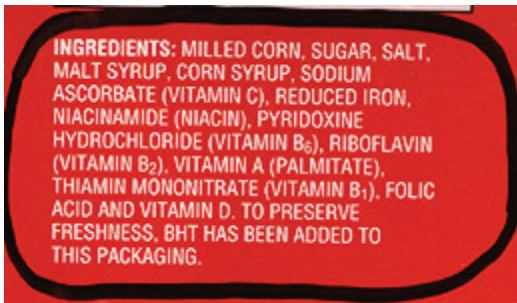
Las pataletas pueden espantar a los niños. Ellos necesitan saber que usted desapruueba su conducta pero que aún con todo y eso usted los quiere.

Lista de los Ingredientes

Los alimentos que tienen una etiqueta de Datos de Nutrición, también tienen una lista de “ingredientes”. Los ingredientes están en orden desde el de “más” cantidad, hasta el de “menos”; en otras palabras, si el azúcar es el primer ingrediente, usted sabrá que dicho alimento es principalmente azúcar. Es bueno revisar la lista de los ingredientes de los alimentos como el cereal y el jugo, y otros alimentos que con frecuencia tienen azúcar añadida.

El siguiente es un nutri-consejo: los alimentos enteros como las frutas, los vegetales, el grano entero y las legumbres, generalmente no tienen grasa o azúcar añadidas.

Oregon State University Extension



Make at home

Guisado de atún, pasta y chícharos

Prepara 10 – porciones de 1 taza

Ingredientes:

- 1 (453 g) paquete Pasta de harina de trigo entero
- 1 (354 ml) lata Atún, en agua, drenada
- 2 (300 ml) lata Sopa cremada de pollo baja en grasa o sopa de champiñones
- 1 taza Leche preparada de leche en polvo sin grasa o leche desgrasada
- 1 (453 g) paquete Chícharos, ya descongelados
- ¼ cucharadita Pimienta

Indicaciones:

1. En una sartén, cocine la pasta hasta que se suavice; drene.
2. Mezcle la pasta, el atún, la sopa cremada, la leche, chícharos y pimienta.
3. Ponga la mezcla en un recipiente de 3 litros para guisado; engrasado.
4. Cocine a 190° C (375° F) por 25 – 30 minutos.
5. Guarde en el refrigerador en un contenedor cubierto.

Referencia: CSU Extension, Easy Meals of A Budget. (Julio de 2002)

Colorado
State
University

Extensión