



www.SeguridadEstudiantes.com

Motivando a los Cerebros Jóvenes a Ser Seguros. 4 de Enero de 2008

¡Motivando a los Cerebros Jóvenes a Ser Seguros y Exitosos!

La mayoría de los padres quieren darles a sus niños el mejor comienzo posible en la vida que los lleve al éxito y a la felicidad. Como muchos son conscientes, desarrollar hábitos que estimulen el crecimiento y el desarrollo cerebral son claves para un sano comienzo en la vida.

Lamentablemente, la mayoría de los niños parecen tener alergia mental a las verduras. Por suerte, estimular el consumo de frutas en general no es tan complicado como el de verduras.

Las verduras proporcionan vitaminas y minerales cruciales para un cerebro en desarrollo, por lo tanto los padres necesitan conocer algunas estrategias que estimularán a los niños a comer sus verduras.

La primera cosa a tener en cuenta es que los niños no pasen hambre. Si usted le da una verdura y su niño no la come, no lo hará bajo ninguna circunstancia a no ser que sea prescrito por un doctor, así que ofrézcale una alternativa.

De hecho, usted debería insistirle a su niño para que coma al menos tres bocados de la verdura en cuestión. Si usted sabe que esta tarea va a provocar una discusión, planee de antemano. Uno de los mejores planes es tener pronto su postre favorito. Entonces, hágale saber a su niño(a) que no podrá disfrutar del postre hasta que no coma al menos tres bocados de la verdura.

Los expertos dicen que los niños necesitan exponerse al menos diez veces a un nuevo alimento antes de desarrollar el gusto por él. Así que, siga intentando nuevas verduras de manera regular y puede que sus niños lo sorprendan.

Otro modo de estimularlos a que consuman verduras es a través de un método que toma más tiempo y esfuerzo. De ser posible, haga que su niño cultive sus propias verduras.

Deje que el niño vaya a un almacén de semillas y elija semillas. Luego, planten las semillas en pequeñas vasos de papel. Después, haga que su niño trasplante las plantas jóvenes al jardín.

Haga que su niño sea responsable de cuidar las plantas, incluyendo regarlas y escardarlas. Entonces, cuando las plantas produzcan verduras, haga que el niño coseche los "frutos" de su trabajo.

De ser posible, haga que su niño participe en la preparación de las verduras. Los niños pequeños adoran abrir las vainas de las judías verdes y desgranar el maíz. A menudo, el niño desarrollará un sentido de orgullo sobre las verduras y estará impaciente por comerlas.

Además de desarrollar buenos hábitos alimenticios, un niño tiene que desarrollar buenos hábitos de sueño.

Muchos niños no consiguen dormir lo suficiente. Esta carencia de sueño se traduce en niños irritables, desatentos e inquietos en la escuela.

El mejor modo de desarrollar buenos hábitos de sueño es mantener una rutina para ir a la cama que implique los mismos pasos a partir del momento en que el niño comience a dormir toda la noche. Sin embargo, el desarrollo de estos rituales para ir a la cama puede ser hecho en cualquier etapa.

Obviamente, estas rutinas deberían ser tranquilas. En otras palabras, la lucha libre con papá cinco minutos antes de apagar las luces está bien, pero no es la mejor solución. Sin embargo, que el niño lea en la cama diez minutos antes de apagar las luces a menudo funciona maravillosamente.

Además, asegúrese de que su niño se vaya a la cama y se levante a la misma hora todos los días, incluso durante los fines de semana y las vacaciones. Un niño también necesita un lugar constante para dormir. Si un niño debe compartir la cama con otro niño, asegúrese de que el otro niño sea siempre el mismo.

Un hábito final que estimulará a un cerebro joven será crear un ambiente de aprendizaje en el hogar. Los estudios muestran que a los niños que tienen muchos libros, revistas y periódicos les va mejor en la escuela que a los niños que vienen de hogares que carecen de material literario.

Del mismo modo, asegúrese de que sus niños no pasen demasiado tiempo delante de la televisión o de la computadora. Los niños deberían tener mucho tiempo libre para explorar su ambiente y aprender a entretenerse por sí mismos. También debería evitarse la superplanificación de actividades fuera de la escuela.

Designe un lugar en la casa para los deberes. Esta área debería estar bien iluminada y no tener distracciones. Los deberes también deberían ser hechos a la misma hora todos los días siempre que sea posible.

Buena alimentación, descanso y hábitos de estudio en casa estimularán el desarrollo de un cerebro sano y alerta que estará listo para aprender en la escuela.

Un hábito doméstico que estimula un cerebro joven es la buena nutrición. Los expertos dicen que necesitamos como mínimo cinco frutas y verduras por día. Las nuevas investigaciones han indicado que el número puede que aumente a ocho.

Para obtener información sobre cómo preparar a su niño para estar seguro en la escuela, en casa, así como en Internet, asegúrese de visitar: www.StudentSafetyTips.com.

Aprenda más sobre cómo una persona puede evitar volverse una víctima de una violación inducida por Rohypnol visitando: www.StudentSafetyTips.com o www.SeguridadEstudiantes.com

Derechos de autor @ 2008, www.SeguridadEstudiantes.com, Todos los derechos reservados