

## HÁBITOS

Crear hábitos es fundamental en los niños desde recién nacidos. Esto los hará sentirse más seguros y confiados y se darán menos dificultades a la hora de comer o dormir. Los hábitos son las actividades que se hacen de rutina, a la misma hora, en el mismo lugar y con la misma secuencia de eventos

## EMOCIONES

Las emociones son reacciones químicas de nuestro cuerpo frente a determinadas situaciones. Enseñar a los niños a identificarlas, les evitará los incomodos berrinches y pataletas. Poner un nombre a la emoción hace que la identifiquen. Siempre al hablarle debes agacharte a su nivel y hacer contacto visual. Recuerda también que las enfermedades están relacionadas con emociones y sentimientos, por ejemplo, las enfermedades respiratorias son reflejo de miedo y sensación de abandono

## ALIMENTACIÓN

La alimentación complementaria se inicia entre los 5 y 6 meses de edad. Posterior al primer año de edad se pueden introducir ya por completo todos los alimentos. Algunas sustancias como azúcar, conservantes, colorantes y saborizantes hacen que los niños se vuelvan inapetentes y selectivos, aumentan sus alergias e incluso presentan hiperactividad y desatención. Limita este tipo de sustancias en la dieta de tus hijos. Prefiere alimentación saludable, hecha en casa y con todos los grupos de alimentos

## RECOMENDACIONES ÚTILES PARA LA CRIANZA DE TUS PEQUEÑITOS

En esta pequeña guía, podrás encontrar tips y respuestas a muchas de las preguntas que surgen en el día a día con todo lo relacionado a la crianza y educación de tus niños y niñas.

Si tienes alguna duda o pregunta, escríbenos a nuestro WhatsApp 3157463362 o visita nuestra página web [www.DoctoraMaPediatra.com](http://www.DoctoraMaPediatra.com)



Doctora  
Maritza Franco  
Pediatra - Especialista en Medicina Natural





## DEFENSAS

Muchos padres se preguntan de manera frecuente como subir las defensas de los niños y especialmente en esta época

- Alimentación saludable, adecuada y libre de conservantes, colorantes y azúcares
- Frutas y verduras ricas en vitaminas y antioxidantes: Citricos, frutos secos, cebolla, tomate, aguacate, brocoli, gengibre
- Buenos hábitos de sueño. Mínimo 10 horas
- Equilibrio emocional familiar: Padres, niños, abuelos, cuidadores
- Vitaminas, especialmente C y D
- Evitar cambios fuertes de temperatura o exponer a corrientes de aire frío
- Escencias florales, homeopáticos, extractos vegetales

## SUEÑO

Los hábitos garantizarán que los niños duerman de manera continua y reparadora. Deben quedarse dormidos en el mismo lugar donde despertarán. Crear un ambiente propio para dormir, sin televisor o celulares, una cama cómoda y luz muy tenue si llega a ser necesaria

## VISITAS AL MEDICO

Los niños deben acudir al pediatra una vez al mes desde recién nacidos hasta los 12 meses de edad. Posteriormente cada 6 meses hasta los 3 años de edad y luego una vez por año. Consultas de niño sano, crecimiento y desarrollo. No solo irán cuando estén enfermos..... La prevención evitará muchas enfermedades y dolores de cabeza!!!!



## VISITA NUESTRA PAGINA WEB

[www.DoctoraMaPediatria.com](http://www.DoctoraMaPediatria.com)

## JUEGO Y ESTIMULACION

Estimular de manera temprana a los niños, incluso desde el vientre materno los llevará a desarrollar sus capacidades al 100% y descubrir de una manera diferente el mundo que los rodea. Las formas para estimular a los niños incluyen: Masajes, juegos, ejercicios con materiales (e incluso la comida) que estimulan los sentidos, deportes, lectura, terapia física y la música

## MEDICINA NATURAL

Las terapias naturales o alternativas, son una serie de tratamientos tanto curativos como preventivos que se usan en los niños con grandes resultados y seguridad. Incluye el uso de elementos de la naturaleza (planta y minerales) para brindar solución a enfermedades respiratorias, digestivas, alérgicas, inapetencia, desatención, falta de sueño entre otras. Estas terapias son: Farmacología vegetal, Homeopatía, Escencias Florales, Ozonoterapia...