

Ideas & Consejos para los 3 a 5 años

Comer Bien

- > Haga del tiempo de comida un tiempo en familia: apague todas las pantallas y hablen juntos
- > Hable con su proveedor de cuidados de salud, si tiene preguntas acerca de las nueces u otros alimentos alérgicos

Para controlar el tamaño de las porciones:

- > Utilice platos, tazas, tazones más pequeños para servir las comidas y bebidas

Para ayudarle a su niño que beba bien:

- > Primero ofrezca agua y leche de bajo contenido de grasa
- > Si usted sirve jugo, asegúrese que este sea 100% jugo de fruta, y sírvalo con sus comidas en vez de entre las comidas
- > Limite el jugo (aun 100%) a ½ taza cada día

Jugar Juntos

Para limitar el tiempo frente a la pantalla:

- > Establezca pautas de cuánto tiempo pueden pasar frente a la pantalla para toda la familia
- > Trate otras formas de calmar a sus niños cuando estén molestos, abráselos o lean un libro juntos
- > Si elige tiempo frente a la pantalla, límitelo a 1 hora, y vean los programas juntos para qué pueda ayudarle comprender lo que está viendo

Para motivarlos para qué jueguen activamente:

- > ¡Haga del tiempo familiar un tiempo activo! Trate de ir a caminar o jugar juntos un juego al aire libre!
- > Ofrézcales juguetes seguros a sus niños; como pelotas, bloques, lápices de colores
- > Asegúrese que el tiempo de juego sea seguro y supervisado

Dormir Más

Para ayudarle a su niño que aprenda a dormirse solo:

- > Trate de no ir a su habitación cada vez que llame

Si su niño tiene miedo a la oscuridad:

- > Hable con ellos acerca de sus temores
- > Coincida que sus temores son reales, y hágalos saber que usted está ahí para mantenerlos a salvo
- > Dele una luz de noche para su habitación

Recursos

Somerville Hub

somervillehub.org

American Academy of Pediatrics

healthychildren.org

Women, Infants, and Children (WIC)

mass.gov/eohhs/consumer/basic-needs/food/wic

Somerville Non-Emergency 311 Service Center

Marque 311 para casos que no son de emergencia



Recuerde: ¡No todos los niños son iguales!

Esta información no debe tomar el lugar del consejo de su doctor o proveedor de cuidado de salud. Pregúntele si tienen información adicional acerca de su niño.



SHAPE UP UNDER 5

Promoviendo el crecimiento saludable de todos los niños en Somerville desde el nacimiento hasta los 5 años de edad, por medio de mensajes consistentes para proveedoras de cuidado y familias, creadas por organizaciones que apoyan el bienestar de los niños pequeños.

Este folleto fue creado con información de AAP en la primavera del 2017. Este trabajo ha sido posible con el apoyo de NHLBI del Instituto Nacional de la Salud bajo el premio 1R01HL115485. El contenido es solamente responsabilidad de los autores y no representa necesariamente las opiniones del Instituto Nacional de la Salud.

Pequeños Pasos para Cuerpos Saludables Mentes Saludables

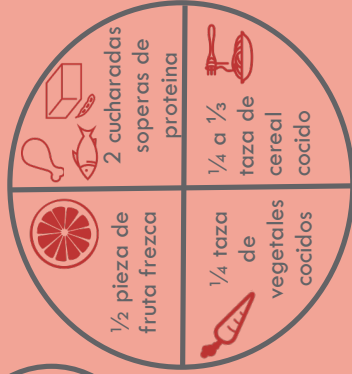
De 3 a 5 años



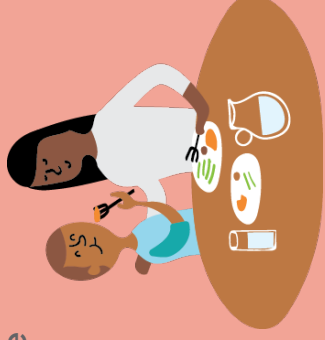
Comer Bien
Jugar Juntos
Dormir Más

COMIDAS PEQUEÑAS PARA MANOS PEQUEÑAS

1 comida =



- ✓ Comience con el desayuno cada día
- ✓ **Bocados inteligentes.** Seleccionar frutas & vegetales tan a menudo como usted pueda
- ✓ Coman la misma comida juntos como una familia tan a menudo como sea posible



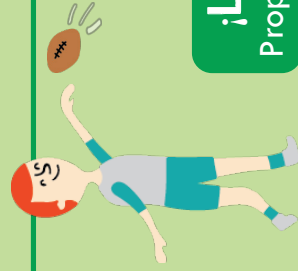
¡Su niño es lo suficientemente dulce!

Ellos no necesitan gaseosa u otras bebidas azucaradas

Jugar Juntos

Practicar nuevos movimientos:

- ★ Saltando & parándose en un solo pie
- ★ Subiendo & bajando escaleras
- ★ Pateando & agarrando una pelota
- ★ Brincando & nadando



- ✓ **Haga tiempo para jugar durante el día.** Haga las tareas diarias, como comprar los comestibles; tiempo activas y divertidas
- ✓ **Límite el tiempo en la pantalla a 1 hora cada día** (TV, computadora, tabletas, teléfonos inteligentes, y video juegos)
- ✓ Sea un ejemplo a seguir, apagando las pantallas cuando estén juntos

¡Los hábitos se forman rápidamente a esta edad!

Propoganse por lo menos 60 minutos de juegos activos cada día

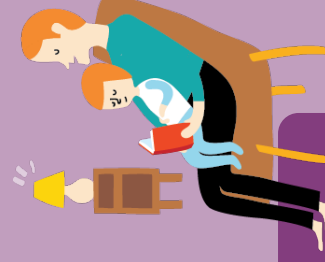
Dormir Más

Prepárelo para ir a la cama:

- ★ Leyendo libros
- ★ Contándole cuentos
- ★ Escuchando música suave
- ★ Dándole una baño tibio

Usando pantallas antes de ir a la cama puede ser difícil para calmarlo

- ✓ Su niño necesita de **10-13 horas** para dormir cada día, incluyendo la siesta
- ✓ Mantenga las áreas para dormir ligeramente frescas, tranquilas y libres de pantallas



¡Las rutinas son provechosas para su niño!

Haga una rutina para ir a dormir y despertarse los 7 días de la semana