

Ideas & Consejos Para 9 meses hasta los 3 años

Comer Bien

Para que su niño que aprenda sabores nuevos:

- > Trate de darle nuevos alimentos que sean suaves, fáciles de tragar & que puedan ser cortados en trozos pequeños.
 - Vegetales bien-cocinados: espinaca o brócoli
 - Fruta molida o en puree: durazno, melón, albaricoque
 - Carnes magras: aves de corral sin piel, puerco, carne de res baja en grasa
- > Trate alimentos sin agregarles sal, azúcar, o condimentos
- > Es posible que pueda tomar hasta 10-15 intentos antes de que les guste un nuevo alimento
- > Hable con su proveedor de cuidados de salud acerca de cuándo y cómo introducirle la mantequilla de maní

Para que su niño desarrollar hábitos de alimentación saludables:

- > Alimentélos cuando le demuestren señales de hambre:
 - Patalean o se retroceden
 - Succiona o saborea con los labios
- > Limite las pantallas y otros sonidos durante las comidas para que ellos se mantengan interesados en sus alimentos
- > Coman juntos como una familia tan a menudo como sea posible
- > Asegúrese que esté sentado & con un adulto cuando este comiendo

Jugar Juntos

- > Trate juegos divertidos dentro de la casa, como bailar, al escondite, o seguir al líder
- > ¡Disfrute jugar afuera al aire fresco! Asegúrese de usar protección para el sol, como bloqueados solar, sombreros, y ropa holgada

Limite y controle el tiempo frente a la pantalla:

- > Apague las pantallas cuando no están en uso
- > Para niños mayores de 2 años limite el tiempo frente la pantalla a 1 hora. Vean los programas apropiados para niños juntos, para que usted pueda ayudarles comprender lo que están viendo.

Dormir Más

Para crear una rutina de dormir para usted y su niño:

- > Léale su libro favorito, escuchen música suave o canten juntos
- > Dele un baño

Para ayudarles con la separación de irse a dormir:

- > Cuando su niño cumpla 1 año de edad, deje que ellos tomen uno o dos objetos para dormir, como frazadas o animales de peluche
- > Asegúrese que estén seguros, sin riesgos de asfixia

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

Cuerpos saludables mentes saludables
desde el nacimiento hasta los 5 años

ShapeUpUnder5@somervillema.gov

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 (Tufts University) y no representa necesariamente las opiniones del Instituto Nacional de la Salud.

Pequeños Pasos para Cuerpos Saludables Mentes Saludables De 9 meses a 3 años



Comer Bien
Jugar Juntos
Dormir Más

DE 9 meses a 1 año

Además de la leche materna o fórmula, incluya alimentos sólidos cada día

Introduzca nuevas texturas:

- ✓ Alimentos molidos y colados
- ✓ Alimentos semilíquidos
- ✓ Pedazos de alimentos blandos (bocados)

Evite los alimentos que puedan causar asfixia: perros calientes (hotdog), nueces semillas, vegetales crudos, o trozos de frutas



DE 1 a 3 años

Al momento de comer...

- ✓ **Manténganlo simple.** Ofrezca opciones de comida familiar
- ✓ Incluya frutas, vegetales, & comidas ricas en hierro (frijoles & carnes magras)
- ✓ Use la leche entera normal hasta los 2 años de edad, y luego cámbiela a leche baja en grasa

¡Su hijo es lo suficientemente dulce!

Trate de limitar los jugos (aun 100%) a la mitad de una taza cada día

Comer Bien

DE 9 meses a 1 año

- ✓ Únase a su niño en el juego y aprenda uno del otro
- ✓ Deje que su hijo se mueva fuera del coche de niños y sillas altas

DE 1 a 3 años

- ✓ Evite las pantallas hasta los 2 años de edad, luego limite a menos de 1 hora al día
- ✓ El juego puede tomar plazo en ambos lugares: adentro y afuera



¡Los hábitos se forman rápidamente a esta edad!

Mantenga las áreas de dormir y de juego libre de pantallas

Jugar Juntos

DE 9 meses a 1 año

- ✓ Su niño necesita dormir de **12-16 horas** cada día, incluyendo las siestas
- ✓ Coloque a su niño boca arriba para todas sus siestas y a la hora de dormir
- ✓ Los niños deben comenzar a aprender a dormirse por si solos



DE 1 a 3 años

- ✓ Su niño necesita dormir **11-14 horas** cada día, incluyendo las siestas
- ✓ **La hora de dormir puede ser difícil.** Asegúrele a su hijo que usted está allí, y recuérdale que es tiempo para dormir

¡Teniendo una rutina relajante le ayudara a su niño!

Trate de crear antes de dormir y antes de la siesta

Dormir Más