

# 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](http://somervillehub.org)

American Academy of Pediatrics

[healthychildren.org](http://healthychildren.org)

Women, Infants, and Children (WIC)

[mass.gov/eohhs/consumer/basic-needs/food/wic](http://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](mailto: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 3 a 5 años



Comer Bien  
Jugar Juntos  
Dormir Más

## COMIDAS PEQUEÑAS PARA MANOS PEQUEÑAS

1 comida =



**¡Su niño es lo suficientemente dulce!**

Ellos no necesitan gaseosa u otras bebidas azucaradas

- ✓ 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



Comer Bien

### 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

Jugar Juntos

### 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

Dormir Más