an ounce of prevention a pound of cure

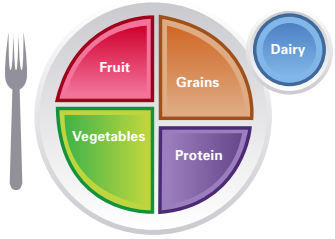
American Academy of Pediatrics
DEDICATED TO THE HEALTH OF ALL CHILDREN™
Ohio Chapter

5 años

Consejos para Padres

- La hora de comer es el lugar perfecto para aprender. Ofrezca una variedad de alimentos saludables y coloridos. Hable acerca de cómo degustar alimentos, oler, sentir y mirar.
- Confíe en el apetito de su hijo. Todos los niños saben lo mucho que necesitan comer. Pídale a su hijo, "¿Está tu estómago lleno?" No lo haga comer de más.
- Continúe teniendo comidas familiares. Si no come una comida lo hará en la próxima.
- Nunca soborne o premie con comida.
- Los dulces y las bebidas azucaradas (refrescos, ponche de frutas o bebidas deportivas, etc.) no deben ser parte de la rutina diaria.
- Centrarse en las comidas, apague la televisión y otras distracciones, reduzca la velocidad y disfrute de la familia.
- No tenga computadoras o televisores en el dormitorio de su hijo.

Consejos de Alimentación



- El trabajo principal como padres es asegurarse que las comidas empiecen con un vegetal e incluyan una amplia variedad de comida sana de todos los grupos alimenticios (frutas, verduras, lácteos, granos enteros y carne / proteína).
- Desayuno: Si no come el desayuno en casa, asegúrese de que su niño tenga el desayuno en la escuela.
- Sirva a su niño la misma comida que el resto de la familia. No haga la comida aparte.
- Concéntrese en bocadillos saludables. Ofrezca verduras, fruta cortada, queso en cubos o yogurt.
- Mantenga buenos hábitos al comer fuera de casa. Coma frutas y verduras.
- Si su niño está en la guardería o con sus familiares, averigüe lo que está comiendo y bebiendo. Mantenga planes de alimentación saludables.

- En los restaurantes, divida las comidas entre los niños o que compartan su comida. Solicite la leche con la comida. No permita que se llene de botanas, como pan o patatas fritas.
- Miren el menú del almuerzo escolar juntos. Si hay una selección de alimentos, hable de las diferentes opciones.

¿Qué debe beber mi niño?

- Leche y agua

Sea Activo

- Anime a jugar diario una hora o más. Que sea una parte de la rutina de la familia. Trate de andar en bicicleta, saltar, bailar, brincar, caminar hacia atrás, saltar en un pie o correr.
- Disfrute en tirar y atrapar pelotas con su hijo. Trate de jugar a las atrapadas o jugar a las escondiditas.
- Limite el tiempo de pantalla (TV, computadores, tabletas, videojuegos, teléfonos celulares) a 30 minutos a la vez y no más de 1 a 2 horas por día. Ayude a su hijo a elegir lo que quiere ver.

Consejos del Sueño

- Disfrute una rutina de sueño que calme, con las luces bajas, un buen baño caliente, lean juntos, o pídale a su niño de edad preescolar que le lea a usted.
- Que no utilice ningún alimento o pantalla antes de acostarse.
- Es normal y lo mejor para niños de edad preescolar que duerman alrededor de 11 a 13 horas diarias.

an ounce of prevention a pound of cure

American Academy of Pediatrics
DEDICATED TO THE HEALTH OF ALL CHILDREN™
Ohio Chapter

Juega con un Proposito: 5 anos

Los niños pequeños aprenden como lanzar, atrapar y patear sólo practicando. Mantenga una canasta de cosas de juego dentro y fuera como diferentes pelotas, bates, aros, bolsas de frijol, y bolas de lana para los juegos durante el día.

Mirando a su Niño

- Cuando se excita, su niño hablara y moverá todo su cuerpo. Pero si ellos no están haciendo cosas, muchas veces ven la televisión. Manténgalos ocupados con un montón de cosas diferentes. No deje que se sienten.
- Su niño en edad preescolar comenzará a contar chistes. Ríase de ellos y cuéntele una broma, también.

Diversion a La Hora de Comer

- Juntos, planean una cena cada semana, utilizando alimentos de los cinco grupos de alimentos.
- A su niño le encantará hablar de las cosas que aprende. Las comidas familiares son el mejor momento para conversar sin distracciones.

Juega con un Propósito

Bloquee el tiempo para hacer una actividad juntos cada día sin que importe el clima.

- **Hablar** – Cuando usted juega, lea un libro en voz alta y que su niño actúe la historia. Luego cambie: Su hijo lee y usted actúe. En las comidas, hablan sobre qué alimentos son las opciones saludables y cómo se alimenta el cuerpo y el cerebro.
- **Desarrolla sus músculos grandes y aprende sobre su cuerpo** – Aprender los nombres de las partes del cuerpo (como los hombros, abdomen, tobillos, las muñecas y los músculos) y músculos (abdominales, los muslos, las pantorrillas, muñeca). Enseñe a su hijo que su corazón es un músculo y necesita trabajarlo. Usted sabe que está trabajando cuando late rápido. Enseñe a su hijo a sentir los latidos del corazón en el cuello o en la muñeca. Juege juegos para que se mueva.
- **Las manos y los dedos** – Ofrezca materiales artesanales para hacer cosas nuevas (sombrero, jaulas de pájaros, un barco). Trate el dominó, cartas o juegos de mesa, escribir letras y números con artículos que lo diviertan, (gis, pintura de dedos, plastilina).

¡Inténtelo!

- Organice una noche en su colonia jugando deportes entre padres e hijos. Juege la pelota, tee-ball, fútbol, basquet. Termine los juegos con botanas saludables hechos entre los niños y sus padres.

¿Qué Sigue?

Losiguiente será la escuela. Ha iniciado a su hijo en el camino hacia una vida activa y saludable. Mantenerlo en marcha. Enséñele a celebrar lo bien que su cuerpo se siente cuando está sano y fuerte.

¿Quieres más información? Ir a www.theounceofprevention.org