



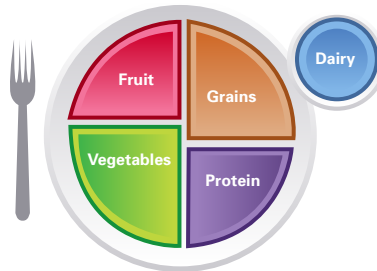
# 4 años

## Consejos Para Padres

- La hora de comer es un lugar perfecto para aprender. Ofrezca una variedad de alimentos saludables y coloridos. Hable acerca de cómo la comida sabe, huele, se siente y se ve.
- **Confíe en el apetito de su niño de edad preescolar.** Todos los niños saben cuánto necesitan comer. Pregúntele a su niño de edad preescolar, “¿Está lleno tu estómago?” No lo haga comer más.
- **Nunca sobornar, recompensar o premiar con comida.**
- Enfóquese en tener comidas familiares. Si no come en una comida, lo hará en la próxima.
- Concentrese en las comidas. Apague la televisión y otras pantallas. Reduzca la velocidad y disfruta de la familia.
- Dulces y bebidas azucaradas (refrescos, ponche de frutas o bebidas deportivas, etc.) no deben ser parte de la rutina diaria.
- No debe haber computadoras o televisores en el dormitorio de su niño de edad preescolar.

## Consejos de Alimentación

- Su principal trabajo como padre es hacer que las comidas comiencen con un vegetal e incluyen una amplia variedad de alimentos saludables de todos los grupos de alimentos (frutas, verduras, lácteos, granos enteros y carne / proteína).
- Sirva a su niño de edad preescolar la misma comida que el resto de la familia. No haga alimentos separados para su niño.
- Sirva porciones pequeñas y deje que su niño de edad preescolar pida más. Siga usando pequeños, cucharas y tenedores pequeños.
- Establezca buenos hábitos al comer fuera de casa. Coman frutas y verduras.
- **Si su niño está en la guardería o con sus familiares, averigüe lo que están 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 las botanas, como pan, papas fritas o galletas saladas.



- Ofrezca bocadillos saludables, como verduras, fruta cortada, el queso en cubos o yogur.

### ¿Qué debe beber mi niño de edad preescolar?

- 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, bailar, saltar o correr.
- Disfrute de lanzar y atrapar pelotas con su niño de edad preescolar. Trate de jugar a las atrapadas o a las escondidas.
- Limite el tiempo de pantalla (TV, computadores, tabletas, videojuegos, teléfonos móviles) 30 minutos a la vez y no más de 1 a 2 horas al día. Ayude a su niño de edad preescolar elegir lo que quiere ver.

## Consejos del Sueño

- Disfrute una rutina de sueño que calma, 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 es que duerman alrededor de 11 a 13 horas diarias.





Con un montón de palabras, músculos fuertes y habilidades de juego, su niño de 4 años busca nuevas cosas para explorar. Darles mucha variedad para el juego, como aros, diferentes tipos de pelotas, bates, bolsas de frijol y bufandas para lanzar y atrapar. Su niño de edad preescolar puede tener menos grasa corporal, puede parecer más alto o más delgado. Se trata de un crecimiento sano y normal a esta edad.

## Mirando a su Niño

- Su niño de edad preescolar será curioso por todo. Es un buen momento para mostrarle cómo funcionan las cosas simples de todos los días. No deje que se sienta por mucho tiempo.
- Simplemente caminar con su hijo es una oportunidad de hablar acerca de lo que ven.
- Su niño de edad preescolar disfruta de las cosas nuevas que utilizan los cinco sentidos (vista, olfato, gusto, tacto y sonido).

## Diversión en la Hora de Comer

- Las comidas son el mejor momento para hablar. Hablen uno al otro.
- Las canciones son diversión para cantar juntos en las comidas.
- Las porciones tienen que coincidir con el tamaño y nivel de actividad de su niño de edad preescolar.
- Pregunte a su niño de edad preescolar ayudar a mezclar y combinar los grupos de alimentos en cada comida y merienda.
- Elija las verduras, frutas, granos, leche / productos lácteos y proteínas, como la crema de cacahuete, frijoles, pescado, carnes magras ( sin grasa), frutos secos / semillas. Pero su hijo todavía tiene que ser el primero en decir cuando su panza esté llena.

## Juega con un Propósito

Trate de tener tiempo de juego con su niño todos los días. Al aire libre o en interiores, dedíquele tiempo para jugar juntos siempre que pueda.

- **Habla** – mantenga una constante charla de acá para allá cuando jueguen, caminen, o anden en bicicleta juntos.

## Juega con un Propósito: 4 años



- **Los grandes músculos** – Haga que su niño juegue con otros niños de edad preescolar. Esto enseña el trabajo en equipo y el intercambio. Juegue juegos que les permiten usar un bate o raqueta, que practique salto-y-tiro, el uso de equilibrio, tazón, y escalar. Practica “paso y tirar”, “atrapar con sus manos” y “patada con el lado del pie.”
- **Las manos y los dedos** – Mantenga un montón de herramientas de artesanía (papel, tijeras de niño de edad preescolar, pegamento, brillo, hilos o tela). La creación de arte, la impresión de su nombre, escribir números, y jugar juegos o rompecabezas ayudará a sus habilidades de la mano.

## ¡Inténtelo!

- Trate momentos cortos donde baile y cante.
- Cuando su hijo va con usted a la tienda, muestre cuales alimentos son buenos para usted y qué alimentos comer sólo en determinadas ocasiones.

**¿Quieres más información? Ir a [www.theounceofprevention.org](http://www.theounceofprevention.org)**