

DIETA SUGERIDA: La siguiente es una dieta “ideal”, escogida de los 4 grupos de alimentos, pero reconozca que su hijo no siempre comerá una dieta balanceada cada día. Todos los niños mayores de 2 años deben seguir la misma dieta que usted sigue. Baja en grasa y en colesterol. No es necesario eliminar de la dieta de su niño las comidas con gran contenido de grasa, sino sírvaselas con moderación y trate de balancearlas con porciones más frecuentes de comidas con poca grasa.

1. **Leche y Productos Lácteos:** 3 porciones (6-8 oz. por porción) por día. Su niño puede tomar el mismo tipo de leche que toma el resto de la familia (1% o menos). Otros productos lácteos son: yogurt, requesón, pudín, helados o yogurt congelado. Una onza de queso equivale a 6 onzas de leche.
2. **Carnes y proteínas:** 3 porciones al día. El tamaño de una porción es de 2 onzas (4 cucharadas). Carne sin grasa y delgada, carne de aves, pescado legumbres, huevos y mantequilla de cacahuete son buenas opciones. Usted obtiene la misma cantidad de proteína de 1 onza de carne como de 2 cucharadas de mantequilla de cacahuete, 1 onza de queso, 1 huevo o ½ taza de frijoles o guisantes cocidos.
3. **Frutas y vegetales:** 4 porciones de cada uno cada día, siendo ½ taza o 3 cucharadas la medida para cada porción. Trate de darle a su niño 1 porción de fruta o vegetales altos en Vitamina A, tales como duraznos, brócoli, zanahorias, zapallo o camotes. Sírvale por lo menos 1 fruta o un vegetal alto en Vitamina C, tales como, brócoli, espinaca o jugo enriquecido con vitamina C. Límite el consumo de jugos a 4-6 onzas por día.
4. **Panes y Cereales:** 4 porciones al día, considerando que cada porción es de ½ rebanada de pan o ½ de taza de cereal ó 1/3 de taza de pasta. Trate de darle a su niño alimentos con alto contenido de fibra. (pan de trigo integral, cereales altos en fibra, avena, arroz integral)
5. **Vitaminas:** 400 IU de vitamina D es recomendada diariamente.

CONCEJOS PARA ALIMENTAR A SU NIÑO:

- Su hijo debe de estar en buena compañía durante las comidas, y listo para aprender buenos modales básicos en la mesa. Explíquelo primero las reglas y luego módelas. Ellos se comportarán de la misma forma en que los demás miembros de la familia se comporten en la mesa. Ellos imitarán lo que ven.
- Procure no usar comida como premio o recompensa por un buen comportamiento, en lugar de eso es preferible elogiarlo.
- No se preocupe si el consumo de alimentos de su niño es inconsistente. La disminución del apetito o que sea muy exigente y quisquilloso con las comidas es normal a esta edad. Si usted le ofrece alimentos apropiados en cada comida y evita darle múltiples meriendas no nutritivas, su niño recibirá una dieta adecuada comiendo cuando él tiene hambre.
- Trate de evitar hacer de cada comida una batalla. Respete las preferencias de su hijo hacia algunos alimentos. Algunos niños pueden resistirse a comer determinados tipos de comidas, o insistir en comer sólo una o dos de sus comidas favoritas por un periodo de tiempo. Siga ofreciéndole comida variada ya que las preferencias de su niño variarán. Muchos niños en la edad pre-escolar comen poco pero varias veces durante el día y les funciona mejor comer 3 pequeñas porciones de comida junto con 2 ó 3 bocadillos o meriendas nutritivas al día.
- Algunas Meriendas saludables son: Yogurt, queso blando en tiras elaborado con leche descremada, cereales secos (integral, bajo en azúcar) galletas (integral, sin grasa) rosas de pan pequeñas (con queso de crema bajo en grasa) pasas, galletas de Graham, wafers de vainilla, galletas de animalitos, pretzels y fruta fresca.
- El cacahuete (maní) entero, los dulces duros, uvas toda y perro calientes continúan siendo peligro de asfixia hasta que su niño tenga 5 ó 6 años.
- Sugerimos cenar en familia.
- Evitar la televisión durante la cena.

CUIDADO DENTAL:

Siga cuidando bien de los dientes de su niño. Cepíllele los dientes a su hijo diariamente usando un cepillo de dientes pequeño y suave; y use una pequeña cantidad de pasta dentífrica con fluoruro (aproximadamente del tamaño de un guisante pequeño) Los dentistas no recomiendan el uso de la pasta dental con fluoruro hasta que usted este seguro de que su niño puede escupir la pasta dental y no tragársela. En esta edad es importante que el cepillado regular de los dientes comience a ser parte de la rutina de su niño para así inculcarle hábitos en la vida. Usted puede permitir que su niño se cepille los dientes por si solo, luego ayúdelo. Su niño debe continuar visitando al dentista para limpieza y control rutinario de sus dientes cada 6 meses.

SUEÑO

A menos que los niños se encuentren muy cansados, ellos podrán resistirse a ir a dormir, especialmente si tienen un hermano mayor que se queda despierto hasta más tarde. Ellos temen “perderse de algo” si el resto de la familia permanece despierta después de que ellos se van a dormir. Su niño necesita alrededor de 10 – 12 horas de sueño cada noche. La siesta de las tarde puede empezar a desaparecer debido a las clases en la escuela (pre-school) y a otras actividades. Si es posible, trate de brindarle a su hijo un “momento de tranquilidad” para permitirle a ustedes dos un descanso.

El miedo a la oscuridad, a lo desconocido, a las tormentas y a los monstruos son bastantes comunes en esta edad. Manteniendo una hora y rutina consistente a la hora de dormir, usando una luz de noche suave, permitiendo que su hijo duerma con un objeto de seguridad (muñeco de peluche, una mantita favorita) u otros juguetes pueden ayudar a reducir estos miedos. Otra manera de preparar a sus niños para ir a dormir es leyéndoles un libro. Una vez que termine el libro y que usted le ha dicho las buenas noches no deje que él trate de dilatar el tiempo para permanecer despierto más tiempo, ni tampoco que hable con usted para retenerlo en la habitación hasta que se quede dormido. Ellos necesitan aprender como hacerlo por si solos.

La mayoría de los niños de esta edad duermen toda la noche sin despertarse, pero habrá noches en que sus sueños activos los harán despertarse. Su niño se encuentra en la etapa de la fantasía e imaginación y ellos usan su imaginación en todas las fases de sus mundos. Como resultado de ello, usted podrá ver un incremento en el número de pesadillas durante algún tiempo, ya que a esta edad ellos tienen dificultad para separar la imaginación de la realidad. Si su niño se despierta a media noche con miedo y llorando, acuda inmediatamente a su habitación, sosténgalo, hable acerca del sueño y quédese con él hasta que se haya calmado lo suficiente como para poder volver a dormirse. Usted puede descansar sintiéndose seguro de que esto es una etapa normal en el desarrollo de los niños y que desaparecerá en forma natural conforme su niño crezca.

ELIMINACION

Es probable que su hijo ahora sea bastante independiente en su rutina para ir al baño, aunque ellos podrán todavía requerir ayuda para limpiarse después de hacer sus deposiciones. Siga reforzándole buenas técnicas para lavarse las manos.

La incorporación de frutas (frescas o secas), vegetales, mantequilla de cacahuete y granos en su dieta ayudará a minimizar problemas de estreñimiento. Es común en los niños de esta edad tener accidentes y orinarse en la ropa. Algunos niños de 4 años pueden permanecer toda la noche sin orinarse en la cama otros todavía pueden orinarse consistentemente todas las noches.

El proceso requerido para el control exitoso de la vejiga durante la noche toma más tiempo en desarrollarse en algunos niños. Ellos no deben ser castigados, ya que no están orinándose en la cama intencionalmente. Limitar el consumo de líquidos y levantarlos durante la noche para ir al baño probablemente no ayude mucho en este caso, pero reasegurándoles de que éstos accidentes no son un problema grave los ayudará a sentirse mejor respecto a esta situación.

DESARROLLO Y JUEGO

Su niño esta adquiriendo nuevo vocabulario cada día, algunos de los cuales no serán de su gusto. No es poco común que a esta edad los niños aprendan malas palabras de sus hermanos mayores o de otros niños. Los niños de 4 años usan pronombres (Yo, tu, y mi), son capaces de entender preposiciones, contar varios objetos e identificar unos cuantos colores. Su niño continua haciendo muchas preguntas constantemente así como contando historias o cuentos exagerados.

Su niño probablemente nunca este quieto. El puede correr, saltar y brincar en un pie. El podrá tirar una pelota por lo alto así como atraparla. Sus habilidades fino motoras van mejorando también. Su niño podrá usar las tijeras para cortar un dibujo o figura y podrá copiar y/o trazar un cuadrado y un círculo.

Su niño se encuentra en la etapa de la fantasía e imaginación, y los juguetes u otros objetos que sirvan para estimular su imaginación son muy apropiados. Estos pueden ser: ropa para que se "disfrace", papeles o artículos de oficina, o latas y cosas del supermercado. Materiales artísticos, instrumentos musicales y juegos de herramientas para niños refuerzan su creatividad. Ayude a su niño a que aprenda a valorizar la lectura. Léales. Haga que los libros se encuentren siempre a la mano de sus hijos. Admita el reconocimiento de sus letras, sonidos y palabras. Sin embargo, esta no es la edad para forzarlos a que ellos aprendan a leer. Déjelos que ellos disfruten su nivel de lectura.

La curiosidad sexual es común a esta edad y usted podrá notarlo cuando vea que ellos juegan al doctor y a la enfermera. Trate que esto no le moleste. Es algo normal y no se volverá un problema a menos que usted haga de esto un problema.

Su niño se encuentra en la etapa de la del juego e interacción social, ellos disfrutan jugar con otros niños y ser dramáticos e imitativos. Ellos son capaces de resolver conflictos menores, pero todavía necesitan de la supervisión de los padres. No es poco común que tengan amigos imaginarios o que usted les encuentre hablando con ellos!! Por lo general, esto desaparece cuando su hijo se aproxima a la edad escolar.

DISCIPLINA

Los niños de 4 años son emocionales y temperamentales. Su niño podrá tener cambios de humor y ser física y verbalmente cariñoso y afectivo; y también podrá ser de igual manera agresivo. Es aquí donde un programa Pre-escolar o el pasar un período de tiempo en un centro para cuidado de niños con un programa organizado podría ayudar (guardería). Comportamientos apropiados y juegos interactivos pueden ser reforzados tanto en la escuela como en la casa. Usted debe de enseñarle lo que es un comportamiento aceptable y lo que no es un comportamiento aceptable. La única manera de que ellos aprendan a establecer sus propios límites en el futuro es enseñándoles límites razonables ahora. Recuerde premiar con más frecuencia los buenos comportamientos que castigar los malos, y evitar los castigos físicos.

Es esencial manejar este tipo de malas conductas de una manera justa y rápida, no esperar mucho tiempo para que luego su hijo no recuerde porque esta siendo disciplinado. Anime a su hijo a que exprese sus emociones usando sus propias palabras en lugar de un comportamiento agresivo. El Tiempo a solas es un efectivo método de disciplina para los niños de esta edad y debe durar de 4 – 5 minutos. Enfatizar hay un tiempo para calmarlos, en vez de castigarlos.

SEGURIDAD

La curiosidad natural de su niño lo llevará a explorar muchas cosas nuevas incluyendo algunos lugares peligrosos. El dominio de si mismo y habilidad para rescatarse no están todavía bien desarrolladas por eso ellos todavía necesitan cuidadosa supervisión.

- Cierre con llave todas las áreas que sean peligrosas.
- Cubra con tapas de seguridad plásticas todos los enchufes eléctricos.
- Guarde todas las medicinas en contenedores que sean difíciles de abrir para los niños. Y manténgalos fuera su alcance.
- Tenga el Número de Control de Envenenamiento (404) 616-9000 en su teléfono.

- Supervise de cerca a su niño cuando se encuentre jugando cerca de entrada y salidas de autos o cerca de la calle.
- Comience a educar a su hijo acerca de como prevenir accidentes. Enséñele a tener cuidado con el agua. Si el niño monta bicicleta, enséñele reglas de seguridad e insístale en ponerse un casco.
- Las medidas de seguridad en los automóviles continúan siendo exigentes y es todavía el riesgo más grande en la salud de su niño. Use una silla para auto aprobada, correctamente instalada en cada viaje que haga con su niño en el auto. Aunque la Ley del estado de Georgia exige el uso de las sillas para autos hasta la edad de 4 años, y luego el uso del “Booster”, silla alta para niños, hasta la edad de 6 años. La AAP recomienda el uso de las sillas altas para niños hasta que su niño alcance un peso de 60 – 80 libras.
- El asiento trasero es el lugar mas seguro para que ellos se sienten.
- Enséñele a su niño su nombre completo, dirección y número de teléfono. Enséñele quienes son las personas apropiadas a quienes pueden recurrir para pedir ayuda si resultan heridos o si se encuentran perdidos.
- Revise los detectores de humo dos veces al año, cuando se hace el cambio de la hora en la primavera y en el otoño. Usted debe de tener simulacros de evacuación en caso de incendios una vez al año.
- Enséñeles las medidas de seguridad ante las armas y personas extrañas.

FIEBRE Y ALIVIO DEL DOLOR

Para el control de la fiebre, acetaminofeno (Tylenol) o ibuprofeno (Motrin o advil).

La próxima visita rutinaria de su niño al consultorio deberá ser en un año.

Información adicional para los Padres

www.aap.org/bookstore

Six Point Plan for Raising Happy Healthy children by J Rosemond

Caring For your Baby and Young Child: Birth to Age 5 by AAP

4-5

11/2015