

# Vida activa y sana para familias

Niño de edad preescolar (3-5 años)



## Melindrosos

- ★ Deje que su hijo le ayude a hacer las compras, a preparar los alimentos y a servir. Entre más involucrados estén, más probable será que prueben los alimentos.
- ★ Siempre ofrezca uno de los alimentos que su hijo comerá en su plato, pero agregue otros alimentos para que los pruebe.
- ★ ¿Come su hijo solamente el mismo alimento, comida tras comida? Deje que lo coma--siempre que sea saludable. Continúe ofreciéndole otros alimentos saludables junto con su comida. Finalmente se cansará del mismo alimento y probará algo nuevo.
- ★ Los niños en edad preescolar están en una etapa excelente para aprender acerca de cómo crecen los alimentos y a ellos les encanta ensuciarse y sembrar cosas. Siembre vegetales y hierbas con su hijo. Le encantará probar los alimentos que sembró en sus meriendas y comidas.
- ★ ¡Piense sobre cómo se ven los alimentos para que sea divertido comerlos! -Corte los bocadillos de diferentes formas con un cortador de galletas. -Póngale una carita alegre usando frutas y vegetales.

## La merienda

- ★ Su hijo activo en edad preescolar necesita de una a dos meriendas saludables al día como combustible. Piense en las meriendas como una manera de ayudarle a crecer saludable y obtener todos los nutrientes que necesita.
- ★ Evite que coma durante todo el día. Aunque las meriendas son una parte importante de la dieta de su hijo, límitelas a una a dos por día. De esta manera, su hijo todavía tendrá hambre a la hora de la comida.
- ★ Sirva leche con las comidas y agua con las meriendas. Limite la cantidad de jugo que le da a su hijo en edad preescolar a cuatro a seis onzas al día.
- ★ Elija una o dos meriendas saludables y deje que su hijo elija una que quiera. Es más probable que coma algo si su hijo lo elige.
- ★ Si usted está encargada de traer meriendas para un grupo de juego o equipo deportivo, ofrezca meriendas y bebidas saludables--como leche o agua. Consulte con los padres de otros niños para averiguar si alguno tiene alguna alergia.

# Vida activa y sana para familias

Niño de edad preescolar (3-5 años)



## Actividad física

- ★ Haga que toda la familia se involucre. Salga a pasear en bicicleta, jueguen fútbol u otro juego de pelota. Si hijo aprenderá a ser activo a partir de lo que vea en usted.
- ★ ¡Los niños en edad preescolar tienen mucha energía! Apague la televisión y lleve a su hijo al parque para que se suba a las estructuras para juegos infantiles o a los columpios.
- ★ Proporcione a su hijo suficiente tiempo para juego no estructurado (juegos sin reglas ni instrucciones), como correr, patear pelotas y bailar ¡para quemar esa energía extra que tienen los niños en edad preescolar!
- ★ Si tiene más de un hijo, ¡que jueguen juntos! El bailar "seguir al líder" y el jugar a las escondidas son buenas formas en que los niños pueden divertirse con otros.
- ★ Esta es una edad excelente para comenzar con deportes de equipo como fútbol o béisbol para niños pequeños. La edad de cuatro años también es excelente para iniciar con lecciones de nado supervisadas. Si no están disponibles cerca de su casa, puede ofrecerle juguetes como bates y pelotas plásticas para que los juegos activos sean divertidos.

## Tiempo de pantalla (juegos de videos y televisión)

- ★ Escoja un tiempo cada día para apagar la televisión, la computadora, el teléfono, el juego de video y el iPad. Deje que su niño pequeño juegue con otros niños de su edad o con sus hermanos.
- ★ Si la única manera en que puede hallar un tiempo libre para lavar los platos o hablar por teléfono es dejar a su hijo ver la televisión, fije el reloj en 30 minutos. Haga lo más que pueda en esos 30 minutos, luego apague la televisión.
- ★ Cuando deje que su hijo vea la televisión, asegúrese de que el programa sea para niños en edad preescolar y no contenga comerciales de alimentos poco saludables o programas para adultos. La mejor manera de hacer esto puede ser usando un DVD o una programación ya grabada por solicitud (On Demand).
- ★ Mantenga la televisión fuera de recámara de su hijo. Ver la televisión, especialmente antes de ir a la cama, puede afectar el sueño de su hijo. En lugar de dejar que su hijo pequeño se duerma con la televisión encendida, cree una rutina especial que hagan juntos cada noche para ir a la cama--como leer libros o cantar canciones relajantes.

# Vida activa y sana para familias

Niño de edad preescolar (3-5 años)



- ★ Si va a dejar que su hijo juegue juegos de video, intente usar juegos que motiven a los niños a ser activos y a moverse como parte del juego. Ponga la alarma del reloj cuando jueguen juegos de video para asegurarse de que no jueguen por mucho tiempo.

## Rutinas y horarios

- ★ Los niños en edad preescolar siguen necesitando tres tiempos de comida y de una a dos meriendas al día. Intente proporcionar sus comidas y meriendas a la misma hora cada día.
- ★ Hagan las comidas juntos como familia a la misma hora todos los días. Deje que su hijo le ayude a preparar alimentos saludables--¡incluso los niños pequeños pueden verter, medir y revolver los alimentos con un poco de ayuda!
- ★ Haga que la actividad física sea parte de la rutina diaria de su familia. Salgan a caminar después de la cena y jueguen en el parque los fines de semana.
- ★ ¡Las rutinas son importantes! Pueden variar durante la semana dependiendo de lo que la familia esté haciendo. Intente mantener la misma hora para ir a la cama la mayoría de noches para asegurarse de que su hijo duerma lo suficiente.
- ★ Mantenga la televisión fuera de recámara del niño. En lugar de ver televisión báñelo, léale cuentos o cántele suavemente.

## Dormir

- ★ En algún momento entre las edades de tres a cinco años su hijo dejará de tomar siestas. Esta transición puede ser difícil. Adelante su hora de ir a la cama para que siga durmiendo lo suficiente. Los niños en edad preescolar necesitan dormir de 10 a 12 horas cada noche.
- ★ No deje que vea televisión antes de ir a la cama. Puede afectar el sueño de su hijo y hacer que la hora de ir a la cama sea más difícil. En su lugar, tenga una rutina para ir a la cama que hagan cada noche para ayudar a su hijo a relajarse y prepararse para ir a la cama. Báñelo en agua tibia, lave los dientes y lean libros.
- ★ Mantenga una hora regular para ir a la cama y despertarse. Incluso durante las vacaciones. Esto ayuda a su hijo a mantener un horario regular y a dormir lo suficiente.