

“Sanos” empieza con s

Usted ya hace mucho para mantener sano a su niño, y las conversaciones con los proveedores de salud pueden ayudarles aún más. Mientras espera la cita, practique estas ideas y piense que otras cosas podría hacer para apoyar el crecimiento y desarrollo de su niño. ¡Lleve esta hoja a su cita médica y fijen metas juntos! Puede elegir una meta por área (porque un pequeño cambio permite llegar lejos).



SUEÑO

¿Cuánto sueño* necesita su niño?

- Bebés (0 a 3 meses): 14 a 17 horas
- Bebés (4 a 12 meses): 12 a 16 horas
- Niños pequeños (1 a 2 años): 11 a 14 horas
- Niños en edad pre-escolar (3 a 5 años): 10 a 13 horas

¿Qué le ayudará a su niño a obtener más sueño?

- **Mantener una rutina**, por ejemplo “BCL”: baño, cepillar los dientes, y leer un libro, para que los niños sepan qué esperar.
- **Peluches para acurrucarse**: deje que su niño elija un peluche especial o una manta para dormir.
- **Hacer que la hora de dormir sea a la misma hora** cada noche.

*Incluye las siestas.

TIEMPO EN PANTALLA

Los niños menores de 18 meses no deben tener tiempo frente a una pantalla (aparte de conversar por video).

- **18 a 24 meses**: Elija programación o aplicaciones de alta calidad y úselas junto con los niños porque de ese modo aprenden mejor.
- **2 años y más**: 1 hora o menos por día de programación de alta calidad.

Cuando sea el momento de apagar los dispositivos, puede:

- **Leer** un libro (si no tiene una tarjeta de biblioteca, visiten la biblioteca para pedir una).
- **Dibujar** juntos, o los niños pueden dibujar en forma independiente.
- **Caminar** al aire libre.
- **Jugar** juntos juegos de mesa y con juguetes.

SORBOS, MERIENDAS Y COMIDAS

- **Ofrezca agua y leche** en vez de ofrecer sodas. Si sirve jugos, elija jugo sin azúcar agregado y diluirlo.
- **Coman un arcoíris**. Intenten comer frutas y verduras de muchos colores del arcoíris (intenten comer 5 porciones al día).
- **Introduzca la regla de comidas para algunas veces/ comidas para todos los días**. Las comidas para todos los días son comidas que podemos comer todos los días, como frutas y verduras, proteínas magras y granos enteros. Las comidas para algunas veces son golosinas que debemos disfrutar de vez en cuando (galletas, papas fritas, sodas, y meriendas con un contenido alto de azúcar, grasa y sal).

EL CUIDADO PERSONAL (¡ESPECIALMENTE PARA LOS PADRES!)

- **Respire profundo** para sentirse más calmado. Inhale y exhale hondo y lento tres veces. Ponga las manos sobre la barriga para sentir el movimiento (del aire) entrando y saliendo.
- **Planifique tiempo tranquilo** cada día. Hasta cinco minutos ayudarán.
- **Pida ayuda** si no tiene suficiente comida sana o un lugar permanente donde vivir.