

Nombre _____ Fecha _____

Peso _____ (____%) Altura _____ (____%) IMC _____ (____%)

Presión arterial: _____

Dieta

- A esta edad, es importante proporcionar una variedad de alimentos, que incluyan de 3 a 5 porciones de frutas y verduras al día y de 3 a 4 porciones de lácteos al día.
- Evite la comida chatarra y la comida "fast food."
- Los niños no necesitan jugo.
- No coma frente al televisor y coman en familia.
- Es muy común que los niños sean quisquilloso/as ("picky eaters"); no se peleen por la comida. Continúe ofreciendo una comida saludable con variedad.
- Haga que su hijo/a participe en la preparación de la comida.

Dormir

- Algunos niños de esta edad todavía necesitan una siesta.
- Continúe con su rutina de la hora de dormir y permita que su hijo se duerma solo.
- La resistencia a la hora de dormir a esta edad es muy común, ¡pero no deje de ser consistente!
- Las pesadillas o los terrores nocturnos son comunes a esta edad.

La seguridad

- Fomente el juego al aire libre y limite el tiempo frente a la pantalla a 1-2 horas por día. Intente que el tiempo frente a la pantalla sea educativo.
- Cepille los dientes dos veces al día y programe citas con el dentista cada 6 meses.
- Use protector solar y repelente de insectos.
- Use un asiento de niños para el automóvil hasta que tenga por lo menos 50 libras y 5 años de edad, y luego use un asiento elevado "booster" hasta 80 libras (4 pies, 9 pulgadas) y 8 años de edad.
- Use cascos y equipo de seguridad en bicicletas, patines, patinetas, patinetas, esquís, tablas de snowboard y caballos. ¡Los padres también deben usar cascos!
- Mantenga las armas bajo llave, separadas de las municiones.
- Control de intoxicaciones: 1-800-222-1222

Desarrollo

- Los niños de esta edad suelen desarrollar miedos que pueden protegerlos del peligro. ¡Reconozca el miedo, pero no lo aliente! Sin embargo, puede aliviar el miedo dentro de lo razonable (por ejemplo, puede comprar una luz de noche para el dormitorio de su hijo).
- Los niños de esta edad tienen mucha imaginación, amigos imaginarios y son bastante creativos.
- Mantenga a su hijo ocupado, ya que los problemas de disciplina pueden surgir por aburrimiento.
- Es apropiado asignar tareas de casa a su hijo a esta edad.
- Considere inscribir a su hijo en preescolar. Este es un momento importante para aprender a relacionarse con los compañeros.
- Fomente compartir y turnarse.

A los 3 años, su hijo debería comenzar a:

1. Aprender a mantener el equilibrio sobre un pie y brincar sobre un pie.
2. Copiar un círculo, una cruz y usar unas tijeras desafiladas.
3. Dibujar una persona de 3 partes.
4. Los que no le conocen pueden entender 3/4 de lo que dicen.
5. Tener un concepto de números, nombrar a algunos amigos y nombrar 4 colores.
6. Saber decir su nombre y apellido.
7. Vestirse, cepillarse los dientes, ponerse zapatos, jugar juegos de mesa sencillos.

A los 4 años, su hijo debería comenzar a:

1. Caminar de talón a los pies, dar un salto, usar ruedas de entrenamiento (¡use un casco!).
2. Vestirse y desvestirse, usar el baño solo.
3. Recordar y contar historias.
4. Contar 5 objetos, dibujar una persona de 6 partes, copiar un cuadrado, identificar opuestos.
5. Quiere complacer a los padres y quiere ser como sus amigos.
6. Distinguir la realidad de la fantasía.
7. El lenguaje debe ser completamente comprensible. Debe saber distinguir entre el "buen toque" y "mal toque."

Su próxima visita es en 1 año.