



## ALIMENTACIÓN

- Puede estar más selectivo en esta etapa. Estimular la comensalidad familiar. Ofrecer alimentos variados, saludables, cuanto más color en el plato mejor, lindas presentaciones estimulan también el apetito. Comentarles que fue preparado con amor. Evitar comida chatarra. A partir de los 2 años lácteos parcialmente descremados.
- El apetito puede disminuir en esta etapa (desde los 4 años) en relación a la reducción de la velocidad de crecimiento



## SUEÑO

- Mantener un horario regular para irse a dormir, ofrecer la calma y seguridad para que disfruten de dormir en su cama. Mantener la lectura de cuentos e historias a la hora de acostarse. (lo ayuda a dormirse con algo conocido en un momento en que le teme a la despedida y a quedarse solo con sus sueños y fantasías)
- Perturbaciones pasajeras en esta etapa son los terrores nocturnos y pesadillas. Acudir al cuarto del niño y darle calma para que continúe durmiendo.



## HIGIENE BUCAL

Recordá cepillar sus dientes 2 veces por día.



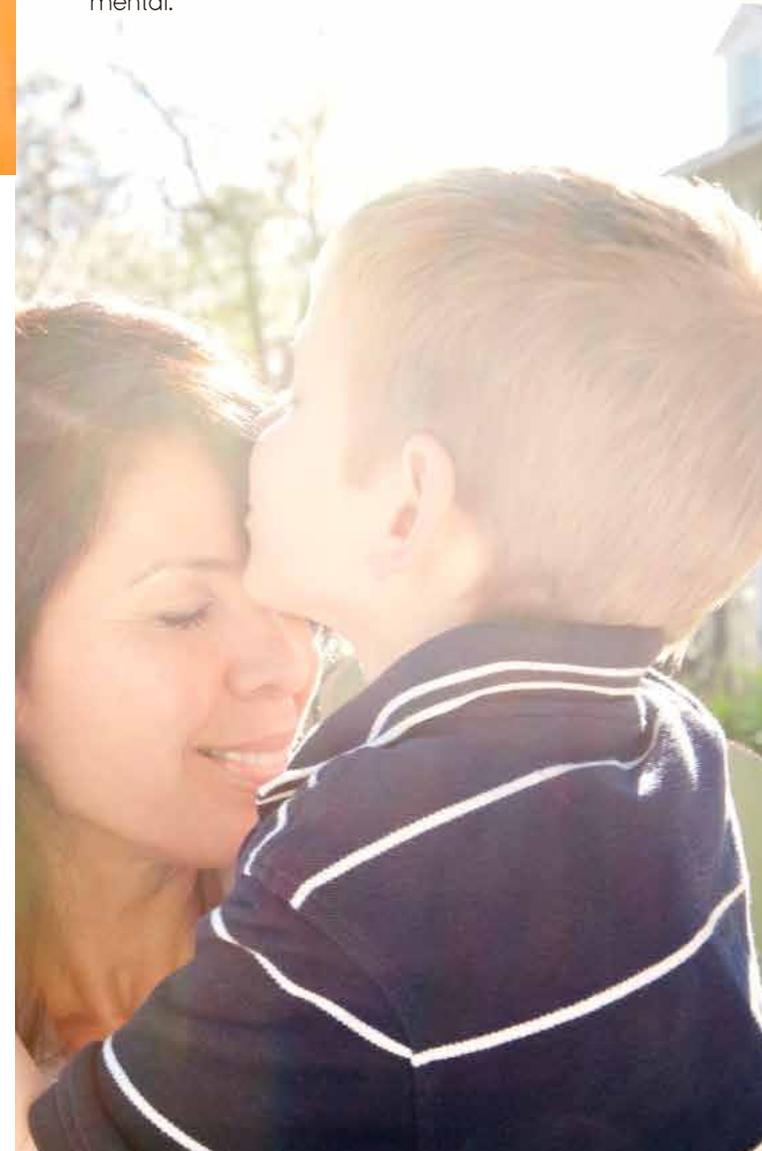
## CONDUCTA

- Hasta este momento el niño actuaba según sus pulsiones inmediatas y el placer por satisfacerlas, por ello "el capricho". A partir de los 3 años adquiere las nociones del tiempo y del interés por aprender. Recurrir al "no" lo menos posible pero explicando las consecuencias de un comportamiento inadecuado. Para la puesta de límites se recomienda una explicación razonada breve, las advertencias y el aislamiento corto. Las habilidades sociales adquiridas en esta etapa le permitirá desarrollar actitudes de solidaridad, responsabilidad y a internalizar normas y valores culturales
- Todavía no comprende las bromas por lo que se debe ser cuidadoso con ellas.
- Estimular las actividades exploratorias, limitar pantallas a menos de 2 horas al día.
- Enseñarles a manejar sus miedos y a resolver los conflictos sin violencia.



## JUEGO

- Aprende a compartir, imita y dramatiza con sus juegos. Enseñarle el cuidado de sus objetos y juguetes. Jugar con tranquilidad, usando su imaginación y quedándose solo por momentos expresa buena salud mental.



Ofrecemos atención médica para niños desde el nacimiento hasta los 21 años de edad. Nos centramos en la familia, con el objetivo de apoyar la promoción de la salud y la prevención de enfermedades de la infancia y adolescencia.

## ESPECIALIDADES

Médicos Pediatras  
Neurología Pediátrica  
Cirugía Pediátrica  
Crianza y Lactancia  
Neumonología Pediátrica



GRUPO PEDIÁTRICO  
BELGRANOR



PARA MÁS  
INFORMACIÓN VISITÁ:

[WWW.PEDIATRIABELGRANOR.COM](http://WWW.PEDIATRIABELGRANOR.COM)



# GUIAS DE SEGUIMIENTO

## NIÑOS DE 3-5 AÑOS



URGENCIAS  
4786 2870



TURNOS  
4786 8832



Lun a vie  
10 A 19 hs

Sabádo  
9 A 12:30 hs

