

CHEQUEO MÉDICO DE LOS 4 AÑOS DE EDAD

Nombre del Paciente/Etiqueta	Estatura: _____ Peso: _____ IMC: _____ Percentil del IMC: _____
	Exámenes/Inmunizaciones: _____

NUTRICIÓN

Este año su niño de 4 años de edad va aumentar un promedio de 4.5 a 6.5 libras y crecer 2.5 a 3.5 pulgadas en estatura. Para promover el crecimiento saludable, ofrézcale a su hijo comidas (**3 comidas al día**) y meriendas (**2-3 refrigerios saludables por día**) a aproximadamente la misma hora cada día. Estableciendo tiempos predecibles para comer ayuda a controlar el apetito. Hay muchas cosas que activan el hambre, como el aburrimiento, señales visuales, señales situacionales, y la publicidad por televisión. Opciones dilatorias para tratar cuando su hijo pide algo de comer y todavía no es hora de la comida o de la merienda son hablando, jugando o disfrutando de actividades como pintando con los dedos.

¿Qué debo servirle a mi hijo(a) para las comidas y meriendas?

Utilice el diagrama visual de MyPlate para crear comidas y Meriendas bien equilibradas.



Este diagrama ilustra los 5 grupos de alimentos que son importantes de incluir en la dieta de su hijo, y las proporciones relativas de cada uno. Objetivo: Hacer que ½ del plato en cada comida consista de frutas y verduras. Puede ser que su niño de 4 años todavía se niegue a probar nuevos alimentos, incluso los vegetales, pero ésta insistente resistencia se puede superar por los padres modelando una dieta saludable y variable, continúe ofreciendo estos alimentos aunque los rechace (acuérdesse que se puede llevar hasta 15 veces de presentar el alimento antes de que su niño la coma), nunca haciendo a la fuerza que el niño coma cierta comida, y no premiando al niño con un postre por haberse comido los alimentos saludables.

Ejemplos de Refrigerios Saludables

- Fruta
- Yogurt congelado/ bajo en grasa
- Palitos de apio, rebanadas de pepino
- Rebanadas de plátano congelado
- Muffins de salvado
- Cereales no azucarados
- Quesos de bajas grasas
- Galletas saladas
- Pretzels sin sal

Evite refrigerios que tienen alto contenido de grasa o alto contenido de azúcar como las papitas (chips), galletas, brownies, y helado porque pueden añadir calorías vacías a la dieta de su hijo. También evite dando refrigerios de solamente granos como las galletas saladas de queso, galletas Graham, o los refrigerios inflados como “puffs” que se comen con los dedos. Incluya frutas y verduras en los refrigerios. También incluya refrigerios con proteína (como mantequilla de cacahuate, leche,

y yogurt de bajas grasas) para aumentar la plenitud de su hijo.

El apetito de su hijo va a variar a veces. Los padres proveen y el niño decide. Como padre, usted es responsable por cuáles alimentos se ofrecen, a qué hora se sirven las comidas y los refrigerios, y dónde se consumen las comidas y los refrigerios. Su hijo decide si va a comer lo que se está ofreciendo o si va a esperar hasta la próxima comida o refrigerio. No atienda siempre a los gustos de su hijo, ofrezca una variedad de alimentos.

Acompañe a su hijo a la hora de la comida y muéstrole como usted disfruta de comer alimentos saludables. De un buen ejemplo. Vea la tabla que se encuentra en este boletín informativo dando un ejemplo de un menú y tamaño de porciones para un niño de 4 años pesando aproximadamente 36 libras (16 kg). Adaptado de: A Parent's Guide to Childhood Obesity: A Road Map to Health. Sandra G. Hassink, MD, FAAP.

Sugerencias Para Hábitos Saludables

Recuerde el mensaje de "7-5-2-1-0" cuando considere cuáles hábitos saludables son importantes para su hijo.

- **7: Comer desayuno todos los días.** Comiendo el desayuno evita que a los niños les de mucha hambre y que coman en exceso más tarde durante el día-- hábitos que conducen al exceso de peso. Si va a servir cereal, sirva cereales para el desayuno con al menos 2

gramos de fibra y menos de 9 gramos de azúcar en cada porción.

- **5: Comer al menos 5 porciones de frutas y verduras al día.** Haciendo que $\frac{1}{2}$ del plato de su niño consista de frutas y verduras en cada comida e incluyendo frutas y verduras en las meriendas, su hijo recibirá la cantidad necesaria de frutas y verduras.
- **2: No permitir que su hijo pase más de 1 a 2 horas en total frente a la pantalla (de la tele, juegos de video, tiempo de recreación en la computadora, en el iPad, o iPhones).** 12% de niños de 4 años de edad usan la computadora diariamente, y siendo que los niños tienen mayor acceso a los aparatos móviles, los padres tienen que supervisar **TODO** el tiempo de pantalla. **Apague la televisión durante las comidas y mantenga la tele y la computadora fuera del cuarto de dormir de sus hijos. Si ya se encuentra una televisión en la habitación de su hijo, retírela.** Estos pasos no solo disminuyen el tiempo frente la pantalla, pero también ayudan a aumentar la comunicación entre padre e hijo, y disminuyen el sueño desordenado. Niños en edad preescolar son un objeto importante para la publicidad, y limitando el tiempo frente a la pantalla va a disminuir la exposición no saludable de su niño a los anuncios y marketing para niños que han demostrado

influir y dar lugar a antojos de alimentos no saludables, como los cereales azucarados, refrigerios no saludables, la comida chatarra, y las bebidas azucaradas.

- **1: Animar a su hijo a que participe en al menos 1 hora de actividad física todos los días.** Muchos niños de menos de 5 años de edad no cumplen con las pautas de la actividad física. El juego al aire libre en este grupo de edad produce naturalmente más actividad física. Programe tiempo para el juego no estructurado al aire libre todos los días.
- **0: Anime a su niño a que no beba casi ninguna bebida azucarada.** Esto incluye soda, limonada, bebidas deportivas, bebidas de jugo, e incluso las bebidas que son 100% jugo (colectivamente llamadas bebidas azucaradas) todas contienen una gran cantidad de azúcar lo que contribuye en gran medida al exceso de peso. Considere no comprar o traer estas bebidas a su hogar. El agua y la leche baja en grasa (1%) o la leche descremada son las mejores bebidas para uno. Recuerde que la leche de 2% grasa no se considera baja en grasa.

Muchos padres suponen que la guardería infantil, la escuela preescolar, u otros cuidadores, incluso los miembros de la familia están proporcionando buenas opciones para la nutrición y la actividad de su hijo(a). Es importante que las familias

pregunten acerca de estas opciones y que proporcionen alternativas saludables si es necesario.

¿Es Mi Hijo Obeso?

La obesidad en los niños está aumentando a un ritmo alarmante en los Estados Unidos. Según un informe de 2011 del Instituto de Medicina, un poco más del 20 por ciento de los niños entre 2-5 años de edad están sobrepeso o son obesos. Contrario a la creencia de que “cuando estén más grandecitos se les va a pasar”, el exceso de peso persiste más adelante en la vida y aumenta el riesgo de padecer de enfermedades relacionadas con el peso corporal durante la niñez y en la edad adulta. El Índice de Masa Corporal (IMC) o BMI (por sus siglas en inglés) se utiliza ampliamente para ayudar a definir a los niños con sobre peso y obesidad. El IMC compara la estatura con el peso y varía por edad y sexo. Un IMC entre los percentiles de 85 y 95 se define como sobrepeso y un IMC de 95 percentil o más se considera como obeso. El IMC y el % del IMC se compartirán en la visita de su hijo. No dude en preguntarle al médico de su hijo sobre cualquier inquietud que usted tenga acerca del peso o los hábitos alimenticios de su hijo.

Muestra de Menú y Tamaño de Porciones Para un Niño de 4 Años Pesando Aproximadamente 36 libras (16.3 kg)

Desayuno

- Media taza de leche de 1% grasa o descremada
- Media taza de cereal
- Cuatro a 6 onzas de 100% jugo cítrico o de tomate o 1/2 taza de melón o fresas

Merienda

- Media taza de leche de 1% grasa o descremada
- Media taza de plátano
- Una rebanada de pan de trigo integral
- Una cucharadita de margarina (o mantequilla)
- Una cucharadita de jalea

Comida de Medio Día

- Media taza de leche de 1% grasa o descremada
- Un sándwich—2 rebanadas de pan integral, 1 cucharadita de mostaza, y 1 onza de carne o queso
- Un cuarto de taza de vegetales de color amarillo oscuro o verde oscuro

Refrigerio

- Una cucharadita de mantequilla de cacahuete (maní) o una rebanada de queso bajo en grasas
- Una rebanada de pan integral o 5 galletas de sal

Cena

- Media taza de leche de 1% grasa o descremada
- Dos onzas (poco menos del tamaño de una baraja de cartas) o aprox. 1/4 taza de carne, pescado, o pollo
- Media taza de pasta, arroz o papa
- Media taza de vegetales
- Una cucharadita de margarina (o mantequilla) o 2 cucharaditas de aderezo para ensaladas

La siguiente tabla describe las cantidades generales de cada grupo de alimentos recomendadas diariamente para su hijo.

Grupo de Alimentos	Niñas	Niños
	4-8 años	4-8 años
Granos	4-5 onzas	4-5 onzas
Frutas	1-1 ½ tazas	1 ½ -2 ½ tazas
Verduras	1 ½ -2 ½ tazas	1 ½ -2 ½ tazas
Proteína	3-4 onzas	3-4 onzas
Lácteos	2 tazas	2 tazas

¿Qué cuenta como una onza de grano?

- 1 rebanada regular de pan = 1 onza
- 1 taza de cereal frío = 1 onza
- 1 taza de arroz cocido = 2 onzas
- 1 bagel pequeño o muffin inglés = tamaño de un yo-yo = 2 onzas

Tenga por objetivo que la ½ de los granos sean granos enteros como pasta de trigo integral, pan de trigo integral, y arroz integral.

¿Qué aspecto tiene una taza de fruta?

- 1 taza = tamaño de una bola de béisbol = 1 manzana pequeña
- ½ taza de fruta cortada en pedacitos = 1 ratón pequeño de computadora
- 1 taza = 8 fresas grandes
- ½ taza 100% jugo de fruta = 4-6 onzas = tamaño de una cajita de jugo

Intente limitar el 100% jugo a 4-6 onzas/día para niños hasta 6 años de edad.

¿Qué aspecto tiene una taza de verduras?

- 1 taza = 5 grumos (flores) de brócoli
- 1 taza = 10-12 mini zanahorias tiernas
- 1 taza = 1 tomate grande crudo
- 1 taza = 1 camote (o batata) mediano

¿Qué aspecto tiene una onza de proteína?

- 1 onza = 1 huevo (grande)
- 1 onza = 1 Cucharada de mantequilla de cacahuate (maní)
- 1 onza = 1 rebanada de pavo (como para sándwich)
- 3-4 onzas = 1 lata pequeña de atún/pescado en lata
- 4-6 onzas = 1 trozo de filete de salmón

¿Qué cuenta como una porción de productos lácteos?

- 1 taza = 1 una cajita o cartón pequeño de leche
- 1 taza = una cajita de 8 onzas de yogurt
- ½ taza = 1 rebanada de queso

Usted también puede encontrar productos sustitutos para la leche y el yogurt, como la leche de soya, leche de almendra, leche de arroz, y yogurt de soya. Consiga las substituciones que son fortificadas con calcio.

EL DESARROLLO Social

Muchas veces, la edad de cuatro años es una edad difícil. Muchos padres recuerdan las luchas que pasaron en los años

anteriores cuando su niño tenía dos años. Este año se caracteriza muchas veces por el comportamiento “fuera de límites”. Los altibajos emocionales muchas veces llegan al extremo- sintiéndose seguros y presumidos un momento, e inseguros con lloriqueos el siguiente. Muchos niños de cuatro años de edad se acostumbran a sus rutinas y se sienten inseguros cuando hay algún cambio. A veces “tratan” el usar lenguaje grosero para ver qué respuesta o reacción pueden conseguir de sus padres. La mayoría de niños de cuatro años no tienen un buen sentido de propiedad. Para ellos la posesión significa que es propiedad de ellos. Muchos niños de cuatro años tienen una imaginación tremenda. Usted puede oír “cuentos fantásticos” de “monstruos” y “dragones”. A esta edad, los niños están tratando de distinguir entre los hechos y la fantasía, y a veces sus fantasías se salen fuera de control. Todos estos comportamientos ayudarán a su hijo construir una base segura a medida que emerge al mundo de kindergarten.

Sugerencias:

- **Ayúdele a su hijo tener una “vida social.”** Aliente la amistad proporcionando oportunidades para que su hijo juegue con otros niños y para que invite a sus compañeros de juego a su hogar. Estos amigos no son solo compañeros de juego, ellos van a influir el comportamiento y la manera de pensar de su hijo. Usted

todavía necesita supervisar y a veces proveer dirección mientras su niño juega.

- **Si su niño desafía su autoridad, exprese su desaprobación pero trate de no ser emocional.** Si su desaprobación calmada no funciona, un “tiempo fuera” es la forma de disciplina más eficaz. Asegúrese de que él siempre entienda que usted desaprueba de alguna acción específica que él haya hecho, no que él es malo. Describa lo que hizo mal. Separe claramente el comportamiento de la persona. Trate de no enojarse usted misma.
- **Dele a su hijo preescolar tareas que él puede hacer y luego felicítelo (por ejemplo, que guarde los juguetes).**
- **Cuando salen de paseos con la familia, explíquelo que usted espera que él se comporte bien.** Asegúrese de felicitarlo cuando lo hace.
- **Sea realista en sus expectativas.** Un niño de cuatro años va a involucrar constantemente a su cuerpo al igual que su mente en su juego y su vida diaria. Si usted quiere que su niño de cuatro años este silencio y quieto por más de uno o dos minutos, dele una actividad quieta como un libro de colorear o un libro favorito para “leer.”
- **No utilice el castigo corporal.** Dando nalgadas enseña al niño a golpear.
- **Dígale que usted se siente orgulloso de él/ella cuando comparte o ayuda a otro niño.**

Lenguaje

Aproximadamente a los cuatro años de edad, las habilidades de lenguaje florecen.

Mejora la pronunciación, aunque los sonidos de f, v, s, z, sh, l, th y r pueden permanecer difíciles de pronunciar por otro año, más o menos. Las oraciones son relativamente complejas y pueden contener ocho palabras o más. El niño va a elaborar sobre los eventos, sueños, y fantasías.

Sugerencias:

- **Siga leyéndole a su hijo al menos media hora todos los días.** Haga que el tiempo de cuentos sea un tiempo divertido y placentero para su hijo. Utilice este tiempo para disfrutar de uno al otro. También puede utilizar los cuentos para enseñar lecciones sociales.
- **Enseñe a su hijo a demostrar respeto por medio del lenguaje, como diciendo “por favor” y “gracias.”** Sea un buen ejemplo. Fomente la comunicación respetuosa entre los miembros de la familia.
- **Enséñele a su hijo(a) canciones, poemas chistosos y poemas simples.** Su hijo no solo aprenderá nuevas destrezas de lenguaje, pero esto puede ofrecerle otra salida verbal si es propenso a la “plática” constante.

Habilidades de

Movimiento

A esta edad, la coordinación y el equilibrio mejoran con rapidez. Las habilidades motoras todavía

están muy por delante del juicio. Las habilidades de seguimiento visual y el tiempo que se lleva para reaccionar pueden ser poco lentas todavía.

Sugerencias:

- Juegue simples juegos de pelota que involucren patear, tira y atrapar la pelota.
- Jugando en el patio de juegos permite a su niño practicar sus habilidades motoras y usar su imaginación. Los niños necesitan tiempo para el juego imaginario.
- Anime a su hijo a que juegue afuera: columpiándose, dando volteretas (maromas), saltando con rebote sobre uno y otro pie, juegos que involucran dando saltitos y saltos largos.

Habilidades Motoras

Finas (de Manos y Dedos):

Las habilidades motoras finas también están mejorando con rapidez a esta edad. El arte y las artesanías son más divertidas y estimulantes en esta edad. Proporcione una amplia gama de actividades y materiales. Las siguientes actividades pueden ayudar a preparar a su hijo para la escuela y proporcionar oportunidades para ser creativo.

Sugerencias:

- Proporcione a su hijo(a) oportunidades para escribir, dibujar, trazar y copiar patrones geométricos.
- Enséñele juegos simples de mesa y juegos de tarjetas.
- Proporcione a su hijo(a) oportunidades para pintar con brocha, pincel o los dedos;

- Para que juegue con plastilina;
- Que corte y pegue; y que
- Construya estructuras complejas con bloques.

APARATOS ELECTRONICOS Y MEDIOS DE COMUNICACIÓN EN SU HOGAR

Juegos de Video/El Internet

Los estudios acerca de los medios interactivos indican que el efecto de la "violencia virtual" interactiva puede causar más daño que los medios pasivos como la televisión. Los estudios indican que después de jugar juegos de video violentos, los jóvenes muestran una disminución de comportamientos útiles y un aumento de comportamiento violento cuando son provocados. Los juegos de video son el medio ambiente ideal para aprender violencia y en algunas personas, pueden ser adictivos. Los padres necesitan supervisar y ayudar a sus hijos con las opciones de medios de comunicación. Los juegos de video de deportes y de juegos estratégicos no violentos son preferidos a los juegos que hacen parecer atractivo el llevar y usar armas de fuego.

La Televisión/Medios de Entretenimiento

¡ALERTA!

La Academia Americana de Pediatría (AAP, por sus siglas en inglés) quiere que todo padre tenga en cuenta que mirando la televisión puede contribuir a:

- Comportamiento violento y agresivo
- Obesidad
- Pobre concepto de cuerpo e imagen de sí mismo
- Abuso de sustancias
- Conducta sexual temprana

Vigile los programas que su niño mira. La mayoría de los programas deberían ser informativos, educacionales, y no violentos. Mire la televisión con su hijo(a). Fomente otras alternativas de divertimento u entretenimiento para su hijo, tal como leyendo, el atletismo, u otras formas de ejercicio.

El Sueño

La evidencia sugiere una disminución en la duración del sueño a través de todas las edades durante los últimos 20 años. Los niños en edad preescolar deben dormir entre 10-12 horas cada noche. Niños deben dejar de dormir la siesta a los 5 años de edad.

SEGURIDAD

Las lesiones son la causa principal de muerte en niños menores de 4 años de edad en los Estados Unidos. Su niño

corre un riesgo especial para las lesiones de caídas, ahogamiento, envenenamiento, quemaduras, y accidentes de auto. Su niño no siempre entiende de peligros ni se acuerda que "no" mientras está jugando o explorando.

Caídas

Su hija encontrará una variedad sinfín de situaciones peligrosas en el hogar y en otras partes. Su hijo/a se puede caer de los juegos en el patio de recreo, por las ventanas, de las escaleras, del triciclo o de cualquier otro sitio donde se pueda subir. Asegúrese de que la superficie debajo del equipo en el patio de recreo es bastante blanda como para absorber una caída. Utilice esterillas o colchonetas a prueba de seguridad o materiales de relleno suelto como hule (caucho) triturado, arena, virutas de madera, o cortezas, mantenidas a una profundidad de al menos 9 pulgadas y extendidas al menos 6 pies del equipo de juego (extiéndalas más para los columpios y resbaladeras).

Artículos para el hogar pueden presentar un peligro para su hijo. Los niños pueden tener lesiones graves por televisiones que no están bien asegurados y que pueden caerse sobre ellos. Evite el uso de los trampolines para la recreación en el hogar. Los niños, especialmente de 5 años o menores, están en riesgo de lesiones graves relacionadas con los trampolines.

Cierre con llave las puertas de áreas peligrosas. Utilice barandas de seguridad para bloquear las escaleras e instale protectores operables en las ventanas más arriba del primer piso. Instale cerca alrededor del patio de recreo.

Seguridad en el Agua

La mayoría de lesiones de ahogamiento ocurren en la piscina del patio trasero. **La seguridad en el agua empieza verdaderamente en el hogar.** Nunca deje solo a un niño cerca o entre el agua, ni por un momento. La supervisión constante de un adulto es esencial. Los niños pueden ahogarse incluso en las piscinas de niños o en las bañeras en solo unas pocas pulgadas de agua. Utilice dispositivos personales de flotación aprobados por Guardacostas (chalecos de salvavidas) si va a pasear en bote. Si tiene una piscina, asegúrese de que la piscina esté encerrada por una valla o cerca con una puerta que cierre automáticamente y que el pestillo enganche automáticamente. Evite las cercas de alambre de acero, que pueden ser escaladas fácilmente.

Envenenamiento

Su hijo será capaz de abrir cualquier cajón y trepar sobre cualquier sitio. Utilice solo los productos domésticos y medicamentos que son absolutamente necesarios y manténgalos tapados de una manera segura, fuera de la vista y fuera del alcance. Guarde todos los productos en sus contenedores originales. Si su hijo se lleva algo venenoso a la boca, llame inmediatamente a la Línea Directa del centro de Envenenamiento y no haga que el niño vomite. **Guarde este número de la Línea Directa del centro de Envenenamiento**

(1-800-222-1222) en la lista de contactos en sus teléfonos celulares y póngalo en su teléfono de la casa.

Quemaduras

La cocina es un lugar peligroso para su hijo(a), especialmente cuando usted está cocinando.

Líquidos calientes, grasas y alimentos calientes pueden derramar sobre él o ella y causar quemaduras serias. Busque algo seguro que su niño(a) pueda hacer mientras usted esté cocinando.

Tenga cuidado con aparatos calientes. Las planchas, rizadoras de pelo, hornos, calentadores, y parillas al aire libre pueden quemar a su niño mucho después de que usted haya terminado de usarlos.

Para proteger a su niño de quemaduras con el agua de la llave, reduzca la temperatura máxima de su calentador de agua a 120° grados F.

Asegúrese de que tiene un detector de humo que esté funcionando en cada nivel de su hogar, especialmente en las áreas de dormir. Lo mejor es instalar detectores de humo que usan baterías de larga vida, de no ser así, cambie las baterías al menos una vez al año.

Si su niño se quema, inmediatamente ponga agua fría (no helada) en el área de la quemadura. Mantenga el área quemada entre el agua fría por unos cuantos minutos para enfriarla. Luego cubra la quemadura ligeramente, sin

apretar, con un vendaje seco o con un trapo limpio.

Si su niño se quema, inmediatamente ponga agua fría (no helada) en el área de la quemadura por unos cuantos minutos para enfriarla. Luego cubra la quemadura ligeramente, sin apretar, con un vendaje seco o con un trapo limpio.

Exposición al Sol

Use un protector solar de SPF 15 o más cuando su hijo anda afuera durante el día. Evite la exposición al sol entre las horas de las 10am a las 4pm. La exposición solar en la niñez aumenta el riesgo de cáncer de piel y envejecimiento prematuro de la piel para su hijo más adelante en la vida.

Seguridad en el Auto

Los accidentes de auto son el mayor peligro para la vida y la salud de su niño. **Para prevenir lesiones graves a su niño, utilice un asiento de seguridad para auto que esté orientado para que el niño mire hacia adelante si su niño pesa menos de 40 libras, o un asiento elevador con cinturón de posicionamiento si su niño pesa 40 libras o más.** Los niños de 40 a 80 libras y hasta 4 pies 9 pulgadas (57 pulgadas) necesitan ir abrochados en un asiento elevador. **Para más información sobre los asientos de seguridad para autos llame al 1-800-252-**

8255 (Safe Riders Program) o al 1-800-SEAT-CHECK
www.seatcheck.org

El lugar más seguro para un asiento de seguridad es en el medio del asiento trasero. Si su niño tiene que ir en el asiento delantero, mueva el asiento delantero hacia atrás lo más que se pueda para evitar una lesión con la bolsa de aire en caso de un accidente.

No permita que su niño juegue o monte un triciclo en la calle. Las entradas para el auto también son peligrosas. Antes de mover el auto en reversa para salir de la entrada para el auto, siempre camine detrás y alrededor de su carro para asegurar que no haya chiquitos detrás de su carro. Usted no siempre puede ver a su niño en el espejo retrovisor o en la cámara de atrás. Los niños deben jugar en un patio o patio de recreo cercado.

Seguridad Contra Armas de Fuego

Lo mejor es guardar las armas fuera del hogar. Si su familia elige tener un arma, guárdela descargada y en un lugar bajo llave, con las municiones guardadas en otro lugar separado. Los niños en los hogares donde hay armas de fuego están en más peligro de ser heridos de una bala disparada por sí mismos, por sus amigos, o por miembros de la familia a que sean heridos de una bala por un intruso. Las pistolas son especialmente peligrosas. Pregunte en los hogares donde

visita su niño o en los hogares donde lo cuidan si hay armas o pistolas y cómo se guardan.

SUGERENCIAS PARA LEER Y OTROS RECURSOS

Cuidando a su bebé y a su Hijo Pequeño: De Nacimiento a los 5 años de edad, La Academia Americana de Pediatría

www.healthychildren.org

Un sitio web sobre la crianza de los hijos, patrocinado por La Academia Americana de Pediatría. Disponible en español.

www.choosemyplate.gov

Normas Dietéticas del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos, (USDA, por sus siglas en inglés). Este sitio web contiene muchos materiales aptos para niños e información práctica para los padres.

www.AustinRegionalClinic.com

El sitio web de ARC contiene varios recursos educativos.



Austin Regional Clinic

Acceso en línea:

Día y Noche

- Veá los registros médicos de su niño.
- Programe la próxima visita de su niño.
- Revise el AVS de su niño (Sumario Después de la Visita)

– **Inscribase Hoy** –
visite **MyChartARC.com**