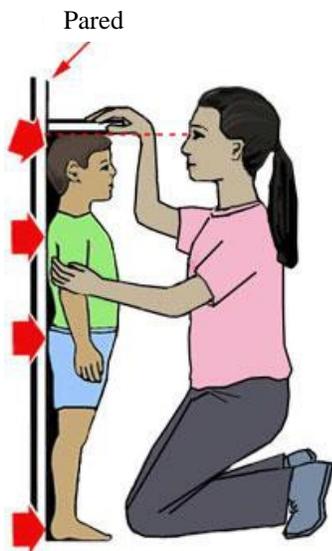


Cómo medir el peso y la altura en casa

Mida el peso y la altura de su hijo(a) el día antes de su visita por video programada y tenga la información a mano para compartirla con el proveedor durante la visita.

Cómo medir la altura en casa:



- 1) Debe quitarse los zapatos, ropa abultada y accesorios para el pelo. Si fuera necesario, debe desarmar sus trenzas.
- 2) Pídale al niño o niña que se coloque de pie contra una pared. Tome las medidas sobre suelo de baldosa o madera, no sobre alfombras o moquetas.
- 3) Coloque al niño o niña con los pies planos contra la pared, o muy cerca. Asegúrese de que sus piernas estén rectas, los brazos a los lados y los hombros nivelados.
- 4) El niño o niña debe mirar hacia adelante.
- 5) Tome la medida con la cabeza, hombros, nalgas y talones formando una línea vertical, con el niño o niña de pie tan cerca contra la pared como sea posible.
- 6) Con un elemento plano (regla, libro, cartón rígido) forme un ángulo recto con la pared. Baje este elemento hasta que toque firmemente la corona de la cabeza.
- 7) Asegúrese de que sus ojos estén al mismo nivel que el elemento que usó para medir.
- 8) Marque la pared suavemente donde la parte inferior del elemento para medir toque la pared.
- 9) Use una cinta de medición (de papel, tela o metal) desde la base del suelo hasta la marca en la pared.

Cómo medir el peso en casa:



- 1) De ser posible, use una balanza digital. Coloque la balanza sobre un suelo firme (por ejemplo, de madera o baldosa) y no sobre una alfombra.
- 2) Debe quitarse los zapatos y cualquier prenda pesada, como sweaters, jeans o pantalones de deporte.
- 3) Párese con ambos pies en el centro de la balanza.
- 4) Registre el peso (por ejemplo, 55.5 libras)