

Revisión de salud del niño sano: 5 y 6 años

Su niño tiene mucha energía. Busque la manera de que la actividad física sea una parte habitual en su día, al igual que comer y dormir. Aun mejor, trate de encontrar la forma de estar activos y juntos todos los días.

Cómo ayudar a su niño a aprender y crecer

- **Ayude a su niño a prepararse para comenzar la escuela**
 - Lea libros con su niño sobre comenzar la escuela.
 - Visite la escuela de su niño y conozca a la maestra.
 - Asegúrese de que su niño esté en un lugar seguro con un adulto todos los días después de la escuela.
 - Hable con su niño todos los días acerca de cómo se siente en la escuela. Pregúntele sobre cómo se comportan los niños entre ellos y cómo se comporta él con los otros niños.
 - Su niño debe dormir de 9 a 12 horas cada noche.
- **Enséñele a su niño a ser responsable**
 - Asígnele a su niño algunas tareas y espere que las cumpla. Enséñele a su niño que debe hacer todo lo que pueda por sí mismo.
 - Enséñele a su niño la diferencia entre el bien y el mal. Ponga algunas reglas sencillas pero firmes en el hogar.
 - Cuando tenga que disciplinar a su niño, hágalo de manera de no avergonzarlo frente a otros. Trate de elogiar más el buen comportamiento que castigar el mal comportamiento.
 - Enséñele a su niño cómo manejar la ira responsablemente. Enséñele a su niño cómo apartarse de una situación que lo enoja, o a hablar sobre la situación tranquilamente. Sea ejemplo de un buen comportamiento.
 - Escuche atentamente a su niño cuando esté hablando con usted. Guarde su teléfono para que pueda observarlo. Sea un ejemplo de escuchar y prestar atención.



HITOS de casi todos los niños a los 5 o 6 años:

- Quieren ser como sus amigos
- Saben lo que es real y lo que es fingido o falso
- Hablan claramente
- Pueden escribir algunas letras y números
- Pueden brincar y saltar y hacer volteretas

Su niño cumplirá los hitos a su propio ritmo. Para obtener más información sobre los hitos, visite este sitio: www.cdc.gov/actearly o llame al 1-800-CDC-INFO.

Cómo mantener activo a su niño

- Asegúrese de que su niño esté activo por lo menos una hora al día. Intente que toda la familia esté activa.
- Establezca un límite de menos de 2 horas por día para ver la televisión u otras pantallas. Su niño no debe estar inactivo más de una hora a la vez, excepto cuando esté durmiendo.
- No coloque un televisor o una computadora en la recámara de su niño.

Cómo alimentar a su niño

- Asegúrese de que desayune bien todos los días.
- Ofrezca a su niño 5 porciones de frutas y verduras durante las comidas y bocadillos todos los días.
- Compre leche y productos lácteos con bajo contenido en grasa.
- Establezca un límite para las comidas rápidas, dulces, refrescos y alimentos con alto contenido en grasa.
- Coman juntos en familia y hagan que ese momento sea agradable.
- Si está preocupado acerca de su peso o hábitos de alimentación, consulte a su médico.

Cómo mantener a su niño seguro y saludable

- Asegúrese de que su niño reciba las vacunas recomendadas.
- Ayude a su niño a que tenga buenos hábitos con la limpieza de sus dientes.
 - Ayude a su niño a que se cepille los dientes después de desayunar y antes de acostarse. Asegúrese de que su niño utilice una cantidad del tamaño de un chicharo de pasta dental, y la escupa sin enjuagarse la boca.
 - Ayude a que su niño se limpie los dientes con hilo dental antes de acostarse.
 - Lleve a su niño al dentista cada 6 meses. Hable con su dentista acerca del fluoruro.
- Desarrolle hábitos seguros
 - Su niño siempre debe viajar en un asiento de seguridad infantil, en el asiento trasero del automóvil.
 - Asegúrese de que su niño aprende a nadar. A pesar de que su niño sepa nadar, esté siempre atenta cuando esté cerca del agua.
 - Asegúrese de que su niño lleve un casco del tamaño adecuado cuando ande en bicicleta, cuando esté patinando, haciendo ski, o cualquier otra actividad que pueda hacer que se caiga.
 - Si hubiera un revolver en alguna casa a la que visite su niño, asegúrese que esté descargado y guardado bajo llave.

- Enséñele a su niño cómo cruzar la calle con seguridad pero no permita que lo haga solo. Su niño no debe cruzar la calle solo hasta los 10 años o más.
- **Enséñele a su niño cómo sentirse seguro con otros adultos**
 - Dígale a su niño que ningún adulto debe pedirle nunca que guarde un secreto de usted.
 - Dígale a su niño que nadie debe pedirle ver sus partes privadas. Enséñele a su niño los nombres correctos de sus partes privadas.
 - Dígale a su niño que si alguien le hace sentirse inseguro e incómodo, debe decírselo a un adulto de su confianza.
 - Si usted o su niño se sienten inseguros, nuestra oficina puede ayudarles a encontrar a alguien que les auxilie.

Cuándo llamar:

- Si usted piensa que su niño puede haber ingerido veneno, medicamentos, o líquidos de limpieza, llame a Poison Control al 1-800-222-1222.

Programa su próxima revisión de salud dentro de un año.

NOTAS:

Nota: Esta hoja informativa le brinda información general que aplica a la mayoría de familias. Si su médico le indica algo diferente, siga las indicaciones de este.

HELPFUL RESOURCES



Si usted necesita ayuda con otros aspectos de su vida (tales como alimentos, violencia o con un trabajo), llame al 2-1-1, o visite 211ut.org para información sobre recursos comunitarios. 211ut.org.

Well Check: 5 and 6 years