

# Control de salud: 5 y 6 años

*Su niño tiene mucha energía. Encuentre formas de hacer que la actividad física sea una parte regular de su día, tal como comer y dormir. Incluso mejor, encuentren formas de estar activos juntos cada día.*

## Cómo ayudar a su niño a aprender y a crecer

- **Ayude a su niño a prepararse para empezar la escuela.**
  - Lea libros con su niño acerca del inicio de la escuela.
  - Visite la escuela de su niño, y conozca al maestro.
  - Asegúrese de que esté en un lugar seguro con un adulto cada día después de la escuela.
  - Hable con él cada día sobre cómo se siente acerca de la escuela. Pregunte acerca de cómo se comportan los niños entre sí y sobre cómo se comporta su niño con los demás.
- **Ayúdele a aprender buenos hábitos de dormir.** Él necesita de 9 a 13 horas de sueño cada día.
- **Ayúdele a aprender a ser responsable.**
  - Dé a su niño tareas para realizar. Ayúdele a aprender a hacer lo que más pueda por sí solo.
  - Ayude a su niño a diferenciar entre lo que está bien y lo que está mal. Mantenga reglas simples, pero firmes en el hogar.
  - Cuando tenga que disciplinar a su niño, trate de hacerlo en una forma que no lo avergüence frente a otros. Trate de alabar el buen comportamiento con más frecuencia que con el que castiga el mal comportamiento.
  - Enséñele a su niño a manejar la ira de forma responsable. Enseñe a su niño a alejarse de una situación de rabia o a hablar calmadamente acerca de esta. Sea un ejemplo de buen comportamiento.
  - Escuche atentamente a su niño cuando le hable. Ponga a un lado su teléfono para que pueda mirarlo. Sea un ejemplo de escuchar y prestar atención.



**(Meta)** A los 5 o 6 años de edad, la mayoría de los niños:

- Desean ser como sus amigos
- Pueden diferenciar entre lo que es real y lo que es ficticio
- Hablan claramente
- Pueden escribir algunas letras y números
- Pueden saltar y brincar, y hacer una voltereta

Los niños alcanzan las metas a su propio ritmo. Para obtener información detallada sobre las metas, visite [cdc.gov/actearly](http://cdc.gov/actearly), o llame al 1-800-CDC-INFO.

## Manteniendo a su niño activo

- **Limite el tiempo que pasa frente a las pantallas.** Establezca reglas para limitar el uso de los medios creando un plan para medios para su familia en [healthychildren.org/Spanish/media/Paginas](http://healthychildren.org/Spanish/media/Paginas)
- **Sea físicamente activo.** Asegúrese de que su niño esté activo durante al menos una hora al día. Excepto cuando duerme, su niño no debería estar quieto durante más de una hora a la vez. Traten de ser activos juntos en familia.

## Alimentando a su niño

- Asegúrese de que su niño tenga un desayuno saludable todos los días.
- Ofrezcale 5 porciones de fruta y vegetales durante las comidas y bocadillos cada día.
- Limite el consumo de comida chatarra, las gaseosas y los alimentos con mucha grasa.
- Cenen juntos en familia con regularidad. Esto ayuda a mejorar la autoestima y el desempeño en el colegio.
- Pida consejos a su médico si le preocupa el peso o los hábitos alimenticios de su niño.

## Manteniendo a su niño seguro y sano

- **Asegúrese de que su niño reciba las vacunas recomendadas a tiempo.**
- **Esté seguro en casa y en otros lugares.**
  - Asegúrese de que su niño aprenda a nadar. Incluso cuando su niño pueda nadar, vigílelo siempre cuando está cerca del agua.
  - Asegúrese de que su niño lleve puesto un casco bien ajustado al montar en bicicleta, al patinar, esquiar o al hacer cualquier cosa que pudiera causar una caída.
  - Asegúrese de que lleve puesto un protector solar y repelente de insectos al estar afuera.
  - Enséñele a su niño a disfrutar de la música y los medios de comunicación a un volumen moderado para evitar la pérdida de audición.
  - Trate de evitar los trampolines. Puesto que miles de niños se lesionan cada año al jugar en trampolines, enséñele a su niño a estar seguro si utiliza uno. Solo un saltador debería estar en el trampolín a la vez, y debería haber un adulto supervisando en todo momento.
  - Si hay una pistola en cualquier casa que su niño visite, asegúrese de que esté descargada y guardada bajo llave separada de la munición.
- **Esté seguro en los automóviles y cerca de estos.**
  - Practique hábitos seguros al manejar llevando siempre puesto su cinturón de seguridad, evitando hablar o enviar textos mientras maneja, y nunca lo haga bajo la influencia del alcohol, las drogas u otros medicamentos.

- Ayude a su niño a aprender a cruzar la calle de forma segura, pero no deje que lo haga solo. Él no debería cruzar la calle solo hasta la edad de 10 años o más.
- Su niño debe ir en el asiento trasero del automóvil en un asiento elevado. Los niños nunca deben ir en la plataforma de una camioneta o en un vehículo todo terreno. Los niños siempre deben tener un adulto con ellos dentro o alrededor de los vehículos de motor.
- **Enseñe a su niño a estar seguro con otros adultos.**
  - Ningún adulto debería pedir a su niño que guarde un secreto hacia usted. Nadie debería pedirle que enseñe sus partes íntimas. Enséñele nombres correctos para sus partes íntimas.
  - Enseñe a su niño a decir a un adulto de confianza si alguien lo hace sentir incómodo.
  - Si usted o su niño se siente inseguro, nuestra oficina puede ayudarle a encontrar alguien que pueda ayudar.
- **Ayude a desarrollar buenos hábitos de limpieza de los dientes.**
  - Ayude a su niño a cepillar sus dientes después del desayuno y antes de ir a la cama. Haga que su niño use una cantidad de pasta dental del tamaño de un guisante, y que la escupa, pero sin enjuagarse.
  - Ayude a su niño a limpiarse los dientes con hilo dental antes de ir a la cama.
  - Lleve a su niño al dentista cada 6 meses.



### Mi cita de seguimiento

Su próxima consulta de control de salud será en 1 año.

Fecha: \_\_\_\_\_ Hora: \_\_\_\_\_



### ¿Cuándo debo llamar?

Si cree que su niño puede haber ingerido venenos, medicamentos o productos de limpieza, llame a Poison Control (control de envenenamiento) al 1-800-222-1222.

Ésta es una información general que se aplica a la mayoría de las familias. Si su médico le dice algo diferente, siga sus indicaciones.

Well Check: 5 and 6 years

Intermountain Healthcare cumple con las leyes federales de derechos civiles aplicables y no discrimina por motivos de raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad o sexo. Se proveen servicios de interpretación gratis. Hable con un empleado para solicitarlo.