



Su hijo a los cinco años de edad

PÁGINA 1 DE 2 | NOMBRE DEL NIÑO: _____ | FECHA: _____

LAS MEDIDAS DE HOY

Peso: _____ libras _____ onzas (_____ percentil)

Altura: _____ pulgadas (_____ percentil)

Índice de masa corporal: _____ (_____ percentil)

Presión arterial: _____ / _____ mm Hg

VACUNAS: varicela, DPT (difteria, tos ferina, tétanos), MMR (sarampión, paperas y rubéola), polio (si su hijo aún no ha recibido estas vacunas)

Los siguientes son posibles efectos secundarios de la vacuna:

- Fiebre
- Enrojecimiento o inflamación en el lugar de la inyección

De ser necesario, puede darle acetaminofén (Tylenol) a su bebé. Pregunte a su médico cuál es la dosis correcta. Comuníquese con su médico si los síntomas de su bebé son graves o duran más de 48 horas.

Próxima visita: En uno o dos años.

ANÁLISIS DE LABORATORIO: Es posible que su hijo necesite análisis de tuberculosis, sangre y orina. Hable con su médico.

NUTRICIÓN

Su hijo debería comer sin ayuda. Ofrezca opciones cuando sea posible y trate de que pruebe alimentos nuevos. Esto le enseñará hábitos alimenticios sanos a su hijo mientras crece. Sea un ejemplo en cuanto a los buenos modales en la mesa. Seleccione alimentos saludables y evite las gaseosas y la comida basura y rápida.

- Asegúrese de que su hijo desayune todos los días.
- Su hijo necesita 800 miligramos de calcio (equivalentes a tres porciones de productos lácteos) todos los días. Los productos lácteos descremados, como leche, yogur y queso, son buenas fuentes de calcio. Los panes y cereales con calcio son buenas opciones para los niños que no comen o beben suficientes productos lácteos. Si su hijo no recibe suficiente calcio, es posible que un suplemento de calcio resulte de utilidad. Hable con su médico.
- Su hijo también necesita 400 unidades internacionales (UI) de vitamina D todos los días. Esto se puede suministrar como parte de un multivitamínico para niños.
- Trate de darle por lo menos cinco porciones de frutas y verduras diariamente a su hijo.

DESARROLLO

Todos los niños se desarrollan a su propio ritmo. A esta edad, usted notará que su hijo hace lo siguiente:

- Salta
- Camina de puntillas
- Se viste y se desviste solo
- Corta y pega papel
- Abotona la ropa
- Copia un triángulo
- Dibuja una persona con cabeza, cuerpo y extremidades
- Define por lo menos una palabra, como zapato
- Aprende a atarse los cordones
- Recita canciones
- Cuenta una historia sencilla
- Nombra cinco colores y cuenta hasta 10
- Sabe su nombre y dirección
- Juega juegos de simulación y actúa como la mamá, por ejemplo
- Hace amistades y juega bien con ellas
- Empieza a distinguir el bien del mal y lo justo de lo injusto; comprende que los juegos tienen reglas



Sutter Health
With You. For Life.

Su hijo a los cinco años de edad

PÁGINA 2 DE 2

- Limite los jugos a no más de cuatro onzas por día. No permita que su hijo tome gaseosas.
- Enséñele a su hijo a escoger bocadillos saludables. Evite los aperitivos congelados o preenvasados que tengan un alto contenido de azúcar y grasa. Las frutas frescas, nueces, quesos y yogur son elecciones sanas.
- Coma sus comidas con toda la familia. No coma enfrente del televisor.

SEGURIDAD

- Revise los límites de altura y peso del asiento para automóvil de su hijo. Los niños que pesen más de 40 libras deben usar un asiento de seguridad con respaldo alto. Las leyes de California exigen que los niños usen estos asientos hasta la edad de seis años o hasta que pesen 60 libras. Sin embargo, la Administración Nacional de Seguridad de Tráfico en Carreteras (National Highway Traffic Safety Administration) establece que si su hijo es demasiado grande para su asiento para automóvil, debe ubicarlo en una silla de seguridad hasta que tenga por lo menos ocho años o mida cuatro pies con nueve pulgadas. Para obtener más información, visite nhtsa.gov.
- Siga las directrices de seguridad cuando su hijo esté cerca del agua. Enseñe a su hijo a nadar.
- Vigile a su hijo cuando esté cerca de la calle. Enséñele a no cruzar la calle sin un adulto.
- Enseñe a su hijo qué hacer en caso de incendio o de otra emergencia y cómo marcar 911. Asegúrese de que su hijo sepa recitar su nombre, dirección y número de teléfono.
- Cocine en los quemadores de atrás de su cocina para reducir el riesgo de quemaduras. Si su hijo llegara a quemarse, aplique agua fría (no hielo) inmediatamente y llame a su médico.
- Asegúrese de que todas las sustancias químicas, medicamentos, limpiadores, cuchillos, fósforos y otros materiales peligrosos estén fuera del alcance de su hijo.
- Cuando su hijo esté al aire libre, póngale un sombrero y aplíquele un protector solar con FPS 30 o más.
- Procure que su hijo use un casco protector, protectores para codos y rodilleras cuando monte una bicicleta, un monopatín o una patineta.
- Recuérdele a su hijo que no debe acompañar a personas desconocidas ni aceptar nada de ellas. Enseñe a su hijo reglas sobre cómo manejarse de forma segura con todos los adultos:
 - Ningún adulto debe decirle a su hijo que guarde secretos y que no se los cuente a usted.
 - Ningún adulto debe mostrar interés en las partes privadas de su hijo.
 - Ningún adulto debe pedirle a su hijo que le ayude con sus propias partes privadas.
- Asegúrese de que funcionen los detectores de humo y de monóxido de carbono en su casa.
- Si tiene armas de fuego en su casa, manténgalas descargadas, bajo llave y alejadas de las municiones.
- Si le preocupa la presencia de actos violentos en su hogar, hable con su médico o comuníquese con la Línea Nacional sobre Violencia Doméstica (National Domestic Violence Hotline) al **1-800-799-SAFE (1-800-799-7233)** o visite ndvh.org.
- Mantenga el número de la Línea Directa del Centro de Control de Envenenamientos e Intoxicaciones (Poison Control Hotline) pegado en su refrigerador: **1-800-222-1222**.

SUEÑO

- Las rutinas tranquilizantes para ir a la cama ayudan a disminuir las pesadillas. Si su hijo tiene temores a la hora de ir a dormir, hable con él sobre estos temores y recuérdale que usted está cerca. Responda inmediatamente a las pesadillas y consuele a su hijo.
- Mojar la cama todavía es normal a esta edad. No regañe ni castigue a su hijo por esto.
- Si su hijo ronca intensamente o si usted tiene problemas con los hábitos de dormir de su hijo, pida ayuda a su médico.

DISCIPLINA

Sea constante con las reglas y los límites. Trate de expresarse de manera positiva: dígame a su hijo qué hacer en lugar de decirle lo que no debe hacer. Elogie el buen comportamiento. Explique por qué usted dice sí o no cuando su hijo le pide algo. Ayude a su hijo a resolver problemas por su cuenta. Enséñele a su hijo a disculparse. Muéstrelle la diferencia entre lo bueno y lo malo. Elogie a su hijo cuando se preocupe por los sentimientos de otras personas.

ENTRENAMIENTO PARA IR AL BAÑO

La mayor parte de los niños se mantienen secos durante el día. Mojar la cama todavía es común a esta edad. Permita que su hijo le ayude a cambiar las sábanas si tuvo un accidente, pero no le castigue por mojar la cama. Enseñe a su hijo a lavarse las manos después de usar el baño.

ENFOQUE EN LA FAMILIA

- Planifique momentos para que toda la familia esté junta. Esto puede incluir las comidas, la hora de ir a dormir y las vacaciones. Durante las comidas, incluya a su hijo en la conversación.
- Pasen tiempo juntos haciendo ejercicio: hagan caminatas, jueguen en el parque o monten bicicleta.
- Aliente a su hijo a explorar, a hacer cosas por su cuenta y a decirle lo que quiere. Los niños aprenden acerca de la autoapreciación y del amor cuando sienten que sus ideas son importantes para usted. Pídale a su hijo que le cuente sobre sus amigos y actividades en la escuela. Escuche lo que su hijo le cuente.
- Si le permite a su hijo ver televisión, limite esto a menos de dos horas por día y háganlo juntos. No vean televisión durante las comidas. No coloque un televisor en el cuarto de su hijo.

PROMOVER EL DESARROLLO

- Su hijo empezará a asistir al jardín de infantes este año. Si tiene preguntas sobre si su hijo está preparado para la escuela, hable con su médico.
- Es posible que desee que su hijo realice deportes. Su hijo debería estar activo durante al menos 60 minutos todos los días.
- Los niños de esta edad hacen muchas preguntas. Mantenga sus respuestas concisas y diga la verdad.
- Fomente el ejercicio diario llevando a su hijo a la zona de juegos o al parque.
- Léale a su hijo todos los días. Permita que él o ella le cuente la historia. Señale letras y jueguen a hacer rimas juntos. Lleve a su hijo a la biblioteca a escoger libros que le gusten.
- Ayude a su hijo a cepillarse los dientes dos veces al día con una pasta dental con fluoruro. Enséñele a usar hilo dental. Lleve a su hijo al dentista cada seis meses.
- Asígnele a su hijo tareas domésticas simples.
- Hable con su hijo despacio, claramente y con lenguaje de adultos. No le apresure cuando hable ni hable por su hijo.

RECURSOS ADICIONALES

- Academia Estadounidense de Pediatría (American Academy of Pediatrics): aap.org; Academia Estadounidense de Médicos de Familia (American Academy of Family Physicians): aafp.org; información sobre vacunas: immunize.org, cdc.gov/vaccines, vaccine.chop.edu, familydoctor.org y vaccineinformation.org
- Otros libros se encuentran disponibles en aap.org/bookstore.