

# Control de los 5 años de edad (5 year old check-up)



Educación para pacientes y familias

---

Esta hoja educativa contiene sólo información general. Hable con el médico de su niño o con uno de los integrantes de su equipo de atención médica sobre el cuidado específico para él.

## CONSEJOS PARA CUIDAR A SU NIÑO

### CRIANZA DE LOS HIJOS

- Hay muchas cosas que puede hacer como padre para ayudarle a su niño a crecer saludable y bien adaptado:
  - Dele mucho amor y cuidado
  - Establezca reglas justas pero firmes
  - Haga cumplir las reglas, cada vez que se necesite
  - Enséñele a ser responsable de sus actos
  - Enséñele sus valores familiares y la diferencia entre lo correcto e incorrecto
- Su niño desea y necesita su amor y sus elogios. Abrácelo y dígame con frecuencia que lo ama. Cuando haga algo que a usted le agrade, déjeselo saber, y agrádezcale cuando haga algo bueno.
- Puede que su niño quiera ayudar en la casa. Asígnele trabajos pequeños como recoger su ropa y juguetes del piso y poner la mesa.
- Tenga paciencia con las constantes preguntas de su niño. Él es muy curioso y frecuentemente está preguntando “¿por qué?” Contéstele con palabras sencillas.
- Léale todos los días y déjele escoger los cuentos. Vaya a menudo a una biblioteca cercana.
- Tómese usted su tiempo libre, y pídale a alguien en quien usted confíe que le cuide al niño, mientras usted hace algo sola, con su cónyuge o con sus amistades.
- Asegúrese de investigar los antecedentes de quienes van a cuidar al niño y que usted no conoce.
- Si su niño no se comporta bien, mantenga la calma, pero sea firme. Dele buen ejemplo, actúe como quiera que él se comporte.
  - Si no le obedece, póngalo en aislamiento (“*time out*”) por 4 ó 5 minutos, sentado en un sitio seguro.
  - Si él está pegándole a algo o a alguien con un juguete, quítele el juguete; o quítele alguno de sus privilegios, como ver un video.
  - Sea consistente. Solamente establezca reglas que pueda hacer cumplir. Si usted dice que va a hacer algo, hágalo.

### DESARROLLO

- Su niño puede saber ya muchas letras y números. Inclusive, puede estar aprendiendo a unir palabras para leer pequeñas frases.
- Su niño se puede vestir solo, pero todavía necesita ayuda con los cordones de los zapatos, botones y cierres. Déjele decidir qué ropa se va a poner.
- A su niño le pueden gustar juegos sencillos como “*Go Fish*” y “*I Spy*”. Él puede obedecer reglas y espera que otros también lo hagan.
- Vea televisión con su niño y hágale preguntas sobre lo que ve. Escoja programas sin violencia ni sexo. Nunca le ponga un televisor en su cuarto.

En caso de emergencia o si tiene una inquietud urgente, llame al 911 o vaya inmediatamente a la sala de urgencias más cercana

## Control de los 5 años de edad, continuación

---

- Supervise lo que su niño haga en la computadora y manténgala en un área común.
- Su niño está aprendiendo a diferenciar entre niños y niñas, y puede preguntar de dónde vino. Respóndale con palabras sencillas y enséñele los nombres correctos de las partes del cuerpo.

### SEGURIDAD

- Hogar
  - Si usted vive en una casa vieja, mande a hacer la prueba para detectar plomo.
  - Mantenga los detergentes y medicinas bajo llave y lejos del alcance de los niños. Consérvelos siempre en su empaque original.
  - Instale detectores de humo y monóxido de carbono. Cámbiele las pilas dos veces al año. Trácese un plan de escape en caso de incendio, y practíquelo con la familia frecuentemente.
  - Mantenga los objetos calientes y cortantes, lejos del alcance del niño.
  - No deje que su niño juegue cerca de la estufa ni cerca de usted cuando cocine.
  - Guarde bajo llave armas y municiones y fuera de su alcance.
- Automóvil
  - Asegúrese de que su niño use una silla de seguridad cada vez que viaje en un auto, no importa que tan corto sea el viaje
  - Asegúrese que la silla sea del tamaño correcto para la altura y el peso de su niño.
  - Una silla de seguridad con correas/arnés es más segura que una silla elevada (*booster seat*). Al escoger la silla, busque una que tenga correas con límites de peso más altos.
  - Para instalar la silla correctamente, siga las instrucciones del manual de propietario del automóvil y las instrucciones de cómo instalar la silla de seguridad apropiadamente
  - Mantenga la silla de seguridad o la silla elevada en el asiento trasero.
    - Si usa una silla de seguridad, asegure la silla al auto, ponga al niño en la silla y abróchele el cinturón.
    - Si usa una silla elevada, use el cinturón de seguridad para abrochar a su niño en su lugar. Enséñele a su niño que al bajarse asegure la silla elevada al auto. Eso sirve para evitar que otros se lastimen.
  - Dele un buen ejemplo a su niño. Usted también use el cinturón de seguridad.
- Fumar
  - No fume en la casa ni en el automóvil.
  - Mantenga a su niño alejado del humo de cigarrillos. Respirar el humo de segunda mano, puede causar asma, infecciones de oído, y otros problemas respiratorios.
  - Mantenga fósforos y encendedores fuera de su alcance.
- Protección de su cuerpo
  - Enséñele a su niño que:
    - Nadie debe tocarle sus partes privadas (las partes que quedan cubiertas por el vestido de baño), excepto cuando un médico o enfermera lo examine para mantenerlo saludable.
    - Si le ocurre algo que lo haga sentir incómodo o triste, debe decírselo a un adulto en quien él confíe.
    - Nunca le guarde secretos, a no ser que sea una sorpresa agradable como un regalo de cumpleaños.
- Animales
  - Enséñele a su niño que:
    - Debe preguntar a un adulto antes de acariciar un animal desconocido.
    - No hay que molestar a los animales o quitarles la comida.
    - Nunca debe poner la cara cerca de la boca de un animal.

En caso de emergencia o si tiene una inquietud urgente, llame al 911 o vaya inmediatamente a la sala de urgencias más cercana

## Control de los 5 años de edad, continuación

---

- Juego
  - Dedique tiempo para jugar con su niño. Enséñele a compartir y a esperar su turno.
  - Ayúdele a su niño a utilizar su imaginación. Cómprele juguetes que lo hagan “imitar”, pensar y aprender.
  - Fíjese que el área donde juega el niño sea segura. No lo deje jugar en la calle.
  - Enséñele cómo cruzar la calle sin peligro.
  - Asegúrese de que su niño use un casco cuando monte en bicicleta. Igualmente cuando usted lo lleve de pasajero en su bicicleta.
- Al aire libre
  - Use protector solar y repelente de insectos que sea seguro para niños. Úselo cada vez que juegue o nade al aire libre durante el día.
  - Asegúrese de que use zapatos, aún cuando esté en la grama.
  - Enséñele al niño a nadar y a tener cuidado con el agua. Nunca lo deje solo en el agua. Los flotadores (“Swimmies”) no deben usarse como chaleco salvavidas.

### **NUNCA, JAMAS –**

Para que su niño esté más seguro: - **NUNCA:**

- Lo deje solo.
- Lo deje solo en el automóvil
- Cargue a su niño en las piernas (su regazo) mientras viaje en el automóvil.
- Permita que su niño use cadenas/collares, correas ni mochilas en el área de juegos o mientras duerme. Estos artículos lo pueden asfixiar

### **ALIMENTACIÓN**

- Coman juntos en familia, apague la televisión y los teléfonos celulares.
- Comparta las noticias del día y converse con todos. Haga de las comidas un momento agradable. Enfóquese en las noticias de la familia y no en la cantidad o en lo que come su niño.
- Cumpla el horario de las comidas y dele 1 ó 2 meriendas.
- Puede que a su niño le guste cultivar un huerto, leer sobre comidas y ayudar a cocinar.
- Puede que el médico le aconseje darle una multivitamina diariamente.

### **Comidas**

- Su niño necesita comer de todos los grupos alimenticios:
  - Carne magra, huevos, frijoles y queso como fuente de proteína
  - Frutas y verduras como fuente de fibra, vitaminas y minerales
  - Granos integrales tales como cereales, pasta y pan integral como fuente de fibra, vitaminas y minerales. Por lo menos la mitad de los granos que consume deben ser granos integrales.
  - Productos lácteos tales como leche, queso y yogurt como fuente de calcio.
- Llénale la mitad del plato con frutas y verduras.
- Deje que decida cuánto quiere comer, y no lo regañe ni le riña por lo que coma o deja de comer.
- Puede que su niño coma menos ahora. Él sabe cuánto necesita para no sentir hambre.
- Límitale las comidas rápidas y las meriendas. Estas comidas contienen demasiada grasa azúcar, sal y calorías, con muy poco valor nutritivo.
- Si su niño lleva almuerzo a la escuela:
  - Empáquele comida de cada uno de los grupos alimenticios.
  - Deje que le ayude a empacar su almuerzo.

En caso de emergencia o si tiene una inquietud urgente, llame al 911 o vaya inmediatamente a la sala de urgencias más cercana

## Control de los 5 años de edad, continuación

---

- Congele una botella de agua y póngala en la lonchera para mantener los alimentos fríos.

### Meriendas

- Sirva meriendas saludables como frutas, uvas pasas, palitos de queso (*cheese sticks*), galletas de trigo integral, galletas de arroz y galletas graham.
- Evite comidas y bebidas con demasiada azúcar como postres, cereales azucarados, dulces, té con azúcar y gaseosas. Los dulces y los alimentos dulces y pegajosos puede causar caries.

### Bebidas

- Dele leche baja en grasa o descremada.

### SUEÑO

- Establezca una rutina y una hora regular para su niño.
- Léale cada noche, antes de acostarse.

### HÁBITOS SALUDABLES

Usted puede mantener saludables a su niño y su familia si:

- Se lava las manos frecuentemente durante el día. Enséñele a su niño y a sus familiares que también se las laven también con frecuencia. Use agua tibia y jabón, y restriéguese durante 20 segundos.
- Haga que su niño se bañe con regularidad y que se cepille los dientes con pasta dental con fluoruro, todas las mañanas y noches.
- Lleva a su niño al dentista para sus exámenes de rutina.
- Se asegura de que su niño reciba las vacunas necesarias para prevenir enfermedades.

Su niño aprende a través del juego. Limite el tiempo que esté frente a una pantalla a 1 ó 2 horas al día. A continuación algunos ejemplos de pantallas a evitar:

- Televisión
- Computadoras
- Videojuegos
- Dispositivos de tabletas informáticas
- Teléfonos inteligentes (*Smart phones*)
- Evite darle ponche de frutas y jugo de frutas al 100%. Con frecuencia contienen más azúcar de la que él necesita. En su lugar, dele pedacitos de frutas. Si le da jugo, dele solamente 4 a 6 onzas al día. Dilúyalo para que sea ½ jugo y ½ agua.
- También evite darle sodas, bebidas deportivas, bebidas energéticas y té con azúcar. En su lugar dele agua o jugo diluido.
- Dele la oportunidad de hacer alguna actividad todos los días, ya sea afuera como dentro de la casa. El juego activo es bueno para todos los niños. Su niño debe hacer alguna actividad física durante 1 hora o más, todos los días.

Visite la página de Internet [www.strong4life.com](http://www.strong4life.com), para obtener más información y consejos para vivir un estilo de vida saludable

## **Control de los 5 años de edad, continuación**

---

### **EN LA PRÓXIMA CITA MÉDICA DE SU NIÑO – 6 años de edad**

- Usted y el médico pueden conversar sobre cómo le va al niño.
- Su niño será examinado y es posible que lo vacunen. Usted tendrá la oportunidad de hacer preguntas.
- Podría ser que usted desee hablar de:
  - La alimentación y el sueño de su niño
  - Seguridad
  - Desarrollo
  - Comportamiento, tiempo de aislamiento (“*time out*”) y disciplina
  - Escuela, amigos y habilidades sociales.

### **COSAS QUE USTED DEBE HACER**

- Mantenga un registro de las veces que su niño se enferme o se lesione. Comparta este registro con sus médicos.
- Haga una lista de las preguntas para hacerle al médico en la próxima cita.
- Lleve la cartilla de vacunación de su niño a la próxima cita.