

## **SU NIÑO DE 5 - 6 AÑOS DE EDAD**

### **ASPECTOS A TENER EN CUENTA**

#### **SEGURIDAD**

- **SIEMPRE** use un asiento de seguridad para su niño y asegúrese de que esté instalado correctamente en el asiento trasero de acuerdo con las instrucciones del fabricante y el manual del vehículo. **CONTINÚE** haciendo esto hasta que su niño pese 60 libras o hasta que su cabeza sobrepase el espaldar del asiento de seguridad. El asiento trasero es el más seguro para todos los niños menores de 13 años. **NUNCA** deje a su niño solo en el auto, en el hogar ni en el patio.
  
- **AHORA** es el momento de enseñarle a su niño a nadar. **NO** deje que su niño juegue cerca del agua (lago, arroyo, piscina, océano) a menos que un adulto lo supervise, aun si su niño sabe nadar, nunca lo deje nadando solo. **NUNCA** deje que su niño nade en aguas rápidas. Enséñele a su niño a nunca tirarse al agua antes de que un adulto haya comprobado la profundidad de la misma. Cuando estén en cualquier tipo de embarcación asegúrese de que su niño lleve puesto un chaleco salvavidas aprobado por la guardia costera de los Estados Unidos. Asegúrese de que las piscinas en los complejos de apartamentos u hogares tienen una valla por los cuatro lados con una puerta que cierra automáticamente. Continúe poniéndole protector solar a su niño (FPS de 15 o mayor) antes de salir a jugar o a nadar.
  
- **INSTALE** detectores de fuego en todas las plantas de su hogar. **CAMBIE** las baterías dos veces al año por ejemplo cuando cambia la hora en primavera y otoño. Instale un detector/alarma de monóxido de carbono certificado por la UL, en los pasillos cercanos a los dormitorios de la casa. Desarrolle un plan de evacuación en caso de tener un incendio y practique con su niño lo que cada uno hará si tienen un fuego. Mantenga todos los fósforos y encendedores fuera del alcance de su niño. Si la ropa que trae puesta se incendia... ¡**NO CORRA!** ¡**PARAR, CAER Y RODAR!**
  
- Tenga su hogar **A PRUEBA DE PELIGROS**. Tenga **BAJO LLAVE** en un lugar seguro todos los productos venenosos, fósforos y herramientas eléctricas. Si su niño accidentalmente toma algún medicamento o se pone un producto venenoso en la boca, llame a la **LÍNEA DIRECTA GRATUITA DEL CENTRO DE CONTROL DE ENVENENAMIENTO E INTOXICACIONES** al 1-800-222-1222. Si es necesario tener un arma en su hogar, manténgala descargada y guardada bajo llave con las municiones también bajo llave pero por separado del arma. Mantenga la llave donde los niños no tengan **ACCESO**.
  
- **ENSÉÑELE** a su niño medidas de seguridad para peatones. **ENSÉÑELE** a su niño reglas de seguridad para interactuar con desconocidos (cómo responder cuando llaman al teléfono o a la puerta, nunca montar en el auto de un desconocido ni ir con desconocidos a ningún lugar). **ASEGÚRESE** de que en la escuela de su niño enseñan cómo interactuar con los desconocidos.
  
- **ASEGÚRESE** de que su niño siempre lleve equipos de seguridad adecuados cuando monta bicicleta, patina, patina en línea, a caballo o hace snowboard. (adaptar la lista de acuerdo a la zona). Asegúrese de que su niño use un casco aprobado que se ajusta correctamente, cada vez que monta bicicleta. **NUNCA** deje que su niño monte en la calle, su niño es muy pequeño para montar en la calle.
  
- **COMIENCE** a enseñarle a su niño maneras seguras de andar en la calle. Enséñele a parar en las esquinas y a mirar a la izquierda, a la derecha y otra vez a la izquierda. Enséñele a no cruzar la calle sin un adulto.
  
- **LOS NIÑOS** necesitan aprender dónde tienen que esperar el autobús escolar y tienen que tener la supervisión de un adulto para subir y bajar del autobús.

- **ENSÉÑELE** a su niño que nunca está bien que un adulto le diga a un niño que le guarde secretos a los padres, que este exprese interés en sus partes privadas ni que le pida ayuda con sus partes privadas.
- **SI usted o su niño están sufriendo abuso emocional, físico o sexual DÍGASELO** a su proveedor de atención a la salud o llame a la **LÍNEA DIRECTA PARA DENUNCIAR ABUSOS** al 1-800-752-6200 para pedir ayuda. Enséñele a su niño el nombre correcto de las partes del cuerpo incluyendo los genitales. Explíquele a su niño que nadie puede tocar sus partes privadas sin autorización.

## **NUTRICIÓN**

- **EL DESAYUNO** es una comida importante. Las investigaciones muestran que el desayuno ayuda a que los niños aprendan y se comporten mejor en la escuela.
- **AYUDE** a su niño para que aprenda a elegir alimentos adecuados incluyendo una variedad de frutas y vegetales cada día. Intente que coma al menos 5 porciones de frutas o vegetales cada día incluyéndolas en la mayoría de las cenas y bocadillos.
- **ENSEÑE**, “en mi plato, más granos, frutas y vegetales y menos sodio”. Limite el consumo de jugos a unas 4-6 oz. por día de jugos al 100%. No sirva bebidas de frutas. Asegúrese de que los niños de 4-8 años de edad tomen al día 2 tazas aproximadamente de leche baja en grasa. El **CALCIO** adecuado es esencial. El yogur bajo en grasas y el queso son una buena alternativa a la leche.
- **SEA** un modelo para su niño e inspire buenos hábitos alimentarios.

## **DIENTES SALUDABLES**

- **ASEGÚRESE** de que su niño se cepille los dientes dos veces al día usando un cepillo suave y la cantidad del tamaño de un guisante de pasta dental con fluoruro y que use hilo dental una vez al día con su ayuda. Asegúrese de supervisar el cepillado y el uso del hilo dental y ayúdele si es necesario.
- **SI** su niño no tiene un dentista (también conocido como dentista de cabecera) es muy importante que obtenga uno.

## **CUIDADO e INTERACCIONES**

- **Converse** sobre la importancia de las rutinas. Decida qué tipo de rutina usted quiere para su familia. Sea constante. Su niño va a esperar con ilusión estas tradiciones especiales.
- **ESCUCHE** y **RESPETE** a su niño así como a su pareja. Sirva como un modelo positivo de ética y conducta.
- **ENSÉÑELE** a su niño la diferencia entre el bien y el mal. El objetivo de la disciplina es enseñar comportamientos adecuados, no castigos.
- **PROPORCIONE** oportunidades para que su pequeño de cinco o seis años de edad interactúe con otros niños y enséñele a llevarse bien con sus compañeritos.
- **ASIGNE** tareas adecuadas para la edad de su niño y enséñele responsabilidades.
- **PARTICIPE** en juegos y otras actividades físicas con su niño. Promueva tener 60 minutos de actividad física cada día.

- **AYUDE** a su niño a controlar el enojo y a resolver los conflictos sin violencia. No le permita pegar, morder ni ningún otro comportamiento violento.
- **PREPARE** a su niño para la escuela. Hable sobre las nuevas oportunidades, amigos y actividades en la escuela.
- **RECORRA** la escuela de su niño con él, haga visitas siempre que le sea posible y sea voluntario para ayudar con las actividades cuando usted pueda.

## **CRECIMIENTO y DESARROLLO**

<b>TÍPICAMENTE, UN NIÑO DE 5 AÑOS DE EDAD</b>	<b>TÍPICAMENTE, UN NIÑO DE 6 AÑOS DE EDAD:</b>
Se viste solo	Dibuja una persona con 6 partes
Sabe su nombre, dirección y número de teléfono	Tiene pisada de talón a punta
Tiene equilibrio en un pie por 5 segundos	Sabe todas las letras
Puede saltar	Escribe cartas
Cuenta con los dedos	Cuenta
Juega a imitar y se disfraza	Entiende la diferencia entre bien y mal
Escribe algunas letras y sabe la mayoría de las mismas	
Dibuja a una persona con tres partes	
Copia/imita un cuadrado y triángulo	

Reference: Hagan JF, Shaw JS, Duncan PM, eds. 2008. Bright Futures: Guidelines for Health Supervision of Infants, Children, and Adolescents, Third Edition. Elk Grove Village, IL: American Academy of Pediatrics.