

Examen de los 4 a 5 años

Fecha _____

Peso _____

Estatura _____

BMI% _____
(Índice de Masa Corporal)



“Cuando voy en el auto con mi niña después del trabajo, nos divertimos con juegos didácticos. Yo le digo una palabra y ella me dice una palabra que rime con la mía”.

Un miembro de Kaiser Permanente

Su niño puede estar listo para ...

- cantar
- dibujar una persona mostrando tres partes del cuerpo
- decir su nombre y apellido
- saltar en un solo un pie

Alimentación

- Sírvale a su niño productos lácteos descremados, tales como leche, yogur y queso (2 tazas diarias).
- Decida a qué hora y qué comerá su hijo. Deje que él decida si quiere comer y la cantidad que desea comer.
- Sirva a su niño frutas y verduras diariamente (2 tazas diarias).
- No soborne a su niño usando la comida como recompensa.
- Limite el jugo a no más de 4 a 6 onzas diarias. También limite el consumo de papas fritas, comidas rápidas y dulces. Éstos generalmente tienen un alto contenido de grasa y carecen de calorías.

Hábitos saludables

- ¡No fume! El fumar cerca de su niño le aumenta al niño el riesgo de infecciones del oído, asma, resfriados y neumonía. Hable con su médico o visite el Departamento de Educación para la Salud si quiere dejar de fumar.
- Limite la televisión y los videos a no más de una hora diaria.
- Ayude a su niño a cepillarse los dientes dos veces al día y a usar hilo dental una vez diaria.
- Ponga a su niño una loción protectora solar (hipoalergénica SFP 15), antes de que salga de la casa. Use un sombrero de ala ancha para sombrearle las orejas, nariz y labios.

Seguridad

- *Prevenga las lesiones.* Asegúrese de que su niño use un casco que le ajuste correctamente cuando monte en bicicleta o en patineta. Debe también usar protectores en las muñecas, rodilleras y guantes para andar en monopatín, patines o patineta.
- *Use una silla elevada.* Use una silla elevada si su niño pesa mas de 40 libras (18 kg). Asegúrese de que el cinturón de seguridad del auto se ajuste en el hombro y el regazo a través del niño en el asiento trasero del auto. La ley en California requiere que este tipo de silla elevada se use hasta que su niño cumpla 6 años o pese 60 libras.
- *Prevenga un ahogamiento.* Vigile siempre a su niño cuando esté cerca de cualquier cuerpo de agua.
- *Armas de fuego.* Descargue y mantenga todas las armas bajo llave.
- *Reduzca el riesgo de envenenamiento con plomo.* Dígale a su médico si su niño pasa mucho tiempo en una casa construida antes de 1978 que tenga pintura cuarteada o que se esté pelando.

Ser padres

- Demuéstrele cariño a su hijo. Pase con él un tiempo para “divertirse”.
- Enséñele a su hijo a no aceptar nada de personas desconocidas ni aceptar irse con ellas.
- Léale cuentos a su hijo todos los días.
- Disciplínelo: alabe el buen comportamiento. No le grite ni le dé nalgadas. Use en vez de eso un “Tiempo para pensar”. Siempre aplique las reglas de una manera justa y de la misma manera.
- Su niño aprende de verlo y escucharlo. Dé un buen ejemplo.

El examen de los 4 a los 5 años

Un peso saludable para su niño

Puede que usted se pregunte si su niño es muy flaco o muy gordo. Los niños tienen diferentes formas y tamaños y crecen a ritmos diferentes. No existe un peso “ideal” para un niño en desarrollo.

El doctor de su niño u otro profesional de la salud puede ayudarle a decidir si el peso de su hijo es saludable. Siga los siguientes pasos para asegurarse de que su niño mantenga un peso saludable:

Ánimelo a jugar de una manera activa por lo menos de 30 a 60 minutos todos los días. Planee actividades familiares, tales como paseos por el parque, caminatas, paseos en bicicleta, natación, jardinería, etc.

Limite la televisión y los juegos de video a no más de una hora diaria. Las investigaciones demuestran que entre más televisión vean los niños, mayor es la posibilidad de que sean obesos.

- No permita que haya un televisor en la habitación de su hijo.
- Evite usar la televisión o los juegos de video como niñera.

Use la pirámide de alimentos como guía para la buena nutrición.

- Sírvale por lo menos 5 porciones diarias de frutas y verduras.
- Sírvale productos lácteos descremados y bajos en grasa y granos integrales (arroz, fideos, pan de harina integral) en cada comida.
- Revise que la escuela o centro de cuidado infantil le sirva comidas y bocadillos saludables a su niño.

Limite el consumo de comidas y bebidas con un alto contenido de azúcar y grasa.

- Limite las bebidas gaseosas y las bebidas de fruta a no más de una taza pequeña al día.
- Reduzca la cantidad de comidas rápidas que come su familia.

La información aquí presentada no tiene como objetivo diagnosticar problemas de salud ni tomar el lugar de la información o del cuidado médico que usted recibe del profesional médico de su niño. Si su niño tiene problemas de salud persistentes o si usted tiene preguntas adicionales, por favor, consulte el doctor de su niño u otro profesional del cuidado de salud.

Ayude a desarrollar unos hábitos alimenticios saludables.

- Los niños necesitan por lo menos tres comidas y dos bocadillos al día.
- Recuerde que los padres pueden controlar qué tipo de comida entra en la casa.
- Ofrezca la misma comida saludable a todos los miembros de la familia. Coman en familia tanto como sea posible.
- Si su niño decide que no quiere comer cuando le sirven, espere hasta el próximo bocadillo o comida para ofrecerle de comer.
- No soborne a su hijo usando la comida como recompensa. Evite presionar a los niños para que “dejen el plato limpio”.

Ayude a que su niño de sienta bien de sí mismo.

- Bríndele a su niño mucho amor y atención. Déjeles saber a todos sus hijos que usted los quiere independientemente de su figura.
- Recuerde a su hijo que la gente puede tener figuras y tamaños diferentes.
- Evite burlarse o molestar a su niño acerca de su peso, evite referirse a él llamándolo flaco, gordo, gordiflón, etc.

Cuando su niño esté listo para el kindergarten...

Los niños empiezan el kindergarten entre los cuatro años y medio y los seis años. Es difícil saber exactamente cuándo estará su niño listo para ir a la escuela. Su escuela primaria o preescolar local le puede ayudar. La mayoría de los niños estarán listos para el kindergarten si ya tienen las siguientes destrezas:

Destrezas de comportamiento

Su niño puede:

- estar en una fila sin molestar a nadie
- puede sentarse y concentrar su atención por lo menos durante 5 minutos

- puede sentarse tranquilo mientras escucha un cuento
- participa en actividades de limpieza
- usa palabras para expresar frustración en vez de mostrarlo con el comportamiento
- trabaja con otros niños en grupos pequeños
- termina una tarea que le dé la maestra
- se puede vestir y usar el baño sin ayuda

Destrezas musculares

Su niño puede:

- pararse y saltar en un solo pie
- lanzar y agarrar pelotas
- sostener un lápiz correctamente
- cortar con tijeras
- copiar o trazar una línea y un círculo

Destrezas verbales y matemáticas

Su niño puede:

- deletrear y escribir su nombre
- llevar a cabo instrucciones de dos pasos (tal como, “haz esto y después aquello”)
- hablar con niños y adultos.
- cantar canciones en grupo.
- contar de uno a cinco
- identificar dos objetos distinguiendo si son grandes o pequeños
- comprender el concepto de “primero” y “último”.

Por favor, comparta
esta información con cualquier persona que cuide de su niño.



El próximo examen es cuando su niño tenga entre 5 y 6 años.



Puede que su niño reciba inmunizaciones (vacunas) en su próxima visita.