

Examen de los 5 a 6 años

Fecha _____

Peso _____

Estatura _____

BMI% _____

(Índice de Masa Corporal)



“Algunas veces me cepillo los dientes con mi hijo, y para hacerlo divertido, nos cepillamos por el tiempo que dura su canción favorita”.

Una miembro de Kaiser Permanente

Su niño puede estar listo para . . .

- vestirse a sí mismo sin ayuda
- aprenderse su dirección y número de teléfono
- contar con los dedos
- copiar triángulos y cuadrados
- jugar a juegos de fantasía

Alimentación

- Déle tres comidas nutritivas y dos bocadillos saludables diariamente. Ofrezca a su niño una variedad de comidas saludables.
- Sirva a su niño un desayuno balanceado o asegúrese de que la escuela le ofrezca uno.
- Sirva a su niño frutas y verduras diariamente (4 tazas en total).
- Ofrezca a su niño productos lácteos sin grasa o bajos en grasa (leche, yogur queso), un total de dos tazas diarias
- Deje que su niño decida cuánto come.
- Limite el jugo a no más de 4 a 6 onzas diarias. También, reduzca el consumo de bebidas gaseosas, papas fritas, comidas rápidas y dulces.

Hábitos saludables

- ¡No fume! El fumar cerca de su niño le aumenta al niño el riesgo de infecciones del oído, asma, resfriados y neumonía.
- Anime a su niño a mantenerse activo todos los días (trate de hacerlo por 60 minutos diarios).
- Limiten el tiempo que pasen frente a los pantallas de televisión, computadora, ó videojuegos a 1 o 2 horas por día. Revise que los programas no contengan escenas violentas o sexuales.
- Ayude a su niño a cepillarse los dientes dos veces al día y a usar hilo dental una vez diaria.

- Visite al dentista dos veces al año.
- Asegúrese de que su niño duerma lo suficiente, estableciendo una hora regular para acostarlo.
- Ponga a su niño una loción protectora solar (hipoalérgica SFP 15), antes de que salga de la casa.

Seguridad

- *Lesiones peatonales.* Vigile a su niño cuando esté cerca de una calle. Los niños no deben cruzar la calle solos hasta que tengan por lo menos 8 años de edad.
- *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.
- *Silla elevada.* Continúe usando una silla elevada con el cinturón de seguridad del auto. Asegúrese de que el cinturón de seguridad del auto en el asiento trasero se ajuste en el hombro y el regazo a través del niño. La ley en California requiere que este tipo de silla elevada en el asiento trasero 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 tipo de agua. El que su niño sepa nadar no garantiza que no se pueda ahogar.
- *Armas de fuego.* Descargue y mantenga todas las armas bajo llave.
- *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

- Léale cuentos a su hijo, alábelo y muéstrelle afecto todos los días.
- Enseñe a su niño su dirección y número telefónico de su casa y enséñele cómo llamar al 911.
- Enseñe a su niño o niña que no debe aceptar que nadie le toque sus partes íntimas.
- Enséñele a su niño a no aceptar nada de personas desconocidas ni aceptar irse con ellas.
- No le grite ni le pegue. Use en vez de eso el “Tiempo para pensar”.

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

Esta información no tiene como objetivo diagnosticar problemas de salud ni tomar el lugar de los consejos médicos ni del cuidado que usted recibe de su doctor o de otro profesional de la salud de su niño. Si su niño tiene problemas de salud persistentes, o si tiene preguntas adicionales, por favor consulte con su doctor de su niño.

| Grupo alimenticio | Número de porciones | Ejemplos |
|--|--|---|
| Grasas y aceites | Consuma lo menos posible. | Aceite, mantequilla, mayonesa, salsa, carnes grasosas (tales como tocino, salchichas, costillas, pastrami, salami), aderezo para ensaladas |
| Carne magra, pescado y productos lácteos | Productos lácteos: 2 tazas diarias Carne/pescado: 5 onzas diarias | Leche (descremada o baja en grasa), queso, yogur, frijoles, pollo (despellejado), carne magra (recortándole la parte grasosa), pescado horneado, a la parrilla, sin freír |
| Frutas y verduras | Frutas: 1 1/2 tazas diarias Verduras: 2 1/2 tazas diarias | Manzanas, bananas, peras, melones, fresas, uvas, cerezas, naranjas, mandarinas, zanahorias, apio, brócoli, habichuelas, arvejas o chícharos, lechuga, tomates, ñame |
| Pan, cereal, arroz y fideos | Granos: 6 onzas diarias (la mitad de estos granos deben ser integrales) | Pan de harina integral, cereal, (fortificado con vitaminas), arroz, galletas de harina integral, maíz, tortillas, fideos, barritas de granola, avena |

- 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 primer nombre.
- Puede completar 2 instrucciones. (Como, “haz esto y después haz aquello.”)
- Puede hablar tanto con niños como con adultos.
- Puede cantar canciones en grupo.
- Puede contar del 1 al 5.
- Puede identificar dos objetos como grande o pequeño.
- Comprende el concepto de “primero” y “último”.

La alimentación de los niños entre los 5 y 8 años

Hábitos alimenticios saludables:

- Sirva tres comidas bien balanceadas y dos bocadillos saludables diariamente.
- Usted decide qué tipo de comida servir, cuándo se sirven las comidas y los bocadillos y cuándo comer.

- Deje que su niño decida si quiere comer o no y la cantidad que quiere comer.
- Ofrezca una variedad de comidas. Sirva los alimentos que a su niño le gustan y alábelo por probar nuevas comidas.

Hábitos alimenticios que hay que evitar:

- Evite forzar a su niño a que coma. Si su niño no tiene hambre a la hora de una comida, está bien que espere hasta que se sirva la próxima comida o bocadillo.
- Evite comer mientras ve televisión. Esto lleva a que se coma si prestar atención a la comida y puede aumentar el riesgo de que el niño tenga un exceso de peso.
- Evite las comidas rápidas y la “comida basura” (tal como papas fritas, bebidas gaseosas, dulces, donuts o rosquillas dulces, papas fritas, galletas dulces). Generalmente tienen un alto contenido de grasa, sal, azúcar y de calorías extras.

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



El próximo examen es cuando su niño tenga entre 6 y 8 años.



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