Chequeo de niño sano: 5 años

NOMBRE DEL NIÑO	FECHA DE NACIMIENTO	FECHA DE LA VISITA	PRÓXIMA VISITA	ALTURA	PERCENTIL	PESO	PERCENTIL

Alcanzar hitos y actividades

A los 5 años, su hijo puede comenzar a:

- Usar el inodoro por su cuenta
- Columpiarse y trepar
- Anotar algunas letras o números
- Contar una historia sencilla usando oraciones completas
- Usar el tiempo futuro; por ejemplo, "La abuela estará aquí".
- Estar más de acuerdo con las reglas.
- Que le guste cantar, bailar y actuar

Seguimiento - Vacunas

Antes de los 4 a 6 años de edad, su hijo debe recibir vacunas adicionales para prepararse para la escuela. Asegúrese de llevar un registro de vacunas de su hijo. Algunos estados exigen que los niños se vacunen contra ciertas enfermedades antes de comenzar la escuela.

Si no está seguro de las vacunas escolares de su estado (es decir, vacunación), puede consultar con el departamento de salud del estado, la escuela del niño o el proveedor de atención médica del niño.

Dormir

Se recomienda que su hijo duerma al menos 10 -13 horas. Cree una rutina tranquila para ir a dormir. Apague las pantallas y quítelas de las habitaciones al menos 1 hora antes de acostarse.

- Un tiempo de 30 - 60 minutos de descanso tranquilo (siestas) puede ser útil a lo largo del día.

Examen oftalmológico

Se recomienda un control de la vista antes de los 5 años y una vez al año después.

Cuidado dental

Ayude a su hijo a cepillarse los dientes dos veces al día por la mañana y antes de acostarse. ¡Use una cantidad de pasta de dientes con flúor del tamaño de un guisante y no olvide usar hilo dental! Su hijo debe visitar al dentista al menos 2 veces al año.

¡Actividad física! La importancia del juego

A esta edad, los niños aprenden mejor al interactuar con el mundo que los rodea. Deben mantenerse físicamente activos, como correr, trepar e incluso columpiarse en el patio de juegos.

Su hijo debe tener un juego activo durante 1 hora o más por día. Asegúrese de programar tiempo para que su hijo use su imaginación a través del juego activo que puede incluir programar citas de juegos con otros niños.

Nutrición

Por lo general, su hijo debe poder alimentarse a sí mismo. Su hijo debe comer de cada uno de los grupos alimenticios: granos, verduras, frutas, lácteos y carne. Es importante ofrecer diferentes opciones para que su hijo coma y dar un buen ejemplo de alimentación saludable.

Continúe ofreciendo una variedad de alimentos incluso si a su hijo no le gustaron la primera vez. Deje que su hijo decida qué alimentos se le ofrecen y cuánto comer. Con algo de creatividad, puede divertirse con alimentos saludables, como hacer una fuente de platos de frutas y verduras o una minipizza usando calabacín.

¿Busca inspiración? Consulte Avera.org/Balance para obtener una variedad de recetas saludables que puede usar para toda su familia.

Comiendo juntos

Haga que la hora de la comida sea un tiempo familiar. Los niños aprenden mejores hábitos alimenticios saludables de sus padres. Al comer juntos, aquí encontrará algunos consejos útiles:

- Cocine la misma comida para toda la familia.
- Apague el televisor y aleje todas las pantallas digitales durante las comidas.
- Fomente que la hora de la comida sea un momento para tener conversaciones significativas sin distracciones. Hable sobre los alimentos que se sirven, cómo estos alimentos nos ayudan a mantenernos saludables y compartan aspectos destacados del día.

Las comidas familiares se han relacionado con un mejor desarrollo del lenguaje, mayores habilidades sociales y un mejor rendimiento escolar.

Otros consejos útiles para comer:

- Establezca horarios de comidas y bocadillos y asegúrese de darle a su hijo suficiente tiempo para comer. Desaliente comer entre estos tiempos.
- Limite los caramelos, refrescos y alimentos con alto contenido de azúcar y grasas.
- No use la comida como recompensa.
- Haga que las compras de comestibles sean divertidas y anime a su hijo a elegir opciones de alimentos saludables.
- Haga que su hijo desayune.

Preparación para el éxito escolar

Ayude a su hijo a practicar estas cosas:

- Contar hasta 20
- Reconocer letras mayúsculas y minúsculas del abecedario
- Escribir su nombre y apellido, usando letras mayúsculas y minúsculas
- Recitar la información de emergencia, como dirección domiciliar, número de teléfono, nombres de los padres
- Identificar formas y colores básicos
- Usar crayones, marcadores y tijeras
- Dibujar a una persona con 6 partes

¡Ayude a su hijo a aprender y crecer!

Promueva la alfabetización

Lean libros juntos. Lleve a su hijo a la biblioteca y déjele elegir libros.

Responsabilidad en la enseñanza

Su hijo debe ser responsable de la mayoría de su higiene personal con la supervisión de algunos adultos, como cepillarse los dientes, usar el baño y ponerse ropa.

Los quehaceres

¿Es fácil hacer que los niños hagan los quehaceres? ¡Por lo general, no! Sin embargo, los estudios han demostrado que contribuir a la familia al hacer quehaceres puede hacer que los niños se sientan necesarios y capaces, mejorar la autoestima y enseñar habilidades importantes.

Ejemplos de quehaceres diarios:

- Preparar su cama
- Poner y recoger la mesa
- Ayudar para descargar el lavavajillas
- Doblar una parte de la ropa y guardarla
- Mantener su habitación ordenada
- Recoger sus juguetes

Ejemplos de quehaceres familiares:

- Ayudar a descargar los comestibles y guardarlos
- Recoger palos en el patio
- Los quehaceres de las mascotas
- Ayudar con un proyecto de reparación del hogar
- Barrer hojas

Muestre el comportamiento positivo

Su hijo le admira a usted y a los adultos de confianza. Escuche y trate a su hijo con respeto. Insista en que los demás también lo hagan. Pida disculpas y enseñe a su hijo a hacerlo después de lastimar a alguien.

Disciplina

Los niños aprenden mejor con la disciplina que con el castigo. Usar estrategias de disciplina positiva ayudarán a su hijo a manejar su comportamiento mientras promueve un desarrollo saludable.

- Dígale a su hijo qué debe hacer en lugar de qué no hacer. Ofrezca opciones. Note y elogie el comportamiento correcto.
- Asegúrese de que las reglas y los límites sean claros. Cuando su hijo rompa una regla, siga adelante con una consecuencia. Explique lo que su hijo podría hacer de manera diferente para evitar una consecuencia en el futuro.

Sea activo con su hijo: ¡planifique actividades físicas! Salgan a caminar, monten en bicicleta o planeen un viaje de senderismo al aire libre. Estar físicamente activo con su hijo no solo hará que se entusiasme más con el ejercicio, sino que también ayudará a construir una relación sólida con su hijo.

Tiempo de pantalla y uso de tecnología: 60 minutos al día

Limite el tiempo de pantalla a 1 hora al día o menos. Elija los medios de comunicación que sean interactivos, no violentos y educativos. Tener demasiado tiempo frente a la pantalla puede provocar problemas de atención y comportamiento, retrasos en el lenguaje, trastornos del sueño y problemas de visión.

Consejos adicionales

- Supervise los medios de comunicación de sus hijos. Sepa qué aplicaciones se están usando o descargando probándolas antes de que su hijo las use.
- Evite usar los medios de comunicación como la única forma de calmar a sus hijos. Si bien los medios de comunicación pueden usarse para calmar a los niños en ciertos momentos, como cuando comen en un restaurante o durante un vuelo en avión, el uso de los medios de comunicación como una estrategia para calmarlos

podría generar problemas con la capacidad del niño para establecer límites y manejar las emociones. Pida ayuda al proveedor de servicios médicos de su hijo si fuera necesario.

Consejos de seguridad y recordatorios útiles

Los niños de 5 años tienen un concepto bastante bueno del peligro. A esta edad, deben poder jugar sin su supervisión constante. Continúe hablando sobre los conceptos de seguridad y reforzando los mismos, como enseñarle a su hijo cómo llamar al 911 y en qué situaciones hacerlo.

Situaciones de emergencia

Enséñele a su hijo la dirección de su casa, los números de teléfono de familiares importantes y los nombres de los padres para que estén informados en caso de una emergencia.

Enséñele a su hijo cómo estar seguro con otros adultos.

- Nadie debe pedir que se oculte un secreto a los padres.
- Explíqueles lo que son los buenos y malos tocamientos.

Seguridad en el automóvil

Continúe utilizando un asiento elevado en el asiento trasero del automóvil en todo momento para asegurarse de que el cinturón de seguridad se ajuste correctamente, por lo general cuando han alcanzado 4 pies de altura 9 pulgadas. Todos los niños menores de 13 años deben viajar en el asiento trasero.

Seguridad al aire libre y en el hogar

Pida que su hijo use un casco y otros equipos de seguridad cuando ande en bicicleta, monopatín, patineta, etc. Asegúrese de que el casco se ajuste correctamente.

- Nunca deje a su hijo solo en el automóvil, la casa o el patio.
- No permita que su hijo cruce la calle solo.
- Mantenga el ambiente de su hijo libre de humo. Asegúrese de que todas las alarmas de humo funcionen correctamente.

La importancia de la seguridad del agua

El ahogamiento es la principal muerte evitable para niños menores de 5 años. Nunca deje a su hijo solo en el agua. Todos los niños deben aprender a nadar.

La misión de Avera es tener un impacto positivo en la vida y la salud de las personas y las comunidades proporcionando servicios de calidad guiados por valores cristianos. Si cree que puede tener problemas para pagar parte de su factura, comuníquese con su oficina comercial local o con el personal de facturación. Podemos discutir las opciones de pago que pueden estar disponibles para usted.

Avera

© Copyright 2022 El contenido de Avera está protegido por las leyes de derechos de autor de los Estados Unidos. Todos los derechos reservados. Esta información relacionada con la salud no es un intento de sustituir el consejo médico profesional ni la atención que los pacientes reciben de su proveedor de atención médica.

PTED-126051-ML SP