

HOJAS INFORMATIVAS DE BRIGHT FUTURES ► PADRES

VISITAS MÉDICA DEL 5 Y 6 AÑO



Aquí encontrará algunas sugerencias de los expertos de Bright Futures que pueden ser valiosas para su familia.

✓ CÓMO ESTÁ SU FAMILIA

- Pase tiempo con su hijo. Abrácelo y dígame cumplidos.
- Ayude a su hijo a hacer cosas por sí mismo.
- Ayude a su hijo a manejar conflictos.
- Si le preocupan sus condiciones de vida o alimenticias, hable con nosotros. Las agencias y programas comunitarios como SNAP también pueden brindar información y asistencia.
- No fume ni utilice cigarrillos electrónicos. No fume en su hogar ni en el automóvil. Los espacios libres de tabaco mantienen saludables a los niños.
- No consuma alcohol ni drogas. Si le preocupa que un miembro de su familia consuma, avísenos, o busque recursos locales o en línea que puedan ayudar.

✓ REGLAS Y RUTINAS FAMILIARES

- Las rutinas familiares crean una sensación de seguridad y protección para su hija.
- Enséñele a su hija qué está bien y qué está mal.
- Asígnele tareas del hogar a su hija y cuente con que las haga.
- Utilice la disciplina para enseñar, no el castigo.
- Ayude a su hija a manejar conflictos. Sea un modelo a seguir.
- Enséñele a su hija a irse cuando esté enojada y hacer algo más para calmarse, como jugar o leer.

✓ MANTENERSE SALUDABLE

- Recuérdele a su hijo que se cepille los dientes dos veces al día
 - Luego de desayunar
 - Antes de irse a dormir
- Utilice una cantidad de pasta dental con fluoruro del tamaño de un guisante.
- Ayude a su hijo a utilizar hilo dental una vez al día.
- Su hijo debería ir al dentista al menos dos veces al año.
- Ayude a su hijo a alimentarse con comida saludable
 - Brindándole comidas saludables, como vegetales, frutas, proteínas magras, y cereales integrales
 - Comiendo juntos como familia
 - Siendo un modelo a seguir en lo que come
- Comprando leche sin grasa o alimentos lácteos bajos en grasa. IncentíVELO a comer 2 o 3 veces por día.
- Reduzca los caramelos, refrescos, jugos, y alimentos con mucha azúcar.
- Asegúrese de que su hijo esté activo durante 1 hora o más por día.
- No coloque un televisor o computadora en la habitación de su hijo.
- Considere hacer un plan para el consumo mediático de su familia. Le ayuda a establecer reglas para el consumo mediático y equilibrar el tiempo que pasa al frente de una pantalla con otras actividades, como el ejercicio.

✓ LISTO PARA LA ESCUELA

- Hable con su hija acerca de la escuela.
- Lea libros con su hija acerca de empezar la escuela.
- Lleve a su hija a ver la escuela y conocer a la maestra.
- Ayude a su hija a prepararse para aprender. Aliméntela con un desayuno saludable y organice horarios para ir a dormir para que duerma al menos 10 u 11 horas.
- Asegúrese de que su hija vaya a un lugar seguro luego de la escuela.
- Si su hija tiene discapacidades o necesita atención a la salud especial, sea activo en el proceso del Programa de Educación Individualizada.

Recursos útiles

Plan para el consumo mediático de su familia: www.healthychildren.org/MediaUsePlan/es | Línea de Ayuda para Dejar de Fumar: 800-784-8669
Información sobre Asientos de Seguridad para Automóvil, en inglés: www.safercar.gov/parents | Línea Gratuita Directa sobre Seguridad Automotriz: 888-327-4236

VISITAS MÉDICA DEL 5 Y 6 AÑO: PADRES



SEGURIDAD

- Su hijo debería ir en automóvil en la parte trasera (al menos hasta que tenga 13 años) y utilizar un asiento de seguridad para automóviles orientado hacia adelante o un asiento elevado a la altura del cinturón.
- Enséñele a su hijo a cruzar la calle de manera segura y a utilizar el autobús escolar. Los niños no deben cruzar la calle solos hasta que tengan al menos 10 años de edad.
- Utilice un casco que ajuste correctamente y un equipo de seguridad para andar en motocicletas, bicicletas, patinetas, patines, esquís, tablas de snowboard, y caballos.
- Asegúrese de que su hijo aprenda a nadar. Nunca deje que ande solo.
- Utilice un sombrero, ropa para protegerse del sol y protector solar con FPS 15 o mayor en la piel expuesta al sol. Limite el tiempo afuera del hogar cuando el sol esté muy fuerte (11:00 a. m.–3:00 p. m.).
- Enséñele a su hijo cómo estar seguro con otros adultos.
 - Ningún adulto debería pedirle a un niño que guarde secretos a sus padres.
 - Ningún adulto debería pedir ver las partes privadas de un niño.
 - Ningún adulto debería pedirle ayuda a un niño con las partes privadas del adulto.
- Cuente con alarmas de incendios y de monóxido de carbono funcionando en cada piso. Contrólelas todos los meses y cambie la batería todos los años. Organice un plan familiar de escape en caso de incendio en su hogar.
- Si es necesario tener un arma en su casa, guárdela descargada y bajo llave, con las municiones bajo llave en otro lugar.
- Pregunte si hay armas en las casas en las que juega su hija. De ser así, asegúrese de que están guardadas de forma segura.

De acuerdo con *Bright Futures: Guidelines for Health Supervision of Infants, Children, and Adolescents*, 4th Edition

Para obtener más información, diríjase a <https://brightfutures.aap.org>.

American Academy of Pediatrics

DEDICATED TO THE HEALTH OF ALL CHILDREN®



La información incluida en estas hojas informativas no debería reemplazar la atención médica ni el consejo de su pediatra. Puede haber variaciones en el tratamiento recomendado por el pediatra de acuerdo con hechos o circunstancias particulares. Hojas informativas originales incluidas como parte de *Bright Futures Tool and Resource Kit*, 2nd Edition.

La inclusión en estas hojas informativas no implica el respaldo de la American Academy of Pediatrics (AAP). La AAP no es responsable del contenido de los recursos mencionados en estas hojas informativas. Las direcciones de los sitios web se encuentran lo más actualizadas posible, pero pueden cambiar con el tiempo.

La American Academy of Pediatrics (AAP) no revisa ni respalda ninguna modificación realizada en estas hojas informativas y en ningún caso será la AAP responsable de dichos cambios.

Translation of *Bright Futures Handout: 5 and 6 Year Visits (Parent)*

© 2019 American Academy of Pediatrics. Todos los derechos reservados.

Su hijo de 5 años



Nombre del niño _____

Edad del niño _____

Fecha de hoy _____

La manera en que su hijo juega, aprende, habla, actúa y se mueve nos ofrece pistas importantes sobre cómo se está desarrollando. Los indicadores del desarrollo son las cosas que la mayoría de los niños pueden hacer a una edad determinada.

Marque los indicadores del desarrollo que puede ver en su hijo cuando cumpla 5 años de edad. En cada visita médica de su hijo, lleve esta información y hable con el pediatra sobre los indicadores que su hijo alcanzó y cuáles son los que debería alcanzar a continuación.

¿Qué hacen los niños a esta edad?

En las áreas social y emocional

- Quiere complacer a los amigos
- Quiere parecerse a los amigos
- Es más probable que haga más caso a las reglas
- Le gusta cantar, bailar y actuar
- Reconoce a qué sexo pertenecen las personas
- Puede distinguir la fantasía de la realidad
- Muestra más independencia (por ejemplo, puede ir solo a visitar a los vecinos [para esto todavía necesita la supervisión de un adulto])
- A veces es muy exigente y a veces muy cooperador

En las áreas del habla y la comunicación

- Habla con mucha claridad
- Puede contar una historia sencilla usando oraciones completas
- Puede usar el tiempo futuro
- Dice su nombre y dirección

En el área cognitiva (aprendizaje, razonamiento, resolución de problemas)

- Cuenta 10 o más objetos
- Puede dibujar una persona con al menos 6 partes del cuerpo
- Puede escribir algunas letras o números
- Copia triángulos y figuras geométricas
- Conoce las cosas de uso diario como el dinero y la comida

En las áreas motora y de desarrollo físico

- Se para en un pie por 10 segundos o más
- Brinca y puede ser capaz de avanzar dando saltitos cortos alternando entre un pie y el otro
- Puede dar volteretas
- Usa tenedor y cuchara y, a veces, cuchillo
- Puede ir al baño solo
- Se columpia y trepa

Reaccione pronto y hable con el doctor de su hijo si el niño:

- No expresa una gran variedad de emociones
- Tiene comportamientos extremos (demasiado miedo, agresión, timidez o tristeza)
- Es demasiado retraído y pasivo
- Se distrae con facilidad, tiene problemas para concentrarse en una actividad por más de 5 minutos
- No les responde a las personas o lo hace solo superficialmente
- No puede distinguir la fantasía de la realidad
- No juega a una variedad de juegos y actividades
- No puede decir su nombre y apellido
- No usa correctamente los plurales y el tiempo pasado
- No habla de sus actividades o experiencias diarias
- No dibuja
- No puede cepillarse los dientes, lavarse y secarse las manos o desvestirse sin ayuda
- Pierde habilidades que había adquirido

Dígale al médico o a la enfermera de su hijo si nota cualquiera de estos signos de posible retraso del desarrollo para su edad y converse con alguien de su comunidad que conozca los servicios para niños de su área, como por ejemplo la escuela pública más cercana. Para obtener más información, consulte www.cdc.gov/Preocupado o llame al 1-800-CDC-INFO (1-800-232-4636).

Tomado de CARING FOR YOUR BABY AND YOUNG CHILD: BIRTH TO AGE 5, quinta edición, redactado por Steven Shelov y Tanya Remer Aitmann © 1991, 1993, 1998, 2004, 2009 de la Academia Estadounidense de Pediatría (American Academy of Pediatrics) y BRIGHT FUTURES: GUIDELINES FOR HEALTH SUPERVISION OF INFANTS, CHILDREN, AND ADOLESCENTS, tercera edición, redactado por Joseph Hagan, Jr., Judith S. Shaw y Paula M. Duncan, 2008, Elk Grove Village, IL: Academia Estadounidense de Pediatría (American Academy of Pediatrics).

www.cdc.gov/Pronto | 1-800-CDC-INFO (1-800-232-4636)



Aprenda los signos. Reaccione pronto.

Ayude a su bebé a aprender y a desarrollarse



Usted puede ayudar a su bebé a aprender y a desarrollarse. Hablen, lean, canten y jueguen juntos todos los días. A continuación hay algunas actividades que puede disfrutar hoy con su hijo de 5 años.

Lo que usted puede hacer por su hijo de 5 años:

- Continúe organizando citas para jugar con los amiguitos, paseos al parque o grupos de juego. Dele a su hijo más libertad para elegir actividades para jugar con amigos, y deje que resuelva los problemas por sí mismo.
- Es posible que su hijo comience a “contestar” o a usar malas palabras como una forma de sentirse independiente. No le preste demasiada atención a este tipo de comportamiento verbal, más allá de no dejarlo hacer nada por un tiempo breve como castigo. En lugar de ello, felicite a su hijo cuando pida las cosas con cortesía y cuando acepte un “no” con tranquilidad.
- Este es un buen momento para hablar con su hijo acerca de cuándo está bien que lo toquen. Nadie debe tocarle las partes íntimas excepto los médicos o enfermeras durante un examen o los padres cuando lo estén bañando o limpiando.
- Enséñele a su hijo la dirección y el teléfono de su casa.
- Cuando le lea a su hijo, pídale que adivine qué va a pasar en la historia a continuación.
- Enséñele a su hijo conceptos como mañana, tarde, noche, hoy, mañana y ayer. Comience a enseñarle los días de la semana.
- Fomente el interés de su hijo en su comunidad. Por ejemplo, si a su hijo le encantan los animales, visite el zoológico o granjas donde se permite tocar a los animales. Vaya a la biblioteca o busque información en Internet sobre estos temas.
- Tenga siempre a mano una caja de crayones, papel, pintura, tijeras para niños y goma de pegar. Anime a su hijo a dibujar y terminar proyectos de arte con diferentes materiales.
- Juegue con juguetes que lo animen a armar cosas.
- Enséñele a su hijo a mover las piernas y a impulsarse en el columpio con los pies.
- Ayude a su hijo a colgarse de las barras del juego infantil de pasamanos.
- Salga a caminar con su hijo, organice una “búsqueda del tesoro en el vecindario o el parque”, ayúdelo a andar en bicicleta con rueditas (usando casco).

www.cdc.gov/Pronto | 1-800-CDC-INFO (1-800-232-4636)



Aprenda los signos. Reaccione pronto.

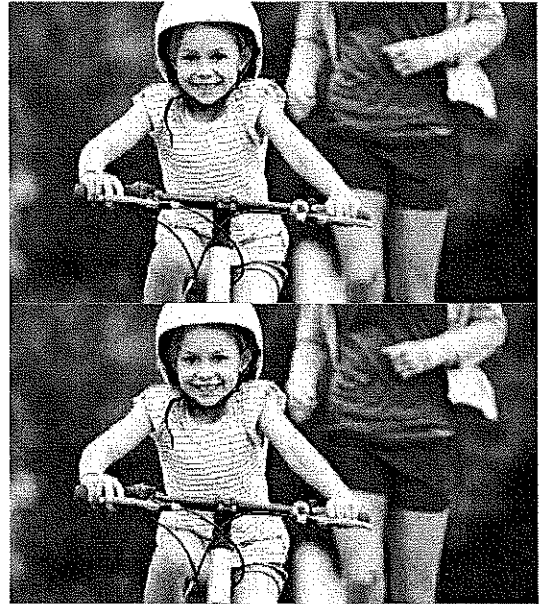


Cómo seleccionar la bicicleta del tamaño apropiado para su niño

Una bicicleta del tamaño inadecuado podría hacer que su niño pierda el control y se lastime. La bicicleta debe ser del tamaño adecuado para el niño que la va a usar.

Por la seguridad de su niño, la American Academy of Pediatrics recomienda lo siguiente:

- No presione a su niño para que monte en una bicicleta de dos ruedas hasta que esté listo, aproximadamente a los 5 ó 6 años de edad.
- Lleve a al niño cuando vaya a comprar la bicicleta, para que pueda montarse y ver cómo le queda. Darle una bicicleta apropiada para su tamaño vale más que sorprenderlo con una bicicleta nueva que no haya visto.
- Compre una bicicleta del tamaño adecuado, no una bicicleta que su niño tenga que esperar a crecer para usarla. Las bicicletas más grandes de lo apropiado son sumamente peligrosas.
- **Cómo poner a prueba cualquier estilo de bicicleta para ver si se ajusta a su niño:**
 - Al sentarse en el asiento, con las manos en el manubrio, su niño deberá ser capaz de poner la parte delantera de ambos pies (no solamente la punta de los dedos) en el suelo.
 - Al pararse con una pierna a cada lado del tubo superior del marco de la bicicleta, su niño debe ser capaz de poner ambos pies planos en el suelo y tener un espacio libre de aproximadamente una pulgada (2,54 cm) entre la entrepierna y el tubo.
 - Si compra una bicicleta con frenos de mano para niños mayores, asegúrese de que su niño pueda sujetar los frenos cómodamente y que pueda aplicar suficiente presión como para detener la bicicleta.
- El casco debe ser parte del equipo para montar en bicicleta. Cuando compre una bicicleta, asegúrese de comprar un casco aprobado por la Comisión de Seguridad de Productos para el Consumidor. (CPS, por sus siglas en inglés). Para información adicional, consulte: *Los cascos para bicicleta: lo que todos los padres deben saber* (/Spanish/safety-prevention/at-play/paginas/bicycle-helmets-what-every-parent-should-know.aspx).
- Tenga en cuenta la coordinación de su niño y su deseo de aprender a montar bicicleta. Continúe usando los frenos contra-pedal hasta que su niño esté más grande y tenga más experiencia.



Información adicional:

- [¿Listo para un triciclo? \(/Spanish/safety-prevention/at-play/paginas/ready-for-a-tricycle.aspx\)](#)
- [La seguridad en la bicicleta: mitos y realidades \(/Spanish/safety-prevention/at-play/paginas/bicycle-safety-myths-and-facts.aspx\)](#)
- [¿Está listo su niño para practicar los deportes? \(/spanish/healthy-living/sports/paginas/is-your-child-ready-for-sports.aspx\)](#)
- [Consejos para lograr que sus niños usen el casco desde pequeños \(/Spanish/safety-prevention/at-play/paginas/how-to-get-your-child-to-wear-a-bicycle-helmet.aspx\)](#)
- [La seguridad de un niño como pasajero en una bicicleta de adulto \(/Spanish/safety-prevention/at-play/paginas/baby-on-board-keeping-safe-on-a-bike.aspx\)](#)

Última actualización

3/19/2018

Fuente

TIPP: The Injury Prevention Program (Copyright © 1994 American Academy of Pediatrics, Updated 9/2005)

La información contenida en este sitio web no debe usarse como sustituto al consejo y cuidado médico de su pediatra. Puede haber muchas variaciones en el tratamiento que su pediatra podría recomendar basado en hechos y circunstancias individuales.

[Ir arriba](#)



¿Hay un arma de fuego sin guardar donde su niño juega?

El 21 de junio, la American Academy of Pediatrics y el Brady Center to Prevent Gun Violence (Centro Brady para Prevenir la Violencia con Armas de Fuego) urge a los padres de familia a hacer una simple pregunta para mantener a los niños a salvo.

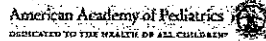
Un arma que sea encontrada por un niño puede cambiar la vida para siempre en tan solo unos momentos. El 21 de junio, el primer día del verano, se le recuerda a los padres preguntarle a otros padres si hay una arma desbloqueada en el hogar (/Spanish/safety-prevention/all-around/Paginas/Handguns-in-the-Home.aspx) donde su hijo va a ir a jugar.

La American Academy of Pediatrics (AAP) y el Centro Brady para Prevenir la Violencia

EL MANEJO SEGURO DE ARMAS FUEGO



Cerca de **1 de cada 3 hogares con niños** en los Estados Unidos tiene un arma de fuego. Muchas veces las guardan **cargadas o sin llave.**



con Armas de Fuego (Brady Center to Prevent Gun Violence) ha creado la iniciativa ASK Day (Preguntar salva a los niños) para prevenir lesiones y muertes por armas de fuego que no están guardadas de manera adecuada en los hogares. La campaña ASK (Preguntar salva a los niños) promueve una simple idea que tiene el potencial de ayudar a mantener a los niños a salvo. Pregunte: **"Hay un arma de fuego sin guardar en su casa?"** antes de dejar ir a su hijo a jugar a ese hogar.

Cerca de uno de cada tres hogares con niños tienen armas de fuego, muchas de estas las guardan cargadas o sin llave. No es suficiente con sólo hablar con el niño sobre los peligros de las armas de fuego. Los niños por naturaleza son curiosos. Si un arma de fuego está accesible en la casa de alguien, es muy probable que el niño la encuentre y juegue con ella. Han ocurrido tragedias cuando los niños encuentran un arma de fuego que los padres pensaban estaba bien oculta o bien guardada.

La campaña ASK (preguntar) urge a los padres:


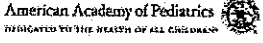
Si su hijo va a ir a jugar o pasar tiempo en una casa a donde no ha ido antes, pregunte si hay armas de fuego en ese hogar.

- Si la respuesta es **no**, será algo menos de que preocuparse.
- Si la respuesta es **si**, debe preguntar si el arma de fuego está bien guardada —debe ser guardada en un lugar bajo llave y sin cargar. Las municiones (balas) deben ser guardadas por separado.
- Si **no se siente cómodo con la respuesta**, mejor invite al otro niño a jugar en su casa.

La AAP continúa comprometida a reducir los incidentes con armas de fuego entre los niños y lucha por leyes más estrictas para las armas de fuego, un acceso completo de servicios de salud mental y más fondos para financiar la investigación sobre la violencia con armas y para medidas de prevención.

Todos los días **78 niños,** adolescentes y adultos jóvenes resultan **heridos o mueren** a causa de las armas de fuego en los Estados Unidos.

Fuente: Base de datos WISQARS de los CDC que incluye información de todas las razas, edades 0-21, del 2013 a 2016.

Información adicional:

- Armas de fuego en el hogar (/spanish/safety-prevention/at-home/paginas/handguns-in-the-home.aspx)
- Diez cosas que los padres pueden hacer para prevenir el suicidio (/Spanish/health-issues/conditions/emotional-problems/Paginas/ten-things-parents-can-do-to-prevent-suicide.aspx)
- www.askingsaveskids.org (<http://www.askingsaveskids.org/>) (en inglés)

Última actualización
6/19/2018

Fuente
American Academy of Pediatrics (Copyright © 2018)

La información contenida en este sitio web no debe usarse como sustituto al consejo y cuidado médico de su pediatra. Puede haber muchas variaciones en el tratamiento que su pediatra podría recomendar basado en hechos y circunstancias individuales.

Ir arriba