

Las cosas que hay que tener en mente:

- Siga estableciendo firmes reglas de conducta.
- Mantenga las cerillas, venenos y armas bajo llave y fuera de alcance.
- Enseñe a su niño las normas de seguridad sobre personas desconocidas, albercas, lagos y estanques.
- Límite ver televisión a 2 horas por día y ayude a su hijo a elegir los programas que ve. Busque ideas de cosas que hacer en vez de ver tele – dibujar, leer y jugar juegos. No ponga televisor en el dormitorio.
- Provea alimentos saludables para las comidas y meriendas.
- Enséñele las reglas de la familiar, el respeto a la autoridad y a distinguir lo bueno de lo malo.
- Enséñele a resolver conflictos y a manejar el enojo sin violencia.
- Juegue con su niño y muéstrelle cariño.

Las cosas que hay que tener en mente, *continuado:*

- Espérese a que su hijo empiece a mostrar curiosidad acerca el sexo y responda sus preguntas simplemente en el momento en que el niño las hace. Es importante utilizar las palabras correctas para nombrar las partes del cuerpo.
- Prepare al niño para la escuela. Visiten la escuela juntos y conozcan a los maestros.
- Para mantener seguro a su niño, asegúrese de que siempre se ponga el cinturón en el coche y use casco para montar a bicicleta o patinar.
- Asegúrese de que su niño consiga dormir lo suficiente. Se sugiere que un niño de 5 años de edad se acueste a dormir a las 7 u 8 de la noche
- En caso de incendio en el hogar, su familia debe tener un plan de escape.

A LOS 5 AÑOS DE EDAD



PARA CONTACTAR CON SU HOGAR MÉDICO:

VISITA DE LOS 5 AÑOS

Peso _____

Estatura _____

La visita de hoy

- Hablarán del crecimiento y desarrollo de su niño. Su proveedor le pedirá que le hable de la salud actual de su niño.
- A su niño se le hará un examen físico.
- Se revisará la vista, oído y presión arterial del niño.
- Usted y su proveedor llenarán una Evaluación de Salud para el Kindergarten para su niño
- Puede que le pongan una vacuna o más a su niño
- Usted tendrá oportunidad de hacer preguntas.

Temas de los que podría hablar:

- Lo que ustedes piensan acerca de ir a la escuela.
- Lo que ustedes hacen para divertirse.

Temas de los que podría hablar, *continuado:*

- Preparar a su niño para la escuela y conocer a sus maestras.
- El cuidado antes y después de las horas de clase.
- Cambios en su familia desde su última visita.
- Algunas cosas que su niño sabe hacer ahora que no sabía hacer en la última visita.

La próxima visita

Sepa qué esperar:

- Al niño le harán un reconocimiento físico.
- Usted llenará un cuestionario acerca del desarrollo de su niño.
- Se revisará la vista, oído y presión arterial del niño.

Cómo prepararse:

- Comparta lo que ha aprendido usted en la visita de hoy con otros miembros de la familia y cuidadores del niño.
- Mantenga una lista de enfermedades y daños sucedidos, inclusive visitas a otros proveedores o sala de emergencias.
- Anote cualquier cambio en la manera de comer, dormir o comportamientos sociales de su niño.
- Pregunte a las demás personas que cuidan a su hijo si hay cualquier asunto relativo al niño del cual quisieran que le hable al doctor.
- Prepare a su niño para que pueda hablar con su proveedor de salud de sus problemas, preocupaciones y logros; ayúdele a aprender acerca de la visita médica.
- No olvide traer la hoja de registro de vacunas de su niño para que podamos actualizarla y su tarjeta de seguro médico o Medicaid.
- Llene y traiga cualquier formulario de salud escolar para que su proveedor de salud lo complete.