

Crecimiento

Niños
5-6 Años

y Desarrollo

Nutrición y Actividades

- * Todos los días, ofrezca al niño(a) tres comidas y 4 meriendas nutritivas para que coma 5 porciones de frutas y verduras o vegetales.
- * Evite los alimentos con alto contenido de sal, azúcar y grasas, así como las bebidas endulzadas como los refrescos, los jugos, el *Kool-Aid* y las bebidas para deportistas.
- * Los papás o quien atienda al niño(a) decide qué, cuándo y dónde come; el niño decide si come y cuánto come.
- * Deje que el niño(a) le ayude a planificar sus comidas.
- * Los padres deben enseñar a los niños a comer alimentos nutritivos tanto en casa como en otros lugares.
- * Haga que las actividades físicas sean parte de su rutina diaria.
- * Disfrute comiendo en familia. Apague la televisión.
- * Si el niño(a) tiene sobrepeso, consulte a su médico antes de ponerlo(a) a dieta para bajar de peso.

Es Posible que su Niño(a) a Esta Edad...

- * Use un vocabulario de más de 2,000 palabras
- * Le encante ir a la escuela
- * Disfrute formando parte de un grupo
- * Le guste complacer a sus papas y hacer las tareas que le asignen en la casa
- * Se vista por sí solo(a), sin ayuda
- * Sepa el número de teléfono y la dirección de su casa
- * Dibuje personas con la cabeza, el cuerpo, los brazos y las piernas
- * Pueda escribir algunas letras y reconocer casi todo el alfabeto
- * Saltar

Algunas Prácticas Recomendables

- * A los 5 y a los 6 años de edad, debe llevar al niño(a) a que le hagan su examen médico regular.
- * Llévelo(a) al dentista cada 6 meses.
- * Supervise cuando se lave los dientes con un poco de pasta dental con fluoruro y siguiendo las instrucciones de la pasta dental.
- * Si el niño(a) se sigue chupando el pulgar o los dedos, comuníquese con su dentista para que le ayude con esto.
- * Empiece a enseñarle al niño(a) sobre la sexualidad. Use libros con ilustraciones adecuadas para su edad.
- * Hable con su niño(a) sobre la forma de tocarlo(a): "tocar bien, tocar mal, tocar en secreto".
- * Enséñele el número de teléfono y la dirección de su casa, así como los números telefónicos de emergencia y el nombre y apellido de sus padres o la persona que le cuida.
- * No le dé ningún medicamento ni remedios caseros ni de hierbas sin consultar al médico.
- * Aprenda primeros auxilios y respiración de boca a boca (CPR por sus siglas en inglés).

* Siempre recuerde que... *

- * **NUNCA** se debe sacudir ni a los bebés ni a los niños pequeños.
- * Todos los miembros de la familia deben usar los cinturones de seguridad.
- * Mantenga el ambiente de su casa y coche sin humo; no fume ni permita que nadie fume ni en la casa ni en el coche.
- * Revise cada mes el funcionamiento de los detectores de humo y monóxido de carbono; cambie las baterías una vez al año.

Seguridad y Prevención de Lesiones

- * Use la silla de seguridad para el coche (*booster seat*) en el asiento trasero cuando el niño(a) llegue a pesar 40 libras (más o menos 16 kilos); siga usándola de esta manera hasta que el niño(a) mida 4 pies 9 pulgadas (más o menos 1.42 m) de estatura.
- * Evite tener armas en la casa. Si en su casa hay armas, verifique que no estén cargadas y guarde las balas con llave en un lugar distinto de donde guarde el arma.
- * Evite que los niños jueguen con armas de juguete y que desaparezcan apuntando a la gente.
- * Nunca deje que el niño(a) cruce la calle solo(a).
- * Enseñe al niño seguridad con los animales; especialmente con los animales que no conoce, nunca debe correr ni hacia ellos ni para alejarse ellos; tampoco debe intentar parar una pelea de perros o gatos.
- * Enseñe al niño(a) que no debe hablar con extraños, ni subirse al coche de una persona que no conoce, ni dejar que alguien que no conoce entre a la casa.
- * Enséñele a nadar y las reglas de seguridad en el agua.
- * Enséñele seguridad en los deportes y a usar los cascos y el equipo de seguridad.
- * Enséñele las reglas de seguridad para andar en bicicleta, por ejemplo, que siempre debe ponerse el casco de seguridad.
- * Tenga su casa a prueba de accidentes: Tape todas las tomas de corriente; mantenga los cables fuera del alcance de los niños; los medicamentos y vitaminas, así como los productos de limpieza, blanqueadores, detergentes y la gasolina deben guardarse donde no los alcancen los niños.
- * No deje que los niños estén expuestos al sol por mucho tiempo. Póngales filtro solar.

A los Niños de Esta Edad les Gusta...

- * Leer, la música, cantar, fantasear, contra chistes
- * Jugar al aire libre, los deportes, jugar con niños de su edad
- * Ir al zoológico, al parque, etc.
- * Que le alaben mucho
- * Las crayolas de tamaño regular, los lápices de colores y papel para escribir
- * Contar, acomodar y hacer coincidir los objetos

Cuestiones Familiares

- * Prepare al niño(a) para ir a la escuela.
- * Aumente su confianza en sí mismo(a) alabando lo que haga bien y reforzándole de manera positiva.
- * Tome en serio sus miedos. Cree un ambiente donde el niño(a) se sienta seguro.
- * Limite el tiempo que el niño(a) pase frente a una pantalla, es decir, la televisión, los juegos de video y la computadora, a una hora al día; procure que el niño(a) tenga tiempo para estar con otros niños de su edad. Supervise el contenido de violencia de lo que vea.
- * Ayude al niño(a) para que aprenda a participar en los juegos de grupo y a respetar las reglas.
- * Puede esperar que a esta edad el niño(a) respete las reglas de la casa, por ejemplo, la hora de dormir, hacer las tareas que le asigne.
- * Sea un ejemplo positivo. Su hijo(a) aprende al ver como se comporta usted.
- * Ayude al niño(a) a entender y a enfrentar sus sentimientos enseñándole palabras que le sirvan para expresar la ira, por ejemplo, "Veo que estás triste porque ya nos vamos a casa", o bien, "...estás enojado(a) con tu amigo(a)".
- * Dedique tiempo individualmente a cada uno de sus hijos.
- * Lea y platique con el niño(a).

¿Tiene alguna pregunta?

* El Departamento de Salud Pública y Medio Ambiente de Colorado (*Colorado Department of Public Health and Environment*, www.cdphe.state.co.us)

* Sección de Salud de niños y adolescentes y Salud escolar al teléfono: 303-692-2940

* Programa de alimentación para niños y adultos, al teléfono: 303-692-2330.

* Programa de vacunación de Colorado, al teléfono: 303-692-2650

Comuníquese a:

* Programa de conciencia del cuidado infantil 1-800-424-2246 o www.childcareaware.org * Control de envenenamientos, al teléfono 1-800-222-1222

* La línea de la Salud familiar, al teléfono 303-692-2229 ó 1-800-688-7777 * Línea de Ayuda a la familia, al teléfono 303-695-7996 ó 1-877-695-7996

Growth and Development

Young Children 5 - 6 Years

Nutrition and Activity

- * Offer 3 meals and 3 nutritious snacks each day to provide at least 5 servings of fruits and vegetables.
- * Avoid high-salt, high-sugar and high-fat foods, and sweetened drinks such as pop, juice, Kool-Aid and sports drinks.
- * Parent/caregiver decides what, when and where child eats; child decides whether to eat and how much.
- * Let child help in planning meals.
- * Parents need to teach child to make good food choices away and at home.
- * Make physical activity a part of each day.
- * Enjoy family meals together. Turn off the TV.
- * If child is overweight, consult a health care provider before putting child on a weight loss diet.

Your Child May...

- * Use a vocabulary of over 2,000 words
- * Love going to school
- * Enjoy being part of a group
- * Like to please parents; do chores at home
- * Dress self without help
- * Know the home telephone number/address
- * Draw person with head, body, arms, legs
- * Print some letters; recognize most of the alphabet
- * Skip

Please remember: All children grow and develop differently. Contact your health care provider if you have concerns about your child.

Healthy Practices

- * A well-child exam is due at 5 and 6 years of age.
- * Visit dentist every 6 months.
- * Supervise brushing teeth using a small amount of fluoridated toothpaste, following the directions on the label.
- * If thumb/finger sucking continues, contact your dentist for help.
- * Begin to teach your child about sexuality. Use age-appropriate picture books.
- * Discuss "good touch, bad touch, secret touching"
- * Teach phone number and address; emergency phone numbers; and parent/caregiver's first and last name.
- * Do not give any medications or herbal remedies without health care provider's advice.
- * Know CPR and first aid.

Safety and Injury Prevention

- * Use a child booster seat in the back seat when child is about 40 pounds and continue until child reaches 4 feet, 9 inches tall.
- * Avoid guns in the home. If there are guns in the home, make sure they are unloaded and locked up and that ammunition is locked up in a place separate from the gun.
- * Avoid toy guns and shooting aimed at people.
- * Never let child cross the street alone.
- * Teach animal safety regarding unknown animals: Do not run to or from animals or try to stop a dog or cat fight.
- * Teach child not to talk to strangers, not to get into a stranger's car and not to let a stranger in the house.
- * Teach child how to swim. Know water safety.
- * Teach sports safety. Use helmets and safety equipment.
- * Teach bicycle safety rules, such as always wear helmet.
- * Safety-proof home: remove exposed cords and keep medicines, vitamins, cleaning products, bleaches, detergents and gasoline out of reach.
- * Limit sun exposure. Use sun block.

Young School-Age Children Enjoy...

- * Reading, music, singing, make-believe, telling jokes
- * Outdoor games and sports; games with peers
- * Trips to zoo, park, etc.
- * Lots of praise
- * Regular size crayons, colored pencils, writing paper
- * Counting, sorting, and matching objects

Family Issues

- * Prepare child for going to school.
- * Increase self-confidence through praise and positive reinforcement.
- * Take fears seriously. Create an environment that makes child feel safe.
- * Limit screen time (including TV, video games and the computer) to 1 hour each day; free up time to be with peers. Monitor the content for violence.
- * Help child learn to participate in and follow group rules.
- * Expect child to follow family rules, such as bedtime, chores.
- * Be a positive role model. Your child learns from your behaviors.
- * Help child understand and cope with strong feelings by providing words to use to express anger, such as: "I can see you are sad about going home" and "angry at your friend..."
- * Spend individual time with each child.
- * Read and talk with child.

* Always Remember *

- * **NEVER** shake a baby or young child.
- * All family members should use seatbelts.
- * Keep a smoke free environment; never smoke in the home or car.
- * Check smoke and carbon monoxide detectors monthly; change batteries yearly.

Questions? Contact: Colorado Department of Public Health and Environment (www.cdphe.state.co.us)

* Child, Adolescent and School Health Section 303-692-2940

* Child and Adult Care Food Program 303-692-2330

* Colorado Immunization Program 303-692-2650

* Child Care Aware 1-800-424-2246 or www.childcareaware.org

* Family Help Line 303-695-7996 or 1-877-695-7996

* Family Healthline 303-692-2229 or 1-800-688-7777

* Poison Control 1-800-222-1222