

eClinicalWorks

Chequeo del niño sano: 5 años



Aprender a nadar le brindará seguridad a su hijo para toda la vida. Enséñele a nadar o inscribalo en una clase de natación.

Aunque su hijo esté sano, siga llevándolo al médico para sus chequeos anuales. De esa manera, puede asegurarse de que su hijo esté protegido con las vacunas y los exámenes de detección que le corresponden a su edad. Además, su proveedor de atención médica puede comprobar en estas visitas que el crecimiento y el desarrollo de su hijo sean adecuados. En esta hoja, se describen algunas de las cosas que puede esperar.

Desarrollo e hitos

Su proveedor de atención médica le hará preguntas sobre su hijo y observará el comportamiento del niño para hacerse una idea de su desarrollo. Para el momento de esta cita, es probable que su hijo esté haciendo algunas de las siguientes cosas:

- Demuestra preocupación por otras personas
- Distingue lo que es real de lo que es fantasía
- Habla con claridad
- Dice su nombre y dirección
- Cuenta hasta 10 o más
- Copia formas geométricas, como un triángulo o un cuadrado
- Brinca con una o dos piernas
- Usa tenedor y cuchara

Asuntos escolares y sociales

Es probable que su hijo de cinco años asista al preescolar o un jardín de niños (*kinder*). El proveedor de atención médica le hará preguntas sobre la experiencia de su hijo en la escuela y cómo se lleva con otros niños. El proveedor de atención médica podría hacerle preguntas como las siguientes:

- **El comportamiento y la participación en la escuela.** ¿Cómo se comporta su hijo en la escuela? ¿Sigue las rutinas de la clase y participa en las actividades en grupo? ¿Disfruta estar en la escuela? ¿Ha mostrado interés por la lectura? ¿Qué dicen los maestros acerca del comportamiento del niño?
- **El comportamiento en casa.** ¿Cómo se comporta el niño en la casa? ¿Es su comportamiento en casa mejor o peor que su conducta en la escuela? (Tenga en cuenta que, en muchos casos, los niños se comportan mejor en la escuela que en la casa).
- **Las amistades.** ¿Ha hecho amistades su hijo con otros niños? ¿Qué tal son esos niños? ¿Cómo se lleva su hijo con esos amigos?
- **Los juegos.** ¿Cómo le gusta jugar al niño? Por ejemplo, ¿inventa juegos "de hacer de cuenta que"? Cuando está jugando, ¿interactúa su hijo con otros niños?

Consejos de nutrición y ejercicio

Una alimentación saludable y la actividad física son 2 claves importantes para que su hijo se mantenga sano en el futuro. No es demasiado temprano para comenzar a enseñarle a su hijo hábitos saludables que le durarán toda la vida. Aquí tiene algunas cosas que puede hacer:

- **Limite su consumo de jugos y bebidas para deportistas.** Estas bebidas contienen mucha azúcar. Esto causa un aumento excesivo de peso y caries dentales. Lo ideal es que su hijo tome agua y leche baja en grasa o sin grasa (descremada). No le dé más de un vaso pequeño de jugo al 100% cada día.
- **No sirva refrescos (gaseosas).** Lo más recomendable es que no deje que su hijo beba refrescos. Si decide dejar que los tome, reserve los refrescos para las ocasiones muy especiales.
- **Ofrezca alimentos nutritivos.** Tenga siempre a mano una diversidad de alimentos sanos para el refrigerio, como frutas y verduras frescas, carnes magras y granos integrales. Las comidas como las papas fritas, los caramelos y los snacks deberían servirse solo de tanto en tanto.
- **Sirva porciones adecuadas para un niño.** Los niños no necesitan la misma cantidad de comida que los adultos. Sirva a su hijo porciones de comida que sean adecuadas para su edad y tamaño, y permita que el niño deje de comer cuando esté lleno. Si su hijo sigue teniendo hambre después de una comida, ofrézcale más verduras o frutas. Está bien que usted imponga límites a las cantidades que su hijo come.
- **Anime al niño a hacer al menos entre 30 y 60 minutos de juego activo al día.** El movimiento ayuda a que su hijo se mantenga sano. Lleve al niño al parque, a montar en bicicleta o a recrearse con juegos activos como jugar al corre que te pilló o a la pelota.
- **Limite el tiempo que el niño pasa frente a la pantalla de una hora al día.** Esto incluye el tiempo que pasa viendo televisión, usando la computadora y jugando videojuegos.
- **Pregúntele al proveedor de atención médica cuánto debería pesar su hijo.** A esta edad, su hijo debería aumentar unas cuatro o cinco libras (entre 2 y 2.5 kilos aprox.) al año. Si está engordando más que eso, pídale al proveedor de atención médica que le dé recomendaciones sobre hábitos alimentarios saludables y actividad física.
- **Lleve al niño al dentista por lo menos dos veces al año** para que le limpien los dientes y se los revisen.

Consejos de seguridad

Entre las recomendaciones de seguridad para su hijo se incluyen:

- Al montar en bicicleta, su hijo debe usar un casco con la correa abrochada. Al patinar sobre ruedas o andar en patineta o monopatín (*scooter*), es conveniente que se ponga protección como muñequeras, coderas, rodilleras y un casco.
- Enséñele a su hijo su número de teléfono, su dirección y los nombres de sus padres. Saber estos datos es importante en caso de una emergencia.
- Siga usando la silla infantil en el automóvil hasta que a su niño le quede pequeña. Pregúntele al proveedor de atención médica si hay leyes estatales especiales que usted deba conocer sobre el uso de sillas de seguridad en automóviles.
- Una vez que su hijo crezca al punto de que no quepa en su silla infantil, use un asiento elevador con respaldar alto, que permite que el cinturón de seguridad se ajuste correctamente. Debería usar un asiento elevador hasta que su hijo mida 4 pies 9 pulgadas (1.5 m) y tenga entre 8 y 12 años de edad. Todos los niños menores de 13 años deben sentarse en el asiento trasero de los automóviles.
- Enseñe a su hijo que no hable ni vaya a ninguna parte con un extraño.
- Enséñele a su hijo a nadar. Muchas comunidades ofrecen clases de natación a bajo precio.
- Las piscinas deben tener una cerca todo a su alrededor; las rejas o puertas que conducen a la piscina deben estar cerradas con llave. No deje que su hijo juegue en piscinas ni en sus cercanías sin supervisión, aunque sepa nadar.

Vacunas

Según las recomendaciones de los CDC, en esta visita su hijo podría recibir las siguientes vacunas:

- Difteria, tétanos y tos ferina
- Influenza (gripe) anualmente
- Sarampión, paperas (parotiditis) y rubéola
- Poliomielitis
- Varicela

¿Es momento de empezar el jardín de niños?

Quizás se esté preguntando si su hijo de cinco años está listo para empezar el jardín de niños. Estas son algunas de las cosas que debería ser capaz de hacer:

- Sostener correctamente una pluma o un lápiz
- Escribir su nombre
- Recitar el alfabeto, contar hasta 10 e identificar colores y formas
- Sentarse tranquilo por cortos períodos de tiempo (unos cinco minutos)
- Prestar atención a un maestro y seguir las instrucciones
- Jugar agradablemente con otros niños de su edad

Su distrito escolar debería ser capaz de contestar cualquier pregunta que usted tenga sobre empezar el jardín de niños. Si aún no sabe si su hijo está listo, hable con el proveedor de atención médica durante este chequeo.

Próximo chequeo: _____

NOTAS DE LOS PADRES: