

# Examen de los 4 a los 5 años

Fecha \_\_\_\_\_

Peso \_\_\_\_\_

Estatura \_\_\_\_\_

BMI \_\_\_\_\_  
(Índice de Masa Corporal)



*“Cuando voy en el auto con mi niña después del trabajo, nos divertimos con juegos didácticos. Yo le digo una palabra y ella me dice una palabra que rime con la mía”.*

Un miembro de Kaiser Permanente

## Su niño puede estar listo para ...

- cantar
- dibujar una persona mostrando tres partes del cuerpo
- decir su nombre y apellido
- saltar en un solo un pie

## Alimentación

- Los niños necesitan tres comidas y dos bocadillos saludables al día. Sírvales desayuno todos los días.
- Recuerde, los padres pueden controlar qué alimentos ingresan a la casa.
- Ofrezca los mismos alimentos saludables a todos los miembros de la familia. Coman juntos y en familia siempre que se pueda.
- Es importante que su hijo vea que usted come alimentos saludables.
- Si su hijo decide no comer una comida, espere hasta la hora del siguiente bocadillo o comida para ofrecerle otro alimento.
- No soborne a su hijo usando comida como recompensa. Y evite decirle que “termine su plato”.

## Hábitos saludables

- ¡No fume! El fumar cerca de su niño le aumenta al niño el riesgo de infecciones del oído, asma, resfriados y neumonía. Hable con su médico o visite el Departamento de Educación para la Salud si quiere dejar de fumar.
- Limite el tiempo que pase frente a las pantallas de televisión, computadora o videojuegos a 1 ó 2 horas por día.
- Ayude a su niño a cepillarse los dientes dos veces al día y a usar hilo dental una vez diaria.
- Para proteger a su hijo del sol, trate de quedarse en la sombra, especialmente entre las 10 am y las 4 pm. Use un

protector solar de amplio espectro (protección UVA y UVB) con filtro de protección solar (SPF) 15 como mínimo. Cúbralo con un sombrero de ala ancha, mangas largas y pantalones largos y lentes para el sol con protección UV.

## Seguridad

- *Prevenga las lesiones.* Asegúrese de que su niño use un casco que le ajuste correctamente cuando monte en bicicleta o en patineta. Debe también usar protectores en las muñecas, rodilleras y guantes para andar en monopatín, patines o patineta.
- *Asientos de seguridad para automóviles.* Lleve a su hijo en un asiento para automóvil, que mire hacia adelante en el asiento trasero hasta que alcance el límite máximo de estatura o peso que indica el fabricante de su asiento de seguridad para automóviles. Una vez que su hijo ya sea demasiado grande para usar el asiento de seguridad que mira hacia adelante, habrá llegado el momento de cambiar a un asiento elevador de los que sirven para ajustar el cinturón del automóvil, siempre en el asiento trasero. Use el asiento elevador hasta que su hijo mida por lo menos 4 pies y 9 pulgadas de alto. (La mayoría de los niños usan estos asientos hasta que tienen entre 8 a 12 años).
- *Prevenga un ahogamiento.* Vigile siempre a su niño cuando esté cerca de cualquier cuerpo de agua.
- *Armas de fuego.* Descargue y mantenga todas las armas bajo llave.
- *Reduzca el riesgo de envenenamiento con plomo.* Dígame a su médico si su niño pasa mucho tiempo en una casa construida antes de 1978 que tenga pintura cuarteada o que se esté pelando.
- *Seguridad con las mascotas.* Si está considerando tener una mascota, tenga en

cuenta su estructura familiar, su estilo de vida y su entorno. El espacio y el ejercicio que necesita una mascota son factores muy importantes, ya que los animales pueden ser peligrosos cuando estas necesidades no se satisfacen. Enséñele a su hijo a “quedarse quieto como un árbol”, e ir retrocediendo lentamente si se ve amenazado por un animal suelto o salvaje.

## Educación de los hijos

- Demuéstrele cariño a su hijo. Pase con él un tiempo para “divertirse”.
- Enséñele a su hijo a no aceptar nada de personas desconocidas ni aceptar irse con ellas.
- Léale cuentos a su hijo todos los días.
- Disciplínelo: alabe el buen comportamiento. No le grite ni le dé nalgadas. Use en vez de eso un “Tiempo para pensar”. Siempre aplique las reglas de una manera justa y de la misma manera.
- Su niño aprende de verlo y escucharlo. Dé un buen ejemplo.

## Un peso saludable para su niño

Puede que usted se pregunte si su niño es muy flaco o muy gordo. Los niños tienen diferentes formas y tamaños y crecen a ritmos diferentes. No existe un peso “ideal” para un niño en desarrollo. El doctor de su niño u otro profesional de la salud puede ayudarlo a decidir si el peso de su hijo es saludable. Siga los siguientes pasos para asegurarse de que su niño mantenga un peso saludable:

### Mantenga activa a toda la familia

- Traten de hacer por lo menos 60 minutos de actividad física al día.
- Levántense del sofá y pónganse en movimiento.
- Planeen actividades en familia, como ir al parque, caminar, andar en bicicleta, nadar, trabajar en el jardín, etc.

### Pasen menos tiempo frente a la pantalla

Las investigaciones indican que cuanta más televisión ve un niño, mayor es su

probabilidad de tener sobrepeso en el futuro.

- Limiten el tiempo que miran televisión, usan la computadora y juegan juegos de video a 1 o 2 horas al día.
- No permita que su hijo tenga un televisor en el cuarto.
- Evite usar la televisión y los videos para entretener a los niños.

### Déle alimentos saludables

- Sírvala a su hijo una variedad de frutas y vegetales. Deben llenar la mitad del plato.
- Sírvala productos lácteos descremados y bajos en grasa y granos integrales (arroz, fideos, pan de harina integral) en cada comida.
- Revise que la escuela o centro de cuidado infantil le sirva comidas y bocadillos saludables a su niño.
- Limite el consumo de comidas y bebidas con un alto contenido de azúcar y grasa.

### Beban bien

- Sirva agua o leche baja en grasa con las comidas y los bocadillos.
- Beban menos refrescos, jugos y bebidas con azúcar. (¿Sabía que una lata de refresco equivale a una barra de dulce?)
- Limite la cantidad de comidas rápidas que come su familia.

### Ayude a que su niño de sienta bien de sí mismo

- Ofrézcales mucho amor y atención. Hágalos saber que lo ama sin importar cuál sea su peso.
- Recuerde a su hijo que la gente puede tener figuras y tamaños diferentes.
- Evite hacerles bromas o recordarles continuamente sobre su peso, y no se refiera a ellos como flaco, gordo, gordito, etc.

## Cuando su niño esté listo para el jardín de niños...

Los niños empiezan el jardín de niños entre los cuatro años y medio y los seis años. Es difícil saber exactamente cuándo

estará su niño listo para ir a la escuela. Su escuela primaria o preescolar local le puede ayudar. La mayoría de los niños estarán listos para el jardín de niños si ya tienen las siguientes destrezas:

### Destrezas de comportamiento

Su niño puede:

- estar en una fila sin molestar a nadie
- puede sentarse y concentrar su atención por lo menos durante 5 minutos
- puede sentarse tranquilo mientras escucha un cuento
- participa en actividades de limpieza
- usa palabras para expresar frustración en vez de mostrarlo con el comportamiento
- trabaja con otros niños en grupos pequeños
- termina una tarea que le dé la maestra
- se puede vestir y usar el baño sin ayuda

### Destrezas musculares

Su niño puede:

- pararse y saltar en un solo pie
- lanzar y agarrar pelotas
- sostener un lápiz correctamente
- cortar con tijeras
- copiar o trazar una línea y un círculo

### Destrezas verbales y matemáticas

Su niño puede:

- deletrear y escribir su nombre
- llevar a cabo instrucciones de dos pasos (tal como, “haz esto y después aquello”)
- hablar con niños y adultos.
- cantar canciones en grupo.
- contar de uno a cinco
- identificar dos objetos distinguiendo si son grandes o pequeños
- comprender el concepto de “primero” y “último”.

## Por favor, comparta

*esta información con cualquier persona que cuide de su niño.*



El próximo examen es cuando su niño tenga entre 5 y 6 años.



Puede que su niño reciba inmunizaciones (vacunas) en su próxima visita.

La información aquí presentada no tiene como objetivo diagnosticar problemas de salud ni tomar el lugar de la información o del cuidado médico que usted recibe del profesional médico de su niño. Si su niño tiene problemas de salud persistentes o si usted tiene preguntas adicionales, por favor, consulte al doctor de su niño u otro profesional del cuidado de salud.