

# Examen de los 5 a 6 años

Fecha \_\_\_\_\_

Peso \_\_\_\_\_

Estatura \_\_\_\_\_

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



*“Algunas veces me cepillo los dientes con mi hijo, y para hacerlo divertido, nos cepillamos por el tiempo que dura su canción favorita”.*

Un miembro de Kaiser Permanente

## Su niño puede estar listo para . . .

- vestirse a sí mismo sin ayuda
- aprenderse su dirección y número de teléfono
- contar con los dedos
- copiar triángulos y cuadrados
- jugar a juegos de fantasía

## Alimentación

- Déle tres comidas nutritivas y dos bocadillos saludables diariamente. Ofrezca a su niño una variedad de comidas saludables.
- Sirva a su niño un desayuno balanceado o asegúrese de que la escuela le ofrezca uno.
- Sirva una variedad de frutas y verduras. Deben cubrir la mitad del plato de su hijo.
- Ofrezca a su niño productos lácteos sin grasa o bajos en grasa (leche, yogur queso), un total de tres tazas diarias. Es posible que su pediatra le recomiende otros suplementos de calcio y vitamina D.
- Deje que su niño decida cuánto come.
- Las frutas enteras son mejores que el jugo para su hijo. Si sirve jugos, límitelo a menos de 4 a 6 onzas al día. Asegúrese de que la etiqueta diga “100% whole fruit juice” (100% jugo de frutas).
- Reduzca el consumo de bebidas gaseosas, papas fritas, comidas rápidas y dulces.

## Hábitos saludables

- ¡No fume! El fumar cerca de su niño le aumenta al niño el riesgo de infecciones del oído, asma, resfriados bronquitis y neumonía.
- Anime a su niño a mantenerse activo todos los días (trate de hacerlo por 60 minutos diarios).
- Limiten el tiempo que pasen frente a los pantallas de televisión, computadora, ó videojuegos a 1 o 2 horas por día. Revise que los programas no contengan escenas violentas o sexuales.
- Ayude a su niño a cepillarse los dientes dos veces al día y a usar hilo dental una

vez diaria. Visite al dentista dos veces al año.

- Asegúrese de que su niño duerma lo suficiente, estableciendo una hora regular para acostarlo.
- Para proteger a su hijo del sol procure que permanezca a la sombra, en especial entre las 10:00 a. m. y las 4:00 p. m. Use un filtro solar de amplio espectro (con protección UVA y UVB) con un SPF de por lo menos 15. Cuide que use sombrero de ala ancha, mangas largas, pantalones y anteojos para sol con protección UV.

## Seguridad

- *Lesiones peatonales.* Vigile a su niño cuando esté cerca de una calle. Los niños no deben cruzar la calle solos hasta que tengan por lo menos 8 años de edad.
- *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

tipo de agua. El que su niño sepa nadar no garantiza que no se pueda ahogar.

- **Armas de fuego.** Descargue y mantenga todas las armas bajo llave.
- **Riesgo de envenenamiento con plomo.** Dígale 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 los animales.** Si está pensando en incorporar una mascota a su familia, piense en la estructura, el estilo de vida y el medio ambiente de su familia. Las necesidades de espacio y ejercicio de una mascota son factores importantes porque los animales pueden ser peligrosos cuando no se satisfacen estas necesidades. Enseñe a su hijo a “ser como un árbol” y retroceder lentamente si alguna vez los amenaza un animal suelto o salvaje.

## Consejos para padres

- Léale cuentos a su hijo, alábelo y muéstrole afecto todos los días.
- Enseñe a su niño su dirección y número telefónico de su casa y enséñele cómo llamar al 911.
- Enseñe a su niño o niña que no debe aceptar que nadie le toque sus partes íntimas.
- Enséñele a su niño a no aceptar nada de personas desconocidas ni aceptar irse con ellas.
- No le grite ni le pegue. Use en vez de eso el “Tiempo para pensar”.

## Cuando su niño esté listo para el kindergarten...

Los niños empiezan el kindergarten 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 kindergarten si ya tienen las siguientes destrezas:

### Destrezas de comportamiento

Su niño puede:

Grupo alimenticio	Número de porciones	Ejemplos
Grasas y aceites	Consuma lo menos posible.	Aceite, mantequilla, mayonesa, salsa de carne, carnes grasosas (tales como tocino, salchichas, costillas, pastrami, salami), aderezo para ensaladas
Carne magra, pescado y productos lácteos	Productos lácteos: 3 tazas diarias Carne/pescado: 5 onzas diarias	Leche (descremada o baja en grasa), queso, yogur, frijoles, pollo (despellejado), carne magra (recortándole la parte grasosa), pescado horneado, a la parrilla, sin freír
Frutas y verduras	Frutas: 1 1/2 tazas diarias Verduras: 2 1/2 tazas diarias	Manzanas, bananas, peras, melones, fresas, uvas, cerezas, naranjas, mandarinas, zanahorias, apio, brócoli, habichuelas, arvejas o chícharos, lechuga, tomates, camotes
Pan, cereal, arroz y fideos	Granos: 6 onzas diarias (la mitad de estos granos deben ser integrales)	Pan de harina integral, cereal, (fortificado con vitaminas), arroz, galletas de harina integral, maíz, tortillas, fideos, barritas de granola, avena

- 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 primer nombre.
- Completar 2 instrucciones. (Como, “haz esto y después has aquello.”)
- Hablar tanto con niños como con adultos.
- Cantar canciones en grupo.
- Contar del 1 al 5.
- Identificar dos objetos como grande o pequeño.
- Comprender el concepto de “primero” y “último”.

## La alimentación de los niños entre los 5 y 8 años

### Hábitos alimenticios saludables:

- Sirva tres comidas bien balanceadas y dos bocadillos saludables diariamente.
- Usted decide qué tipo de comida servir, cuándo se sirven las comidas y los bocadillos y dónde comer.
- Deje que su niño decida si quiere comer o no y la cantidad que quiere comer.
- Ofrezca una variedad de comidas. Sirva los alimentos que a su niño le gustan y alábelo por probar nuevas comidas.
- Sirva agua o leche sin grasa.

### Hábitos alimenticios que hay que evitar:

- Evite forzar a su niño a que coma. Si su niño no tiene hambre a la hora de una comida, está bien que espere hasta que se sirva la próxima comida o bocadillo.
- Evite comer mientras ve televisión. Esto lleva a que se coma si prestar atención a la comida y puede aumentar el riesgo de que el niño tenga un exceso de peso.
- Evite las comidas rápidas y la “comida basura” (tal como papas fritas, bebidas gaseosas, dulces, donuts o rosquillas dulces, papas fritas, galletas dulces). Generalmente tienen un alto contenido de grasa, sal, azúcar y de calorías extras.
- No use comida como recompensa para sobornar a su hijo.

Esta información no tiene como objetivo diagnosticar problemas de salud ni tomar el lugar de los consejos médicos ni del cuidado que usted recibe de su doctor o de otro profesional de la salud de su niño. Si su niño tiene problemas de salud persistentes, o si tiene preguntas adicionales, por favor consulte con su doctor de su niño.