



# CINCO Y SEIS AÑOS DE EDAD

## EXAMEN DE BIENESTAR DE 5 Y 6 AÑOS

### NUTRICIÓN

- TRES COMIDAS SALUDABLES Y 2-3 MERIENDAS SALUDABLES POR DÍA
- LECHE DESCREMADA O 2%
  - NO MAS DE 16-24 OZ DE LECHE POR DÍA
- PERMITA QUE SU HIJO DECIDA CUANDO ESTA LLENO.
- COME EN FAMILIA SIN LA TELEVISIÓN.
- NO JUGOS, REFRESCOS, BEBIDAS DEPORTIVAS, O LECHE CON CHOCOLATE

### DESARROLLO DE SU HIJO

- CABRIOLAS, BRINCA, SALTA
- SE LAVA LAS MANOS Y SE CEPILLA LOS DIENTES.
- TODAS LAS PALABRAS SON COMPRESIBLES
- SIGUE INSTRUCCIONES SIMPLES
- DISFRUTA LAS RUTINAS FAMILIARES
- AYUDA CON LOS QUEHACERES

### COMPORTAMIENTO

- ¡NUESTROS ASESORES DE SALUD CONDUCTUAL (BHCs) ESTÁN DISPONIBLES PARA HABLAR SOBRE TÉCNICAS DE CRIANZA, COMPORTAMIENTOS Y MAS! ENSEÑE A SU HIJO A RESOLVER CONFLICTOS:
  - HABLANDO
  - SALIR Y JUGAR
  - ALEJÁNDOSE
- DEMUESTRE EL BUEN COMPORTAMIENTO A SU HIJO AL MOSTRARLE COMO DISCULPARSE Y EXPRESAR SUS SENTIMIENTOS.

### DIENTES SANOS

- CEPILLE LOS DIENTES DOS VECES AL DÍA CON UNA CANTIDAD DE PASTA DENTAL CON FLUORURO DEL TAMAÑO DE UN CHÍCHARO.
- CITA CON EL DENTISTA 2 VECES AL AÑO

### MANTENGA A SU HIJO SEGURO

- USE UN ASIENTO ELEVADOR HASTA 4'9"
- ENSÉÑELE A SU HIJO A ESTAR SEGURO CON OTROS ADULTOS.
  - NINGÚN ADULTO DEBE PEDIR GUARDAR SECRETOS O MIRAR PARTES PRIVADAS
- NO SE ACERQUE A ANIMALES EXTRAÑOS
- NUNCA DEJE A SU HIJO SOLO EN AGUA.
  - EL AHOGAMIENTO PUEDE OCURRIR EN CUALQUIER CANTIDAD DE AGUA EN CUALQUIER ÉPOCA DEL AÑO.
- GUARDE LAS ARMAS DE FUEGO EN UN ÁREA CERRADA SIN CARGA
- ENSÉÑELE A SU HIJO COMO CRUZAR LA CALLE CON SEGURIDAD.
- SIEMPRE USE UN CASCO CUANDO CONDUZCA UN TRICICLO, BICICLETA, O SCOOTER.
- APLIQUE PROTECTOR SOLAR EN TODAS LAS ÁREAS DEL CUERPO CUANDO PASE TIEMPO AL AIRE LIBRE (SPF 15 O MAS).
- LLAME AL CENTRO DE CONTROL DE ENVENENAMIENTO (1-800-222-1222) SI SU HIJO COME UN VENENO, MEDICAMENTOS O ARTÍCULOS DE LIMPIEZA.

### ACTIVIDADES DEL BEBE

- LEA CON SU HIJO TODOS LOS DÍAS Y VAYA A LA BIBLIOTECA JUNTOS.
- IR A PASEOS FAMILIARES.
- DISCUTA EL DÍA DE SU HIJO.
- JUEGUE SIMULADO Y A VESTIRSE.
- INSCRÍBALO EN LA ESCUELA.
- LIMITE EL TIEMPO DE TELEVISIÓN, IPAD, COMPUTADORA, Y TELÉFONO CELULAR A MENOS DE 2 HORAS POR DÍA Y SIEMPRE SUPERVISE EL TIEMPO DE PANTALLA

SIGUIENTE VISITA: EN 1 AÑO  
PARA MAS INFORMACIÓN, POR FAVOR VISITE

[WWW.HEALTHYCHILDREN.ORG](http://WWW.HEALTHYCHILDREN.ORG)