



Consejos de Bright Futures para los padres Visita de los 5 y 6 años

Estas son algunas sugerencias de los expertos de Bright Futures que pueden ser de utilidad para su familia.

SALUD ORAL

Dientes sanos

- Ayude a su hijo(a) a lavarse los dientes dos veces al día.
 - Después del desayuno
 - Antes de acostarse
- Use un poquito de pasta dental con flúor (del tamaño de un chícharo).
- Ayúdelo a usar el hilo dental una vez al día.
- El niño debe ir al dentista por lo menos dos veces al año.

DISPOSICIÓN PARA LA ESCUELA

Prepararse para la escuela

- Lleve a su hijo(a) a conocer la escuela y los maestros.
- Lean libros sobre la entrada a la escuela.
- Háblele sobre la escuela.
- Busque un lugar seguro supervisado por un adulto donde su hijo esté al salir de la escuela.
- Hable con su hijo todos los días sobre las cosas que le gustan, lo que le preocupa y si alguien lo trata mal.
- Coméntenos sus preocupaciones.

SALUD MENTAL

Su hijo(a) y la familia

- Asígnele quehaceres a su hijo y espere que los cumpla.
- Tenga rutinas familiares.
- Abraze y elogie a su hijo.
- Enséñele qué es correcto e incorrecto.
- Ayúdelo a hacer cosas por su cuenta.
- Los niños aprenden mejor de la disciplina que del castigo.
- Ayude al niño a asumir el enojo.
 - Enséñele a alejarse cuando esté enojado o irse a otro lado a jugar.

NUTRICIÓN Y ACTIVIDAD FÍSICA

Mantenerse saludable

- Déle desayuno al niño.
- Compre leche sin grasa y lácteos bajos en grasa y procure que el niño consuma tres porciones al día.
- Limite la cantidad de dulces, refrescos y comidas grasosas.
- Ofrezca cinco porciones diarias de vegetales y frutas a las comidas y en las meriendas.
- Limite el tiempo de televisión a dos horas al día.
- No coloque un televisor en la alcoba del niño.
- Asegúrese de que esté activo por una hora o más al día.

SEGURIDAD

Seguridad

- Su hijo(a) siempre debe ir en el asiento trasero del auto y usar un asiento de seguridad o una silla elevadora.
- Enséñele a nadar.
- Supervíselo cerca del agua.
- Use protector solar cuando salgan.
- Adquiera un casco que se ajuste bien al niño y equipo de seguridad para montar en bicicleta, patinar, esquiar, deslizarse en la nieve y montar a caballo.
- Tenga en cada piso de la casa un detector de humo que funcione y un plan de escape en caso de incendio.
- Instale un detector de monóxido de carbono en un pasillo cerca de la zona de las alcobas.
- No tenga armas en su casa. Si debe tener un arma, guárdela bajo llave sin las municiones y guarde las municiones en otro lugar bajo llave.
- Pregunte si hay armas en las casas donde su hijo juega. Si es así, verifique que las guardan de modo seguro.
- Enséñele al niño a cruzar la calle de modo seguro. Un niño no está listo para cruzar la calle sino hasta los 10 años de edad en adelante.
- Enséñele sobre la seguridad en el autobús.
- Enséñele a protegerse de otros adultos.
 - Nadie debe pedirle que le oculte algo a sus padres.
 - Nadie debe pedirle que le muestre sus partes privadas.
 - Ningún adulto debe pedirle ayuda con sus partes privadas.

Poison Help (Intoxicaciones): 1-800-222-1222

Inspección de asiento de seguridad para el auto:
1-866-SEATCHECK; seatcheck.org



American Academy
of Pediatrics

DEDICATED TO THE HEALTH OF ALL CHILDREN™



Las recomendaciones de esta publicación no indican un tipo de tratamiento exclusivo ni sirven como parámetro de cuidado médico. Ciertas variaciones, tomando en cuenta las circunstancias individuales, podrían ser apropiadas. El documento original se incluye como parte de la publicación "Bright Futures Tool and Resource Kit". Derechos de autor © 2010 Academia Americana de Pediatría. Todos los derechos reservados. La Academia Americana de Pediatría no revisa ni respalda ninguna modificación hecha a este documento y en ningún caso será la AAP responsable de cualquiera de dichos cambios.