

## **Atención del niño sano a los 5 años**

### **(Well Child Care at 5 Years)**

#### **Nutrición**

Su hijo puede disfrutar ayudarlo a elegir y preparar las comidas de la familia bajo supervisión. Los niños ven lo que comen los padres, así que ponga buen ejemplo. Esto ayudará a enseñarle buenos hábitos alimenticios. La hora de la comida debe ser un momento placentero para la familia. Evite las comidas chatarra y refrescos gasificados. La televisión nunca debe estar encendida durante las comidas. Su hijo debería comer 5 ó más porciones de frutas/verduras por día. Limite la cantidad de golosinas, refrescos y bocados con mucha grasa. Su hijo debería tomar por lo menos 2 tazas de leche con bajo contenido de grasa u otros productos lácteos por día.

#### **Desarrollo**

Los niños a esta edad generalmente son imaginativos, se llevan bien con amigos de su misma edad y tienen mucha energía. Asegúrese de colmarlo de elogios cuando comparte cosas con otros.

Algunos niños todavía mojan la cama por la noche. Si su hijo todavía moja la cama con frecuencia, hable con su médico acerca de cómo puede ayudar a su hijo.

Los niños de cinco años generalmente pueden vestirse y desvestirse por sí solos, entender las reglas de un juego y cepillarse sus propios dientes. Para comportamientos que le gustaría fomentar en su hijo, intente "encontrar a su hijo portándose bien". O sea, decirle a su hijo lo orgullosa que está cuando hace cosas que le ayudan a usted o a su familia.

#### **Control del comportamiento**

Encuentre la manera de reducir las conductas peligrosas o dañinas. El niño también debe aprender a pedir perdón. Quizás sea necesario enviar al niño a un rincón sin nada que hacer (penitencia), para que se aburra. La regla sobre la cantidad de tiempo que un niño debe estar en penitencia es 1 minuto por año de edad. No ponga nunca a su hijo en penitencia en su cuarto. El cuarto debería ser siempre un lugar deseable para su hijo. Si necesita ayuda con la conducta de su hijo, consulte con su profesional médico.

#### **Lectura y medios electrónicos**

Es importante tener reglas para ver televisión. Limite el tiempo que su hijo ve televisión a 1 hora diarias. Los niños no deben ver programas con contenido violento o sexual. Mire los programas de televisión con su hijo y comparta opiniones sobre ellos. Busque otras actividades para compartir con su hijo. La lectura, los pasatiempos preferidos y las actividades físicas son buenas alternativas.

#### **Cuidado dental**

- Es importante cepillarse los dientes regularmente después de las comidas. Piense en un juego y haga del cepillado algo divertido.
- Haga una cita para que su hijo vea al dentista.

## Consejos de seguridad

Los accidentes son la causa número uno de muerte en niños. Mantenga los cuchillos, herramientas eléctricas o cortadoras de césped lejos del alcance de su hijo.

### Incendios y quemaduras

- Practique un plan de salida en caso de incendio.
- Revise los detectores de humo y cambie las baterías cuando sea necesario.
- Mantenga un extinguidor dentro o cerca de la cocina.
- Enséñele a su hijo a nunca jugar con cerillos o encendedores.
- Enséñele a su niño a marcar los números de teléfono de emergencia y a escapar de la casa si hay incendio.
- Baje la temperatura del calentador de agua a 120°F (50°C).

### Caídas

- Nunca permita a su hijo trepar sillas, escaleras o gabinetes.
- No permita que su hijo juegue en las escaleras.
- Compruebe que las ventanas estén cerradas o que tengan mosquiteros que no se puedan empujar hacia afuera.

### Seguridad en el carro

- Todas las personas que viajan en un carro tienen que usar cinturones de seguridad o sentarse en una silla alta para niños o un asiento para bebés.
- No le regale al niño vehículos a motor.

### Seguridad cruzando la calle y andando en bicicleta

- Supervise al niño cuando cruza la calle. Su hijo puede comenzar a mirar a los dos lados, pero todavía no confíe en su habilidad para cruzar la calle solo.
- Todos los miembros de la familia deberían usar un casco de bicicleta.
- No permita que su hijo ande en bicicleta cerca del tráfico.
- Compre una bicicleta del tamaño adecuado para su hijo. No le compre una bicicleta que le quede demasiado grande. Las bicicletas que son demasiado grandes tienen mayor riesgo de accidentes.

### Seguridad en el agua

- Observe constantemente al niño cuando esté cerca de albercas.
- Considere inscribir a su hijo en clases de natación.

### Envenenamiento

- Enséñele a su hijo a tomar medicamentos sólo bajo supervisión.
- Enséñele a su hijo a nunca comer píldoras ni sustancias desconocidas.
- Ponga el número del centro de envenenamiento en todos los teléfonos.

### Desconocidos

- Hablar de la seguridad fuera de la casa con su hijo.
- Enséñele a su hijo su domicilio y número telefónico y cómo llamar al lugar de trabajo de sus padres.
- Recuerde al niño que nunca debe acompañar a una persona desconocida a ningún lado.
- Enseñe a su hijo que ningún adulto le debería pedir que mantenga un secreto sin decirles a los padres, que ningún adulto debería tener interés en sus partes privadas y que ningún adulto debería pedirle ayuda a un niño con sus partes privadas.

### Fumar

- Los niños que viven en una casa donde hay alguien que fuma tienen más infecciones respiratorias. Sus síntomas son también más severos y duran más que los de los niños que viven en una casa sin fumadores.

- Si fuma, fije una fecha para dejar de hacerlo. Pídale a su profesional médico que lo ayude a dejar de fumar. Si no puede dejar de fumar, por lo menos NO fume en su casa o cerca de sus hijos.
- Enséñele a su hijo que, si bien el fumar es malo para la salud, tiene que ser civilizado y cortés cuando esté con gente que fuma.

## Inmunizaciones

Si todavía no las recibió, es posible que su hijo se tenga que dar vacunas.

Se recomienda que los niños se den la vacuna contra la influenza hasta que cumplan 18 años de edad. Su hijo puede presentar fiebre y volverse irritable por aproximadamente un día después de las vacunas. Su hijo también puede tener dolor, enrojecimiento e hinchazón en el área donde le pusieron las vacunas.

Si su hijo tiene fiebre, déle en dosis apropiadas de acetaminofeno. Para la hinchazón o el dolor ponga un paño empapado con agua tibia en el área tan frecuentemente y por el período necesario para darle alivio.

Llame a su médico inmediatamente si:

- Su hijo tiene una fiebre de más de 105°F (40.5°C).
- Su hijo tiene una reacción alérgica grave a menos de 2 horas de darse la vacuna (por ejemplo, urticaria, sibilancias o respiración ruidosa, hinchazón de la boca o garganta).
- Hay alguna otra reacción fuera de lo común.

## Próxima visita

Se recomienda una revisión a los 6 años de edad.

Escrito por el Dr. Robert Brayden.

Pediatric Advisor 2012.1 published by [RelayHealth](#).

Last modified: 2012-01-27

Last reviewed: 2011-09-20

Este material se revisa periódicamente y está sujeto a cambios en la medida que aparezca nueva información médica. Se proporciona sólo para fines informativos y educativos, y no pretende reemplazar la evaluación, consejo, diagnóstico o tratamiento médico proporcionados por su profesional de atención de la salud.

© 2012 RelayHealth and/or its affiliates. All rights reserved.

