

# tu hijo @<sup>TM</sup>

veamos lo que está ocurriendo con tu hijo durante esta etapa de su desarrollo...

## 5 años

Este año es sumamente importante para el niño porque comenzará a ir al jardín de infancia y tendrá un nuevo sentido de independencia (que probablemente ponga a prueba tu paciencia), y avanzará en su desarrollo al igual que en las relaciones con los demás. A esta edad, el niño necesita ante todo de tu atención, respeto y paciencia.

### la salud de tu hijo

#### Revisión de niños sanos

Durante el chequeo de este año el médico seguramente examinará la vista y los oídos del niño. El resultado del examen de la vista deberá ser 20/30 o mejor. Consulta con el médico y con la escuela del niño para asegurarte de que reciba todas las vacunas necesarias.

#### Nutrición

*Un nuevo sentido de independencia.* Cuando el niño comience a ir al jardín de infancia seguramente comerá por lo menos una comida al día fuera de casa. Asegúrate de que esté preparado. Háblale sobre las costumbres alimenticias saludables y la importancia que tiene una dieta equilibrada. Asegúrate también que sepa si es alérgico a cualquier alimento y si tiene otras limitaciones alimenticias.

#### El sueño

*¿Se resiste a dormir?* No querer ir a dormir es algo normal y corriente. Para encontrar la solución:

- Determina la causa de su comportamiento (quiere ser el centro de atención, siente miedo por algo, quiere ser independiente) y haz los ajustes necesarios. (Cambia la hora de acostar al niño, deja una luz nocturna encendida.)
- Dedícale tiempo y habla con él todos los días sobre la escuela y otras cosas que tienen que ver con su mundo.
- Sigue la rutina normal y corriente para ir a la cama, pero incluye opciones que ayuden al niño a sentir que controla la situación.
- Sé constante y firme y sigue la misma rutina todas las noches a la hora de acostarse, y no te des por vencida aceptando sus demandas y exigencias aunque estés cansada.

### el crecimiento y desarrollo de tu hijo

Cuando cumpla 6 años el niño deberá poder hacer la mayor parte o la totalidad de lo siguiente:

#### Físicamente

- Ayudar a hacer la cama.
- Colorear dibujos dentro de lo dibujado.
- Atarse los cordones de los zapatos.
- Saltar a la cuerda solo.

#### Intelectualmente

- Utilizar debidamente el pasado, el presente y el futuro.
- Formar grupos de objetos similares.
- Comprender los conceptos de hoy, mañana y ayer.
- Identificar la mayoría de las letras y los números.
- Contar un cuento que tenga ilustraciones con precisión razonable.

#### Social y emocionalmente

- Consolar a los amigos o las amigas que estén tristes o se hayan hecho daño.
- Comprender que hay que respetar ciertas reglas cuando se juega.
- Expresar sus sentimientos.

Debido a que cada niño se desarrolla de forma diferente deberás utilizar estas indicaciones relativas al desarrollo del niño como una guía general de lo que se puede esperar de él.



American Academy  
of Pediatrics



DEDICATED TO THE HEALTH OF ALL CHILDREN<sup>SM</sup>

Revisado y aprobado por la  
American Academy of Pediatrics.

# tu hijo @ 5 años

## cómo educar y criar a tu hijo



### Cómo tratar con la resistencia, las malas contestaciones y las mentiras

*Cómo mantener la autoridad.* Estas son algunas estrategias que te ayudarán a controlar la nueva independencia del niño.

- Alaba el buen comportamiento. Esta es la mejor manera de estimularlo para que siga comportándose bien.
- Sé respetuosa y no grites. Antes de pedir al niño que haga algo, asegúrate de que sepa hacerlo.
- Selecciona las batallas. Respeta la necesidad que siente de sentirse independiente y explorar. Siempre que puedas evita asimismo situaciones que provoquen que el niño responda de manera desafiante.

*Pon fin a las malas contestaciones.* Las malas contestaciones son con frecuencia un síntoma de ira, frustración, miedo o decepción. Cuando respondas:

- Mantén la calma. Sé un buen modelo de comportamiento para el niño. Habla en voz baja y con calma.
- Ofrece apoyo. Haz que el niño sepa que comprendes que algo le molesta pero que no puede portarse mal.
- Establece reglas. Enséñale que cuando grite no le harás caso o saldrás del cuarto. Dile que si habla de buen modo le escucharás.

*Descubre la verdad.* Un niño de esta edad puede inventar historias por muchas razones. Antes de hablar con el niño trata de comprender por qué mintió. ¿Lo hizo para evitar un castigo, para pretender ser alguien imaginario o lo hizo

simplemente para llamar la atención? Puedes leerle también algún libro sobre contar mentiras para ayudarle a comprender lo importante que es decir la verdad.

### Prepárale para el jardín de infancia

*Hay que comenzar bien...* El comienzo en el jardín de infancia es un momento lleno de emoción, ansiedad y de gran cambio. Para que tu niño comience debidamente debes ayudarle a comprender lo que pasará cuando comience a ir a clase.

- Háblale de la escuela y de lo que hará durante el día, cuántos niños habrá en la clase, el nombre del maestro o lo que llevará en la mochila.
- Muestra al niño la nueva rutina. Llévalo en automóvil o caminando a la escuela y de regreso a la casa. Recorre la escuela. Muéstrale su aula.
- Dale apoyo. Comprende que ir al jardín de infancia es algo sumamente importante para él. Escucha sus preocupaciones, responde a sus preguntas y léete libros sobre el comienzo en la escuela. Ten paciencia si la transición es difícil.
- Mantén la calma en casa. Es importante que el hogar sea un refugio en este momento de ajustes en la escuela. Trata de mantener la misma rutina. No programes para el niño muchas otras actividades. Aparta tiempo para que descanse. Debes estar a su disposición para hablar y jugar con él.

## la seguridad de tu hijo

### toma nota...

Decir al niño solamente que no hable con extraños no es aconsejable. Habrá veces cuando le presentarás a algún amigo o amiga y en ese caso estará bien hablar con extraños, o si el niño se pierde deberá saber que tiene que pedir ayuda a alguien.

### Cómo tratar con extraños

Di al niño que debe alejarse y buscar un adulto conocido si alguien extraño se le acerca para:

- Pedirle ayuda.
- Mostrarle una fotografía de un animal doméstico.
- Pedirle que deje que le tomen una fotografía.
- Decirle que hay una emergencia en su familia.
- Llamarlo por su nombre sin que el niño conozca a esa persona.

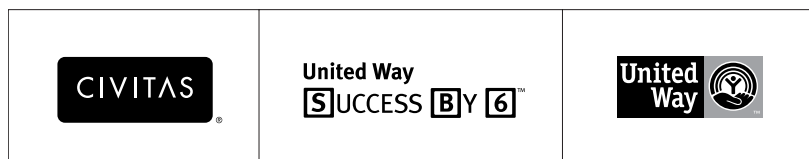
### En los columpios y toboganes

Di al niño que evite:

- Los objetos puntiagudos, las esquinas o bordes; la madera astillada o los metales calientes (como el de los toboganes).
- Las aberturas en las que pueda introducir las manos o los pies y quedar atrapado y los cables, alambres o cuerdas sueltas que pueden hacer caer al niño.
- Equipos que no estén bien afianzados al suelo, incluyendo pasamanos, escaleras o peldaños.

*Born Learning<sup>SM</sup>* es una campaña de participación pública que ayuda a los padres, a los que cuidan a los niños y a las comunidades a crear oportunidades de aprendizaje temprano para niños pequeños. Diseñada para apoyarte en el importante papel como el primer maestro del niño, los materiales educativos de *Born Learning* están disponibles gracias a los esfuerzos de United Way, United Way Success By 6 y Civitas.

Para más información, visítanos en línea en [www.bornlearning.org](http://www.bornlearning.org).



[www.monroesmartstart.org](http://www.monroesmartstart.org)  
[www.monroeuitedway.org](http://www.monroeuitedway.org)