

Nombre _____ Fecha _____

Peso _____ (_____%) Altura _____ (_____%) IMC _____ (_____%)

Presión arterial: _____

Dieta/Nutrición

- Continúe fomentando una variedad de alimentos saludables, con 3-4 porciones de lácteos y 3-5 porciones de frutas / verduras al día.
- Deje que su hijo ayude a preparar la comida.
- Evite la comida chatarra / "fast food."
- Evite comer frente al televisor. Coman en familia y aprovechen la hora de las comidas para hablar sobre el día de su hijo/a.
- Sea un buen ejemplo en la elección de alimentos y modales en la mesa.
- El desayuno es importante - esto ayuda a los niños a aprender y comportarse bien en la escuela.
- Enseñe a los niños a planificar comidas saludables y pídales que le ayuden a hacer las compras.

Salud

- Cepille los dientes y use hilo dental dos veces al día y vaya al dentista cada 6 meses.
- Fomentar las actividades extracurriculares.
- Limite el tiempo frente a una pantalla a un total de 1 a 2 horas diarias.
- Se recomiendan de 9 a 12 horas durmiendo cada noche. Es posible que tenga que ajustar la hora de acostarse para despertarse más temprano y prepararse para la escuela.
- Algunos niños todavía mojarán la cama a esta edad; esto es normal.

La seguridad

- Use cascos y equipo de seguridad para andar en bicicleta, esquiar, hacer snowboard, patinar, patinetas, andar en patineta, montar a caballo, etc. ¡Los padres también deben usar cascos!
- Use un asiento en el automóvil ("booster seat") hasta 80 libras y 8 años de edad. Se recomienda que los niños se sienten en el asiento trasero hasta los 12 años.
- Tenga un plan de escape en caso de incendio. Enséñeles qué hacer cuando se active el detector de humo.
- Hable sobre como interactuar apropiadamente con gente que no conoce y las partes "privadas". Utilice los términos adecuados.
- Enséñele a su hijo/a la dirección de su casa, el número de teléfono y el lugar de trabajo de sus padres (además de su nombre y apellido).
- Supervise de cerca alrededor del agua; inscribirse en lecciones de natación.
- No se recomiendan los trampolines, porque son la causa de muchas lesiones infantiles.
- Mantenga las armas y municiones separadas y bajo llave.

Crianza

- Estar preparado/a para la escuela es una combinación de edad, habilidades sociales, desarrollo físico, capacidad intelectual y disposición emocional.
- Según el Departamento de Educación de USA, los niños de kindergarten deben poder turnarse, sentarse el tiempo suficiente para leer un cuento con otros niños, trabajar / jugar sin supervisión constante, decir el abecedario, contar hasta 10, dibujar un cuadrado, cortar con tijeras, y no golpear ni morder cuando esté enojado.
- En casa, mantenga un ambiente feliz y seguro y esté interesado/a en las actividades de su hijo/a.
- Ríase.
- Hagan ejercicio.
- Leer e ir a la biblioteca.
- Invite a otros niños a su casa.
- Enseñe a compartir.
- Anime a su hijo a que le muestre lo que puede hacer.

Disciplina

- No tolere el comportamiento hiriente hacia personas o animales.
- Por lo general, si usa "time out" como forma de disciplina, 5 minutos son suficientes (1 minuto por año de edad).
- Aplauda y premie el buen comportamiento; dígame a su hijo/a que está orgulloso/a de él/la cuando haga algo útil o sea amable.
- Enséñele a su hijo/a formas positivas de manejar su enojo y sus frustraciones (por ejemplo, hablar, alejarse, hacer ejercicio).
- La distracción es eficaz.
- Asignar tareas por la casa.

Su próxima visita es en 1 año.