

Nombre _____ Fecha _____

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

Presión arterial: _____

La seguridad

- A esta edad, los niños tienen dificultades para juzgar los riesgos asociados con sus elecciones.
- Haga un plan de escape en caso de incendio. Revise las baterías de su detector de humo.
- Sea modelo para su hijo/a de seguridad en la calle (mire a ambos lados antes de cruzar, preste atención en los estacionamientos, seguridad en las calles para bicicletas).
- Use cascos y equipo de protección cuando use bicicletas, scooters, patines, patinetas, tablas de snowboard, esquís y caballos.
- Supervise a su hijo/a cuando esté cerca del agua e inscribalo en clases de natación.
- No se recomiendan los trampolines debido a la alta probabilidad de lesiones (cabeza, cuello, espalda, huesos rotos).
- Enseñe a sus hijo/a como interactuar apropiadamente con gente que no conoce.
- Hable sobre las partes privadas. "Solo está bien que mamá, papá y los médicos miren o toquen las partes íntimas para mantenerte limpio o saludable." Asegúrese de que sepan cómo se llaman sus partes íntimas usando nombres anatómicos.
- Enséñele a su hijo su número de teléfono y dirección.
- Mantenga las armas y municiones por separado y bajo llave. Enseñe a los niños a no tocar nunca un arma sin la supervisión de un adulto.
- Utilice el refuerzo positivo más que el castigo. Aplauda el buen comportamiento con frecuencia para desarrollar la autoestima.
- Haga una rutina para el trabajo escolar.
- Fomente las amistades y el trabajo en equipo.
- Sea consistente con las reglas de la casa y reenfuézalas con disciplina si es necesario.
- Cree un ambiente cariñoso y dígame a su hijo/a cuánto lo/la ama.
- Fomente la responsabilidad asignando tareas.
- Enseñe sobre el dinero con una asignación ganada si puede (\$ 1 por año de edad es un buen punto de partida).
- Fomente los intereses de su hijo/a.

Crecimiento y salud

- Existe una amplia gama de habilidades físicas entre los niños de esta edad. Fomente las actividades extracurriculares que disfrute su hijo/a y que se adapten a sus habilidades.
- Los niños tienen mucha energía y necesitan mucho "tiempo al aire libre."
- Los períodos de atención pueden ser cortos; esto es normal.
- Los niños a menudo no se preocupan por la higiene a esta edad.
- Su hijo puede tener preguntas sobre los cambios corporales y la sexualidad.
- Cepille los dientes dos veces al día; use hilo dental y vaya al dentista cada 6 meses.
- Continúe durmiendo de 10 a 12 horas por la noche.
- Use protector solar y repelente de insectos; SPF 30 o más aplicado cada 2 horas o con más frecuencia cuando está húmedo. Las camisetas para el sol también son muy buenas.
- Continúe leyendo todos los días.
- Limite todo el tiempo frente a la pantalla a un total de 1 a 2 horas al día y no deje un televisor en la habitación de su hijo.

Nutrición

- Los niños deben participar en la selección y preparación de alimentos a esta edad, con énfasis en la enseñanza de hábitos alimentarios saludables.
- ¡Recuerde que los padres son el mejor ejemplo de alimentación saludable!
- Evite comer frente al televisor y haga de la hora de la comida una oportunidad para pasar tiempo con la familia y hablar sobre el día de su hijo/a.
- Limite la comida chatarra, los jugos, los refrescos y la comida "fast food."
- Maximice el calcio en la dieta (3-4 porciones de lácteos al día) para el desarrollo de huesos sanos.

Su próxima visita es en 1 año.