

# tu hijo @™

## 5 años

qué sucede durante esta etapa de su desarrollo ...

¡Este año es importantísimo! En el kindergarten tendrá nuevos amigos, aprenderá cosas nuevas, y se hará más independiente.

### La salud de tu hijo

#### Revisión de niños sanos

Lleva al niño al pediatra para la revisión de los 5 años. Pregunta al médico qué vacunas necesitará en la escuela y pide que se las aplique. Probablemente le examinará la audición y la vista.

#### La nutrición

Comenzar la escuela significa que comerá al menos 1 comida fuera de casa. Para preparar al niño:

- Enséñale a comer alimentos nutritivos y sé un buen ejemplo. Explícale que puede comer una golosina sólo después de comer algo saludable.
- Si es alérgico a algún alimento, enséñale a advertírsele a los demás.

#### El sueño

¿Se resiste a acostarse o a dormir? Prueba lo siguiente:

- ¿Cuál es la razón? ¿Necesita atención o siente miedo? Háblale para entender lo que le pasa. Cámbiale la hora de acostarse o deja una luz nocturna encendida.
- Cambia la rutina nocturna. Por ejemplo, deja que él escoja el libro que le vas a leer.
- Aplica las mismas reglas antes de acostarlo. No cedas a sus demandas.

### Cómo educar y criar a tu hijo

#### Comportamiento

*Las malas contestaciones, mentiras, y mal comportamiento*

Para guiar al niño en esta etapa de mayor independencia:

- Sé respetuosa y alaba su buen comportamiento.
- No lo reprendas por todo. Réstale importancia a las nimiedades.
- Evita situaciones que le hagan portarse mal, como llevarlo de compras cuando está cansado.

### Cómo educar y criar a tu hijo, continuación

#### Comportamiento

##### *Las malas contestaciones o rabietas*

Este comportamiento puede deberse a ira, frustración o miedo. ¿Qué hacer?

- Mantén la calma. Habla en voz baja. No grites.
- Ofrece apoyo. Dile que comprendes lo que le molesta pero que no puede comportarse así.
- Establece reglas. Enséñale que cuando grite no le harás caso y te alejarás de él, y que cuando te hable bien, lo escucharás.

#### El

#### kindergarten

El kindergarten significará un gran cambio. Prepáralo antes de comenzar:

- Háblale sobre lo que hará durante el día, cuántos niños habrá en la clase y cuál será el nombre del maestro.
- Muéstrale la nueva rutina. Llévalo a la escuela en automóvil o caminando y de regreso a casa. Recorre la escuela y muéstrale su aula y el baño.
- Dale apoyo: escucha sus preocupaciones, responde a sus preguntas, y léele libros sobre la escuela. Ten paciencia si el comienzo es duro.
- Mantén la calma en casa. Trata de mantener una rutina. Asegúrate de que coma y duerma bien.



### La seguridad de tu hijo

#### Cómo tratar con extraños

Enseña al niño a cuidarse de los extraños. Dile que siempre debe alejarse de alguien que:

- Le pida ayuda o quiera fotografiarlo.
- Le diga que hay una emergencia en la familia.
- Lo llame por su nombre aunque no lo conozca.

#### En el auto

Todos los niños cuyo peso o estatura está por encima del límite orientado hacia adelante debe usar un asiento elevador de posicionamiento (booster) del cinturón hasta que el cinturón de seguridad del vehículo se ajusta correctamente, generalmente cuando han alcanzado los 4 pies 9 pulgadas de altura y tienen entre 8 y 12 años de edad.