

**5 AÑOS**  
CONSEJOS  
DE CUIDADO  
PEDIÁTRICO



Cuidado para Niño Sano  
**5 Años**



Utilice esta guía desarrollada por los pediatras de Facey para mantener sano a su niño por medio de consejos sobre la nutrición, seguridad y la salud.

---

# La Nutrición

Pueda ser que el niño come mucho un día y casi nada el siguiente. Esto es normal. La actividad de comer es un área en que el niño siente que tiene algo de control, pero puede dar por resultado una lucha por el poder con los padres. Evite los enfrentamientos sobre las comidas. No utilice los alimentos para controlar al niño, para recompensar o castigar, ni para modificar la conducta de su niño. En realidad, usted tiene el poder por medio de lo que compra y trae a casa para comer. Promueva los hábitos de alimentación saludables. Sírvalle comidas y bocadillos o botanas saludables. Limite la azúcar y las grasas. El niño no debe consumir más de 16 oz de leche y un máximo de 4 onzas de jugo de fruta u otras bebidas dulces al día.

Recuerde que igual a los adultos las preferencias sobre los alimentos cambian durante el crecimiento del niño. Los niños aprenden de usted los hábitos para alimentarse. Ofrézcale nuevos alimentos para probar nuevos sabores. Si el niño decide no probar algo, espere hasta la próxima vez. Pueda ser que necesita ofrecérselo varias veces hasta que llegue a gustarle. Tenga paciencia.

Limite la televisión, la computadora y los video juegos a no más de 1 hora por día. El niño debe jugar y mantenerse activo al aire libre bajo supervisión adulta.

Las investigaciones recientes demuestran que la falta de sueño contribuye a la probabilidad de la obesidad y el sobrepeso en los niños. El niño necesita 10 o más horas de sueño diariamente. Mantenga un horario fijo para las siestas y para el dormir.

---

# La Dentición Infantil

Cepille los dientes y las encías del niño dos veces cada día con pasta dental con fluoruro de cantidad del tamaño de un guisante (chicharo). Adicionalmente, enseñe al niño a como usar hilo dental una vez al día. El niño necesita ver a un dentista regularmente. Visite al dentista cada 6 meses.

# El Desarrollo y El Comportamiento

El niño de 5 años de edad debe saber y conocer algunas letras y números. Algunos niños pueden leer simples palabras y pueden escribir sus nombres. La mayoría pueden mantenerse tranquilos mientras escuchan un cuento o participan en una actividad. También pueden usar el baño y vestirse y desvestirse solos con poco ayuda. En sus comunicaciones el modo que hablan debe ser claro y se les puede comprender bien.

El niño de 5 años puede estar muy pegado a sus padres y experimentar dificultades en separarse de ellos cada vez que lo dejen en la guardería infantil o en el cuidado de otro adulto. Eso es normal y disminuirá con el tiempo.

Los niños de esta edad están conscientes de sus sexualidades. Pueda ser que exploren y se toquen sus partes privadas. Eso es normal. Los padres pueden explicarle lo que es conducta propia y aceptable.

Temas sobre el mal comportamiento son comunes durante esta edad. El niño necesita dirección y reglas sobre el modo que se comporta. Cuando el niño se comporta mal o lastima los sentimientos de alguien, mándelo de "penitencia" a un "tiempo afuera" por 5 minutos a que reflexione en lo que hizo. Después concluya el "tiempo de descanso" explicándole la razón y que compartiendo lo que espera de el la próxima vez. No le grite ni le pegue. No se recomienda los castigos físicos. Estos confunden al niño, ya que va pensar que el pegar es algo aceptable. Recuerde, su niño aprende de usted observándole y escuchándole. Aplique una disciplina consistente y amorosa. Elogie al niño cuando se porta bien.

---

*Continúa en la siguiente página*



# La Seguridad

- El niño debe ir en el asiento trasero del automóvil.
- Use un asiento elevado (“booster seat”) hasta que el niño mida más de 4 pies 9 pulgadas de altura.
- Asegúrese que el asiento elevado este bien seguro por medio del cinturón de la cintura y sobre el hombro.
- Nunca deje al niño solo en el automóvil.
- No deje al niño solo cerca de donde hay agua; el debe tener supervisión adulta siempre. Enseñe al niño sobre la seguridad en el agua y a nadar.
- La piscina/alberca/spa debe estar cercada o tener puerta de seguridad.
- Utilice bloqueador de sol con SPF de 15 o superior cuando esté al aire libre. Evite salir al sol entre las 11 am y la 1 pm.
- El niño debe usar un casco y protecciones para rodillas, muñecas y codos cada vez que monta bicicletas o cuando usa patinetas, patines, y escúter.
- Demuestre al niño como cruzar la calle de un modo seguro, utilizando el semáforo y el cruce de peatones.
- Enseñe a su niño a nunca hablar, aceptar nada, o seguir a una persona desconocida. El niño debe saber que nunca puede irse con un extraño sin permiso de mamá o papá. Establezca una señal o clave que el niño conozca. Si alguien viene a recoger al niño esa persona debe saber la señal o clave. Si no, el niño no irá con la persona.
- Encierre bajo llave todos los medicamentos o artículos de limpieza o póngalos en áreas fuera del alcance del bebé. En caso de emergencia, si el bebé injiere uno de estos, llame al centro de control de envenamiento al 1-800-222-1222 y la oficina de su pediatra.

# Las Inmunizaciones (vacunas)

El niño ya debe haber recibido las vacunas de refuerzo a la edad de 4 años. Si no las recibió a los 4 años, se le administraran durante esta visita.

Se recomienda que todos los niños reciban la vacuna contra la gripe (influenza) cada otoño. Si es su primera vez que recibe la vacuna de gripe, entonces será necesario administrarle otra vacuna secundaria entre un mes.

## En su Próxima Visita

La próxima cita de atención de seguimiento será a los 6 años de edad.

### *Sobre esta guía*

Esta información fue desarrollada y revisada por los pediatras de Facey. Por favor llame a su doctor si tiene preguntas adicionales sobre esta información.

viva saludable  
disfrute la vida