

# HOJAS INFORMATIVAS DE BRIGHT FUTURES ► PADRES

## VISITAS MÉDICA DEL 5 Y 6 AÑO

Aquí encontrará algunas sugerencias de los expertos de Bright Futures que pueden ser valiosas para su familia.

### ✓ CÓMO ESTÁ SU FAMILIA

- Pase tiempo con su hijo. Abrácelo y dígame cumplidos.
- Ayude a su hijo a hacer cosas por sí mismo.
- Ayude a su hijo a manejar conflictos.
- Si le preocupan sus condiciones de vida o alimenticias, hable con nosotros. Las agencias y programas comunitarios como SNAP también pueden brindar información y asistencia.
- No fume ni utilice cigarrillos electrónicos. No fume en su hogar ni en el automóvil. Los espacios libres de tabaco mantienen saludables a los niños.
- No consuma alcohol ni drogas. Si le preocupa que un miembro de su familia consuma, avísenos, o busque recursos locales o en línea que puedan ayudar.

### ✓ REGLAS Y RUTINAS FAMILIARES

- Las rutinas familiares crean una sensación de seguridad y protección para su hija.
- Enséñele a su hija qué está bien y qué está mal.
- Asígnele tareas del hogar a su hija y cuente con que las haga.
- Utilice la disciplina para enseñar, no el castigo.
- Ayude a su hija a manejar conflictos. Sea un modelo a seguir.
- Enséñele a su hija a irse cuando esté enojada y hacer algo más para calmarse, como jugar o leer.

### ✓ MANTENERSE SALUDABLE

- Recuérdele a su hijo que se cepille los dientes dos veces al día
  - Luego de desayunar
  - Antes de irse a dormir
- Utilice una cantidad de pasta dental con fluoruro del tamaño de un guisante.
- Ayude a su hijo a utilizar hilo dental una vez al día.
- Su hijo debería ir al dentista al menos dos veces al año.
- Ayude a su hijo a alimentarse con comida saludable
  - Brindándole comidas saludables, como vegetales, frutas, proteínas magras, y cereales integrales
  - Comiendo juntos como familia
  - Siendo un modelo a seguir en lo que come
- Comprando leche sin grasa o alimentos lácteos bajos en grasa. IncentíVELO a comer 2 o 3 veces por día.
- Reduzca los caramelos, refrescos, jugos, y alimentos con mucha azúcar.
- Asegúrese de que su hijo esté activo durante 1 hora o más por día.
- No coloque un televisor o computadora en la habitación de su hijo.
- Considere hacer un plan para el consumo mediático de su familia. Le ayuda a establecer reglas para el consumo mediático y equilibrar el tiempo que pasa al frente de una pantalla con otras actividades, como el ejercicio.

### ✓ LISTO PARA LA ESCUELA

- Hable con su hija acerca de la escuela.
- Lea libros con su hija acerca de empezar la escuela.
- Lleve a su hija a ver la escuela y conocer a la maestra.
- Ayude a su hija a prepararse para aprender. Aliméntela con un desayuno saludable y organice horarios para ir a dormir para que duerma al menos 10 u 11 horas.
- Asegúrese de que su hija vaya a un lugar seguro luego de la escuela.
- Si su hija tiene discapacidades o necesita atención a la salud especial, sea activo en el proceso del Programa de Educación Individualizada.

#### Recursos útiles

Plan para el consumo mediático de su familia: [www.healthychildren.org/MediaUsePlan/es](http://www.healthychildren.org/MediaUsePlan/es) | Línea de Ayuda para Dejar de Fumar: 800-784-8669  
 Información sobre Asientos de Seguridad para Automóvil, en inglés: [www.safercar.gov/parents](http://www.safercar.gov/parents) | Línea Gratuita Directa sobre Seguridad Automotriz: 888-327-4236

# VISITAS MÉDICA DEL 5 Y 6 AÑO: PADRES

## ✓ SEGURIDAD

- Su hijo debería ir en automóvil en la parte trasera (al menos hasta que tenga 13 años) y utilizar un asiento de seguridad para automóviles orientado hacia adelante o un asiento elevado a la altura del cinturón.
- Enséñele a su hijo a cruzar la calle de manera segura y a utilizar el autobús escolar. Los niños no deben cruzar la calle solos hasta que tengan al menos 10 años de edad.
- Utilice un casco que ajuste correctamente y un equipo de seguridad para andar en motocicletas, bicicletas, patinetas, patines, esquís, tablas de snowboard, y caballos.
- Asegúrese de que su hijo aprenda a nadar. Nunca deje que ande solo.
- Utilice un sombrero, ropa para protegerse del sol y protector solar con FPS 15 o mayor en la piel expuesta al sol. Limite el tiempo afuera del hogar cuando el sol esté muy fuerte (11:00 a. m.–3:00 p. m.).
- Enséñele a su hijo cómo estar seguro con otros adultos.
  - Ningún adulto debería pedirle a un niño que guarde secretos a sus padres.
  - Ningún adulto debería pedir ver las partes privadas de un niño.
  - Ningún adulto debería pedirle ayuda a un niño con las partes privadas del adulto.
- Cuento con alarmas de incendios y de monóxido de carbono funcionando en cada piso. Contrólelas todos los meses y cambie la batería todos los años. Organice un plan familiar de escape en caso de incendio en su hogar.
- Si es necesario tener un arma en su casa, guárdela descargada y bajo llave, con las municiones bajo llave en otro lugar.
- Pregunte si hay armas en las casas en las que juega su hija. De ser así, asegúrese de que están guardadas de forma segura.

De acuerdo con *Bright Futures: Guidelines for Health Supervision of Infants, Children, and Adolescents, 4th Edition*

Para obtener más información, diríjase a <https://brightfutures.aap.org>.

American Academy of Pediatrics

DEDICATED TO THE HEALTH OF ALL CHILDREN®



La información incluida en estas hojas informativas no debería reemplazar la atención médica ni el consejo de su pediatra. Puede haber variaciones en el tratamiento recomendado por el pediatra de acuerdo con hechos o circunstancias particulares. Hojas informativas originales incluidas como parte de *Bright Futures Tool and Resource Kit, 2nd Edition*.

La inclusión en estas hojas informativas no implica el respaldo de la American Academy of Pediatrics (AAP). La AAP no es responsable del contenido de los recursos mencionados en estas hojas informativas. Las direcciones de los sitios web se encuentran lo más actualizadas posible, pero pueden cambiar con el tiempo.

La American Academy of Pediatrics (AAP) no revisa ni respalda ninguna modificación realizada en estas hojas informativas y en ningún caso será la AAP responsable de dichos cambios.

Translation of *Bright Futures Handout: 5 and 6 Year Visits (Parent)*

© 2019 American Academy of Pediatrics. Todos los derechos reservados.