

Atención del niño sano a los 5 años

(Well Child Care at 5 Years)

Nutrición

Su hijo puede disfrutar ayudarlo a elegir y preparar las comidas de la familia bajo supervisión. Los niños ven lo que comen los padres, así que ponga buen ejemplo. Esto ayudará a enseñarle buenos hábitos alimenticios. La hora de la comida debe ser un momento placentero para la familia. Evite los bocados.

Desarrollo y disciplina

Los niños a esta edad generalmente son imaginativos, se llevan bien con amigos de su misma edad y tienen mucha energía. Asegúrese de colmarlo de elogios cuando comparte cosas con otros.

Es importante tener reglas para ver televisión. Limite el tiempo que su hijo ve televisión a 1 ó 2 horas diarias. Los niños no deben ver programas con contenido violento o sexual. Mire los programas de televisión con su hijo y comparta opiniones sobre ellos. Busque otras actividades para compartir con su hijo. La lectura, los pasatiempos preferidos y las actividades físicas son buenas alternativas.

Algunos niños todavía mojan la cama por la noche. Si su hijo todavía moja la cama con frecuencia, hable con su médico acerca de cómo puede ayudar a su hijo.

Los niños de cinco años generalmente pueden vestirse y desvestirse por sí solos, entender las reglas de un juego y cepillarse sus propios dientes. Para comportamientos que le gustaría fomentar en su hijo, intente "encontrar a su hijo portándose bien". O sea, decirle a su hijo lo orgullosa que está cuando hace cosas que le ayudan a usted o a su familia.

Es necesario castigarlo por comportamientos peligrosos o dañinos. El niño también debe aprender a pedir perdón. A continuación envíe al niño a un rincón sin nada que hacer por 5 minutos, para que se aburra.

Desarrollo normal: 5 años

Consejos de seguridad

Los accidentes son la causa número uno de muerte en niños.

Seguridad en el carro

- Todas las personas que viajan en un carro tienen que usar cinturones de seguridad o sentarse en una silla alta para niños o un asiento para bebés.
- No le regale al niño vehículos a motor.

Seguridad cruzando la calle y andando en bicicleta

- Supervise al niño cuando cruza la calle. Su hijo puede comenzar a mirar a los dos lados, pero todavía no confíe en su habilidad para cruzar la calle solo.
- Todos los miembros de la familia deberían usar un casco de bicicleta.
- No permita que su hijo ande en bicicleta cerca del tráfico.
- No le compre una bicicleta que le quede demasiado grande.

Evite incendios y quemaduras

- Practique un plan de salida en caso de incendio.
- Revise los detectores de humo y cambie las baterías cuando sea necesario.
- Mantenga un extinguidor dentro o cerca de la cocina.
- Enséñele a su hijo a nunca jugar con cerillos o encendedores.
- Enséñele a su niño a marcar los números de teléfono de emergencia y a escapar de la casa si hay incendio.
- Baje la temperatura del calentador de agua a 120°F (50°C).

Evite el ahogamiento

- Observe constantemente al niño cuando esté cerca de albercas.
- Inscriba a su hijo en clases de natación.

Evite caídas

- Nunca permita a su hijo trepar sillas, escaleras o gabinetes.
- No permita que su hijo juegue en las escaleras.

- Compruebe que las ventanas estén cerradas o que tengan mosquiteros que no se puedan empujar hacia afuera.

Seguridad con desconocidos

- Es muy importante hablar de la seguridad fuera de la casa con su hijo.
- Enséñele a su hijo su domicilio y número telefónico y cómo llamar al lugar de trabajo de sus padres.
- Recuerde al niño que nunca debe acompañar a una persona desconocida a ningún lado.

Venenos

- Enséñele a su hijo a tomar medicamentos sólo bajo supervisión.
- Enséñele a su hijo a nunca comer píldoras ni sustancias desconocidas.
- Ponga el número del centro de envenenamiento en todos los teléfonos.

Cuidado dental

- Es importante cepillarse los dientes regularmente después de las comidas. Piense en un juego y haga del cepillado algo divertido.
- Haga una cita para que su hijo vea al dentista.

Inmunizaciones

Su hijo podrá haber recibido vacunas. Su hijo puede presentar fiebre y volverse irritable por aproximadamente un día después de las vacunas. Su hijo también puede tener dolor, enrojecimiento e hinchazón en el área donde le pusieron las vacunas. Si su hijo tiene fiebre, déle una dosis de acetaminofeno (240mg = tres tabletas masticables de 80mg). Para la hinchazón o el dolor ponga un paño empapado con agua tibia en el área tan frecuentemente y por el período necesario para darle alivio.

Llame a su médico inmediatamente si:

- Su hijo tiene una fiebre de más de 105°F (40.5°C).
- Su hijo tiene una reacción alérgica severa después de recibir la inyección.
- Hay alguna otra reacción fuera de lo común.

Próxima visita

Se recomienda una revisión a los 6 años de edad.

Escrito por el Dr. Robert Brayden.

Published by [**McKesson Health Solutions LLC.**](#)

Este material se revisa periódicamente y está sujeto a cambios en la medida que aparezca nueva información médica. Se proporciona sólo para fines informativos y educativos, y no pretende reemplazar la evaluación, consejo, diagnóstico o tratamiento médico proporcionados por su profesional de atención de la salud.