

DIETA SUGERIDA: Continúe ofreciéndole a su hijo selecciones de alimentos de los grupos básicos en todas las comidas y meriendas. Ellos deben de seguir la misma dieta que usted sigue. Baja en grasa y en colesterol. No es necesario eliminar de la dieta de su niño las comidas con gran contenido de grasa, sino sírvaselas con moderación y trate de balancearlas con porciones mas frecuentes de comidas con poca grasa.

1. **Leche y Productos Lácteos:** 3 porciones (6-8 oz. por porción) por día. Se recomienda el consumo de leche con 1% de grasa o leche descremada. Otros productos lácteos son: yogurt, requesón, pudín, helados o yogurt congelado. Una onza de queso equivale a 6 onzas de leche.
2. **Carnes y Proteínas:** 3 porciones de carne, carne de aves, pescado, huevos, habichuelas o nueces al día. El tamaño de una porción es de 2 – 3 onzas (5 cucharadas).
3. **Frutas y vegetales:** 4 porciones al cada día, siendo ½ taza o 3 cucharadas la medida para cada porción.
4. **Panes y Cereales:** 4 porciones al día, considerando que cada porción es de ½ rebanada de pan o ½ de taza de cereal ó 1/3 de taza de pasta. Trate de darle a su niño alimentos con alto contenido de fibra. (pan de trigo integral, cereales altos en fibra, avena, arroz integral)
5. **Vitaminas:** 400 IU de vitamina D es recomendada diariamente.

CONCEJOS PARA ALIMENTAR A SU NIÑO:

- Su hijo debe de estar en buena compañía durante las comidas, y listo para aprender buenos modales básicos en la mesa. Explíquelo primero las reglas y luego móldelas. Ellos se comportarán de la misma forma en que los demás miembros de la familia se comporten en la mesa.
- Evite que su hijo coma viendo la televisión. Y siempre que le sea posible haga de las comidas un momento familiar. Deja la televisión a pagada.
- Procure no usar comida como premio o recompensa por un buen comportamiento, en lugar de eso es preferible elogiar.
- No se preocupe si el consumo de alimentos de su niño es inconsistente. La disminución del apetito o que sea muy exigente y quisquilloso con las comidas es normal a esta edad. Si usted le ofrece alimentos apropiados en cada comida y evita darle múltiples meriendas no nutritivas, su niño recibirá una dieta adecuada comiendo cuando él tiene hambre.
- No se preocupe demasiado y ponga mucha atención cuando su hijo no quiera comer porque demasiada atención solo fomentará el comportamiento que usted quiere corregir.
- Algunas Meriendas saludables son: Yogurt (bajo en grasa o sin grasa) queso blando en tiritas elaborado con leche descremada, cereales secos (integral, bajo en azúcar) roscas de pan pequeñas (con queso de crema bajo en grasa) pasas, galletas de Graham, wafers de vainilla, galletas de animalitos, pretzels, fruta fresa, palomitas de maíz (sin mantequilla), zanahorias, palitos de apio con yogurt bajo en grasa o aliño.
- Sugerimos cenar en familia.

CUIDADO DENTAL:

Siga cuidando bien de los dientes de su niño. Su niño todavía necesita ayuda para cepillarse y limpiarse los dientes usando el hilo dental. Use una pequeña cantidad de pasta dentífrica con fluoruro (aproximadamente del tamaño de un guisante pequeño) para el cepillado de los dientes. Los Su niño debe continuar visitando al dentista para limpieza y control rutinario de sus dientes cada 6 meses. En promedio los niños pierden sus dientes primarios (dientes de leche) a la edad de los 6 ½ años.

DESARROLLO Y JUEGO

Los niños a esta edad disfrutan las actividades al aire libre y el tener un espacio para correr, saltar, montar y hacer uso de su imaginación. A ellos también les gusta los materiales artísticos y de manualidades; y les pueden gustar los juegos de mesa simples. Invitan amigos para jugar y no requieren de mucha supervisión adulta en caso de discusiones.

El vocabulario de su hijo se ha crecido, es capaz de usar de 6 a 8 palabras en sus oraciones, y lleva a cabo una serie de tres instrucciones. Anímelo a leer por placer. Lean juntos. Para el final de este año su niño podrá reconocer letras, quizás palabras, e incluso quizás leer palabras sencillas, de acuerdo con los principios que ha ido construyendo. Reconozca su progreso y permita que su niño disfrute su propio nivel de lectura.

Esta es una buena edad para animar a su niño a que empiece a asumir responsabilidades en la casa, simples tareas del hogar como tender su cama, poner la mesa o limpiar las áreas de juego. Recuerde enseñarle a su hijo que realizar éstas tareas requiere de tiempo y paciencia.

DISCIPLINA

A menudo la consecuencia natural y lógica de una acción proporciona suficiente refuerzo para su niño. Cuando esto no es suficiente, entonces su refuerzo positivo provee la dirección que su hijo necesita. No premie malos comportamientos prestándole mas atención de la debida o cediendo.

Es esencial manejar este tipo de malas conductas de una manera justa y rápida, no esperar mucho tiempo para que luego su hijo no recuerde porque esta siendo disciplinado. Establezca límites y elija la manera de hacerlos cumplir como mejor se acomode a sus necesidades. Anime a su hijo a que exprese sus emociones usando sus propias palabras en lugar de comportamiento agresivo. Un cuadro o tabla con pegatinas (stickers) puede ser muy útil para ayudar a modificar de una manera positiva los malos comportamientos de su niño.

SEGURIDAD

Esta es una edad en la que se debe de enfatizar las medidas de seguridad y prevención de danos en todas las actividades.

- Enséñele las reglas de seguridad para andar en bicicleta. Por ejemplo, siempre debe ponerse el casco de seguridad, manejar una bicicleta de tamaño apropiado y empezar a aprender las reglas de tránsito.
- Enséñele medidas de seguridad en la calle. Muéstrole cual es el borde de la acera y enséñele a que siempre se detenga en el borde de la acera y que nunca cruce la pista sin la compañía de un adulto.
- Aunque la Ley del estado de Georgia exige el uso de las sillas para autos hasta la edad de 4 años, y luego el uso del “Booster”, silla alta para niños, hasta la edad de 6 años. La AAP recomienda el uso de las sillas altas para niños hasta que su niño alcance un peso de 60 – 80 libras. El asiento trasero es el lugar mas seguro para que su niño se siente.
- Establezca reglas para prohibir el uso de fósforos, petardos o cohetes, armas y encendedores; y el uso de la cocina o estufa sin supervisión adulta.
- Enséñele a su hijo su nombre completo, dirección, número de teléfono y el número de emergencias 911 y a saber cuando usarlo.
- Enséñele a su niño quienes son las personas apropiadas a quienes pueden recurrir para pedir ayuda si resultan heridos, si se encuentran perdidos o tienen miedo de algo. También medidas de seguridad contra extraños.
- Revise los detectores de humo dos veces al año, cuando se hace el cambio de la hora en la primavera y en el otoño. Compre una escalera plegable que pueda guardarse debajo de la cama para las habitaciones del segundo piso.
- Usted debe de tener simulacros de evacuación en caso de incendios una vez al año. Y establezca un punto de encuentro fuera de la casa. Considere señalar con flechas en los zócalos de las paredes el camino de salida de las habitaciones hacia el exterior de la casa.

FIEBRE Y ALIVIO DEL DOLOR

Para el control de la fiebre, acetaminofeno (Tylenol) o ibuprofeno (Motrin o advil).

La próxima visita rutinaria de su niño al consultorio deberá ser en un año.

Información adicional para los Padres

www.aap.org/bookstore

Caring For your School Age Child, Ages 5 to 12 by AAP

11/2015