

Weight _____ lbs _____ % Height _____ in _____ %



Consejos de Bright Futures para los padres Visita de los 5 y 6 años

Estas son algunas sugerencias de los expertos de Bright Futures que pueden ser de utilidad para su familia.

SALUD ORAL

Dientes sanos

- Ayude a su hijo(a) a lavarse los dientes dos veces al día.
 - Después del desayuno
 - Antes de acostarse
- Use un poquito de pasta dental con flúor (del tamaño de un chícharo).
- Ayúdelo a usar el hilo dental una vez al día.
- El niño debe ir al dentista por lo menos dos veces al año.

DISPOSICIÓN PARA LA ESCUELA

Prepararse para la escuela

- Lleve a su hijo(a) a conocer la escuela y los maestros.
- Lean libros sobre la entrada a la escuela.
- Háblele sobre la escuela.
- Busque un lugar seguro supervisado por un adulto donde su hijo esté al salir de la escuela.
- Hable con su hijo todos los días sobre las cosas que le gustan, lo que le preocupa y si alguien lo trata mal.
- Coméntenos sus preocupaciones.

SALUD MENTAL

Su hijo(a) y la familia

- Asígnele quehaceres a su hijo y espere que los cumpla.
- Tenga rutinas familiares.
- Abraze y elogie a su hijo.
- Enséñele qué es correcto e incorrecto.
- Ayúdelo a hacer cosas por su cuenta.
- Los niños aprenden mejor de la disciplina que del castigo.
- Ayude al niño a asumir el enojo.
 - Enséñele a alejarse cuando esté enojado o irse a otro lado a jugar.

NUTRICIÓN Y ACTIVIDAD FÍSICA

Mantenerse saludable

- Déle desayuno al niño.
- Compre leche sin grasa y lácteos bajos en grasa y procure que el niño consuma tres porciones al día.
- Limite la cantidad de dulces, refrescos y comidas grasosas.
- Ofrezca cinco porciones diarias de vegetales y frutas a las comidas y en las meriendas.
- Limite el tiempo de televisión a dos horas al día.
- No coloque un televisor en la alcoba del niño.
- Asegúrese de que esté activo por una hora o más al día.

SEGURIDAD

Seguridad

- Su hijo(a) siempre debe ir en el asiento trasero del auto y usar un asiento de seguridad o una silla elevadora.
- Enséñele a nadar.
- Supervíselo cerca del agua.
- Use protector solar cuando salgan.
- Adquiera un casco que se ajuste bien al niño y equipo de seguridad para montar en bicicleta, patinar, esquiar, deslizarse en la nieve y montar a caballo.
- Tenga en cada piso de la casa un detector de humo que funcione y un plan de escape en caso de incendio.
- Instale un detector de monóxido de carbono en un pasillo cerca de la zona de las alcobas.
- No tenga armas en su casa. Si debe tener un arma, guárdela bajo llave sin las municiones y guarde las municiones en otro lugar bajo llave.
- Pregunte si hay armas en las casas donde su hijo juega. Si es así, verifique que las guardan de modo seguro.
- Enséñele al niño a cruzar la calle de modo seguro. Un niño no está listo para cruzar la calle sino hasta los 10 años de edad en adelante.
- Enséñele sobre la seguridad en el autobús.
- Enséñele a protegerse de otros adultos.
 - Nadie debe pedirle que le oculte algo a sus padres.
 - Nadie debe pedirle que le muestre sus partes privadas.
 - Ningún adulto debe pedirle ayuda con sus partes privadas.

Poison Help (Intoxicaciones): 1-800-222-1222

Inspección de asiento de seguridad para el auto:
1-866-SEATCHECK; seatcheck.org