



### NUTRICIÓN

- Comer el desayuno todos los días.
- Use el plato de comida para proveer una variedad de alimentos.
- Evite comprar comida chatarra o comida rápida.
- Administre 3-4 porciones (800 mg) de calcio al día.
- No dé jugo, y limite a no más de 4 - 6 oz por día.
- Deje que su hijo le ayude a elegir y preparar las comidas.
- Ponga un buen ejemplo con su dieta. Modele buenos modales de mesa.
- Trate de tener la mayoría de las comidas juntos como una familia, sin la televisión encendida.
- Evite las batallas de alimentos o el uso de alimentos como recompensa.
- Use la hora de comer para comunicarse sobre el día de su niño.

### LA SEGURIDAD

- Los accidentes son la principal causa de muertes en niños.
- Los niños deben estar en asientos de refuerzo hasta los 8 años de edad y 80 libras, y deben sentarse en el asiento trasero del coche hasta los 12 años.
- Supervisar los cruces de calles; No dependen de la capacidad de su hijo para cruzar la calle solo.
- Proporcione un casco y un equipo de seguridad adecuados para TODOS los miembros de la familia de la bicicleta, el patín, el patinaje, el scooter.
- No deje que su hijo pase en bicicleta cerca del tráfico; Asegúrese de que la moto está correctamente dimensionada.
- Practicar un plan de escape contra incendios; Revisar los detectores de humo y reemplazar las baterías cada año.
- Instale un detector de monóxido de carbono en una sala cerca de cada área de dormir.
- Vigile continuamente a su niño alrededor del agua; Inscriba a su hijo en clases de natación.
- Enseñe a su hijo a nunca ir a ninguna parte con un extraño. Asegúrese de que su hijo conozca la dirección del hogar, el teléfono y el lugar de trabajo de los padres.
- Enseñe a su hijo sobre cómo estar seguro con otros adultos. Nadie debe pedir un secreto para ser mantenido de los padres. Nadie debe pedir ver sus partes privadas.
- Trampolines no son aconsejados porque causan numerosas lesiones.
- Si tiene armas, asegúrese de que estén cerradas y fuera del alcance.

### SALUD Y ACTIVIDAD

- Cepille los dientes regularmente después de las comidas y empiece a usar el hilo dental. Consulte a un dentista pediátrico cada 6 meses. Los dientes permanentes pueden comenzar a entrar. Considere el sellador para ayudar a prevenir la caries.
- No se le debe dar aspirina a los niños es asociado con el síndrome reyes.

- Use protector solar con SPF de 30% aplica 30 minutos antes de ser expuesto al sol. Vuelva a aplicar cada 1 ½-2 horas
- Usar ropa que proteja, lentes, gomas cuando estén afuera.
- Los niños comienzan a desarrollar intereses en deportes, lectura, música, aficiones y actividades físicas. Fomente la participación en estas actividades con el objetivo de divertirse y desarrollarse. Ganar y perder debe recibir una atención limitada.
- Limite el tiempo de televisión / videojuegos / computadora a 1 - 2 horas al día y monitoree el contenido de cerca.
- Se recomienda un promedio de al menos 10 horas de sueño por la noche. Algunos niños todavía mojan la cama por la noche (esto es normal). Continúe enfatizar hincapié en una rutina regular para acostarse y una hora de acostarse consiste entre las 8 y las 9 pm Mantenga los televisores y las computadoras fuera del dormitorio.

### ES HORA DE IR AL COLEGIO

Hay muchas cosas que determinan la disposición de un niño (capacidad de ajustar y de funcionar en la escuela) para el kindergarten. La edad sola no es un buen marcador. Encontrar información sobre el programa de kindergarten y las expectativas del maestro, así como habilidades sociales, desarrollo físico, habilidades intelectuales y ajuste emocional son importantes. Departamento de Educación de los Estados Unidos recomiendan que un niño que entre al kindergarten debe ser capaz de: tomar turnos, sentarse lo suficiente para leer una historia juntos, trabajar o jugar sin supervisión constante, por ejemplo ABC, contar hasta 10, dibujar un cuadrado, cortar con tijeras, No golpear o morder cuando enojado y mantenerse al día con otros niños en el patio de recreo. Usted puede preparar a su hijo para la escuela leyendo libros sobre la escuela, hablando sobre ello, yendo a ver la escuela y conocer al maestro.

Una vez que su hijo comience la escuela, hable con su hijo todos los días sobre cosas que le gustan, cualquier preocupación, y si alguien está siendo malo con él. Asegúrese de que su hijo esté en un lugar seguro después de la escuela con un adulto. Asista a la noche de regreso a la escuela, eventos para padres y maestros y como muchos otros eventos escolares como sea posible. Hable con su hijo (a) y el maestro (a) sobre cualquier inquietud o si piensa que su hijo (a) necesitará ayuda adicional o tutoría. El maestro de su hijo puede ayudar con evaluaciones para ayuda especial, si su hijo no está bien.

### CUESTIONES FAMILIARES Y COMPORTAMIENTO

- Tener rutinas familiares. Mantenga un ambiente feliz. Diviértete con tu hijo. Reír juntos. Estar interesado en las actividades de su hijo. Planear sorpresas.
- Acepte que su hijo sea bueno; Dígale a su hijo lo orgulloso que está cuando hace las cosas para ayudar. Abrazar y alabar a su hijo.
- Enseñe a su hijo lo que está bien y lo que está mal.
- Déle tiempo a su hijo para aprender. Espere errores y mucho olvido. No dejes que tus ideas te hagan exigir demasiado de tu hijo.

- Ayude a su hijo a hacer las cosas por sí misma. Déle a su niño tareas pequeñas - p. Limpiar los juguetes, tomar platos de la mesa. Proporcione a su hijo oportunidades para hablar sobre sí mismo y mostrar lo que él / ella puede hacer.
- Por favor distraiga a su hijo de conductas indeseables.
- Evitar los choques directos de la voluntad. Utilice su sentido del humor y paciencia para ayudar a su hijo a través comportamiento extremos variados.
- Los niños aprenden mejor con la disciplina que con el castigo, aunque es necesario castigar a los comportamientos peligrosos o dañinos. El envío de un niño a una esquina tranquila y aburrida o su habitación para un tiempo de espera de 5 minutos es una manera de manejar estas situaciones.
- Ayude a su hijo a lidiar con la ira. Enseñe a su hijo a alejarse cuando esté enojado o vaya a otro lugar para jugar.
- ¿Tiene alguna preocupación acerca de la salud mental de su hijo? Hable con nosotros sobre sus preocupaciones.

## CONSEJOS PARA LOS PADRES

- Proporcionar la oportunidad para ejercitar los músculos grandes.
- Tenga un rato de tranquila cada día. Hable con su hijo sobre nuevas experiencias.
- Continúe leyendo con su niño. Lleve a su hijo a la biblioteca.
- Invite a otros niños a su hogar. Ayude a su hijo a desarrollar algunos amigos especiales.
- Ayude a su hijo a desarrollar actitudes desinteresadas. Participar juntos en las actividades de servicio.

## INMUNIZACIONES

Su hijo debe recibir algunas inmunizaciones importantes hoy para protegerse contra enfermedades graves. Alrededor del 25% de los niños tienen síntomas temporales después de la administración de vacunas. Si piensa que su hijo está teniendo una reacción a una vacuna dada hoy, está bien darle acetaminofén, pero llame a nuestra oficina con cualquier temperatura superior a 102 ° F. Consulte nuestro sitio web para obtener más información sobre las reacciones normales de inmunización.

**Su hijo debe hacerse una visita rutinaria de atención médica todos los años.**

**Sitio Web de la APA: [www.advancedpediatricassociates.com](http://www.advancedpediatricassociates.com) | Línea de atención al paciente APA: 303-699-6200**