



EDUCACIÓN AL PACIENTE

Cuidado del niño de 5 a 7 años

Caring for Your Five- to Seven-Year-Old (Spanish)

CENTRO PEDIÁTRICO DE MAYO CLINIC



CENTRO BARBARA WOODWARD LIPS
CENTRO DE EDUCACIÓN AL PACIENTE

Mayo Clinic Children's Center

For more than 100 years, teams of physicians have cared for children at Mayo Clinic.

T. DENNY SANFORD PEDIATRIC CENTER MAYO EUGENIO LITTA CHILDREN'S HOSPITAL

Pediatric Sub-Specialties in the following areas:

Allergy and Immunology	General Pediatric and	Plastic and Reconstructive Surgery
Anesthesiology	Adolescent Medicine	Psychiatry and Psychology
Cardiology	Gynecology, Adolescent	Pulmonology
Cardiovascular Surgery	Hematology and Oncology	Radiation Oncology
Child and Family	Infectious Diseases	Radiology
Advocacy Program	Medical Genetics	Regional (Health System)
Community Pediatrics and	Neonatal Medicine	Pediatrics
Adolescent Medicine	Nephrology	Research
Critical Care	Neurology	Rheumatology
Dermatology	Neurosurgery	Sleep Medicine Center
Developmental and	Ophthalmology	Speech Pathology
Behavioral Pediatrics	Oral and Maxillofacial Surgery	Surgery
Emergency Medicine	Orthopedic Surgery	Urology
Endocrinology and Metabolism	Otorhinolaryngology (ENT)	
Gastroenterology and Hepatology	Physical Medicine and Rehabilitation	

Pediatric Specialty Clinics:

Adrenoleukodystrophy Clinic	Dana Child Developmental and	Metabolic Bone Clinic
Aerodigestive Clinic	Learning Disorders Program	Mood Disorders Clinic
Anxiety Disorders Clinic and	Dermatology Genetics Clinic	Neonatal Follow-Up Clinic
Intensive Therapy Program	Diabetes Clinic	Neuromuscular Clinic
Arrhythmia and Device	Eating Disorders Clinic	Pain Clinic
Placement Clinic	Eosinophilic Esophagitis Clinic	Pain Rehabilitation Center
Asthma Center	Epilepsy Clinic	Pediatric Diagnostic Referral Clinic
Attention Deficit Hyperactivity	Erythromelalgia Clinic	Pediatric Level 1 Trauma Center
Disorders (ADHD) Clinic	Facial Paralysis and	Plagiocephaly Program
Bariatric Surgery Clinic	Reanimation Clinic	Pulmonary Hypertension Program
Brain Injury Program	Feeding Program	Renal Stone Clinic
Brain Tumor Clinic	Fertility Preservation	Spina Bifida Clinic
Cerebral Palsy Clinic	Fetal Surgery Program	Spinal Deformities Clinic
Chemotherapy/Radiation	Friedreich's Ataxia Clinic	Sports Medicine Center
Long-Term Effects Clinic	Functional Movement	Thyroid Nodule/Cancer Clinic
Child and Adolescent Intensive	Disorder Program	Transgender Clinic
Mood Program (CAIMP)	Heart Failure Clinic	Transitions Program
Childhood Sarcoma Clinic	Hemophilia/Coagulopathy Clinic	Transplant Center
ComPASS (Palliative Care and	Hyperlipidemia Program	Travel Clinic
Integrative Medicine)	Immunodeficiency Disorders Clinic	Vascular Malformations
Congenital Heart Clinic	Inflammatory Bowel Disease Clinic	Velo-Pharyngeal
Constraint Induced Movement	Learning Disorders	Insufficiency Clinic
Therapy Program	Assessment Clinic	Voiding Clinic
Craniofacial Clinic	Long QT Syndrome Clinic	Weight Management Clinic
Cystic Fibrosis Center	Marfan Syndrome Clinic	

Contenido

Introducción	2
Hitos fundamentales del desarrollo	3
Desarrollo mental y físico	3
Desarrollo social y emocional	5
La responsabilidad de enseñar con el ejemplo	7
Comienzo de la escolarización.....	8
Burlas y acoso escolar.....	9
Crecimiento	10
Estado físico.....	11
Nutrición	13
Conceptos básicos sobre alimentación.....	13
La hora de la comida	13
Refrigerios.....	14
Alergia alimentaria.....	15
Jugo	15
Vitamina D y suplementos	15
Campana 5210 Every Day	16
Salud	17
Prevención de enfermedades	17
Vacunas	17
Medicamentos para la tos y el resfriado	18
Fiebre	18
Cómo tomarle la temperatura	19
Dientes.....	21
Sueño	22
Cuestiones de seguridad	23
Asientos de seguridad para niños	23
Prevención de caídas y lesiones	25
Prevención de quemaduras	26
Prevención de ahogamiento	28
Prevención de asfixia, atragantamiento e intoxicación	28
Prevención de intoxicación por plomo	30
Peligros de las armas de fuego.....	30
Radón	31
Insectos.....	31
Seguridad personal	32
Cómo interactuar con su hijo	33
Manejo del comportamiento	34
Comentario final	35

Introducción

Introduction

Entre los 5 y los 7 años, los niños continúan desarrollando un sentido de su identidad y de sus capacidades. Hable con su hijo sobre cómo tomar decisiones positivas. Dele oportunidades para desarrollar y probar nuevas habilidades. Téngale paciencia y aliéntelo a medida que desarrolla la confianza en sí mismo y se vuelve más independiente.

No deje de establecer límites y pautas a la hora de comer, de acostarse, para las tareas domésticas diarias y cualquier otra cosa que suscite especial interés. A medida que su hijo siga creciendo, aprendiendo y descubriendo, enfrentará nuevos desafíos.

La transición de la casa a la escuela es, probablemente, el acontecimiento más importante que trae un gran cambio para un niño pequeño. Afortunadamente, la mayoría de las escuelas tienen programas diseñados para ayudar a los niños a hacer esa transición sin problemas. Además, muchos niños asisten a guarderías o preescolares, lo cual puede ayudarlos con el ingreso a la escuela primaria.

Use la información que se presenta a continuación como recurso para los próximos años de la vida de su hijo. Si tiene preguntas sobre esta información o sobre su hijo, consulte al proveedor de atención médica del niño.



Hitos fundamentales del desarrollo

Developmental Milestones

Los hitos fundamentales del desarrollo son habilidades o tareas que la mayoría de los niños pueden hacer una vez que alcanzan determinada edad. Sin embargo, cada niño es diferente. Todos se desarrollan a un ritmo diferente. El momento en el que un niño logra cada hito fundamental puede variar bastante.

Hable con el proveedor de atención médica de su hijo sobre todas las inquietudes que tenga en relación con el desarrollo del niño. Obtener respuestas a sus preguntas puede ayudarlo a sentirse más confiado sobre su función de padre.

Desarrollo mental y físico

Mental and physical development

A los 5 años, un niño generalmente puede vestirse y desvestirse sin ayuda. Alrededor de los 6 años, es probable que aprenda a atarse los cordones.

A los niños de esta edad les gusta tomarse su tiempo para hacer las cosas. Es posible que necesiten tiempo para planificar y pensar en los pasos que conforman una tarea. O simplemente puede que les guste hacer las cosas a su propio ritmo.

Las habilidades físicas varían mucho entre los niños de 5 a 7 años. El juego activo es importante para mantener la salud y un buen estado físico. El juego activo también mejora la coordinación física y habilidades como hacer rebotar, lanzar y atrapar pelotas. El objetivo del juego activo en esta temprana edad es divertirse y desarrollar habilidades básicas. No se enfoca en ganar y perder.

Mirar televisión

Mirar televisión aporta muy poco al desarrollo del lenguaje de los niños pequeños. Además, se vincula a la obesidad infantil.

Limite el tiempo que su hijo pasa frente a una pantalla a no más de una o dos horas por día. Busque otras actividades que pueda hacer con su hijo que no sean mirar televisión. Leer, tener pasatiempos y hacer actividades físicas son buenas alternativas a mirar televisión.

Si elige dejar que su hijo mire televisión:

- Mire televisión con su hijo y hablen sobre los programas.
- No permita que su hijo mire programas con violencia o comportamientos sexuales.
- Nunca coloque un televisor en la habitación de su hijo.

Trastornos del aprendizaje

Los trastornos del aprendizaje no son lo mismo que las discapacidades mentales o físicas. Los trastornos del aprendizaje no reflejan la inteligencia de un niño. Más bien, afectan la capacidad del niño para realizar una tarea o poner en práctica ciertas habilidades, particularmente en la escuela.

Los trastornos del aprendizaje pueden dificultar que un niño lea, escriba o haga cálculos matemáticos simples.

Muchos niños con trastornos del aprendizaje tienen problemas durante mucho tiempo antes de recibir ayuda. Esto puede afectar la autoestima y la motivación del niño.

Existen muchos recursos para niños con trastornos del aprendizaje. Un diagnóstico temprano puede ser de gran ayuda para su hijo. Hable con el proveedor de atención médica y el maestro de su hijo si tiene alguna duda.

Preparación para ir al baño

A los 5 años, los niños deben poder ir al baño solos durante el día. Si su hijo de 5 años moja su ropa interior durante el día, consúltelo con su proveedor de atención médica.

Mojar la cama durante la noche es algo común a los 5 años. No es necesario hacer nada específico para corregir la incontinencia nocturna a esta edad, a menos que los padres tengan dudas o que esto ocurra con frecuencia.

La cantidad "normal" de deposiciones para un niño de 5 años puede variar de unas cuantas por día hasta unas cuantas por semana. Es común que manchen su ropa interior. Sin embargo, si se mancha debido a deposiciones grandes y poco frecuentes, consúltelo con el proveedor de atención médica de su hijo. Darle más fibra (frutas, verduras y granos integrales) y líquidos puede contribuir a solucionar este problema. Establecer un horario para ir al baño (de 5 a 10 minutos después de una comida) también puede ayudar con este problema.

Desarrollo social y emocional

Social and emotional development

Los niños de 5 a 7 años continúan haciendo un gran esfuerzo por lograr la independencia. Es normal que vayan contra las reglas. Cuando le ponga límites a su hijo, siga estas pautas:

- Establezca reglas que sean justas y razonables. No castigue a su hijo por un comportamiento que es parte del desarrollo normal, como mojar la cama ocasionalmente.
- Sea amable, pero firme. Utilice palabras que su hijo comprenda. Indique brevemente qué regla se rompió.
- Elogie todo comportamiento positivo y adecuado. Esfuércese especialmente por reconocer los momentos en los que su hijo está comportándose bien. Dele a su hijo más respuestas positivas que negativas.

Los niños de esta edad son muy imaginativos y se llevan bien con amigos de su misma edad. A esta edad, puede parecer que su hijo tiene una energía inagotable.

Se le presentarán muchas oportunidades para enriquecer la vida de su hijo con deportes, música, clubes y actividades. Sea selectivo. Elija las actividades que sean más convenientes para su hijo. Tenga cuidado de no planificar demasiadas actividades para su hijo. Equilibre cuidadosamente el tiempo de actividad y de descanso. Todos los niños necesitan tiempo libre, no estructurado, para jugar y relajarse.

Las actividades grupales y jugar con otros niños ayudarán a su hijo a desarrollar habilidades sociales como tomar turnos, compartir y seguir las reglas dentro de un grupo.

Cuando su hijo interactúe con familiares y amigos, asegúrese de elogiarlo por cooperar y compartir.

Su hijo puede comenzar a sentir curiosidad por saber de dónde vienen los bebés y en qué difieren los niños de las niñas. Son curiosidades normales. Responda sus preguntas de manera sincera y simple, y use los términos correctos para las partes del cuerpo.



Rivalidad entre hermanos

La rivalidad entre hermanos es una parte normal y saludable de la infancia. Por lo general, los niños más pequeños y los más cercanos en edad son quienes experimentan la mayor rivalidad. Algunas de las siguientes estrategias pueden ayudarlo a prevenir o reducir la rivalidad entre hermanos cuando esta suceda:

- Evite situaciones que generen rivalidad entre los niños.
- Trate a cada niño como una persona diferente. Resalte los rasgos y logros específicos de cada niño. No compare a un hijo con otro.
- Elogie los comportamientos cooperativos.
- Establezca reglas específicas para llevarse bien.
- Enseñe alternativas para no pelear. Fomente el diálogo.
- Dé a los niños la responsabilidad de resolver conflictos. Permítales encontrar soluciones por su cuenta.
- No reaccione de forma exagerada a las peleas entre hermanos ni tome partido.

Cuando los niños aprenden a manejar la rivalidad, aprenden a cooperar, a resolver problemas y a negociar. Estas son habilidades importantes para la vida que deben aprender a medida que crecen y maduran.

La responsabilidad de enseñar con el ejemplo

Teaching responsibility

Los adultos cumplen papeles importantes en la vida de los niños pequeños, quienes desarrollan relaciones cercanas con maestros, entrenadores y otros adultos importantes en sus vidas. Por este motivo, un niño puede estar angustiado cuando los adultos que ama enfrentan momentos difíciles o cambios.

Sea consciente de su comportamiento, ya que los niños miran e imitan constantemente a los adultos. Piense en lo que su hijo aprende al observarlo. Sea un modelo de los comportamientos que desea que su hijo aprenda. Trate a su cónyuge o pareja con amabilidad y respeto.

Dado que los niños a esta edad son fácilmente influenciados, es un buen momento para enseñar el valor de la compasión hacia los demás. Lleve a su hijo cuando visite a alguien en un centro de ancianos. Invite a su hijo a ayudar a preparar una comida o a barrer hojas para alguien que lo necesite. Anime a su hijo a donar juguetes y ropa que ya no usa a otros niños que puedan disfrutarlos. Siembre un espíritu de responsabilidad en su hijo. Busque maneras en que usted y su hijo puedan ser voluntarios y ayudar a otros en la comunidad.

Considere darle una mesada regularmente. Hable sobre cuánto ahorrar, gastar y donar.

Tareas domésticas

Los niños pueden ayudar con tareas domésticas acordes a su edad. Sea flexible con sus exigencias de acuerdo con las capacidades de su hijo. Bríndele oportunidades para alcanzar el éxito.

Antes de ayudarlo, dele a su hijo la oportunidad de resolver problemas y descubrir cómo hacer las cosas de manera independiente. Los niños desarrollan responsabilidad cuando cuentan con formas positivas de contribuir a la familia. Elogie a su hijo cuando demuestre una conducta responsable.

La American Academy of Pediatrics (Academia Estadounidense de Pediatría) advierte que pegarle a un niño normalmente no es un método de disciplina eficaz.

Los medios de disciplina eficaces son los siguientes:

- **Tiempo fuera.** Es posible que, en ocasiones, deba separar al niño de una actividad cuando su comportamiento no es aceptable. La duración adecuada del tiempo de aislamiento temporal para un niño es de aproximadamente un minuto por cada año de edad. Esto sería alrededor de 5 minutos para un niño de 5 años. Cuando el tiempo de aislamiento temporal termine, recuérdale a su hijo el comportamiento que causó la reprimenda.
- **Consecuencias lógicas.** Las consecuencias impuestas como resultado del comportamiento de un niño deben estar relacionadas con el comportamiento en sí. Por ejemplo, si un niño no es amable con un compañero o un hermano, no se le permitirá jugar con ese compañero o hermano por cierto tiempo y deberá jugar solo.
- **Pérdida de privilegios.** Puede quitar los juguetes que no se usen correctamente. Puede apagar el televisor si los hermanos comienzan a pelear mientras miran televisión. Estos son ejemplos de pérdidas de privilegios.



Comienzo de la escolarización

Starting school

Comenzar la escuela puede ser un momento emocionante para toda la familia, especialmente para su hijo, que está aprendiendo nueva información y desarrollando habilidades. Las habilidades de reconocimiento de letras y las habilidades verbales son algunos indicadores de que el niño está preparado para empezar la escuela. Ayude a su hijo a desarrollar capacidades lingüísticas, serán importantes para tener éxito en la escuela. Lea con él y léale a él todos los días.

A los 5 años, muchos niños pueden contar lo que hicieron durante el día como un relato simple. Las dificultades menores en el habla (como la pronunciación correcta de la “s” y la “t”) son comunes. No son motivo de gran preocupación a esta edad.

A los 6 años, los niños a menudo reconocen y pueden nombrar letras del abecedario y sus sonidos. La lectura temprana comienza con la combinación de los sonidos de las letras para formar palabras. En esta etapa, es característica la capacidad de leer 15 palabras comunes o más y escribir letras y palabras. La mayoría de los niños lee a los 8 años. Si a usted o al maestro de su hijo les preocupa la lectura, el aprendizaje o el desarrollo del niño, consulte a su proveedor de atención médica.

Burlas y acoso escolar

Teasing and bullying

Casi todos los niños padecen burlas o acoso escolar en algún momento. Es posible que su hijo experimente esto por primera vez en la escuela. Para muchos niños, sufrir burlas y acoso escolar es algo pasajero que pueden manejar sin mayor dificultad. Para otros, esto sucede con más frecuencia. Algunos niños son más vulnerables que otros. Actuar de manera diferente de sus compañeros o tener una apariencia física distinta puede convertir a un niño en blanco de los acosadores.

Enséñele a su hijo que no es aceptable burlarse o acosar a otros.

Si su hijo le dice que está padeciendo acoso escolar, tome medidas. Por ejemplo:

- Documente los detalles. Anote la fecha, quién estuvo involucrado y qué sucedió. Guarde capturas de pantalla, correos electrónicos y mensajes de texto.
- Comuníquese con las autoridades. Pida ayuda al director, al maestro o al consejero escolar de su hijo.
- Explique sus preocupaciones con calma. Pida ayuda para resolver el problema del acoso escolar. Haga anotaciones sobre estas reuniones. Manténgase en contacto con los funcionarios escolares. Si el acoso continúa, siga comunicándolo.
- Solicite una copia de la política de la escuela sobre el acoso escolar. Averigüe de qué manera se aborda el acoso escolar en la escuela de su hijo. Averigüe cómo deben responder los maestros y miembros del personal ante el acoso escolar.
- Si agredieron físicamente a su hijo o le han amenazado con hacerle daño, hable con los funcionarios de la escuela y llame a la policía.

Consejos para ayudar a su hijo a desarrollar un fuerte sentido de autoestima

- Pase tiempo con su hijo. Háblele sobre los amigos, los logros y los desafíos.
- Participe en la escuela de su hijo. Vaya a los eventos escolares. Conozca a los maestros de su hijo.
- Conozca a las familias de los amigos de su hijo.
- Motive a su hijo a unirse a grupos escolares y comunitarios.
- Ayude a su hijo a diferenciar entre el bien y el mal. Háblele sobre la presión que pueden ejercer los amigos para que haga cosas arriesgadas. Pueden presionarlo para que realice desafíos físicos peligrosos. O puede haber presión para actuar de una manera que hiera los sentimientos de alguien.
- Hable con su hijo sobre el respeto hacia los demás. Anime a su hijo a ayudar a los necesitados.
- Sea cariñoso y sincero con su hijo.
- Hagan cosas juntos y en familia.

**Crecimiento
Growth**

El proveedor de atención médica de su hijo seguirá controlando el crecimiento para asegurarse de que su desarrollo y crecimiento sean adecuados.

Los niños entre los 5 y 7 años continúan creciendo a un ritmo lento, pero constante. Consulte con el proveedor de atención médica de su hijo si el niño presenta ya sea un rápido aumento de peso o no ha aumentado de peso durante más de cuatro meses.

Estado físico

Fitness

Agregar actividad física a la rutina diaria de su hijo sienta las bases para toda una vida de buena salud y buena condición física.

Los niños en edad escolar necesitan como mínimo una hora al día de actividad física. La mayor parte de esta hora debe incluir actividad aeróbica moderada o intensa. Fomente el juego libre activo, como saltar la cuerda, jugar básquetbol o simplemente correr al aire libre.

Los videojuegos que incluyen bailes de alta intensidad, deportes virtuales u otros tipos de movimiento pueden ser una opción, especialmente cuando no sea posible divertirse al aire libre.

Use su creatividad para buscar actividades que le gusten a su hijo. Hagan caminatas por la naturaleza, realicen paseos familiares en bicicleta y vayan a lugares con muros para practicar alpinismo en interiores. Caminen a la biblioteca o pongan la música favorita de su hijo y bailen en la sala de estar.

Haga ejercicio con su hijo para mejorar su propia salud mientras le inculca buenos hábitos de ejercicio.

Agregar actividad física a la rutina diaria de su hijo sienta las bases para toda una vida de buena salud y buena condición física.

Tiempo frente a pantallas

La American Academy of Pediatrics (Academia Estadounidense de Pediatría) recomienda restringir el tiempo que los niños mayores pasan frente a una pantalla a no más de una o dos horas por día.

Pasar demasiado tiempo frente a pantallas está relacionado con la obesidad, los problemas de sueño y los problemas de comportamiento. También está relacionado con un rendimiento académico bajo y menos tiempo para el juego activo.

Cómo limitar el tiempo frente a pantallas

Comience a controlar el tiempo frente a pantallas. Hable con su hijo sobre la importancia de sentarse menos y moverse más. Además, explique las reglas del tiempo frente a las pantallas. Dígale a su hijo qué sucederá si no las cumple.

Tome medidas sencillas para reducir el tiempo frente a las pantallas:

- No utilice el televisor como sonido de fondo.
- Mantenga los televisores y las computadoras fuera de la habitación de su hijo.
- No coma delante del televisor.
- Establezca reglas para los días escolares.
- Dé un buen ejemplo. Sea un buen ejemplo a seguir, limite el tiempo que pasa “conectado”.

Nutrición

Nutrition

Conceptos básicos sobre alimentación

Feeding basics

A menos que el proveedor de atención médica de su hijo le indique lo contrario, dele a su hijo leche descremada o con bajo contenido de grasa.

La hora de la comida

Meal time

- Haga que la hora de la comida sea un momento agradable.
- Sírvala a su hijo la misma comida que come el resto de la familia.
- Siempre que sea posible, coma con su hijo. La hora de la comida es un buen momento para que le cuente lo que sucedió ese día. Pregúntele sobre sus intereses, dudas y preocupaciones. Dele muchas oportunidades para participar en la charla.
- Aprender los modales correctos en la mesa lleva tiempo y práctica. Dé ejemplo de buenos modales en la mesa para su hijo.
- Evite las peleas sobre qué y cuánto come su hijo. No insista en que coma algo de cada alimento servido en esa comida. En cambio, brinde opciones saludables y ayúdelo a desarrollar habilidades para tomar decisiones.
- No insista en que su hijo termine todo lo que está en el plato. En cambio, sírvala porciones pequeñas y ofrezca una segunda porción si todavía tiene hambre.
- No use los alimentos como un premio.



Refrigerios

Snacks

Los refrigerios nutritivos pueden ser una parte importante de la dieta de su hijo. Como los niños tienen estómagos más pequeños que los adultos, sírvale tres comidas con porciones adecuadas para niños en un plato de tamaño acorde a la porción y agregue un refrigerio saludable entre las comidas para satisfacer las necesidades nutricionales y energéticas de su hijo.

Evite ofrecerle refrigerios muy cerca de la hora de la comida. Ofrézcaselos cuando su hijo tenga hambre entre comidas. No le ofrezca refrigerios cuando su hijo esté aburrido o, simplemente, se le antoje un alimento en particular.

Si bien es aceptable ofrecer ocasionalmente un refrigerio menos nutritivo, los refrigerios con bajo contenido de grasa, azúcar y sodio son los mejores. Algunas sugerencias de refrigerios son:

- Leche, queso y yogur (regular o congelado).
- Pudín.
- Fruta blanda y pelada, fruta enlatada o tazas de ensalada de fruta.
- Verduras blandas cocidas.
- Magdalenas.
- Pan integral tostado con mantequilla de maní, mermelada o carne magra, como pavo.
- Cereales integrales secos y mezclas de cereales (Cheerios™, Honey Nut Cheerios™, Chex™, Kix™, mezclas de cereales).
- Pretzels.
- Galletas de harina integral.

Alergia alimentaria

Food allergy

Las reacciones de alergia alimentaria varían de leves a graves. Ocurren cuando el cuerpo reacciona a las proteínas de los alimentos. Por lo general, esto sucede poco después de comer un alimento. Los siguientes alimentos provocan la mayoría de las alergias alimentarias.

- Leche de vaca
- Huevos
- Cacahuete (maní)
- Soja
- Trigo
- Frutos secos
- Pescado
- Mariscos

A medida que comience a darle alimentos nuevos al niño, observe si hay signos de alergia o intolerancia a los alimentos, como los siguientes:

- Hormigueo o picazón en la boca
- Hinchazón del rostro, la lengua o los labios
- Sibilancias
- Respiración carrasposa
- Piel enrojecida o erupción
- Urticaria o ronchas
- Diarrea
- Vómitos

Si se presenta alguno de estos síntomas después de haberle dado un alimento nuevo a su hijo, no vuelva a dárselo. Infórmele al proveedor de atención médica de su hijo acerca de la posible reacción. Es conveniente mantener un diario de los nuevos alimentos y las reacciones que producen.

Busque atención médica de inmediato si su hijo tiene dificultad para respirar o pierde el conocimiento.

Jugo **Juice**

El jugo tiene poco valor nutricional para los niños.

Si bien el jugo contiene algunos nutrientes, tiene un alto contenido de calorías y azúcar, incluso cuando es sin endulzar. Los niños que beben jugo tienen un mayor riesgo de sufrir caries dentales. Los niños que beben jugo también tienen un mayor riesgo de obesidad.

Comer la fruta entera siempre es una buena opción.

Vitamina D y suplementos **Vitamin D and supplements**

La vitamina D ayuda a desarrollar huesos fuertes. Hable con el proveedor de atención médica de su hijo sobre la opción de darle un suplemento diario de vitamina D. Siga las instrucciones que vienen con el suplemento líquido para administrar la dosis correcta.

Por lo general, no se necesitan otros suplementos de vitaminas o minerales para los niños, a menos que el proveedor de atención médica de su hijo le indique lo contrario.

Si elige darle a su hijo vitaminas o suplementos, háblelo con el proveedor de atención médica del niño. Trate las vitaminas y los suplementos como medicamentos. Nunca se refiera a ellos como si fueran dulces delante de su hijo. Asegúrese de que las vitaminas o los suplementos administrados sean los adecuados para la edad y el peso de su hijo.

Campaña 5210 Every Day

5210 Every Day

Todos los niños se benefician con una dieta sana y equilibrada y actividad física regular.

La campaña “5210 Every Day” (5210 todos los días) es parte de una campaña nacional de promoción de la salud para reforzar la alimentación saludable y la vida activa.

Es simple y fácil de recordar.

5

Coma 5 frutas y verduras todos los días

- Las frutas y verduras aportan vitaminas y minerales que son importantes para el crecimiento y el desarrollo en los niños.
- Pruebe frutas y verduras nuevas varias veces.

2

Limite el tiempo recreativo frente a pantallas a 2 horas o menos por día

- Pasar demasiado tiempo frente a la pantalla se vincula con la obesidad, la lectura deficiente y los problemas de atención.
- Mantenga los televisores y las computadoras fuera de la habitación de su hijo.
- Apague el televisor durante las comidas.

1

Incluya al menos 1 hora de juego activo todos los días

- El ejercicio regular es parte importante de una vida saludable.
- Diviértase al aire libre.
- Salgan a caminar o a andar en bicicleta en familia.
- Participe en un deporte organizado como béisbol juvenil, fútbol o natación.

0

Bebidas azucaradas

- Elimine las bebidas azucaradas.
- Elija productos lácteos sin grasa.
- Beba más agua todos los días.

Salud

Health

Prevención de enfermedades

Preventing illness

Los niños en edad escolar corren mayor riesgo de contraer enfermedades que los niños más grandes y los adultos. No es inusual que los niños tengan cinco o seis resfriados al año. Cada uno dura, aproximadamente, un promedio de 7 a 10 días. Los resfriados son causados por virus. Los antibióticos no ayudan con los resfriados. Para reducir la exposición de su hijo a enfermedades, haga lo siguiente:

- Enseñe a su hijo a lavarse las manos con frecuencia, especialmente antes de comer y después de ir al baño.
- Cree un ambiente libre de tabaco. Los niños inhalan humo cuando alguien a su alrededor fuma cigarrillos, pipas o puros. El humo de segunda mano hace que los niños corran un mayor riesgo de sufrir problemas de salud graves. Estos incluyen infecciones de oído, asma e infecciones de las vías respiratorias superiores, y también otros problemas respiratorios, como la neumonía.

Vacunas

Immunizations

Las vacunas, también llamadas inmunizaciones, son una parte importante del cuidado de su hijo. Salvan vidas y protegen contra la transmisión de enfermedades. Si no vacuna a su hijo, el niño estará en riesgo de contraer una enfermedad peligrosa o mortal.

Acuda a todas las citas de rutina programadas para niños sanos. Mantenga al día las vacunas de su hijo. Lea la información que reciba en las citas de rutina para niños sanos.

Si tiene preguntas sobre las vacunas, hable con el proveedor de atención médica de su hijo. Todos los niños deben colocarse una vacuna contra la gripe (influenza) por año. Esto ayuda a prevenir la gripe y las complicaciones relacionadas a estas que pueden desarrollarse. Las personas que tienen contacto cercano con su hijo también deben colocarse una vacuna anual contra la gripe para ayudar a prevenir la transmisión de esta enfermedad.

Medicamentos para la tos y el resfriado

Cough and cold medicine

Los medicamentos de venta libre para la tos y el resfriado no se recomiendan ni son seguros para niños menores de seis años. Estos medicamentos no han sido estudiados en niños. Consulte al proveedor de atención médica de su hijo sobre los beneficios de los medicamentos para la tos y el resfriado para niños mayores de seis años.

Otras opciones de tratamiento son el consumo de miel, la succión nasal y los enjuagues con solución salina. Además, puede proporcionarle aire fresco humidificado, darle de beber mucho líquido y administrarle ibuprofeno o acetaminofén para el dolor.

Si considera la opción de usar remedios naturales para calmar a su hijo, primero, hable con el proveedor de atención médica del niño. Muchos remedios naturales que se consideran seguros pueden, de hecho, dañar a su hijo.

Fiebre

Fever

La fiebre se produce cuando la temperatura del cuerpo aumenta a un nivel que supera la temperatura normal: más de 100,4 grados Fahrenheit (F) o 38 grados Celsius (C).

La fiebre es un síntoma, no una enfermedad en sí. Puede tener muchas causas. La causa más común de fiebre en los niños son las enfermedades virales. La fiebre relacionada con una enfermedad viral, generalmente, dura entre dos y tres días.

La fiebre puede ser un signo de una enfermedad más grave. Siga las pautas a continuación para saber cuándo comunicarse con el proveedor de atención médica de su hijo. Recuerde que estas son pautas generales. Si le preocupa el aspecto o la manera de actuar de su hijo, llame al proveedor de atención médica.

Llame al proveedor de atención médica de su hijo durante el horario de atención habitual si el niño tiene lo siguiente:

- Fiebre sin causa conocida durante más de 48 a 72 horas.
- Fiebre que vuelve después de haber desaparecido por 24 horas o más.
- Ardor o dolor al orinar.
- Dolor de oído o se hala las orejas.

Llame de inmediato al proveedor de atención médica de su hijo o lleve al niño a un centro de atención de emergencia si tiene lo siguiente:

- Dificultad para respirar.
- Desorientación o confusión, no responde o tiene dificultad para despertarse.
- Rigidez en el cuello.
- Convulsión.
- Signos de deshidratación importantes, como boca seca, ojos hundidos o micción mínima durante 8 a 12 horas.
- Dolor abdominal intenso.
- Irritabilidad extrema y dificultad para consolarlo o calmarlo durante más de una hora.
- Comportamiento de alguien que está muy enfermo.

Cómo tomarle la temperatura

Taking your child's temperature

Existen varias opciones para tomarle la temperatura a su hijo. A la hora de elegir un termómetro, considere las siguientes opciones.

- **Termómetros digitales.** Estos termómetros utilizan sensores de calor electrónicos para registrar la temperatura corporal. Se pueden utilizar en el recto (rectales), en la boca (orales) o en la axila (axilares). Las temperaturas de las axilas suelen ser las menos precisas de las tres.
- **Termómetros digitales de oído.** Estos termómetros utilizan un rayo infrarrojo para medir la temperatura dentro del conducto auditivo. Tenga en cuenta que la cera de los oídos o un conducto auditivo pequeño y curvo pueden interferir en la precisión de la temperatura de los termómetros de oído.
- **Termómetros de la arteria temporal.** Estos termómetros utilizan un escáner infrarrojo para medir la temperatura de la arteria temporal en la frente. Este tipo de termómetro se puede usar incluso cuando el niño está dormido.

No se recomienda el uso de termómetros digitales de chupete ni tiras para medir la fiebre.

Consejos de seguridad

Lea detenidamente las instrucciones que vienen con el termómetro. Antes y después de cada uso, limpie la punta del termómetro. Use alcohol isopropílico o jabón y agua tibia, y luego, enjuague con agua fría. Si decide usar un termómetro digital para tomar la temperatura rectal, obtenga también otro termómetro digital para su uso oral. Marque cada termómetro y no use el mismo en ambos lugares.

Por cuestiones de seguridad y para asegurarse de que el termómetro se mantenga en su lugar, nunca deje a su hijo solo mientras le toma la temperatura.

- **Temperatura oral.** Si su hijo comió o bebió, espere 15 minutos antes de tomarle la temperatura por boca. Encienda el termómetro digital. Coloque la punta del termómetro debajo de la lengua de su hijo, hacia la parte de atrás de la boca. Pídale que mantenga los labios cerrados. Cuando el termómetro indique que terminó la medición, retírelo y lea el número.
- **Temperatura de la axila.** Encienda el termómetro digital. Cuando coloque el termómetro debajo de la axila de su hijo, asegúrese de que toque la piel, no la ropa. Sostenga el termómetro firmemente en el lugar hasta que indique que terminó la medición. Retire el termómetro y lea el número.
- **Temperatura del oído.** Encienda el termómetro. Coloque el termómetro cuidadosamente en el oído de su hijo. Siga las instrucciones que vienen con el termómetro para asegurarse de colocar el termómetro a la distancia apropiada en el conducto auditivo. Sostenga el termómetro firmemente en el lugar hasta que indique que terminó la medición. Retire el termómetro y lea el número.
- **Temperatura de la arteria temporal.** Encienda el termómetro. Deslice suavemente el termómetro sobre la frente de su hijo. Retire el termómetro y lea el número.

Cuando le informe la temperatura al proveedor de atención médica de su hijo, indique el valor que leyó y explique cómo le tomó la temperatura.

Dientes

Teeth

Ayude a su hijo a cepillarse los dientes dos veces al día como mínimo.

Se recomienda que todos los niños usen pasta dental con flúor. Enséñele a su hijo a usar solo una cantidad muy pequeña, aproximadamente del tamaño de un guisante.

No se recomienda el uso de enjuague con flúor de venta libre para niños menores de seis años. Los niños menores de seis años pueden tragar altos niveles de flúor. Consulte al dentista de su hijo sobre los beneficios del enjuague con flúor para niños mayores de seis años.

Si su hijo no bebe agua con flúor, hable con el proveedor de atención médica de su hijo sobre la opción de usar suplementos.

Limite los alimentos y las bebidas con azúcar en la dieta de su hijo. Para ayudar a prevenir las caries dentarias, no le dé bebidas gaseosas a su hijo. No deje que tenga siempre consigo un vaso con leche o jugo. Los sorbos constantes aumentan el tiempo que los dientes están en contacto con estos líquidos. Esto aumenta el riesgo de caries dentales.

Visitas dentales

Hable con el proveedor de atención médica de su hijo y su dentista sobre cuándo programar las visitas dentales. Las recomendaciones pueden variar según el criterio médico.

Sueño Sleep

Dormir es importante para un niño en crecimiento, especialmente cuando debe ir a la escuela la mañana siguiente.

- Propóngase como meta que el niño duerma de 9 a 11 horas todas las noches.
- Mantenga una rutina regular para la hora de ir a la cama.
- Planifique un período de tranquilidad de al menos 30 minutos antes de acostarse.
- Los niños a esta edad tardan entre 15 y 30 minutos en quedarse dormidos.

Las pesadillas son comunes en niños en edad escolar. Se caracterizan por sueños desagradables o aterradores que suceden durante la fase REM o de sueño paradójico. Cuando el niño despierta de una pesadilla, es probable que esté asustado. Por lo general, puede recordar el sueño, pero es posible que tenga dificultades para distinguir entre el sueño y la realidad.



Cuestiones de seguridad

Safety Concerns

Asientos de seguridad para niños **Child safety seats**

Cuando se encuentre en un vehículo, su hijo debe estar en todo momento en un asiento para automóvil aprobado.

En un vehículo, el lugar más seguro para su hijo es en el asiento trasero, en el medio si es posible. Nunca siente a su hijo en el asiento delantero. Es aún más peligroso si el automóvil tiene bolsas de aire. Las bolsas de aire pueden causar lesiones graves o muerte en los niños.

Los niños que pesan 40 libras (18 kg) o menos están mejor protegidos en un asiento de seguridad para niños con arnés completo. No pase al niño a un asiento elevado hasta que alcance los límites superiores de peso y altura para el asiento de seguridad según lo establecido por el fabricante. Cuando su hijo supere estos límites de peso y altura, use un asiento elevado aprobado.

Los niños de esta edad no deben viajar en automóvil solo con el cinturón de seguridad. Deben estar asegurados en asientos elevados hasta que lleguen a los 4' 9" (1,44 m) de altura y tengan entre 8 y 12 años. Sacar a su hijo de un asiento de seguridad o un asiento elevado antes de tiempo aumenta drásticamente el riesgo de lesiones o muerte en un accidente automovilístico. Los niños menores de 13 años deben viajar en el asiento trasero con sujeción apropiada.

- Siempre lea y siga las instrucciones del fabricante del asiento de seguridad. Si no tiene instrucciones, comuníquese con el fabricante. La dirección y el número de teléfono se encuentran en la etiqueta incluida en el asiento.
- Siga las instrucciones del manual del propietario de su vehículo con respecto al uso de asientos para automóvil. Algunas instrucciones de fabricantes pueden estar disponibles en sus sitios web.
- No use asientos de seguridad para niños que hayan estado en un accidente o de los cuales no conoce los antecedentes.
- La mayoría de los asientos para automóvil caducan después de 6 años de la fecha de fabricación. La fecha de caducidad debe estar impresa en alguna parte del asiento. Si tiene dudas, llame al fabricante y consulte esta fecha.
- Asegure las correas del arnés cuando su hijo esté en el asiento para automóvil.

Las instrucciones del asiento para automóvil pueden ser confusas. En promedio, cuatro de cada cinco asientos para automóvil no se instalan correctamente. Si tiene preguntas o desea obtener más información sobre el uso del asiento para automóvil de su hijo, consulte con el proveedor de atención médica del niño. Averigüe con quién puede ponerse en contacto en su comunidad para obtener más información. Busque una agencia pública en su área que inspeccione asientos de seguridad para niños. También puede asistir a una clase de seguridad para niños que viajan como acompañantes.

Nunca coloque un asiento de seguridad para niños en el asiento delantero.

Nunca deje a su hijo solo en un vehículo.

Sea un buen ejemplo y use siempre el cinturón de seguridad.



Prevención de caídas y lesiones

Preventing falls and injuries

Las lesiones provocadas por accidentes o maltratos son la principal causa de muerte en los niños. La mayoría de las lesiones pueden prevenirse. A menudo, las lesiones suceden porque los padres no son conscientes de lo que pueden hacer sus hijos. Observe a su hijo y piense en qué podría generarle problemas. Elimine los posibles peligros.

- Asegúrese de que las ventanas estén cerradas o tengan telas mosquiteras que no puedan abrirse empujándolas hacia afuera.
- Camine siempre por detrás de su automóvil para asegurarse de que su hijo no esté ahí antes de dar marcha atrás. Es posible que no pueda ver que su hijo detrás del automóvil por el espejo retrovisor o la cámara de visión trasera.
- Nunca deje a un niño de esta edad solo en casa.
- Supervise a su hijo mientras cruza la calle. Las calles son un gran peligro para la seguridad de los niños de 5 a 7 años. Practiquen juntos cómo cruzar la calle de manera segura y sea un buen ejemplo. Si su hijo va caminando a la escuela, es mejor que lo haga con un niño mayor o un adulto. Enséñele a su hijo a seguir las instrucciones de los guardias de cruce escolar.
- Si su hijo toma un autobús escolar, asegúrese de que usted o un adulto permanezcan con él en la parada del autobús escolar por seguridad. Podría atropellarlo el autobús escolar o un vehículo que circule por allí. Los niños deben cruzar por delante del autobús escolar y seguir las instrucciones del conductor del autobús. Enseñe a los niños a tener cuidado con los automóviles que sobrepasan al autobús ilegalmente.
- Hable con su hijo sobre cómo llamar al 911 para pedir asistencia de emergencia.
- Para prepararlo para el jardín de infantes, enséñele a su hijo el número de teléfono y la dirección de su casa.
- Si elige tener un arma, asegúrese de que no esté cargada y que esté guardada bajo llave. Guarde las municiones aparte. Pregunte si hay armas en las casas que visita su hijo o donde lo cuidan. Averigüe cómo las guardan.
- Enséñele a su hijo a mantenerse alejado de animales desconocidos y a decirle si hay un animal extraño cerca. Enseñe a los niños a respetar a los animales y a no molestarlos o asustarlos nunca. Los animales que están comiendo, durmiendo o cuidando a sus crías o que se asustan pueden morder.

Cascos de bicicleta

Si su hijo monta algo con ruedas, colóquele un casco. Esto incluye triciclos, bicicletas, monopatines, patinetas, patines y vagonetas para niños. También incluye andar en un carrito de arrastre o en un asiento sujeto a la bicicleta. El casco debe cumplir con los estándares de seguridad para cascos de bicicleta de la Comisión de Seguridad de Productos del Consumidor (CPSC, por sus siglas en inglés).

El casco debe usarse directamente sobre la cabeza. Debe cubrir la parte superior de la frente. Si está inclinado hacia atrás, no protege la frente. El casco está bien ajustado si no se mueve en la cabeza ni se desliza hacia abajo sobre los ojos cuando se empuja o hala. Para que quede bien colocado, se debe ajustar la correa para la barbilla.

Prevención de quemaduras

Preventing burns

Las quemaduras son una de las principales causas de lesiones infantiles. Siga estas precauciones para proteger a su hijo:

- Ajuste la temperatura del calentador de agua de su casa a 120 °F o 48,8 °C o menos.
- Enséñele a su hijo sobre la seguridad en la cocina. Cuando cocine con su hijo, tome medidas de precaución en la cocina. Los líquidos, alimentos y grasa calientes podrían salpicar sobre su hijo y provocarle quemaduras graves.
- Siempre que sea posible, use las hornillas traseras de la cocina con los mangos de las ollas y sartenes orientados hacia adentro.
- Mantenga a su hijo alejado de las piezas de las cortadoras de césped y motocicletas que puedan calentarse.
- Enséñele a su hijo que los fósforos y los encendedores son peligrosos. Manténgalos fuera del alcance de los niños.
- Supervise cuidadosamente a su hijo cuando esté cerca de una chimenea, una fogata al aire libre o una parrilla.

Si su hijo se quema, deje correr agua fría de inmediato sobre el área quemada durante 10 minutos. Luego, cubra la quemadura sin apretar con un apósito o un paño limpio. Para todas las quemaduras, llame de inmediato al proveedor de atención médica de su hijo.

Verifique con frecuencia que sus detectores de humo y monóxido de carbono funcionen bien. Cambie las baterías al menos una vez al año en una fecha que recuerde. Por ejemplo, cambie las baterías cuando comience el horario de verano o el día del cumpleaños de su hijo. Tenga en su casa un extintor de incendios que funcione.

Asegúrese de que la ropa de dormir de su hijo no sea inflamable, es decir, que no pueda incendiarse fácilmente. Practique un plan de escape en caso de incendio.



Seguridad bajo el sol

Proteja a su hijo de las quemaduras por el sol con ropa y un sombrero.

Al menos 30 minutos antes de la exposición al sol, aplique protector solar a su hijo en el rostro, las orejas, el cuello, la parte posterior de las manos, la parte superior de los pies y cualquier otra área que no cubra la ropa o un sombrero.

Use un protector solar de amplio espectro con un factor de protección solar (FPS) de al menos 15 o más. Frótelo bien. Vuelva a aplicar cada 2 horas y después de nadar. Aplique también bálsamo labial que contenga protector solar.

Lo mejor es evitar la exposición al sol entre las 10:00 y las 14:00 h.

Prevención de ahogamiento

Preventing drowning

Un niño puede ahogarse en menos de 2 pulgadas (5 cm) de agua. Nunca deje solo a su hijo dentro o cerca de un lago, un estanque o una piscina.

Si tiene una piscina, coloque una cerca de al menos 4 pies (1,2 m) de altura alrededor de la piscina. Asegúrese de que las puertas tengan traba automática. La mayoría de los niños se ahogan cuando se alejan correteando de la casa y se caen en una piscina que no tiene cerca. En cuestión de minutos, un niño puede salir de la casa y caerse en una piscina.

Si su familia disfruta de navegar y pasar tiempo cerca del agua, asegúrese de que usted y su hijo usen chalecos salvavidas. Los niños deben usar chalecos salvavidas en todo momento cuando estén en un bote o cerca de un área con agua. Revise la etiqueta del chaleco salvavidas para asegurarse de que cumpla con las regulaciones estatales o de la Guardia Costera de los EE. UU. El chaleco salvavidas debe ser cómodo y del tamaño adecuado para su hijo. Siempre debe usarse según se indica, con todas las correas sujetadas. Sin embargo, el uso de un chaleco salvavidas no sustituye la supervisión de un adulto.

Los flotadores para brazos, juguetes para el agua, balsas y colchones inflables para la piscina no deben usarse en lugar de los chalecos salvavidas. Puede considerar las clases de natación para su hijo, pero un adulto siempre debe supervisar a los niños mientras nadan.

Prevención de asfixia, atragantamiento e intoxicación

Preventing suffocation, choking, and poisoning

Los niños tienen vías respiratorias pequeñas y pueden atragantarse fácilmente. Para evitar asfixia y atragantamiento, haga lo siguiente:

- Insista en que su hijo permanezca sentado al comer.
- Siga las recomendaciones del paquete del juguete para la edad.

Los cordones de las persianas y cortinas pueden estrangular a su hijo. Ate los cordones en un lugar alto y fuera de su alcance. No junte los cordones para anudarlos.

¿Qué debo hacer si mi hijo se atraganta?

Para estar preparado por si surge una emergencia, tome una clase de reanimación cardiopulmonar (RCP) y primeros auxilios en caso de atragantamiento infantil. Anime a todas las personas que cuidan a su hijo a que también lo hagan.

Si su hijo puede toser, llorar o hacer ruidos con fuerza, no interfiera. Siga observando a su hijo de cerca y esté listo para ayudar si es necesario. Alerta a alguien que su hijo se está atragantando.

Si su hijo se está atragantando y no puede respirar, haga lo siguiente:

1. Ubíquese de pie detrás del cuerpo de su hijo.
2. Forme un puño con una mano y coloque el puño de modo que el pulgar de esa mano quede en el centro del abdomen de su hijo, justo por encima del ombligo. Use la otra mano para agarrar el puño.
3. Presione el puño en el abdomen de su hijo con un movimiento rápido hacia arriba (compresión abdominal). Repita este movimiento hasta que su hijo pueda respirar.
4. Si su hijo está inconsciente (no responde), comience la reanimación cardiopulmonar o llame al 911.
5. Al realizar la reanimación cardiopulmonar, observe la boca del niño cada vez que vaya a darle respiración. Si ve un objeto, use el dedo para retirarlo cuidadosamente de manera que no lo empuje hacia la garganta. No meta nada en la garganta ni la boca de su hijo, a menos que pueda ver el objeto y retirarlo con cuidado. Siga realizando la reanimación cardiopulmonar hasta que empiece a toser, llorar o hablar. **Llame al 911 después de 2 minutos de reanimación cardiopulmonar si todavía no ha llamado nadie.** Luego, siga realizando la reanimación cardiopulmonar.

Para prevenir intoxicaciones

Su hijo puede intoxicarse con muchos de los productos comunes que hay en su casa.

- Mantenga completamente fuera de la vista y del alcance de su hijo los productos domésticos, como cápsulas de detergente, lejía, productos de limpieza, sustancias químicas y medicamentos.
- Instale pestillos de seguridad en cajones y armarios.
- Tenga en cuenta que algunas plantas del hogar son venenosas. Mantenga todas las plantas fuera del alcance de su hijo.

Si cree que su hijo tragó algo venenoso, llame de inmediato al Poison Control Center (Centro de Toxicología). Coloque el número de teléfono del **Centro de Toxicología** donde toda su familia pueda encontrarlo. 1 (800) 222-1222.

Prevención de intoxicación por plomo

Preventing lead poisoning

La intoxicación por plomo se produce cuando se acumula demasiado plomo en el cuerpo. Puede provocar problemas de aprendizaje, comportamiento y salud en los niños.

Es posible que el proveedor de atención médica de su hijo le entregue un cuestionario para revisar los factores de riesgo para intoxicación por plomo del niño. Si se sospecha que hay exposición al plomo o se considera que su hijo tiene un mayor riesgo de exposición al plomo, se le realizará un análisis de sangre.

Los niños menores de seis años que pasan tiempo en casas construidas antes de 1978 corren un mayor riesgo de intoxicación por plomo. Estas casas pueden tener pintura desprendida o descascarada, o estar en proceso de renovación. Hasta 1978, se permitía el plomo en la pintura de viviendas. Cuanto más antigua sea su casa, más probable será que contenga pintura a base de plomo. Hasta la década de 1950, se usaban pinturas con hasta un 50 por ciento de plomo en el interior y el exterior de las casas.

El plomo también se puede encontrar en el suelo que rodea las casas y los edificios de apartamentos. Los niños pueden tener contacto con el plomo al jugar en la tierra.

Algunos juguetes ponen a los niños en riesgo de exposición al plomo. Los juguetes más viejos o antiguos y los objetos de colección que se pasan de una generación a otra pueden tener pintura con plomo. Esto puede poner a los niños en riesgo de exposición al plomo. Tenga cuidado con la pintura desprendida o descascarada en los juguetes, y no permita que su hijo juegue con ellos.

Si tiene dudas sobre la presencia de plomo en su casa, hable con el proveedor de atención médica de su hijo.

Peligros de las armas de fuego

Firearm hazards

Los niños que viven en hogares donde hay armas corren mayor peligro de dispararse a sí mismos o recibir un disparo de amigos o familiares que de ser heridos por un intruso.

Lo mejor es mantener todas las armas fuera de la casa. Si elige tener un arma, asegúrese de que no esté cargada. Guárdela en un lugar bajo llave. Manténgala separada de las municiones. Pregunte si hay armas en las casas que visita su hijo o donde lo cuidan. De ser así, averigüe cómo las guardan.

Radón

Radon

El radón es un gas que se produce naturalmente por la descomposición del uranio en el suelo, las rocas y el agua. No tiene olor ni color. El radón puede ingresar a los hogares a través de grietas o aberturas en las paredes o los cimientos y formar parte del aire que respira. Es la principal causa de cáncer de pulmón entre los no fumadores.

La única manera de saber si su casa tiene niveles altos de radón es realizar una prueba. Puede obtener kits de prueba en los departamentos de salud de la ciudad y el condado, en tiendas de artículos para reformas del hogar y en ferreterías.

Si en su casa hay niveles peligrosos de radón, existen maneras de reducir el riesgo.

Para obtener más información sobre una prueba de radón o averiguar qué puede hacer si tiene radón en su casa, comuníquese con el departamento de salud pública de su localidad o una sucursal local de la American Lung Association (Asociación Americana del Pulmón).

Insectos

Insects

Mantenga a su hijo alejado de las áreas donde hay mosquitos. Si no puede hacerlo, use mosquiteros y ropa para proteger a su hijo. Si esto no es posible, puede aplicar repelente para insectos a los niños.

El DEET es una sustancia química que se usa en los repelentes para insectos. Elija un repelente para insectos que contenga entre 10 % y 30 % de DEET. Use solo la cantidad suficiente de repelente para cubrir la ropa de su hijo y la piel expuesta. No aplique repelente para insectos en el rostro ni en las manos de su hijo. Una vez que regrese al interior, lávele la piel con agua y jabón para quitar el repelente.

Seguridad personal

Personal safety

Muchos padres temen que sus hijos sean secuestrados. Los niños de 5 a 7 años pueden ser muy confiados y tener deseos de agradar a los demás, lo que los hace vulnerables.

Enseñe a su hijo que nunca debe ir a ningún lugar con un extraño. Enséñele también a no irse con alguien que conozca, a menos que se haya planeado con anticipación. Considere adoptar una contraseña familiar para seguridad personal. La contraseña puede ser una palabra o frase que usted y su hijo acuerden. La palabra puede ayudar a los niños a determinar con quién tienen permiso para ir y quién podría engañarlos, aprovecharse de ellos o hacerles daño. La contraseña puede ser cualquier palabra o frase. Cualquiera sea la contraseña, su hijo nunca debe ir con alguien que no la sepa.

Enseñe a los niños desde muy pequeños sobre el contacto físico bueno y malo. Hágalo con tranquilidad. Es importante que le enseñe a su hijo el nombre correcto de las partes del cuerpo. Esto le da a su hijo las palabras para hacer preguntas y expresar inquietudes.

Se les debe enseñar a los niños que algunas partes del cuerpo son íntimas. Las partes íntimas del cuerpo son aquellas que cubre un traje de baño. Nadie tiene derecho a mirar o tocar las partes íntimas de un niño ni hacer que un niño mire o toque las de otra persona. Enseñe a su hijo que diga "no" a tales solicitudes y que, si esto sucede, se lo cuente a usted o a otro adulto de confianza.

Haga hincapié en que tocar partes privadas nunca debe ser un secreto. No obstante, a veces, las personas como los proveedores de atención médica o los padres necesitan observar o tocar partes íntimas.



Cómo interactuar con su hijo

Interacting With Your Child

Interactúe con su hijo a medida que aprende y crece:

- Ofrezcale al niño buenas oportunidades de contribuir y participar en actividades familiares, como por ejemplo, ayudar a planificar y preparar la cena.
- Establezca rutinas, rituales y tradiciones familiares.
- Visite la biblioteca regularmente.
- Siga leyendo y cantando con su hijo.
- Anime la narración de cuentos y el juego imaginativo.

Establezca una comunicación positiva con su hijo:

- Esté disponible.
- Escuche atentamente y demuestre empatía. Sea un buen “comunicador”. En otras palabras, asegúrese de que lo que dice, su timbre de voz y lo que hace comuniquen el mismo mensaje.
- Use palabras que expresen sentimientos para elogiar el comportamiento de su hijo. Son palabras que le indican cómo su comportamiento los afecta a usted o a los demás.
- Use enunciados con “Yo” para decirle a su hijo lo que le desagrada sobre un comportamiento.
- Sea un buen ejemplo. Los niños imitarán su manera de comunicarse. Use palabras expresivas en lugar de gritar, insultar o hacer algo hiriente para servirle de modelo a su hijo de cómo tiene que usar las palabras para expresar emociones fuertes.

Manejo del comportamiento

Behavior management

Manejar el comportamiento implica enseñarle límites a su hijo con amor. Establezca las reglas y los límites necesarios para mantener la seguridad de su hijo y de otras personas, y luego, haga que se cumplan de manera constante. Todas las personas que cuidan a su hijo deben implementar las mismas reglas.

Es fácil crear una relación negativa sin querer. Los padres sienten que lo único que hacen es corregir a su hijo. Elogie a su hijo cuando se porte bien. Hágale saber que desea que esos comportamientos continúen. Tenga cuidado de no decirle a su hijo que es “bueno” o “malo”. Es el comportamiento de su hijo lo que a usted le agrada o desagrada, no su hijo.

La palabra “no” puede perder su eficacia si la usa con demasiada frecuencia. Limite el uso de la palabra “no” a los momentos más importantes, como cuando su hijo puede lastimarse o lastimar a otros. No permita que golpee, muerda ni tenga comportamientos agresivos.

Dígale a su hijo que es muy especial para usted. No deje de abrazarlo y mimarlo. Ayude a su hijo a expresar alegría, enojo, tristeza, miedo y frustración. Ayúdelo a encontrar maneras de calmarse por sí solo.

Sea un buen ejemplo

Su hijo aprende observándolo, incluso cuando usted no se da cuenta. Su hijo copiará sus comportamientos. Por lo tanto, sea un buen ejemplo para su hijo:

- Realice actividad física y ejercicio de forma regular.
- Seleccione y coma alimentos saludables.
- Responda con calma cuando enfrente situaciones difíciles.
- No fume.
- Use el cinturón de seguridad.
- Use un casco cuando ande en bicicleta.

Comentario final

A Final Word

Disfrute de su hijo durante este período. Dedíquele tiempo y atención a su hijo, y dele amor incondicional.

Siga el programa que sugiere el proveedor de atención médica de su hijo para los exámenes de niño sano.

Los exámenes de rutina para niños sanos o revisiones regulares se centran en el crecimiento y desarrollo de su hijo. Le permiten conocer al proveedor de atención médica de su hijo. Cuando se prepare para cada examen de rutina para niños sanos, anote todas las preguntas o inquietudes que tenga. Hable con el proveedor de atención médica sobre todas las inquietudes que tenga.

Su hijo recibirá las vacunas según lo programado por el proveedor de atención médica. A menos que su hijo tenga necesidades o inquietudes especiales, en la mayoría de los exámenes de rutina para niños sanos, no se necesitan análisis de laboratorio.

Si tiene alguna pregunta o inquietud sobre esta información o alguna preocupación con respecto a su hijo, comuníquese con el proveedor de atención médica de su hijo. Juntos, ayudarán a su hijo a desarrollarse y mantenerse saludable.

Notas

Notes



CENTRO BARBARA WOODWARD LIPS PARA EDUCACIÓN AL PACIENTE

La señora Lips, residente de San Antonio (Texas) durante más de 40 años fue leal paciente de Mayo Clinic y líder empresarial por formación propia que expandió considerablemente los negocios familiares en las áreas de petróleo, gas y ganadería. A su fallecimiento en 1995, la señora Lips presentó su último reconocimiento a Mayo Clinic al legarle todos sus bienes. Por ello, en tributo a su generosidad, amor por la enseñanza, confianza en el empoderamiento del paciente y dedicación a una atención médica de alta calidad, Mayo designa su punto educativo como el Centro Barbara Woodward Lips para Educación al Paciente.

Este material es para su instrucción e información solamente y el contenido no reemplaza a las recomendaciones, ni al diagnóstico, ni al tratamiento médico. La información aquí presentada puede cambiar debido a nuevas investigaciones. Si tiene preguntas respecto a alguna enfermedad, siempre consulte con el proveedor de atención médica.

MAYO CLINIC | 200 First Street SW | Rochester, MN 55905 | mayoclinic.org

©2017 Fundación Mayo para la Educación e Investigación Médicas. Todos los derechos reservados. MAYO, MAYO CLINIC y el logotipo de Mayo con los tres escudos son marcas registradas y de servicio de MFMER.

MC5354-09SPrev0917