

# tu hijo @™

veamos lo que está ocurriendo con tu hijo durante esta etapa de su desarrollo...

## 5 años

¡Esta es una edad muy importante para su niño/a! Implica el comienzo del kindergarten así como una nueva sensación de independencia (que podría poner a prueba su paciencia), avances en el desarrollo y las relaciones sociales. A esta edad, lo que su niño/a necesita más es su atención, respeto y paciencia.

### la salud de tu hijo

#### La visita de cuidado preventivo

Durante el chequeo de este año, el médico podría examinar la vista y los oídos de su niño/a. Su vista debe ser 20/30 o mejor. Consulte con el médico y con la escuela de su niño/a para asegurarse de que reciba todas las vacunas requeridas.

#### Nutrición

Una nueva sensación de independencia. El comienzo del kindergarten puede significar que su niño/a tendrá al menos una comida al día fuera de casa. Asegúrese de que esté preparado/a. Háblele sobre los hábitos alimenticios saludables y la importancia de una dieta balanceada. Asegúrese asimismo de que su niño/a conozca todos los alimentos a los que es alérgico/a y cualquier otra restricción alimenticia que pueda tener.

#### Dormir

¿Se resiste a dormir? Los problemas de la resistencia al sueño son frecuentes. Para encontrar una solución:

- Determine la causa del comportamiento (búsqueda de atención, miedo a algo, ejercer independencia) haga los ajustes necesarios. (Cambie la hora de acostar a su niño/a, póngale una luz nocturna).
- Dedique tiempo para hablar con su niño/a sobre la escuela y otras cosas que pasan en el mundo.
- Mantenga la rutina usual de ir a la cama, pero incluya opciones que ayuden a su niño/a a sentirse en control.
- Permanezca constante y firme. Todas las noches, haga cumplir la misma rutina para acostarse. Y no importa lo cansado/a que se encuentre, no acepte sus demandas y exigencias.

### el crecimiento y desarrollo de tu hijo

niño/a debe estar en capacidad de hacer la mayor parte de o todo lo siguiente:

#### Físicamente

- Ayudar a arreglar su cama
- Colorear dentro de líneas
- Amarrarse los cordones de los zapatos
- Saltar la cuerda independientemente

#### Intelectualmente

- Utilizar el pasado, el presente y el futuro con precisión
- Agrupar objetos similares
- Comprender los conceptos de hoy, mañana y ayer
- Identificar la mayoría de las letras y los números
- Contar un cuento después de leerlo en un libro con ilustraciones, con precisión razonable

#### Social y emocionalmente

- Consolar a lo/as amigo/as que estén tristes o se hayan golpeado
- Comprender que hay reglas para jugar
- Expresar sus sentimientos

Debido a que cada niño/a se desarrolla de forma diferente, usted debe utilizar estas metas para el desarrollo únicamente como una guía general de lo que debe esperar de su niño/a.



### cómo educar y criar a tu hijo

#### Cómo lidiar con la resistencia, las contestaciones altaneras y las mentiras

*Cómo mantener la autoridad.* Estas son algunas estrategias que le ayudarán a controlar la nueva independencia de su niño/a.

- Alabe el buen comportamiento. Esta es la mejor manera de estimular comportamientos similares.
- Sea respetuoso/a. No grite. Y antes de pedirle a su niño/a que haga algo, asegúrese de que sepa hacerlo.
- Seleccione sus batallas. Respete sus necesidades de sentirse independiente y explorar. Asimismo, cuando pueda, evite situaciones que provoquen una respuesta desafiante en su niño/a.

*Deteniendo las insolencias.* Las insolencias son con frecuencia un síntoma de ira, frustración, miedo o decepción. Cuando usted responda:

- Mantenga la calma. Sea un buen modelo de comportamiento para su niño/a. Hable en voz baja y con calma.
- Ofrezca apoyo. Haga que su niño sepa que usted comprende que algo le molesta, pero eso no significa que pueda portarse mal.
- Establezca normas. Enséñele que cuando grite, usted lo/a ignorará o abandonará el aposento. Dígale que si habla de buen modo, usted le escuchará.

*Descubriendo la verdad.* Un/a niño/a en kindergarten puede inventar historias por distintos motivos. Antes de

confrontar a su niño/a, trate de comprender por qué mintió. ¿Fue para protegerse de un castigo, actuar una fantasía o simplemente llamar la atención? También puede leer libros con su niño/o sobre decir la verdad, para ayudarle a comprender la importancia de la honestidad.

#### Preparándose para el kindergarten

Buenos comienzos... el comienzo del kindergarten es una época de emociones, ansiedades y cambios para su niño/a. Para que su niño/a comience con buen pie, debe ayudarle a comprender qué puede esperar antes de que comiencen las clases.

- Hable sobre la escuela. Discuta lo que hará durante el día, cuántos niños habrá en el aula, el nombre de su maestro/a, lo que llevará en su mochila.
- Muestre a su niño/a su nueva rutina. Llévelo/a en automóvil o caminando a la escuela y de regreso al hogar. Recorra la escuela. Muéstrela su aula.
- Déle todo el apoyo que necesita. Comprenda que ir al kindergarten es algo sumamente importante para su niño/a. Escuche sus preocupaciones, responda sus preguntas y léale libros sobre el comienzo de la escuela. Tenga paciencia si su transición es difícil.
- Mantenga la calma en casa. Con todos los ajustes en la escuela, es importante que el hogar sea un refugio seguro. Trate de mantener la misma rutina. No le programe a su niño/a muchas otras actividades. Deje tiempo para que descanse. Esté disponible para hablar y jugar con su niño/a.



### la seguridad de tu hijo

#### toma nota...

Limitarse a decirle a su niño/a que no hable con los extraños no es buen consejo. Algunas veces, como cuando le presenta a alguna de sus amistades, es correcto hacerlo. O si su niño/a se pierde, debe saber que tiene que pedirle ayuda a alguien.

#### Lidiando con los extraños

Diga a su niño/a que debe alejarse y buscar un adulto que conozca si alguien se le acerca para:

- Pedirle ayuda
- Mostrarle una fotografía de un animal doméstico
- Pedirle que deje tomarle una fotografía
- Decirle que hay una emergencia en su familia
- Llamarlo/a por su nombre aunque su niño/a no conozca a esa persona

#### En el campo de juego

Diga a su niño que evite:

- Los objetos puntiagudos, los rincones o bordes; las astillas de madera o los metales calientes (como los toboganes/resbaladeros)
- Aberturas que puedan atrapar la mano o el pie de un/a niño/a y los cables, alambres o sogas sueltas que puedan atrapar a un/a niño/a...
- Equipos que no estén bien sujetos al suelo, incluyendo pasamanos, escaleras o peldaños.

Born Learning™ es una campaña pública de compromiso y distribución de materiales que proporciona información importante sobre lo que necesitan los niños pequeños todos los días para asegurar el aprendizaje de calidad en los primeros años. Diseñados para apoyarlo en su papel determinante como el/la primer/a maestro/a de su niño/a, los materiales de Born Learning están disponibles a través de los esfuerzos de United Way, United Way Success By 6 y Civitas. Para más información, visítenos en línea en [bornlearning.org](http://bornlearning.org).



#### For information in English:

#### Rappahannock United Way Success By 6®

PO Box 398  
Fredericksburg, VA 22404  
540/373-0041 x 19  
540/373-0356 Fax

[wecare@rappahannockunitedway.org](mailto:wecare@rappahannockunitedway.org)