

EL CHEQUEO DE LOS CINCO AÑOS

(Five Year Check-Up)

AUSTIN
REGIONAL
CLINIC

Boletín informativo para padres de familia

www.austinregionalclinic.com

LONGITUD _____ PESO _____ IMC (ÍNDICE DE MASA CORPORAL) O BMI (BODY MASS INDEX) _____ EXÁMENES MÉDICOS/VACUNAS _____

NUTRICIÓN

Es probable que los hábitos alimenticios básicos que su niño desarrolle sean los que vaya a mantener por el resto de su vida. Los padres deben dar un buen ejemplo, tanto en lo que se refiere a la selección de los alimentos como en la cantidad de alimentos que consumen. Es necesario limitar las comidas con alto contenido de grasa y azúcar. Los patrones de comer en exceso, por lo general, son algo que se aprende. Aun así, hay padres que se preocupan porque sus hijos no están comiendo "lo suficiente". Aquí presentamos una guía para ayudarlo a asegurarse de que su niño se alimente bien, pero no coma demasiado:

1. Ofrezca porciones apropiadas durante las comidas. Si el niño quiere repetir, sírvale media porción, y sólo si él se lo pide.
2. Limite el número de refrigerios a dos al día e insista en que se deben consumir alimentos sanos en vez de refrescos, dulces, pasteles o productos salados o grasosos. Ejemplos de cosas de comer ligeras y nutritivas son: las frutas, los jugos de 100% fruta, los palitos de zanahoria o de apio, el yogurt, el pan tostado, las galletas de sal (*crackers*), las galletas de avena, los panecillos de salvado (*bran*) y queso con un bajo contenido de grasa.
3. No use la comida para recompensar un buen comportamiento.
4. Mantenga las frutas afuera en el mostrador de la cocina para poder comerlas como refrigerio. Tenga a la mano una provisión de frutas frescas para el día, tales como naranjas, ciruelas, duraznos o manzanas listas para



consumir. Mantenga piña, melón, mango o sandía cortada en tajadas en recipientes en el refrigerador.

5. Asegúrese de que su niño tenga hambre o sed cuando le pide algo de comer o algo de tomar. Si lo que necesita es atención, hable o juegue con él, pero no use la comida para tranquilizarlo.

6. No le permita comer mientras juega, escucha un cuento o, sobre todo, mientras ve televisión. No es deseable que su hijo aprenda a comer cada vez que ve televisión o un video. Los anuncios publicitarios que pasan por televisión particularmente envían un mensaje incorrecto. Los niños son muy receptivos a los anuncios de cereales azucarados o a aquellos de dulces. Para combatir estas influencias, mantenga su casa tan "libre" como le sea posible de todo este estilo de cosas de comer. Tenga una buena provisión de cosas de comer ligeras y, en general, de alimentos con un bajo contenido de grasa, bajos en sal y azúcar, y reserve los postres y dulces para ocasiones especiales. También supervise lo que su niño ve en la televisión y los anuncios publicitarios a los que se ve expuesto. Limite la televisión y los videos a una hora o menos al día. **No permita que su niño tenga una televisión en su habitación.**

7. Si usted está verdaderamente preocupada por el consumo de calorías, aprenda el número de calorías que contienen los alimentos que su hijo consume con mayor frecuencia. La mayoría de los niños de esta edad necesitan aproximadamente 40 calorías por libra o alrededor de 1600 calorías en un día promedio.

8. No se preocupe si el consumo de alimentos de su hijo es poco consistente. El apetito por lo general disminuye en los días en que su hijo no está particularmente activo. También, es posible que un niño se

niegue a comer como manera de ejercer control. Incluso en el punto máximo de la negación, tranquilícese pues su hijo no se va a dejar morir de hambre. Si persiste una marcada disminución del apetito por más de una semana o si se presentan otros síntomas de enfermedad tales como fiebre, náusea, diarrea o pérdida de peso, su niño debe ir a ver al médico.

9. El consumo de leche diario debe ser de aproximadamente 16 onzas, especialmente si su hijo no está comiendo bien. La leche es importante debido al calcio, pero también demasiada leche puede suprimir el apetito que su niño sienta por otra clase de alimentos importantes. Se recomienda que los niños de 2 años en adelante tomen leche con un bajo contenido de grasa (leche descremada o de un 1%). La leche de un 2% no se considera leche con un contenido de grasa bajo.

10. Ofrezca una variedad de alimentos de grano entero o integrales, tales como panes y cereales. Los alimentos de grano entero o integrales tienen más fibras y nutrientes naturales que los alimentos hechos a base de harina blanca.

(continúa en la página 2)

Durante la infancia media, la Academia Americana de Pediatría recomienda visitas de rutina a los cinco, seis, ocho, diez, once y doce años de edad.

La citas de rutina también se pueden pedir en línea, en www.austinregionalclinic.com

Por favor traiga el registro de vacunas de su niño cada vez que venga a las visitas de rutina.

Guía alimenticia

El Departamento de Agricultura de los Estados Unidos, (o USDA, por sus siglas en inglés) publicó una nueva Guía Alimenticia a comienzos del año 2005. La Guía Alimenticia describe una dieta sana como aquella que:



1. Pone énfasis en las frutas, las verduras, los granos enteros, y la leche y los productos lácteos descremados o con un bajo contenido de grasa.

2. Incluye carnes magras o sin grasa, pollo, pescado, frijoles y huevos.

3. Es baja en grasas saturadas, "trans fats" o "grasas trans", colesterol, sal y azúcar añadida.

Este reporte también hace hincapié en la necesidad de hacer ejercicio diario. Todos los niños y los adolescentes deben pasar por lo menos una hora al día haciendo ejercicio moderadamente vigoroso. Este reporte está disponible en <http://www.mypyramid.gov>.

¿Está mi niño pasado de peso o es obeso?

La obesidad infantil está aumentando a niveles alarmantes en los Estados Unidos. La obesidad no sólo se asocia con problemas de salud significativos durante la infancia sino que también constituye un factor de riesgo para problemas médicos futuros en la vida adulta de su niño.

Los problemas médicos que se pueden detectar en niños obesos incluyen: un colesterol elevado, presión arterial alta, diabetes, apnea que causa obstrucción al dormir (ronquidos fuertes y dificultad para respirar mientras se duerme), depresión y baja autoestima.

El Índice de Masa Corporal (IMC) o Body Mass Index (BMI, por sus siglas en inglés) se usa de manera generalizada para ayudar a distinguir a los niños que están pasados de peso o son obesos. El Índice de Masa Corporal o BMI compara la estatura y el peso, los cuales van a variar de acuerdo con la edad y el sexo. En general, un BMI entre el 85avo y el 95avo percentil se considera en riesgo de estar pasado de peso y un BMI por encima del 95avo percentil se considera elevado. El BMI se calculará cuando su niño venga a la visita de rutina. Por favor no dude en expresarle a su doctor cualquier tipo de preocupación que tenga con respecto al peso o a la dieta de su niño.

Plan de la Pirámide para un niño de 5 años

Grupo alimenticio	Recomendación diaria	Consejos
Granos (por lo menos la mitad deben ser enteros o integrales)	5 onzas	Una onza se considera: 1. una tajada de pan o 2. una taza de cereal seco o 3. media taza de arroz o pasta cocidos o cereal
Verduras (comer más verduras de color verde oscuro, más verduras anaranjadas y frijoles secos y arvejas o chícharos)	1½ tazas (varíe sus verduras)	Una taza se considera: 1. una taza de verduras cocidas o crudas o 2. una taza de jugo de verduras o 3. 2 tazas de verduras de hojas verdes o 4.1 taza de frijoles secos o arvejas o chícharos.
Frutas (comer una variedad de frutas, no más de 8 onzas de jugo de fruta al día)	1½ tazas	Una taza se considera: 1. una taza de fruta (fresca, congelada o enlatada) o 2. media taza de fruta seca o 3. una taza de jugo de 100% fruta
Leche y productos lácteos (preferiblemente con un bajo contenido de grasa)	2 tazas	Una taza se considera: 1. una taza de leche o de yogurt o 2. 1-1/2 onzas de queso natural o 3. 2 onzas de queso procesado
Carne y frijoles	4 onzas (aproximadamente del tamaño de una baraja de naipes)	Una onza se considera: 1. una onza de carne, pollo o pescado o 2. 1/4 de taza de frijoles secos cocidos o 3. un huevo o 4. una cucharada de mantequilla de maní o cacahuete 5. una cucharada de nueces o de semillas

DESARROLLO

Social

Los 5 años de edad son una época de importante desarrollo social. Las amistades y el aprender a socializar son algo que está por volverse un componente clave de la vida de su niño. Los asuntos relacionados con la autoestima y la independencia se pondrán a prueba a medida que su niño desarrolla un sentido de pertenencia con sus amigos y familia. Los niños de cinco años comienzan a alejarse del mágico mundo de la primera etapa de la infancia para entrar al mundo lógico de los niños mayores.

Un tema muy importante en la vida de un niño de cinco años es "Yo puedo hacerlo solo". Este sentido de la independencia y las habilidades de autoayuda que vienen con ella son muy importantes para este momento en que el niño se está preparando para ingresar al jardín infantil.

La mayoría de los niños que están por entrar al jardín infantil son capaces de:

1. Ir al baño sin necesidad de ayuda.
2. Pasar unas pocas horas alejados de los padres.
3. Hablar y ser comprendidos por otros niños y por adultos.

4. Jugar en armonía con al menos un niño.
5. Decirle a otros su nombre.
6. Participar con gusto en una actividad nueva.
7. Escuchar atentamente cuando se le lee.
8. Seguir instrucciones sencillas o simples.
9. Contar una historia sencilla.

Saber recitar el alfabeto o contar es algo magnífico, pero estar listo para ir al jardín infantil tiene que ver más con ser capaz de poner atención, seguir instrucciones y saber llevarse bien con los otros niños.

Las siguientes son maneras de fomentar el tipo de habilidades que su niño va a necesitar en el jardín infantil:

1. Promueva las habilidades relacionadas con aprender a cuidarse a sí mismo: Asegúrese de que su hijo maneje rutinas básicas como lavarse las manos e ir al baño. Enseñe a su hijo a colgar los suéteres, las chaquetas y la ropa que se pone cuando llueve, teniendo en cuenta que estos artículos puedan ser colgados y descolgados con poca o sin ninguna ayuda.
2. Promueva las habilidades motrices finas (de manos y dedos): Usar tijeras (tijeras que sean seguras para niños), colorear

continúa en la página 3

DESARROLLO (continuación)

dentro de las líneas, hacer rompecabezas sencillos y jugar con cubos para construir, todo esto debe incorporarse a las actividades de juego de su niño.

3. Promueva las habilidades motrices gruesas (movimientos): Se deben fomentar las actividades que requieran correr, brincar, saltar en un solo pie y jugar con una pelota (por ejemplo, jugar a atrapar usando una pelota grande, juegos de brincar y de salto ancho, aprender a impulsarse con las piernas en un columpio, etc.).

4. Fomente las habilidades de comunicación: Hable acerca de lo que usted y su hijo están haciendo juntos. Anime a su hijo a que le cuente a usted y a los demás miembros de la familia acerca de las cosas que pasaron durante el día. Escuche atentamente y demuestre interés. Anímelo y hágale preguntas sencillas. Cuando le lea en voz alta, hable sobre las historias y las ilustraciones.

5. Ayúdelo a desarrollar las habilidades sociales: Proporcione oportunidades para que su hijo juegue, bajo supervisión, con niños de su edad. Ayude a su niño a desarrollar un vocabulario cortés... "por favor, gracias, ¡perdón!". Fomente la amabilidad y el respeto dando un buen ejemplo y elogiando los intentos que hagan su niño u otros niños por ser amables. Establezca reglas específicas que su hijo deba obedecer en casa. Por ejemplo, guardar los juguetes antes de ir a acostarse y jugar con otros niños sin golpearlos. Lo primordial, diviértase con su hijo o hija.

6. Fomente para toda la vida el gusto por aprender: Demuestre placer por el hecho de que su hijo ya está en edad de ir al colegio. El sentimiento de ser independiente se construye experimentando la separación, por ejemplo, al realizar visitas a donde los amigos, a donde los abuelos, yendo a fiestas de cumpleaños e incluso con la niñera o *baby-sitter*. Demuestre abiertamente su entusiasmo cuando aprende o experimenta algo nuevo. Asegúrese de que su hijo comprenda el placer que constituye ser capaz de leer y de escribir.

7. Presente a su hijo en el jardín o en la escuela a la que va a ir. Lleve a su hijo al lugar y muéstrselo. Juegue con él o con ella en el campo de juegos. Si es posible, conozca a la maestra y visite el salón de clase. Actúe de una manera positiva. Su

niño se sentirá cómodo si ve que usted también lo está. Fomente el respeto por los maestros y por las reglas de la escuela. Tener reglas en casa, tales como lavarse las manos antes de las comidas, le van a ayudar a su niño cuando tenga que seguir las reglas del colegio.

Finalmente, asegúrese de que su niño esté físicamente apto para ir al colegio. Es necesario evaluar la audición y la vista, lo mismo que la salud en general, en la visita de rutina de los 5 años.

También asegúrese de que su niño tenga hábitos de dormir adecuados y de que tome un desayuno nutritivo antes de ir al colegio. Los niños de esta edad requieren entre 10 y 12 horas de sueño por la noche. Asegúrese de proporcionar suficiente tiempo por la mañana para que tome un desayuno balanceado. Un desayuno balanceado debe incluir carbohidratos (frutas o cereal o ambos), proteína (productos lácteos, carne o huevos) y calcio (productos lácteos o jugo de naranja fortificado con calcio). No compre cereales azucarados para el desayuno. Usted puede endulzar los cereales con tajadas de fruta. El contenido nutricional de muchos de los cereales endulzados es más cercano al de los dulces que a un cereal integral nutritivo. No le dé a su niño dulces de desayuno.

Habilidades motores gruesas (movimientos)

A los 5 años de edad, la mayoría de los niños están aprendiendo a dominar movimientos tales como dar patadas, saltar con un solo pie, tirar y agarrar. La mayoría, sin embargo, desafortunadamente todavía tiene que enfocarse en mantener el equilibrio, de modo que no espere que estas habilidades sean perfectas. A esta edad, la habilidad de seguirle la pista a algo con la vista aún no se ha desarrollado del todo. Usted debe lanzarle la pelota a su niño directamente para que él tenga la posibilidad de agarrarla. Algunos niños no pueden agarrar bien hasta los 7 u 8 años de edad. El "T-ball" o béisbol para niños pequeños,

es un deporte que se adapta bien a esta deficiencia de seguirle la pista a algo con la vista pues proporciona una pelota sobre una base fija a la cual hay que intentar pegarle.

Los deportes complejos que se juegan en equipo tales como el baloncesto o el béisbol no son apropiados para esta edad, a menos que se realicen las modificaciones pertinentes. Es necesario simplificar las reglas. Es posible que el juego entero necesite ser modificado. El uso de la base para batear del "T-ball" mencionado arriba es un buen ejemplo de cómo lograr que un deporte sea apropiado para la edad y para el nivel de desarrollo del niño. La meta debe ser aprender habilidades y, por supuesto, divertirse.

Los deportes competitivos tampoco son muy apropiados para esta edad. Un niño debe tener suficiente edad como para entender, antes de comenzar a competir en serio, que su valor como persona no tiene nada que ver con su desempeño atlético. Los padres y los entrenadores deportivos tienen que ser cuidadosos y no crear, especialmente en los niños de esta edad, una impresión equivocada. Si un niño de esta edad participa en un deporte de equipo, lo ideal es no llevar el puntaje. De nuevo, lo importante es aprender nuevas habilidades y divertirse.

Lenguaje

La expresión personal y el vocabulario de un niño de cinco años se desarrollan rápido. La forma de hablar de un niño de cinco años debe ser completamente comprensible, aunque es posible que persistan algunos problemas de articulación (pronunciación). El niño debe poder pronunciar todas las vocales y los sonidos de las siguientes consonantes en inglés: b, d, g, h, k, m, n, ng, p, w, y (*yellow*). Los siguientes sonidos de consonantes en inglés puede que sean un poco difíciles, pero el niño debe llegar a dominarlos a los 6 años de edad: f, l, sh, th, v. Hacia los 7 años, el niño debe poder pronunciar todos los sonidos de las consonantes. Es posible que los siguientes sonidos sólo se lleguen a pronunciar correctamente hasta los 7 años: ch, la g suave como en George, s, th, wh, z.

Consejos:

1. Continúe leyendo a su hijo al menos durante media hora al día. A los niños les encantan los libros que cuentan historias, los libros que tienen el alfabeto o enseñan a contar, los libros que tratan de la familia,

continúa en la página 4
05202008

DESARROLLO (continuación)

los amigos o ir al colegio. Más que nada, a los niños les encanta que les lean a la hora de ir a acostarse. Por lo general, sus libros favoritos son historias chistosas o relatos de animales en situaciones humanas.

2. Los juegos de palabras, especialmente las rimas y canciones infantiles o poemas humorísticos de cinco versos, son útiles para que los niños practiquen el lenguaje.

3. Escuche a su niño. A los niños de cinco años les encanta hablar y compartir sus sentimientos. Anime a su hijo para que le cuente historias e incluso actúe situaciones o partes favoritas de historias.

4. Es posible que su niño dé signos anticipados de estar aprendiendo a leer tales como reconocer o hacer el sonido de patrones de letras simples. Recompense y disfrute de esto, pero tenga en cuenta que todavía no hay necesidad de empujarlo a que lea.

5. Limite el tiempo de ver televisión y jugar videos a una hora o menos al día.

¡Alerta sobre la televisión y los medios de entretenimiento!

La Academia Americana de Pediatría desea que todos los padres de familia sepan que ver televisión puede contribuir al desarrollo de:

1. Un comportamiento violento y agresivo
2. Obesidad
3. Un bajo concepto de su propio cuerpo y de la imagen de sí mismo
4. Consumo de drogas
5. Un comportamiento sexual precoz

La AAP (Academia Americana de Pediatría) recomienda a los padres lo siguiente:

1. Limitar el tiempo que pasa el niño frente a los medios de comunicación (la televisión, los videos y la computadora) a no más de 1 a 2 horas de programación de calidad al día. (Nuestro grupo recomienda no más de una hora al día para un niño de 5 años)

2. **Los aparatos de televisión no deben estar permitidos en los dormitorios de los niños. Si su hijo ya tiene una televisión en su dormitorio, haga todo lo posible por retirarla de allí.**

3. Esté al tanto de los programas de televisión que ven sus niños. La mayoría de los programas deben ser informativos, educativos y sin violencia. Siéntese a ver televisión con su hijo.

4. Fomente otras formas de entretenimiento para su hijo, tales como la lectura, los deportes y los juegos en los que pueda desarrollar su creatividad.

SEGURIDAD

¿Sabía usted que los accidentes son la peor amenaza en contra de la vida y la salud de su niño? Más niños en edad escolar mueren a causa de accidentes que por todas las enfermedades combinadas. Usted, sin embargo, puede prevenir la mayoría de los accidentes que causan lesiones graves. A los 5 años de edad, su niño está aprendiendo a hacer muchas cosas que le pueden causar accidentes serios, tales como montar en bicicleta o cruzar la calle. Aunque los niños aprenden rápido, ellos aún no están listos para juzgar qué es y qué no es seguro. Usted debe proteger a su hijo. La mayoría de los accidentes se pueden prevenir con tan sólo tomar unas pocas medidas.

Seguridad en la calle

Su niño corre peligro de ser atropellado por un automóvil si, mientras está jugando, se lanza a la calle como una flecha. Lleve a su niño o niña a jugar a un campo de juegos infantiles o a un parque. Muéstrela a su niño el borde de la acera y enséñele que siempre es necesario detenerse allí y que no debe cruzar la calle a menos que esté acompañado por un adulto.



Seguridad al montar en bicicleta

Su niño siempre debe usar un casco cuando monte en bicicleta. ¡Compre el casco cuando compre la bicicleta!

Asegúrese de que cada vez que su niño monte en bicicleta tenga su casco puesto. Un casco ayuda a prevenir lesiones en la cabeza y hasta puede llegar a salvar la vida de su niño. Nunca permita que su niño monte bicicleta en la calle. Su niño todavía está muy pequeño para andar en bicicleta de una manera segura en la calle. Asegúrese de que la bicicleta que monta su niño sea del tamaño apropiado. Su niño debe poder poner las plantas de ambos pies en el suelo cuando esté sentado en el asiento y tenga las manos puestas en el manubrio. La primera bicicleta de su niño debe tener frenos de pedal. Los niños de cinco años por lo general aún no son capaces de usar los frenos de mano correctamente.



Seguridad en el automóvil

Los accidentes automovilísticos son una amenaza seria contra la vida y la salud de su niño. La mayoría de los accidentes y de las muertes se pueden prevenir si se usan los dispositivos apropiados para

llevar a un niño de una manera segura en un automóvil. Durante estos últimos años, los expertos en seguridad se han dado cuenta de que los niños han dejado de usar las sillas de seguridad demasiado pronto. Los asientos elevados especiales se recomiendan ahora hasta que los niños tienen más edad. Tome en cuenta la siguiente guía:

- Los niños de al menos un año de edad que pesen entre 20 y 40 libras deben usar una silla de seguridad adaptable que mire hacia delante hasta que la silla deje de ser apta para ellos.

- Los niños que pesen de 40 a 80 libras y midan hasta 4 pies y 9 pulgadas deben ir en una silla elevada especial apta para sujetarlos. La silla elevada especial debe usarse hasta que un cinturón manual que se abrocha en el regazo pueda usarse bajo y quede ajustado a la altura de las caderas, y hasta que el cinturón que va por el hombro pueda usarse cruzado por el hombro en vez de por la cara o el cuello.

- El lugar más seguro para los niños en el automóvil es el asiento trasero.

- Dé un buen ejemplo. Asegúrese de que usted y otros adultos usen el cinturón de seguridad.



Continúa en la página 5
05202008

SEGURIDAD (Cont.)

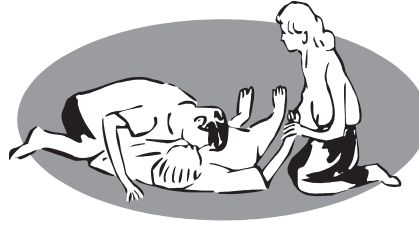
• Asegúrese de que la silla elevada especial de su niño esté correctamente instalada. Lea y siga las instrucciones que vienen con la silla, además de la sección que aparece en el manual del propietario de su vehículo sobre cómo utilizar las sillas de seguridad para automóvil de manera correcta. Para obtener mayor información acerca de las sillas elevadas especiales y las sillas de seguridad y saber si su silla quedó instalada de manera correcta, por favor llame al 1-800-252-8255 al Programa para viajar de una manera segura (Safe Riders Program) o al 1-866-SEAT CHECK (www.seatcheck.org).

Los niños que pesen de 40 a 80 libras y midan hasta 4 pies y 9 pulgadas deben ir en una silla elevada especial apta para sujetarlos.

Normas de seguridad junto al agua

El agua es una fuente maravillosa de diversión y ejercicio para los niños, pero también representa muchos peligros. Puesto que la mayoría de los casos en los que alguien se ahoga o sufre accidentes relacionados con el agua suceden en piscinas (públicas o en los jardines de las casas), hay que tener en cuenta que la seguridad junto al agua verdaderamente comienza en casa. Este es el momento adecuado para enseñarle a su hijo a nadar. Incluso si su hijo sabe nadar, nunca le permita nadar solo. No le permita a su hijo jugar alrededor de ningún cuerpo de agua (lago, arroyo, piscina u océano) a menos que una persona adulta lo esté supervisando. Mantenga un teléfono inalámbrico cerca de la piscina para

disminuir la necesidad de alejarse del área mientras los niños se encuentren nadando. Enseñe a su hijo a comportarse de manera segura cuando esté en el agua o junto a ella: No está permitido correr, empujar, brincar encima de otros o jugar con haciendo payasadas o de una manera ruda. No está permitido zambullirse cuando el agua es poco profunda. No está permitido nadar solo. Si usted tiene piscina, mande a cercarla por los cuatro lados a una altura de 4 ½ pies. Use flotadores aprobados por los guardacostas (chalecos salvavidas) si van a dar un paseo en bote.



Todos los padres deben aprender RCP o Resucitación Cardiopulmonar (Cardiopulmonary Resuscitation o CPR, por sus siglas en inglés). Muchas organizaciones comunitarias, tales como la Cruz Roja (American Red Cross) y los hospitales locales, ofrecen cursos de RCP.

Exponer al niño al sol

Use un protector solar con un Factor de Protección Solar o FPS (o en inglés, Sun Protection Factor o SPF) de 15 o más cuando su niño esté afuera por más de unos pocos minutos durante el día. Evite exponer al niño al sol entre



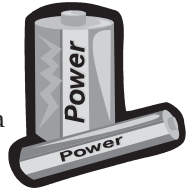
las 10 de la mañana y las 4 de la tarde. Exponerse al sol durante la infancia puede aumentar el riesgo que tiene el niño de sufrir de cáncer de la piel más adelante.

Seguridad en contra de incendios

Los incendios en las casas son una amenaza en contra de la vida de su niño, al igual que contra la suya. Instale detectores de humo o alarmas contra incendios y ponga a prueba las pilas una vez al mes para asegurarse de que estén funcionando. Cambie las pilas por lo menos dos veces al año, en fechas que le sean fáciles de recordar, como por ejemplo el día en que se cambia la hora a la hora de verano y luego en el día en que se regresa a la hora oficial. Enseñe a su hijo a que no se debe jugar con fósforos y encendedores, y mantenga los fósforos y los encendedores fuera del alcance de su niño. Y no fume en su casa. La mayoría de los incendios son causados por un cigarrillo encendido que no quedó bien apagado.

Armas de fuego

Los niños que viven en casas donde hay armas corren mayor riesgo de dispararse a sí mismos, o de que sus amigos o miembros de la familia les disparen, que de ser heridos por un intruso. Lo mejor es mantener todas las armas afuera de la casa. Las armas manuales son particularmente peligrosas. Si usted tiene un arma, manténgala descargada y guardada en un lugar bajo llave, distinto del lugar donde mantiene las municiones. Pregunte si hay armas en las casas que su niño visita o en donde lo cuidan e infórmese de cómo las guardan.



LECTURAS SUGERIDAS/RECURSOS

Recomendamos que todos los padres de familia inviertan en uno o más libros de referencia sobre el cuidado y desarrollo de los niños. A continuación aparecen algunos de los títulos y sitios en la red que recomendamos. Una visita a la biblioteca pública o a una de sus librerías favoritas puede serle útil para decidir cuál es el libro que más ha de servirle.

Cómo hablar para que los niños escuchen y cómo escuchar para que los niños hablen, Adele Faber and Elaine Mazlish (2005).

How to Talk So Kids Will Listen And Listen So Kids Will Talk, Adele Faber and Elaine Mazlish (1999).

www.aap.org, The American Academy of Pediatrics (Academia Americana de Pediatría)

www.vaccine.chop.edu, Children's Hospital of Philadelphia (Hospital Infantil de Filadelfia). Información acerca de vacunas.

www.fabermazlish.com, un sitio web para los padres de familia.

www.nutritionforkids.com, un recurso excelente sobre nutrición para padres de familia.

www.cdc.gov/nip, National Immunization Program (Programa Nacional de Vacunas).

www.mypyramid.gov, Guía Alimenticia del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA, por sus siglas en inglés).

www.AustinRegionalClinic.com, el sitio Web de ARC (Austin Regional Clinic) ofrece los recursos pediátricos que aparecen a continuación:

1. McKesson consejero pediátrico:
www.austinregionalclinic.com/ehealth_info/mckesson
2. Los boletines informativos de las visitas de rutina:
www.austinregionalclinic.com/ehealth_info/su_salud.asp

Traducción de Carolina Valencia