



CHEQUEO MÉDICO DE LOS 5 AÑOS DE EDAD

Nombre del Paciente/Etiqueta	Estatura: _____ Peso: _____ IMC: _____ Percentil del IMC: _____
	Exámenes/Inmunizaciones: _____

NUTRICIÓN

Es muy probable que los hábitos de alimentación que su niño está desarrollando permanezcan con él por toda la vida. **Los padres necesitan ser modelos positivos en la selección de alimentos al igual que en las porciones de alimentos consumidas.** Los alimentos de alta grasa y altos en azúcar deben ser limitados. Limitando alimentos de altas calorías empieza en el supermercado. Evite comprando alimentos que no son saludables. Las bebidas azucaradas (son como dulce en forma líquida), los cereales azucarados (como dulce para el desayuno), galletas, pasteles, helado, y pizza son los contribuidores mayores de las calorías vacías (sin ningún beneficio).

Continúe estableciendo horarios para las comidas y las meriendas, típicamente 3 comidas y 2 meriendas al día.

Los padres deben servir las comidas al estilo restaurante (sirviendo a los niños las porciones apropiadas en los platos) en lugar de al estilo

familiar (permitiendo que todos se sirvan por sí mismos de la comida colocada sobre la mesa).

Las comidas en familia, con todos sentados juntos a la mesa, son importantes. Muchas familias con niños de esta edad empiezan a preparar comidas separadas para los miembros de la familia. Esta tendencia puede ser debido a que los padres atienden a los gustos de los niños cuando piden ciertos alimentos o puede ser a consecuencia del comer frecuentemente en otros lugares o restaurantes donde todos piden diferentes comidas. Desafortunadamente, las comidas separadas no ayudan a que los niños aprendan a comer una variedad de alimentos saludables. Preparen una sola comida para todos los miembros de la familia. Continúen ofreciendo alimentos saludables a su familia. Puede llevarse hasta 12-15 veces de presentar una verdura antes de que el niño la coma. Nunca haga a la fuerza que un niño coma una verdura. Esto solo va a crear un problema de batalla y control.

Tomen su tiempo para comer.

El cerebro se tarda 20 minutos para recibir las señales de plenitud del estómago. Tenga como objetivo que su hijo se lleve al menos 20 minutos para comer en cada comida. Si su hijo pide más después de terminarse la comida, espere los 20 minutos completos, y si todavía tiene hambre, ofrézcale otra media porción.

Recuerde la expresión **“Los padres proveen y el niño decide.”** Como padres, continúen siendo responsables por lo que come la familia, cuándo come la familia, y dónde come la familia. El deber de su hijo es de decidir cuánto comer de la porción apropiada. Usted puede ver que la ingesta de alimentos de su niño varía con las comidas, pero por lo general va a ser consistente durante las 24 horas. Los niños son responsables de decidir si van a comer lo que se les está ofreciendo o van a esperar hasta la próxima comida/merienda. No haga a la fuerza que su hijo coma más, ni lo recompense con un postre por haberse comido las

frutas y verduras saludables. No atiendan a los gustos de su hijo. Ustedes siempre sirvan comidas y meriendas bien equilibradas.

No utilice alimentos como su única recompensa para el buen comportamiento. Otras opciones alternativas que su hijo puede disfrutar son dando un paseo al parque, ir al patio de juegos, u otra actividad especial para pasar tiempo juntos.

Los padres deben preparar meriendas y tenerlas listas para sus hijos para después de la escuela. Ejemplos de meriendas saludables incluyen frutas, verduras como palitos de zanahoria/apio con mantequilla de cacahuate (maní), pan integral tostado o galletas saladas con queso, yogurt, queso cottage de bajas grasas, galletas de avena, y muffin de salvado. Intente incluir frutas y verduras en las meriendas e incluya una proteína (como mantequilla de cacahuate, leche o yogurt de bajas grasas) para aumentar la plenitud de su niño. Limite los refrescos (sodas), pasteles dulces, cosas saladas o grasosas en las meriendas. Los niños tienden llegar de la escuela con hambre y muchas veces no pueden elegir meriendas nutritivas. Prepare las meriendas por adelantado y proporcione al menos dos opciones de meriendas saludables.

Evite permitir que su hijo(a) picotee comida durante el día. Esto conduce a hábitos no saludables que pueden contribuir

al comer en exceso. Si su hijo(a) le pide una merienda y todavía no es la hora programada para una merienda, hable o juegue con él (ella) para distraerlo(a).

Utilice el diagrama visual MyPlate para crear comidas y meriendas bien equilibradas para su familia.



Para cantidades específicas recomendadas de cada grupo de alimentos, vea la tabla que se encuentra en este boletín informativo.

Sugerencias Para Hábitos Saludables

Recuerde el mensaje de “7-5-2-1-0” cuando considere cuáles hábitos saludables son importantes para su hijo.

- **7: Comer desayuno los 7 días de la semana.** Un desayuno nutritivo es un comienzo importante para el día de su hijo. Los niños pequeños y niños en edad preescolar comen desayuno regularmente, pero a medida que los niños entran la escuela primaria, el número de niños que comen desayuno regularmente

¿Es Mi Hijo Obeso?

Según un informe de 2011 del Instituto de Medicina, un poco más del 20 por ciento de los niños entre 2-5 años de edad están sobrepeso o son obesos. Contrario a la creencia de que “cuando estén más grandecitos se les va a pasar”, el exceso de peso persiste más adelante en la vida y aumenta el riesgo de padecer de enfermedades relacionadas con el peso corporal durante la niñez y en la edad adulta. El índice de Masa Corporal (IMC) o BMI (por sus siglas en inglés) se utiliza ampliamente para ayudar a categorizar el peso. El IMC compara la estatura con el peso y las normas varían por edad y sexo. Un IMC entre los percentiles de 85 y 95 se define como sobrepeso y un IMC de 95 percentil o más se considera como obeso. Si su IMC está en las zonas de sobrepeso u obeso, hable con su médico acerca de desarrollando un plan de alimentación saludable.

empieza a disminuir. Desayunar activa el metabolismo, mejora el rendimiento escolar, y evita que a los niños les de mucha hambre y que coman en exceso más tarde durante el día— hábitos que conducen a exceso de peso. Simplifique el desayuno. Considere poniendo el cereal en los tazones la noche anterior (recuerde, intente consumir cereales con al menos

2 gramos de fibra y menos de 9 gramos de azúcar por porción) o prepare unas tiras de queso y una pieza de fruta la noche anterior.

- **5: Comer al menos 5 porciones de frutas y verduras al día.** Haciendo que ½ del plato de su niño consista de frutas y verduras en cada comida e incluyendo frutas y verduras en las meriendas, su hijo recibirá la cantidad necesaria de frutas y verduras.
- **2: No permitir que su hijo pase más de 2 horas en total frente a la pantalla** (de la tele, juegos de video, tiempo de recreación en la computadora, en el iPad, o iPhones). los niños entre 5-8 años de edad pasen un promedio de 3 horas mirando la televisión. Con 52% de los niños teniendo acceso a los aparatos móviles (teléfonos de pantalla, video iPod, iPad u otros aparatos por el estilo) para jugar juegos, mirar videos, o para usar otras apps o programas, los padres tienen que supervisar TODO el tiempo de pantalla. Algunas maneras de fomentar esto son: apague la televisión durante las comidas y mantenga la tele y la computadora en un lugar central del hogar y fuera del cuarto de dormir de sus hijos. Es tentador para los padres tener televisiones y computadoras (ordenadores) en los cuartos de sus niños. Esto no solo aumenta la inactividad del niño, pero también disminuye la

comunicación entre padre e hijo y aumenta la exposición no saludable a los comerciales y al marketing que han demostrado influir y dar lugar a antojos de alimentos no saludables, como los cereales azucarados, refrigerios no saludables, la comida chatarra, y las bebidas azucaradas. Las televisiones en los cuartos de dormir también contribuyen a trastornos del sueño.

- **1: Animar a su hijo a que participe en al menos 1 hora de actividad física todos los días.** Esta debería ser la actividad que prefiera su hijo y muchas veces es simplemente ir a jugar afuera. Programe tiempo para el juego no estructurado al aire libre todos los días.
- **0: Anime a su niño a que no beba casi ninguna bebida azucarada.** Esto incluye soda, bebidas deportivas, bebidas de jugo, e incluso las bebidas que son 100% jugo (colectivamente llamadas bebidas azucaradas) todas contienen una gran cantidad de azúcar que contribuye en gran medida al exceso de peso. Considere no comprar o traer bebidas azucaradas a su hogar. El agua y la leche baja en grasa (1%) o la leche descremada son las mejores bebidas para uno. Recuerde que la leche de 2% grasa no se considera baja en grasa. Niños de 5 años de edad necesitan beber 2 tazas de leche baja en grasa (1%) o leche

descremada (sin grasa) o consumir el equivalente de otros productos lácteos, (por ejemplo yogurt o queso). Esta cantidad ayudará a los niños satisfacer sus necesidades de calcio y obtener la densidad ósea máxima.

Fibra

La fibra viene de las frutas, verduras, y granos. La fibra es importante en la disminución de colesterol en la sangre, en reduciendo enfermedades cardiacas, e incluso en prevenir algunos tipos de cáncer. **Una buena regla de ingestión de fibra es "Edad Mas Cinco"**. La edad de su hijo más cinco es el número de gramos de fibra dietética que su hijo debería consumir todos los días. Por ejemplo, un niño de 5 años necesitaría 10 gr. de fibra al día.

La siguiente tabla describe las cantidades diarias recomendadas para su hijo de cada grupo de alimentos.

Grupo de Alimentos	Niñas	Niños
	4-8 años	4-8 años
Granos	4-5 onzas	1 -1 ½ taza
Frutas	1-1 ½ tazas	1 ½ -2 ½ tazas
Verduras	1 ½ -2 ½ tazas	1 ½ -2 ½ tazas
Proteína	3-4 onzas	3-4 onzas
Lácteos	2 tazas	2 tazas

¿Qué cuenta como una onza de grano?

- 1 rebanada regular de pan = 1 onza
- 1 taza de cereal frío = 1 onza

- 1 taza de arroz cocido = 2 onzas
- 1 bagel pequeño = tamaño de un yo-yo = 2 onzas

Tenga por objetivo que la ½ de los granos sean granos enteros como pasta de trigo integral, pan de trigo integral, y arroz integral.

¿Qué aspecto tiene una taza de fruta?

- 1 taza = tamaño de una bola de béisbol = 1 manzana pequeña
- ½ taza de fruta cortada en pedacitos = 1 ratón pequeño de computadora
- 1 taza = 8 fresas grandes
- ½ taza 100% jugo de fruta = 4-6 onzas = tamaño de una cajita de jugo

Intente limitar el 100% jugo a 4-6 onzas/día para niños hasta 6 años de edad.

¿Qué aspecto tiene una taza de verduras?

- 1 taza = 5 grumos (flores) de brócoli
- 1 taza = 10-12 mini zanahorias tiernas
- 1 taza = 1 tomate grande crudo
- 1 taza = 1 camote (o batata) mediano

¿Qué aspecto tiene una onza de proteína?

- 1 onza = 1 huevo (grande)
- 1 onza = 1 Cucharada de mantequilla de cacahuate (maní)
- 1 onza = 1 rebanada de pavo (como para sándwich)
- 3-4 onzas = 1 lata pequeña de atún/pescado en lata
- 4-6 onzas = 1 trozo de filete de salmón

¿Qué cuenta como una porción de productos lácteos?

- 1 taza = 1 una cajita o cartón pequeño de leche
- 1 taza = una cajita de 8 onzas de yogurt
- ½ taza = 1 rebanada de queso

Usted también puede encontrar productos sustitutos para la leche y el yogurt, como la leche de soya, leche de almendra, leche de arroz, y yogurt de soya. Consiga las substituciones que son fortificadas con calcio.

DESARROLLO Social

La edad de cinco años es un período de mayor desarrollo social. Las amistades y la socialización están a punto de volverse componentes claves en la vida de su hijo. Se probarán las cuestiones de auto estima e independencia mientras que su hijo desarrolla un sentido de lugar con sus amigos y su familia. A los cinco años de edad, los niños empiezan a distanciarse del mundo mágico de la temprana infancia y empiezan a integrarse al mundo lógico de niños mayores.

Un gran tema en la vida de los niños a los cinco años de edad es "Puedo hacerlo yo mismo."

Esta independencia y las destrezas de auto-ayuda que acompañan esta independencia son muy importantes en la preparación para kínder. La mayoría de niños empezando el kínder son capaces de:

- Atender la necesidad de ir al baño sin ayuda.
- Estar apartados de los padres por unas pocas horas a la vez.
- Hablar y darse a entender por otros niños y adultos.
- Jugar bien con al menos un otro niño.
- Decirles a otros su nombre.
- Voluntariamente participar en una nueva actividad.
- Escuchar tranquilamente mientras se les está leyendo.
- Llevar a cabo instrucciones simples.
- Contar un cuento simple.

Es excelente poder recitar el abecedario y contar, pero estando listo para kínder tiene que ver más con tener la capacidad para poner atención, seguir instrucciones, y llevarse bien con otros niños.

Las siguientes son algunas maneras de fomentar los tipos de destrezas que su hijo va a necesitar para kínder.

- **Anime las destrezas de auto-ayuda:** Asegúrese de que su hijo sabe las rutinas básicas de ir al baño y lavarse las manos. Anime a su hijo a colgar sus suéteres, chaquetas y ropa para la lluvia. Asegúrese de que su hijo puede ponerse y quitarse estos artículos con poca o ninguna ayuda.
- **Promueva las habilidades motoras finas (de manos y dedos):** El uso de las Tijeras (tijeras de seguridad), coloreando dentro de las líneas, rompecabezas simples, y los

bloques de construcción, todos deberían incorporarse en el juego de su niño.

- **Promueva las habilidades de movimiento:** Debe animar a su hijo participar en actividades que impliquen correr, brincar, saltar, saltar alternando pies, y jugando con una pelota (por ejemplo jugando cachando una pelota grande, saltando y jugando juegos de saltos largos, aprendiendo a empujarse con las piernas en un columpio, etc.)
- **Fomente las habilidades de comunicación:** Hable acerca de lo que usted y su hijo están haciendo juntos. Anime a su hijo que le cuente a usted y a otros miembros de la familia sobre los eventos del día. Escuche cuidadosamente y muestre interés. Anímelo y hágale preguntas simples. Mientras está leyéndole en voz alta, hablen acerca de los cuentos y las ilustraciones.
- **Desarrolle las habilidades sociales:** Proporcione oportunidades de juego supervisado para que su hijo juegue con otros niños de su edad. Ayude a su hijo a desarrollar un vocabulario de cortesía... "por favor, gracias, perdón." Fomente amabilidad y respeto dando un buen ejemplo y elogiando a su hijo y a otros niños cuando son amables y respetuosos. Establezca reglas específicas en su hogar que usted espera que su hijo obedezca. Por ejemplo,

recoger los juguetes y jugar con otros niños sin pegarles. Lo más importante es que se diviertan.

- **Aliente el aprendizaje a lo largo de toda la vida:** Demuestre placer que su hijo es bastante "grande" para la escuela. La auto-suficiencia y la independencia se construyen por las experiencias de separación como las visitas con amigos, abuelos, fiestas de cumpleaños e incluso las niñeras. Demuestre entusiasmo por el aprendizaje y las nuevas experiencias. Asegúrese de que su hijo entienda el placer de tener la capacidad para leer y escribir.
- Introduzca su hijo(a) a su nueva escuela. Lleve a su hijo a la escuela que él va asistir. Jueguen en el patio de recreo. Si es posible, conozcan a la maestra y visiten la sala de clase. Sea positivo(a); su hijo se sentirá cómodo si él (o ella) ve que usted se siente cómodo(a) también. Aliente el respeto para las maestras y las reglas escolares. Estableciendo reglas en casa, como lavarse las manos antes de las comidas, ayudará a que su hijo se acostumbre a seguir las reglas en la escuela.

Por último, asegúrese de que su hijo(a) está físicamente listo(a) para la escuela. La audición y la visión así como la salud en general se evaluarán en el chequeo médico de los cinco años de edad.

Habilidades de Movimiento

A los cinco años de edad la mayoría de los niños están dominando como patear, saltar, tirar y cachar.

Desafortunadamente, la mayoría de niños en grupo de esta edad todavía tienen que enfocarse en mantener el equilibrio, así que no espere que estas habilidades sean perfectas. A esta edad son muy inmaduras las habilidades de seguimiento visual. Usted tiene que tirar la pelota directamente a su hijo con fin de que él tenga una oportunidad de cacharla o atraparla. Algunos niños no pueden cachar bien hasta los 7 o 8 años de edad. T-ball (béisbol para niños) es un deporte que se adapta bien a este déficit de seguimiento visual proporcionando una pelota inmóvil para batear.

Los complejos deportes de equipo no son apropiados para esta edad al menos que se hagan modificaciones apropiadas. Las reglas, y a veces partes del juego, necesitan simplificarse. El uso de un soporte en forma de T para batear la pelota inmóvil en T-ball es un buen ejemplo de cómo hacer un deporte apropiado para la edad y apropiado para la etapa de desarrollo. Los objetivos a esta edad deben ser aprender cómo jugar el deporte, desarrollar las habilidades básicas, y divertirse.

Los deportes competitivos no son realistas a esta edad. Un niño debe entender que su autoestima

no está relacionado con su rendimiento deportivo. Todo énfasis debe estar en aprendiendo el juego y en divertirse.

El Sueño

Niños de esta edad necesitan dormir 10-12 horas cada noche. Asegúrese de dar suficiente tiempo en la mañana para un desayuno bien equilibrado.

Lenguaje

Intelectualmente y verbalmente, la auto-expresión y el vocabulario de un niño de cinco años de edad se desarrollan rápidamente. El habla de su niño de cinco años debe ser completamente

comprensible, aunque pueden persistir algunos problemas de articulación (pronunciación). Su hijo debe ser capaz de pronunciar todas las vocales y los sonidos de las siguientes consonantes: b, d, g, h, k, m, n, ng, p, w, y.

Los siguientes sonidos consonantes pueden ser difíciles todavía, pero debe dominarlos a la edad de 6 años: f, l, sh, th, v. A los 7 años de edad debe dominar los sonidos de todas las consonantes. Puede tardar hasta la edad de 7 años para dominar los siguientes sonidos: ch, g suave como en el nombre George en inglés, r, s, th, wh, z.

Sugerencias:

- **Siga leyéndole a su hijo al menos media hora todos los días.** A los niños les gustan libros de cuentos, libros de contar y del abecedario, libros de familias, amigos, y acerca de ir a la escuela. Más que todo, a los niños les gusta que les lean un cuento antes de acostarse a dormir. Muchas veces los libros favoritos son de cuentos chistosos o fábulas con animales en situaciones humanas.
- **Los juegos de palabras, especialmente canciones que riman o poemas chistosos, son una buena manera de practicar el lenguaje.**

APARATOS ELECTRONICOS Y MEDIOS DE COMUNICACIÓN EN SU HOGAR

Juegos de Video/El Internet

Los estudios acerca de los medios interactivos indican que el efecto de la "violencia virtual" interactiva puede causar más daño que los medios pasivos como la televisión. Los estudios indican que después de jugar juegos de video violentos, los jóvenes muestran una disminución de comportamientos útiles y un aumento de comportamiento violento cuando son provocados. Los juegos de video son el medio ambiente ideal para aprender violencia y en algunas personas, pueden ser adictivos. Los padres necesitan supervisar y ayudar a sus hijos con las opciones de medios de comunicación. Los juegos de video de deportes y de juegos estratégicos no violentos son preferidos a los juegos que hacen parecer atractivo el llevar y usar armas de fuego.

La Televisión/Medios de Entretenimiento

¡ALERTA!

La Academia Americana de Pediatría (AAP, por sus siglas en inglés) quiere que todo padre tenga en cuenta que mirando la televisión puede contribuir a:

- Comportamiento violento y agresivo
- Obesidad
- Pobre concepto de cuerpo e imagen de sí mismo
- Abuso de sustancias
- Conducta sexual temprana

Vigile los programas que su niño mira. La mayoría de los programas deberían ser informativos, educativos, y no violentos. Mire la televisión con su hijo(a). Fomente otras alternativas de divertimento u entretenimiento para su hijo, tal como leyendo, el atletismo, u otras formas de ejercicio.

- **Escuche a su hijo.** A los niños de cinco años les encanta hablar y compartir sentimientos. Anime a su hijo contar cuentos e incluso que actúe las situaciones o las partes favoritas de los cuentos.
- **Su hijo puede mostrar signos de habilidades de temprana lectura así como reconocer o pronunciar patrones simples de letras.** Recompense y disfrute de ello, pero no es necesario presionar al niño para que lea ahora.

SEGURIDAD

Los accidentes son la mayor amenaza a la vida y la salud de su hijo. Más niños mueren de lesiones que de todas las otras enfermedades combinadas. Y la mayoría de lesiones se pueden prevenir. A los 5 años de edad su hijo está aprendiendo a hacer muchas cosas que pueden causarle lesiones serias, tal como andar en bicicleta. Aunque los niños aprenden rápidamente, todavía no pueden juzgar lo que es seguro. Usted debe proteger a su hijo.

Medidas de Seguridad en la Calle

Si su hijo(a) corre de repente a la calle cuando está jugando, está en peligro de ser atropellado por un coche. Lleve a su hijo(a) al patio de recreo o al parque para jugar. Muéstrele a su hijo(a) el borde de la acera y enséñele que siempre tiene que detenerse al llegar al borde y que nunca debe

cruzar la calle sin una persona mayor.

Seguridad al Montar en Bicicleta

Asegúrese de que su hijo siempre lleve puesto un casco cuando monta en bicicleta. Los padres también deben llevar los cascos. Nunca permita que su hijo ande en bicicleta en la calle. Un niño de 5 años de edad es demasiado joven para andar en bicicleta en la calle con seguridad. Asegúrese de que la bicicleta de su hijo es de un tamaño apropiado. El niño debe ser capaz de poner la base de los dos pies en el suelo mientras está sentado en el asiento con las manos en el manillar (manubrio). La bicicleta de su hijo debe tener freno de rueda libre (frenar con el pedal en reverso). Muchas veces niños a los cinco años de edad no son capaces de utilizar los frenos de mano correctamente.

Seguridad en el Auto

La mayoría de niños de esta edad necesitan utilizar un asiento elevador. Expertos en seguridad ahora se dan cuenta de que los niños se están cambiando a los cinturones de seguridad muy temprano. Los niños de 40 a 80 libras y hasta 4'9" necesitan ir abrochados en un asiento elevador. Siempre verifique que él o ella vaya correctamente abrochado(a) en el asiento elevador. Dé un buen ejemplo asegurando de que usted y otros adultos llevan puesto el cinturón de seguridad. El lugar más seguro para los niños, incluso durante la

edad escolar, es en el asiento trasero (de atrás) del auto. Los niños no deben ir en el asiento delantero del auto hasta que tengan 13 años de edad.

Niños de 40-80 lbs y hasta cuatro pies nueve pulgadas de estatura necesitan ir correctamente abrochados en un asiento elevador.

Seguridad en el Agua

Nadar y jugar en el agua es divertido y es buen ejercicio.

- Enséñele a su hijo acerca de la seguridad en el agua para prevenir ahogo.
- Asegúrese de que su hijo es capaz de nadar.
- Solo permita a su hijo nadar bajo la supervisión de un adulto que sabe RCP (CPR, por sus siglas en inglés).
- Si tiene una piscina, asegúrese de que la piscina esté encerrada por una valla o cerca con una puerta que cierre automáticamente y que el pestillo enganche automáticamente. Mantenga un salvavidas y un gancho de pastor disponible.
- Use un chaleco salvavidas cuando paseen en barco.

Exposición al Sol

Use un protector solar de SPF 15 o más cuando su hijo anda afuera por más de unos pocos minutos durante el día. Minimice la exposición al sol durante las horas de las 10 am a las 4 pm. La exposición solar en la niñez

aumenta el riesgo de cáncer de piel para su hijo más adelante en la vida.

Seguridad Contra Incendios

Los incendios en el hogar son una amenaza a la vida de su hijo, al igual que a la vida de usted.

Instale detectores de humo en su hogar y ponga las baterías a prueba cada mes para asegurarse de que están funcionando.

Cambie las baterías al menos dos veces al año en las fechas que usted pueda recordar, como el día en que la hora cambia al horario de verano y el día en que cambia a la hora estándar. Enseñe a su hijo no jugar con fósforos o encendedores, y mantenga los fósforos y encendedores fuera del alcance de su hijo. No fume en su hogar y no permita que otros fumen en su hogar. La mayoría de incendios son causados por un cigarrillo que no se ha apagado completamente.

Seguridad Contra Armas de Fuego

Lo mejor es guardar las armas fuera del hogar. Si su familia elige tener un arma, guárdela descargada y en un lugar bajo llave, con las municiones guardadas en otro lugar separado. Los niños en los hogares donde hay armas de fuego están en más peligro de ser heridos de una bala disparada por sí mismos, por sus amigos, o por miembros de la familia a que sean heridos de una bala por un intruso. Las pistolas son

especialmente peligrosas. Enseñe a su hijo(a) salir de una casa o retirarse de una situación inmediatamente si ven un arma de fuego.

SUGERENCIAS PARA LEER Y OTROS RECURSOS

Cuidando a su Hijo de Edad

Escolar: De 5 a 12 Años de Edad

La Academia Americana de Pediatría.

www.healthychildren.org

Un sitio web sobre la crianza de los hijos, patrocinado por La Academia Americana de Pediatría. Disponible en español.

www.choosemyplate.gov

Normas Dietéticas del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos, (USDA, por sus siglas en inglés). Este sitio web contiene muchos materiales aptos para niños e información práctica para los padres.

www.AustinRegionalClinic.com

El sitio web de ARC contiene varios recursos educativos.



Austin Regional Clinic

Acceso en línea:

Día y Noche

- Vea los registros médicos de su niño.
- Programe la próxima visita de su niño.
- Revise el AVS de su niño (Sumario Después de la Visita)

– **Inscribase Hoy** –
visite **MyChartARC.com**