

Edad: 5 años

NUTRICIÓN

La hora de la comida debe ser una divertida experiencia para la familia entera. Su niño puede gozar el ayudar con la preparación de alimento. Los niños miran lo que sus padres comen, así que den un buen ejemplo. Esté seguro de dar la comida de todos los grupos de alimento y límite bocados a sanos. Para sugerencias del alimento visite [website:www.mypyramid.gov](http://www.mypyramid.gov). Si su niño elige no comer la comida preparada, no dé otra opción. Esto ayudará a desalentar a "comedores picky". Los niños comerán cuando tienen hambre.

DISCIPLINA

El castigo para los comportamientos peligrosos y/o que hace daño es necesario. Su niño debe aprender a disculparse. Utilice "descansos" de 5 minutos según lo necesitado para el comportamiento indeseado. Sea constante con disciplina y no haga las amenazas que usted no puede realizar. Para los buenos comportamientos, diga a su niño cómo esta orgulloso usted de él.

DESARROLLO

Niños de esta edad juegan cooperativamente con los amigos. Son curiosos e imaginativos. Pueden vestir y desnudarse, entender reglas de un juego, y cepillar sus propios dientes. Limite el tiempo de la TV a 1-2 horas por día y supervise de cerca el contenido. Algunos niños de esta edad todavía mojaran la cama en la noche. Pregunte a su doctor acerca de maneras de ayudar a su niño con este problema.

CUIDADO DENTAL

Haga citas para las visitas dentales anuales. Cepille los dientes después de cada comida.

SEGURIDAD

Los accidentes son la causa número uno de muerte en niños. Para promover la seguridad de su niño:

1. Utilice siempre un asiento del aumentador de presión del coche o un cinturón de seguridad aprobado. La academia americana de pediatría recomienda a todos los niños 8 años y debajo utiliza un asiento del aumentador de presión. Las leyes de asiento de coche varían por el estado, así que si usted está viajando, compruebe los requisitos en esa área.
2. No fume alrededor de los niños.
3. Nunca deje su niño desatendido alrededor del agua . Aliste a su niño en lecciones de natación.
4. Guarde el número del centro de control de veneno al lado del teléfono (1-800-222-1222).
5. Compruebe sus detectores de humos y extintores rutinariamente.
6. Enseñe a su niño los primer nombres y los apellidos de los miembros de familia, su dirección y número de teléfono.
7. Enseñe a su niño nunca a ir dondequiera con un extranjero.
8. No permita que su niño use cuchillos, herramientas eléctricas, cortacéspedes o armas cercanos.
9. Nunca monte una bicicleta en la calle o sin un casco.

INMUNIZACIONES

Discuta con su doctor la necesidad de vacunar a su niño.

DOSIFICACIÓN de TYLENOL (acetaminophen)

<i>Peso</i>	<i>Tipo</i>	<i>Dosis</i>	<i>Intervalo</i>
24-35 libras	gotas infantiles	2 cuentagotas	4-6 horas
	niños líquidos	1 tsp.	4-6 horas
36-47 libras	niños líquidos	1 tsp del ½.	4-6 horas
	tabletas del chew (160mg)	tabletas de 1 ½	4-6 horas
48-59 libras	niños líquidos	tsp 2.	4-6 horas
	tabletas del chew (160mg)	2 tabletas	4-6 horas

DOSIFICACIÓN de ADVIL/MOTRIN (ibuprofen)

<i>Peso</i>	<i>Tipo</i>	<i>Dosis</i>	<i>Intervalo</i>
24-35 libras	gotas infantiles	2 cuentagotas	6-8 horas
	niños líquidos	1 tsp.	6-8 horas
36-47 libras	niños líquidos	1 tsp del ½.	6-8 horas
	tabletas del chew (100mg)	tabletas de 1 ½	6-8 horas
48-59 libras	niños líquidos	tsp 2.	6-8 horas
	tabletas del chew (100mg)	2 tabletas	6-8 horas

CUÁNDO LLAMAR

Usted debe llamar al doctor si su niño desarrolla irritabilidad o fiebre que dura mas de 48 horas, diarrea, vomito, o cualquier otro síntoma que le preocupe a usted .

VISITA SIGUIENTE

La cita siguiente de su niño debe ser a los 6 años de edad.

Premier Pediatrics • 1002 de 705 E. Marshall • Longview, Texas 75601
(903) 247-7700 • Fax: (903) 238-9185