

Weight _____ lbs _____ % Height _____ in _____ %



Consejos de Bright Futures para los padres Visita de los 4 años

Estas son algunas sugerencias de los expertos de Bright Futures que pueden ser de utilidad para su familia.

DISPOSICIÓN PARA LA ESCUELA

Prepararse para la escuela

- Pídale a su hijo(a) que le cuente sobre sus actividades diarias y sus amigos.
- Lean juntos todos los días y hágale preguntas sobre los cuentos.
- Llévelo a la biblioteca y permítale elegir los libros.
- Déle suficiente tiempo para terminar las oraciones.
- Escúchelo y trátelo con respeto. Insista en que los demás hagan lo mismo.
- Demuestre cómo pedir perdón y ayude al niño a disculparse si lastima a alguien.
- Elógielo por ser amable con los demás.
- Ayúdelo a expresar sus sentimientos.
- Déle la oportunidad de jugar con otros a menudo.
- Contemple la idea de inscribirlo en un jardín preescolar, Head Start o programa comunitario. Avísenos si necesita ayuda.

Su comunidad

- Sea parte de su comunidad. Vínculose a actividades cuando pueda.
- Use los términos correctos para todas las partes del cuerpo conforme su hijo(a) se interesa en las diferencias entre niños y niñas.
- Enséñele a protegerse de otros adultos.
 - Nadie debe pedirle que le oculte algo a sus padres.
 - Nadie debe pedirle que le muestre sus partes privadas.
 - Ningún adulto debe pedirle ayuda con sus partes privadas.
- Existe ayuda si usted siente que su seguridad peligra.

PARTICIPACIÓN EN LA COMUNIDAD—SEGURIDAD DEL NIÑO

DESARROLLAR HÁBITOS PERSONALES SALUDABLES

Hábitos saludables

- Tenga comidas relajadas en familia sin ver la televisión.
- Cree una rutina relajada a la hora de acostarse.
- Haga que el niño se lave los dientes dos veces al día usando un poquito de pasta dental con flúor (del tamaño de un chícharo).
- Pídale que escupa la pasta dental, pero que no se enjuague la boca con agua.

Seguridad

- Use un asiento de seguridad orientado hacia delante o una silla elevadora en el asiento trasero de todos los vehículos.
- Pase al niño a una silla elevadora con cinturón de seguridad cuando su peso o estatura llegue al límite para el asiento de seguridad, sus hombros estén por encima de las ranuras del arnés superior o sus orejas lleguen al tope del asiento de seguridad.
- Nunca deje al niño solo en el auto, la casa o el jardín.
- No permita que cruce la calle solo.
- No tenga armas en su casa. Si debe tener un arma, guárdela bajo llave sin las municiones y guarde las municiones en otro lugar bajo llave. Pregunte si hay armas en las casas donde su hijo juega. Si es así, asegúrese de que las guardan de modo seguro.
- Supervise el juego cerca de las calles y salidas de garajes.

SEGURIDAD

TELEVISIÓN Y MEDIOS DE COMUNICACIÓN

La televisión y los medios

- Realicen actividades físicas en familia a menudo.
- Limite el tiempo de televisión a 2 horas diarias como máximo.
- Comenten los programas de televisión que ven en familia.
- No coloque un televisor en la alcoba del niño.
- Cree oportunidades para jugar diariamente.
- Elogie al niño por estar activo.

Qué esperar en la visita de los 5 y 6 años

Hablaremos de:

- Mantener la salud dental de su hijo(a)
- Prepararse para la escuela
- Afrontar los problemas temperamentales de su hijo
- Comer alimentos sanos y permanecer activo
- Seguridad afuera y adentro

Poison Help (Intoxicaciones): 1-800-222-1222

Inspección de asiento de seguridad para el auto:
1-866-SEATCHECK; seatcheck.org