

# Growth and Development

## Young Children 5 - 6 Years

### Nutrition and Activity

- \* Offer 3 meals and 3 nutritious snacks each day to provide at least 5 servings of fruits and vegetables.
- \* Avoid high-salt, high-sugar and high-fat foods, and sweetened drinks such as pop, juice, Kool-Aid and sports drinks.
- \* Parent/caregiver decides what, when and where child eats; child decides whether to eat and how much.
- \* Let child help in planning meals.
- \* Parents need to teach child to make good food choices away and at home.
- \* Make physical activity a part of each day.
- \* Enjoy family meals together. Turn off the TV.
- \* If child is overweight, consult a health care provider before putting child on a weight loss diet.

### Your Child May...

- \* Use a vocabulary of over 2,000 words
- \* Love going to school
- \* Enjoy being part of a group
- \* Like to please parents; do chores at home
- \* Dress self without help
- \* Know the home telephone number/address
- \* Draw person with head, body, arms, legs
- \* Print some letters; recognize most of the alphabet
- \* Skip

Please remember: All children grow and develop differently. Contact your health care provider if you have concerns about your child.

### Healthy Practices

- \* A well-child exam is due at 5 and 6 years of age.
- \* Visit dentist every 6 months.
- \* Supervise brushing teeth using a small amount of fluoridated toothpaste, following the directions on the label.
- \* If thumb/finger sucking continues, contact your dentist for help.
- \* Begin to teach your child about sexuality. Use age-appropriate picture books.
- \* Discuss "good touch, bad touch, secret touching"
- \* Teach phone number and address; emergency phone numbers; and parent/caregiver's first and last name.
- \* Do not give any medications or herbal remedies without health care provider's advice.
- \* Know CPR and first aid.

### Safety and Injury Prevention

- \* Use a child booster seat in the back seat when child is about 40 pounds and continue until child reaches 4 feet, 9 inches tall.
- \* Avoid guns in the home. If there are guns in the home, make sure they are unloaded and locked up and that ammunition is locked up in a place separate from the gun.
- \* Avoid toy guns and shooting aimed at people.
- \* Never let child cross the street alone.
- \* Teach animal safety regarding unknown animals: Do not run to or from animals or try to stop a dog or cat fight.
- \* Teach child not to talk to strangers, not to get into a stranger's car and not to let a stranger in the house.
- \* Teach child how to swim. Know water safety.
- \* Teach sports safety. Use helmets and safety equipment.
- \* Teach bicycle safety rules, such as always wear helmet.
- \* Safety-proof home: remove exposed cords and keep medicines, vitamins, cleaning products, bleaches, detergents and gasoline out of reach.
- \* Limit sun exposure. Use sun block.

### Young School-Age Children Enjoy...

- \* Reading, music, singing, make-believe, telling jokes
- \* Outdoor games and sports; games with peers
- \* Trips to zoo, park, etc.
- \* Lots of praise
- \* Regular size crayons, colored pencils, writing paper
- \* Counting, sorting, and matching objects

### Family Issues

- \* Prepare child for going to school.
- \* Increase self-confidence through praise and positive reinforcement.
- \* Take fears seriously. Create an environment that makes child feel safe.
- \* Limit screen time (including TV, video games and the computer) to 1 hour each day; free up time to be with peers. Monitor the content for violence.
- \* Help child learn to participate in and follow group rules.
- \* Expect child to follow family rules, such as bedtime, chores.
- \* Be a positive role model. Your child learns from your behaviors.
- \* Help child understand and cope with strong feelings by providing words to use to express anger, such as: "I can see you are sad about going home" and "angry at your friend..."
- \* Spend individual time with each child.
- \* Read and talk with child.

## \* Always Remember \*

- \* **NEVER** shake a baby or young child.
- \* All family members should use seatbelts.
- \* Keep a smoke free environment; never smoke in the home or car.
- \* Check smoke and carbon monoxide detectors monthly; change batteries yearly.

### Questions?

Contact: Colorado Department of Public Health and Environment ([www.cdphe.state.co.us](http://www.cdphe.state.co.us))

\* Child, Adolescent and School Health Section 303-692-2940

\* Child and Adult Care Food Program 303-692-2330

\* Colorado Immunization Program 303-692-2650

\* Child Care Aware 1-800-424-2246 or [www.childcareaware.org](http://www.childcareaware.org)

\* Family Help Line 303-695-7996 or 1-877-695-7996

\* Family Healthline 303-692-2229 or 1-800-688-7777

\* Poison Control 1-800-222-1222

# Crecimiento

Niños  
5-6 Años

# y Desarrollo

## Nutrición y Actividades

- \* Todos los días, ofrezca al niño(a) tres comidas y 4 meriendas nutritivas para que coma 5 porciones de frutas y verduras o vegetales.
- \* Evite los alimentos con alto contenido de sal, azúcar y grasas, así como las bebidas endulzadas como los refrescos, los jugos, el *Kool-Aid* y las bebidas para deportistas.
- \* Los papás o quien atienda al niño(a) decide qué, cuándo y dónde come; el niño decide si come y cuánto come.
- \* Deje que el niño(a) le ayude a planificar sus comidas.
- \* Los padres deben enseñar a los niños a comer alimentos nutritivos tanto en casa como en otros lugares.
- \* Haga que las actividades físicas sean parte de su rutina diaria.
- \* Disfrute comiendo en familia. Apague la televisión.
- \* Si el niño(a) tiene sobrepeso, consulte a su médico antes de ponerlo(a) a dieta para bajar de peso.

## Es Posible que su Niño(a) a Esta Edad...

- \* Use un vocabulario de más de 2,000 palabras
- \* Le encante ir a la escuela
- \* Disfrute formando parte de un grupo
- \* Le guste complacer a sus papas y hacer las tareas que le asignen en la casa
- \* Se vista por sí solo(a), sin ayuda
- \* Sepa el número de teléfono y la dirección de su casa
- \* Dibuje personas con la cabeza, el cuerpo, los brazos y las piernas
- \* Pueda escribir algunas letras y reconocer casi todo el alfabeto
- \* Saltar

## Algunas Prácticas Recomendables

- \* A los 5 y a los 6 años de edad, debe llevar al niño(a) a que le hagan su examen médico regular.
- \* Llévelo(a) al dentista cada 6 meses.
- \* Supervise cuando se lave los dientes con un poco de pasta dental con fluoruro y siguiendo las instrucciones de la pasta dental.
- \* Si el niño(a) se sigue chupando el pulgar o los dedos, comuníquese con su dentista para que le ayude con esto.
- \* Empiece a enseñarle al niño(a) sobre la sexualidad. Use libros con ilustraciones adecuadas para su edad.
- \* Hable con su niño(a) sobre la forma de tocarlo(a): "tocar bien, tocar mal, tocar en secreto".
- \* Enséñele el número de teléfono y la dirección de su casa, así como los números telefónicos de emergencia y el nombre y apellido de sus padres o la persona que le cuide.
- \* No le dé ningún medicamento ni remedios caseros ni de hierbas sin consultar al médico.
- \* Aprenda primeros auxilios y respiración de boca a boca (CPR por sus siglas en inglés).

## \* Siempre recuerde que... \*

- \* **NUNCA** se debe sacudir ni a los bebés ni a los niños pequeños.
- \* Todos los miembros de la familia deben usar los cinturones de seguridad.
- \* Mantenga el ambiente de su casa y coche sin humo; no fume ni permita que nadie fume ni en la casa ni en el coche.
- \* Revise cada mes el funcionamiento de los detectores de humo y monóxido de carbono; cambie las baterías una vez al año.

## Seguridad y Prevención de Lesiones

- \* Use la silla de seguridad para el coche (*booster seat*) en el asiento trasero cuando el niño(a) llegue a pesar 40 libras (más o menos 16 kilos); siga usándola de esta manera hasta que el niño(a) mida 4 pies 9 pulgadas (más o menos 1.42 m) de estatura.
- \* Evite tener armas en la casa. Si en su casa hay armas, verifique que no estén cargadas y guarde las balas con llave en un lugar distinto de donde guarde el arma.
- \* Evite que los niños jueguen con armas de juguete y que desaparen apuntando a la gente.
- \* Nunca deje que el niño(a) cruce la calle solo(a).
- \* Enseñe al niño seguridad con los animales; especialmente con los animales que no conoce, nunca debe correr ni hacia ellos ni para alejarse ellos; tampoco debe intentar parar una pelea de perros o gatos.
- \* Enseñe al niño(a) que no debe hablar con extraños, ni subirse al coche de una persona que no conoce, ni dejar que alguien que no conoce entre a la casa.
- \* Enséñele a nadar y las reglas de seguridad en el agua.
- \* Enséñele seguridad en los deportes y a usar los cascos y el equipo de seguridad.
- \* Enséñele las reglas de seguridad para andar en bicicleta, por ejemplo, que siempre debe ponerse el casco de seguridad.
- \* Tenga su casa a prueba de accidentes: Tape todas las tomas de corriente; mantenga los cables fuera del alcance de los niños; los medicamentos y vitaminas, así como los productos de limpieza, blanqueadores, detergentes y la gasolina deben guardarse donde no los alcancen los niños.
- \* No deje que los niños estén expuestos al sol por mucho tiempo. Póngales filtro solar.

## A los Niños de Esta Edad les Gusta...

- \* Leer, la música, cantar, fantasear, contra chistes
- \* Jugar al aire libre, los deportes, jugar con niños de su edad
- \* Ir al zoológico, al parque, etc.
- \* Que le alaben mucho
- \* Las crayolas de tamaño regular, los lápices de colores y papel para escribir
- \* Contar, acomodar y hacer coincidir los objetos

## Cuestiones Familiares

- \* Prepare al niño(a) para ir a la escuela.
- \* Aumente su confianza en sí mismo(a) alabando lo que haga bien y reforzándole de manera positiva.
- \* Tome en serio sus miedos. Cree un ambiente donde el niño(a) se sienta seguro.
- \* Limite el tiempo que el niño(a) pase frente a una pantalla, es decir, la televisión, los juegos de video y la computadora, a una hora al día; procure que el niño(a) tenga tiempo para estar con otros niños de su edad. Supervise el contenido de violencia de lo que vea.
- \* Ayude al niño(a) para que aprenda a participar en los juegos de grupo y a respetar las reglas.
- \* Puede esperar que a esta edad el niño(a) respete las reglas de la casa, por ejemplo, la hora de dormir, hacer las tareas que le asigne.
- \* Sea un ejemplo positivo. Su hijo(a) aprende al ver como se comporta usted.
- \* Ayude al niño(a) a entender y a enfrentar sus sentimientos enseñándole palabras que le sirvan para expresar la ira, por ejemplo, "Veo que estás triste porque ya nos vamos a casa", o bien, "...estás enojado(a) con tu amigo(a)".
- \* Dedique tiempo individualmente a cada uno de sus hijos.
- \* Lea y platique con el niño(a).

## ¿Tiene alguna pregunta?

\* El Departamento de Salud Pública y Medio Ambiente de Colorado (*Colorado Department of Public Health and Environment*, [www.cdphe.state.co.us](http://www.cdphe.state.co.us))

\* Sección de Salud de niños y adolescentes y Salud escolar al teléfono: 303-692-2940

\* Programa de alimentación para niños y adultos, al teléfono: 303-692-2330.

\* Programa de vacunación de Colorado, al teléfono: 303-692-2650

## Comuníquese a:

- \* Programa de conciencia del cuidado infantil 1-800-424-2246 o [www.childcareaware.org](http://www.childcareaware.org)
- \* Control de envenenamientos, al teléfono 1-800-222-1222
- \* La línea de la Salud familiar, al teléfono 303-692-2229 ó 1-800-688-7777
- \* Línea de Ayuda a la familia, al teléfono 303-695-7996 ó 1-877-695-7996