Su hijo a los 5 años

El nombre del niño **La edad del niño** **Fecha**

¡Los indicadores son clave! La manera en que su hijo juega, aprende, habla, actúa y se mueve ofrece información importante sobre su desarrollo. Marque los indicadores que su hijo ha alcanzado a los 5 años. Lleve esta información y en cada visita médica de rutina del niño hable con el médico sobre los indicadores que su bebé ha alcanzado y qué esperar a continuación.

Lo que la mayoría de los niños hacen a esta edad:

En las áreas social y emocional

- ☐ Sigue las reglas o se turna cuando juega algún juego con otros niños
- ☐ Canta, baila o actúa para usted
- ☐ Hace tareas de la casa simples, como juntar las medias iguales o levantar la mesa después de comer

En las áreas del habla y la comunicación

- ☐ Cuenta historias que ha escuchado o que ha inventado incluyendo al menos 2 eventos; por ejemplo, un gato que no puede bajar de un árbol y un bombero que lo salva
- ☐ Contesta preguntas sencillas sobre un cuento después de oírlo
- ☐ Mantiene una conversación con más de 3 intercambios
- ☐ Usa o reconoce rimas simples (gato-pato, casa-taza)

En el área cognitiva (aprendizaje, razonamiento, resolución de problemas)

- ☐ Cuenta hasta 10
- ☐ Dice algunos números entre el 1 y el 5 cuando usted se los señala
- ☐ Usa palabras sobre el tiempo, como “ayer”, “mañana”, “la mañana” o “la noche”
- ☐ Presta atención por 5 a 10 minutos durante una actividad; por ejemplo, cuando le cuenta una historia o hace manualidades (el tiempo delante de la pantalla no cuenta)
- ☐ Escribe algunas de las letras de su nombre
- ☐ Dice algunas letras cuando usted se las señala

En las áreas motora y de desarrollo físico

- ☐ Se abotona algunos botones
- ☐ Salta en un pie

Otras cosas importantes para compartir con el médico...

- ¿Qué es lo que más disfruta hacer usted con su hijo?
- ¿Cuáles son algunas cosas que su hijo disfruta hacer o que hace bien?
- ¿Hay algo que su hijo hace o que no hace y que le preocupa?
- ¿Ha perdido su hijo alguna habilidad que antes tenía?
- ¿Nació su hijo prematuro o tiene alguna necesidad especial de atención médica?

Usted conoce a su hijo mejor que nadie. Si su hijo no está alcanzando los indicadores del desarrollo, si ha perdido destrezas que antes tenía, o si usted está preocupado por algo más, no espere. Reaccione pronto. Hable con el médico de su hijo, comparta sus preocupaciones y pregunte sobre las pruebas del desarrollo. Si usted o el médico siguen preocupados:

1. pida una remisión a un especialista y,
2. llame a cualquier escuela primaria pública para solicitar pruebas gratuitas a fin de averiguar si su hijo puede obtener servicios para ayudarlo.

Para obtener más información sobre cómo ayudar a su hijo, visite **cdc.gov/Preocupado**.

No espere. ¡Reaccionar pronto puede marcar una gran diferencia!

CDC
U.S. CENTERS FOR DISEASE CONTROL AND PREVENTION

Descargue la aplicación gratuita de los CDC *Sigamos el desarrollo*
Consíguelo en el App Store · DISPONIBLE EN Google Play

American Academy of Pediatrics
DEDICATED TO THE HEALTH OF ALL CHILDREN®

Ayude a su hijo a aprender y a desarro

Como primer maestro de su hijo, usted puede ayudarlo a aprender y a desarrollar su cerebro. Pruebe estos sencillos consejos y actividades de una manera segura. Hable con el médico y los maestros de su hijo si tiene preguntas o si desea obtener más ideas acerca de cómo ayudarlo en su desarrollo.

- Quizás su hijo empiece a “contestarle” para sentirse independiente y probar qué pasa. Limite la atención que le preste a las palabras negativas. Encuentre actividades alternativas para que él haga y que le permitan liderar y ser independiente. Asegúrese de notar el buen comportamiento. “Te mantuviste tranquilo cuando te dije que era la hora de dormir”.
- Pregúntele a su hijo a qué está jugando. Ayúdelo a ampliar sus respuestas preguntándole “¿por qué?” y “¿cómo?” Por ejemplo, diga “el puente que estás construyendo es muy lindo. ¿Por qué lo pusiste allí?”.
- Jueguen con juguetes que alienten a su hijo a armar cosas, como rompecabezas y bloques de construcción.
- Use palabras para ayudar a su hijo a comenzar a entender el tiempo. Por ejemplo, cante canciones sobre los días de la semana y dígale qué día es. Use palabras sobre el tiempo, como hoy, mañana y ayer.
- Deje que su hijo haga las cosas por sí mismo, incluso si no lo hace a la perfección. Por ejemplo, déjelo hacer su cama, abotonarse la camisa o verter agua en una taza. Celebre cuando lo haga y trate de no “arreglar” nada que no sea necesario.
- Hable y nombre los sentimientos de su hijo y los suyos. Léale libros y háblele sobre los sentimientos que tienen los personajes y por qué los tienen.
- Jueguen a juegos de rimas. Por ejemplo, diga “¿qué rima con gato?”.
- Enséñele a su hijo a seguir las reglas de los juegos. Por ejemplo, jueguen a juegos de mesa sencillos, a las cartas o a Simón dice.
- Cree un lugar en su casa al que pueda ir su hijo cuando esté molesto. Quédese cerca para que el niño sepa que está seguro y que puede acudir a usted para que lo ayude a calmarse si es necesario.
- Establezca un límite máximo de 1 hora para el tiempo que su hijo pase frente a una pantalla (televisión, tabletas, teléfonos, etc.). Haga un plan para el uso de los medios de comunicación de su familia.
- Coma las comidas con su hijo y disfrute del tiempo en familia hablando juntos. Sirva la misma comida a todos. Evite el tiempo frente a una pantalla (televisión, tabletas, teléfonos, etc.) durante el horario de las comidas. Deje que su hijo ayude a preparar comidas saludables y disfrútenlas juntos.
- Anime a su hijo a “leer” mirando las ilustraciones y contando la historia.
- Jueguen a juegos que ayuden a desarrollar la memoria y la atención. Por ejemplo, jueguen a las cartas, al tatetí, a veo-veo, o caliente o frío.

Para ver más consejos y actividades, descargue la aplicación de los CDC *Sigamos el Desarrollo*.

Esta lista de verificación de los indicadores del desarrollo no es un sustituto de las herramientas estandarizadas y validadas para la evaluación del desarrollo. Estos indicadores del desarrollo muestran lo que la mayoría de los niños (75% o más) pueden hacer a cada edad. Los expertos en la materia seleccionaron estos indicadores con base en los datos disponibles y por consenso.