

your child @TM

5 years

highlights of what's
happening at this stage of
your child's development ...

5 is a big year! It brings the start of kindergarten, new friends, new skills, and independence.

Your child's health

The Well Visit

Take your child to the doctor for a check-up when he turns 5. Ask your doctor about shots that your child will need before school starts. And catch up on any missed vaccinations. Your doctor may also test your child's hearing and sight.

Nutrition

The start of school means that your child will eat at least 1 meal per day outside of your home. To get her ready:

- Talk about and model good eating habits. Explain that it is OK to eat a treat, but only after eating healthy foods.
- Make sure that she knows about any food allergies that she has, and that she knows to tell others about them.

Sleep

Fighting going to or staying asleep? Try this:

- What is the reason? Does your child need attention? Is he scared of something? Talk with him to understand the problem. Then make changes such as changing the bedtime or turning on a night-light.
- Add choices into his bedtime routine. For example, let him pick the book to read.
- Keep the same bedtime rules each night. Don't give in to his requests or demands.

Nurturing your child

Behavior

Handling Back Talk, Lies, and Acting Out

Ideas to help you guide your child's new independence:

- Respect your child and praise good behavior.
- Pick your battles. Try to let the little things go.
- Avoid situations that might cause your child to act out, such as taking her shopping when she is tired.

Made possible through
the generous support of the
A.L. Mailman Family Foundation.

Sources: *Your Baby's First Year* and *Caring for Your Baby and Young Child*, American Academy of Pediatrics, Steven P. Shelov, MD, FAAP, editor in chief; *Understanding Children*, Civitas and Richard Saul Wurman; *KidBasics*, Civitas; *Healthy Sleep, Happy Child*, Marc Weissbluth, MD.

Civitas thanks **Parents as Teachers**, an international early childhood parent education and family support program, for their ongoing support.

your child @TM

5 years

Nurturing your child, continued

Behavior, continued

Talking Back or Tantrums

These can be a sign of anger, frustration, or fear. Here's what to do:

- Stay cool. Speak quietly and calmly. Do not yell.
- Offer support. Tell him you see that something is bothering him. But also tell him that he cannot act that way.
- Have rules. Teach him that when he yells, you will ignore him or walk away. Tell him that if he speaks nicely, you will listen.

Preparing for Kindergarten

Going to kindergarten is a big deal. Before he goes, help him understand what to expect:

- Talk about what he will do during the day, how many kids will be in his class, what his teacher's name is.
- Take your child through his new routine. Drive or walk to school and back. Walk through the school. Show him his classroom and the bathroom.
- Be supportive. Listen to your child's concerns. Answer questions. Read books about starting school. And be patient if he has a rough start.
- Keep it calm at home. Stick to your regular routines. Be sure he is eating and sleeping well.



Your child's safety

Strangers

Teach your child to be careful around strangers. Tell her that she should always walk away from a stranger who:

- Asks her for help or to take her picture.
- Tells her that there is a family emergency.
- Calls her by name even though she doesn't know him.

In the Car

Your child should ride in his booster seat until the adult seat belt fits, usually between ages 8 and 12 and about 4'9" tall.

Born LearningSM is a public engagement campaign helping parents, caregivers and communities create early learning opportunities for young children. Designed to support you in your critical role as a child's first teacher, Born Learning educational materials are made available through the efforts of United Way, United Way Success By 6 and Civitas. For more information, visit us online at www.bornlearning.org.



better beginnings
EVERY CHILD DESERVES OUR BEST

tu hijo @TM

5 años

qué sucede durante esta etapa de su desarrollo ...

¡Este año es importantísimo! En el kindergarten tendrá nuevos amigos, aprenderá cosas nuevas, y se hará más independiente.

La salud de tu hijo

Revisión de niños sanos

Lleva al niño al pediatra para la revisión de los 5 años. Pregunta al médico qué vacunas necesitará en la escuela y pide que se las aplique. Probablemente le examinará la audición y la vista.

La nutrición

Comenzar la escuela significa que comerá al menos 1 comida fuera de casa. Para preparar al niño:

- Enséñale a comer alimentos nutritivos y sé un buen ejemplo. Explícale que puede comer una golosina sólo después de comer algo saludable.
- Si es alérgico a algún alimento, enséñale a advertírselo a los demás.

El sueño

¿Se resiste a acostarse o a dormir? Prueba lo siguiente:

- ¿Cuál es la razón? ¿Necesita atención o siente miedo? Háblale para entender lo que le pasa. Cámbiale la hora de acostarse o deja una luz nocturna encendida.
- Cambia la rutina nocturna. Por ejemplo, deja que él escoja el libro que le vas a leer.
- Aplica las mismas reglas antes de acostarlo. No cedas a sus demandas.

Cómo educar y criar a tu hijo

Comportamiento

Las malas contestaciones, mentiras, y mal comportamiento

Para guiar al niño en esta etapa de mayor independencia:

- Sé respetuosa y alaba su buen comportamiento.
- No lo reprendas por todo. Réstale importancia a las nimiedades.
- Evita situaciones que le hagan portarse mal, como llevarlo de compras cuando está cansado.

Cómo educar y criar a tu hijo, continuación

Comportamiento

Las malas contestaciones o rabietas

Este comportamiento puede deberse a ira, frustración o miedo. ¿Qué hacer?

- Mantén la calma. Habla en voz baja. No grites.
- Ofrece apoyo. Dile que comprendes lo que le molesta pero que no puede comportarse así.
- Establece reglas. Enséñale que cuando grite no le harás caso y te alejarás de él, y que cuando te hable bien, lo escucharás.

El

kindergarten

El kindergarten significará un gran cambio. Prepáralo antes de comenzar:

- Háblale sobre lo que hará durante el día, cuántos niños habrá en la clase y cuál será el nombre del maestro.
- Muéstrale la nueva rutina. Llévalo a la escuela en automóvil o caminando y de regreso a casa. Recorre la escuela y muéstrale su aula y el baño.
- Dale apoyo: escucha sus preocupaciones, responde a sus preguntas, y léele libros sobre la escuela. Ten paciencia si el comienzo es duro.
- Mantén la calma en casa. Trata de mantener una rutina. Asegúrate de que coma y duerma bien.



La seguridad de tu hijo

Cómo tratar con extraños

Enseña al niño a cuidarse de los extraños. Dile que siempre debe alejarse de alguien que:

- Le pida ayuda o quiera fotografiarlo.
- Le diga que hay una emergencia en la familia.
- Lo llame por su nombre aunque no lo conozca.

En el auto

Tu hijo deberá ir sentado en un asiento para niños hasta que sea suficientemente grande para usar el cinturón de seguridad para adultos, generalmente cuando mida cerca de 4 pies 9 pulgadas y tenga entre 8 y 12 años.

*Born Learning*SM es una campaña de participación pública que ayuda a los padres, a los que cuidan a los niños, y a las comunidades a crear oportunidades de aprendizaje temprano para niños pequeños. Diseñada para apoyarte en el importante papel como el primer maestro del niño, los materiales educativos de *Born Learning* están disponibles gracias a los esfuerzos de United Way, United Way Success By 6, y Civitas. Para más información, visítanos en línea en www.bornlearning.org.

