

Ayúdame a ser saludable.

En esta consulta, el doctor:

- Probará mi vista y mi audición.
- Preguntará cómo juego con otros niños.
- Preguntará qué me gusta hacer y qué como.

Hazle preguntas al doctor:

- ¿Qué piensa él sobre mi peso?
- Algunos doctores querrán analizar mi colesterol y para ver si tengo anemia. ¿Qué piensa mi doctor?

cuida mis dientes.

- Quizá ya es tiempo de mi visita semestral al dentista. Llama y arregla una visita para mí.
- Quizás hago alboroto porque me están saliendo nuevos dientes. Mi dentista puede revisar y decir qué está sucediendo en mi boca.

cuídame.

- **Ayúdame a aprender la diferencia entre amigos, gente de ayuda y extraños.** Cuando vamos a un sitio donde hay mucha gente, enseñame dónde está la gente que ayuda, como policías, empleados en una tienda, guardavidas en la piscina, o trabajadores en el parque de diversiones. Sólo por si me pierdo, deberé saber a qué persona pedir ayuda para encontrarte.

- **Cuidate de no dejar fósforos y encendedores en la casa.** Me gusta probar todo lo que veo que haces con los fósforos y encendedores. Niños como yo han comenzado incendios por jugar con estas cosas. No fumes cerca de mí.

Juega conmigo. Me ayuda a aprender.

- Déjame tener un amigo para jugar juntos.
- Lee conmigo. Ayúdame a leer mi nombre y las palabras de los letreros de la calle y las etiquetas en los recipientes.

5 años

- Juega a adivinar conmigo. Simula hacer algo y déjame adivinar qué estás haciendo.
- Haz diferentes expresiones con tu cara y déjame decirte qué sentimientos veo en tu rostro.
- Asígname una tarea en la casa, como poner la mesa, sacar la ropa o ayudarte con otra cosa.
- Enseñame el nombre de nuestra familia, mi número telefónico y mi dirección. Si no podemos encontrarnos en la plaza o en una tienda, puedo pedirle a alguien que te encuentre.
- Enseñame cuáles son los alimentos saludables.
- Muéstrame cómo atender el teléfono y hacer una llamada, especialmente en caso de emergencia.
- Ayúdame a escoger programas de TV para ver. Recuerda, yo copio el lenguaje que escucho y las conductas que veo.

Mira cómo crezco.

Mírame:

- Brincar en un pie.
- Vestirme solo, subir cierres, abotonar prendas y peinar mi cabello.
- Jugar juegos de mesa y de cartas con otros. Tomamos turnos y seguimos las reglas.
- Copiar dos líneas que se crucen, como un signo más.
- Nombrar al menos cuatro colores.
- Nombrar al menos dos formas como círculo y cuadrado.



- Ser capaz de seguir instrucciones y decirme que ponga algo dentro, sobre, bajo o detrás de otra cosa. Por ejemplo; "Pon tu libro sobre el estante".
- Hacer dibujos. Cuando dibujo una persona, tiene al menos tres partes.
- Hablar, y entiendes la mayor parte de lo que digo.
- Escuchar cuando me hablas y oír que me llamas desde otra habitación.

cómo estoy creciendo:

Mi doctor es: _____

Mi dentista es: _____

Mido: _____ pulgadas de largo.

Peso: _____ libras _____ onzas

Inmunización: _____

Nuevas cosas que puedo hacer: _____

Cosas y actividades favoritas: _____

Algunas habilidades son fáciles para mí. Otras son más difíciles.

Habla con mi maestro sobre lo que me cuesta hacer y lo que me resulta sencillo. Si tienes preguntas o piensas que necesito ayuda porque hay cosas que no puedo hacer, por favor preguntale a mi doctor, enfermera, maestra o a alguien de la oficina de educación especial de mi distrito escolar.

En estos 5 años, ambos hemos aprendido mucho. Y todavía tenemos mucho por aprender.

Necesitaré que te tomes algo de tiempo para:

- Escuchar lo que sucede en mi vida a diario.
- Mirar los papeles que traigo de la escuela.
- Ayudarme a entender lo importante que es prestar atención en clase.
- Ayudarme con mis tareas escolares.
- Hablar con mi maestra.
- Apoyarme y alentarme a dar lo mejor de mí.
- Decirme que estás orgulloso de mí cuando he dado lo mejor.

Probablemente me irá mejor en la escuela si:

- Sé que te preocupas por lo que hago en la escuela.
- Sé que tú piensas que la escuela es importante.
- Me ayudas con las tareas.

¡Sé la la mejor madre mejor o el mejor madre padre posible!

