



## IMPORTANT INFORMATION ABOUT YOUR 6-YEAR-OLD

### FAMILY



Talk with your child every day about school and encourage them to share their worries. Let them know they can talk to you or an adult if they are being bullied. At this age, your child should have simple chores. Teach your child to help others and discuss rules and consequences with your child.

### DEVELOPMENT



Teach anger management. This will help your child deal with emotions and prevent aggressive behavior. Some examples are going for a walk, talking, or drawing to calm down. Give your child plenty of affection and read with them every day. Praise your child for good behavior and for doing things on their own. Allow up to 1 hour of screen time a day (phone, tablet, TV). Do not let your child eat in front of the TV or tablet. No TV in the bedroom.

### HEALTH



Good hygiene is important. Your child should be washing their hands often after playing outside, using computers/phones, or playing with pets. Children should brush their teeth at least twice a day and floss once a day. Help your child brush their teeth after them. Schedule dentist visits every 6 months. Take your child to the park or have them play outside every day. Make sure your child sleeps 9 to 12 hours every night.

### NUTRITION



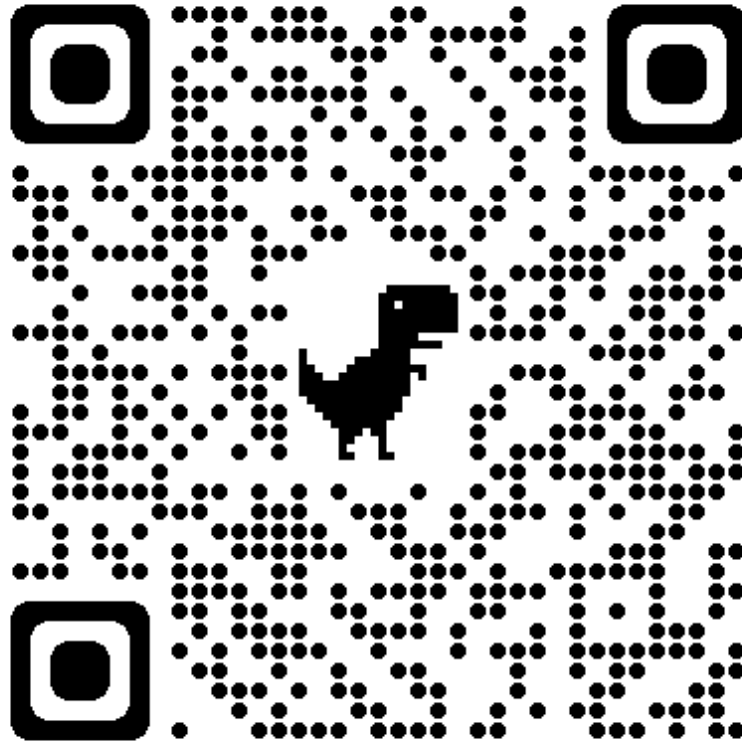
Your child should eat 3 meals and 2-3 healthy snacks a day. Breakfast is the most important meal of the day! Give snacks like fruit, vegetables, turkey/cheese roll-up, and vanilla or plain yogurt (avoid snacks like yakult or danonino). Give your child milk and water instead of juice or sugary sports drinks. Eat together as a family. Children learn by example so remember to eat healthy in front of your child.

### SAFETY



Teach your child to be cautious around cars and never to cross the street alone. Enroll your child in swimming lessons. Have your child wear sunscreen when outside. They should always wear a helmet when riding a bike. Teach your child to be safe around adults. Tell your child that no adult should ask them to keep secrets and no one should see/touch their private parts. Remove firearms from home or lock firearm and ammunition in separate locations. Test smoke detectors monthly, and make sure to replace batteries every year. Poison Control: 1-800-222-1222.

**For more information regarding  
Early Childhood Education, scan  
the QR code below.**

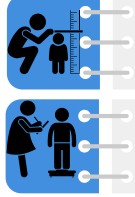


**After Hours and Weekends**

**After 4:00 PM and before 8:00 AM**

**For medical advice when People's is closed  
call After Hours Nurse line  
at (512) 478-4939.**





## INFORMACION IMPORTANTE PARA SU HIJO DE 6 AÑOS

### FAMILIA



Hable con su hijo todos los días sobre la escuela y anímelo a compartir sus preocupaciones. Hágale saber que puede hablar con usted o con un adulto si sufre de acoso escolar o bullying. A esta edad, su hijo debe tener tareas simples. Enséñele a su hijo a ayudar a otros y discuta las reglas y consecuencias.

### DESARROLLO



Enséñele a controlar sus emociones. Esto le ayudará a su hijo a lidiar con las emociones y evitar un comportamiento agresivo. Algunos ejemplos son salir a caminar, hablar, o dibujar para calmarse. Dele mucho cariño a su hijo y lea con él todos los días. Felicite a su hijo por su buen comportamiento y por hacer las cosas por su cuenta. Permita como máximo 1 hora de tiempo frente a la pantalla al día (teléfono, tableta, televisor) con programas educativos. No permita que su hijo coma delante del televisor o la tableta. No permita tener el televisor en su habitación.

### SALUD



La buena higiene es importante. Su hijo debe lavarse las manos a menudo después de jugar afuera, de utilizar computadoras o teléfonos o jugar con mascotas. Los niños deben cepillarse los dientes al menos dos veces al día y usar hilo dental una vez al día. Ayude a su hijo a cepillarse los dientes después de que él se cepille. Programe visitas al dentista cada 6 meses. Lleve a su hijo al parque o haga que juegue afuera todos los días. Asegúrese de que su hijo duerma de 9 a 12 horas todas las noches.

### NUTRICION



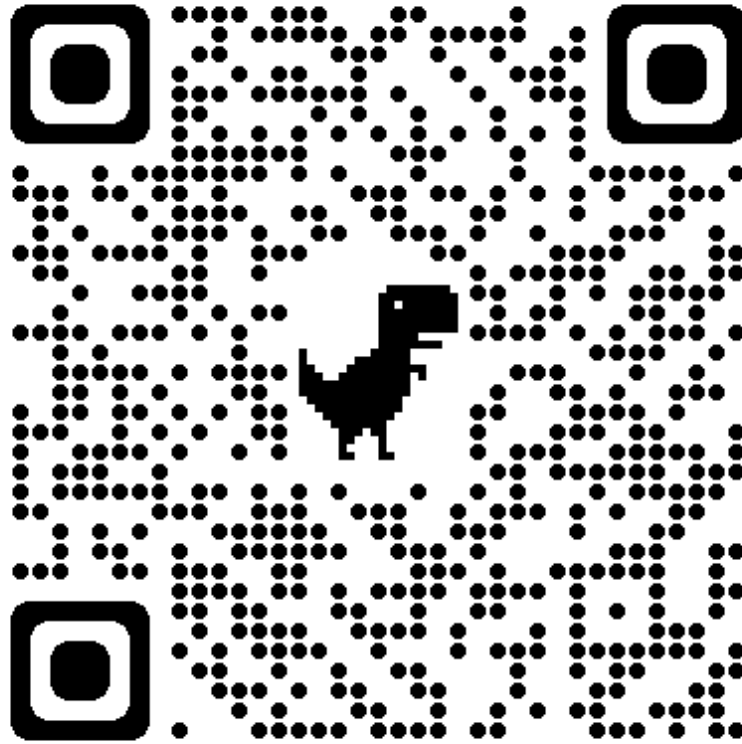
Su hijo debería comer 3 comidas y 2-3 meriendas saludables al día. ¡El desayuno es la comida más importante del día! Dele meriendas como frutas, verduras, rollitos de pavo o queso, y yogur natural o de vainilla (evite los refrigerios como yakult o danonino). Dele a su hijo leche o agua en lugar de jugo o bebidas deportivas azucaradas. Coman juntos en familia. Los niños aprenden con el ejemplo, así que recuerde comer sano delante de su hijo.

### SEGURIDAD



Enséñele a su hijo a tener cuidado con los autos y a nunca cruzar la calle solo. Inscriba a su hijo en clases de natación. Haga que su hijo use protector solar cuando esté afuera. Siempre debe usar un casco cuando anda en bicicleta. Enséñele a su hijo a mantenerse seguro alrededor de los adultos. Dígale a su hijo que ningún adulto debería pedirle que guarde secretos y nadie debería tocar o ver sus partes privadas. Retire las armas de fuego de su hogar o guarde bajo llave en lugares separados las armas de fuego y las municiones. Pruebe los detectores de humo mensualmente y asegúrese de reemplazar las baterías cada seis meses. Centros de Control de Envenenamientos: 800-222-1222.

**Para obtener más información  
sobre Educación Infantil, escanee  
el código QR a continuación.**



**Fuera de horario y fines de semana**

**Después de las 4:00 p. m. y antes de las 8:00 a. m.**

**llame a la línea de enfermería (512) 478-4939**

**para consejos médico cuando la clinica de**

**People's está cerrada.**

