

Los niños se desarrollan a su propio ritmo. Esta hoja es una guía para ayudarlo a saber qué puede esperar de su hijo de los 5 a los 6 años. Si le preocupa el desarrollo de su hijo, hable con su médico.

¿Qué debe estar aprendiendo mi hijo?	¿Cómo puedo ayudarlo?
<p>Habilidades motoras gruesas: movimientos grandes del cuerpo</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mejor control del cuerpo para hacer vueltas de carro, marometas (volteretas), lagartijas y sentadillas. • Mejor equilibrio para andar en bicicleta. • Comienza a saltar la cuerda. • Juega avioncito. Salta hacia delante en un pie y puede cambiar al otro pie. • Brinca y galopa. • Salta y agarra una pelota de tenis. • Patea una pelota en el aire. • Camina hacia atrás en una línea. • Baja escaleras sin ayuda. 	<p>Habilidades motoras gruesas:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Jugar en el parque infantil. Jugar deportes con otros niños para ayudar sus habilidades sociales como ser un buen participante, ser justo y turnarse. • Caminar en líneas, paredes o vigas bajas en el parque para aprender a mantener el equilibrio. • Poner música, bailar y moverse al ritmo de la misma. • Andar en bicicleta y usar un casco bajo la supervisión de un adulto.
<p>Habilidades motrices finas: juego y autoayuda</p> <ul style="list-style-type: none"> • Dibuja una persona con cuerpo y cara (ojos, boca, nariz, brazos y piernas). • Copia figuras simples, traza con un lápiz y colorea adentro de las líneas. • Copia letras y números, escribe algunos de memoria. Escribe su primer nombre. • Se viste. Es posible que necesite ayuda con los botones y lazos. Se cepilla el pelo. • Prefiere una mano para escribir y comer 	<p>Habilidades motrices finas:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pídale a su hijo que ayude con las tareas domésticas, que ponga la mesa, guarde la ropa limpia, coloque la ropa sucia en el canasto, ayude a recoger juguetes y a hacer la cama. • Jugar juegos de simulación e inventar una historia. • Usar papel para dibujar y doblarlo para hacer figuras. Construir objetos con cajas. Armar un rompecabezas juntos.
<p>Habilidades sociales y de lenguaje</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sabe su nombre completo, edad, cumpleaños, nombre de los padres y dónde vive. • Habla mucho, incluso cuando no hay nadie en la habitación. Puede aprender de 5 a 10 palabras nuevas todos los días. • Usa pronombres como ella, él, la, lo. Cambia verbos como voy por fui o corro por corrí. • Usa plurales como zapatos, calcetines. • Puede decir la mayoría de los sonidos del habla de manera correcta. • Sabe el significado de arriba y abajo, viejo y joven, atrás y adelante. 	<p>Habilidades sociales y de lenguaje:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Cantar rimas, contar historias y chistes. • Jugar juegos simples de mesa. • Contar hasta el 100. Contar hacia delante y hacia atrás. Hablar sobre los números enteros y medios. • Hablar sobre sus animales, deportes, juguetes o actividades favoritas. Escuchar, hacer preguntas y responder a sus preguntas. • Darse cuenta y hablar sobre los sentimientos, ayudar a encontrar palabras para expresar sentimientos de manera que tenga menos explosiones si está molesto.

- Sabe cuáles son las reglas y las razones simples por las que se necesitan reglas.
- Puede seguir indicaciones de 3 pasos.
- Lee libros sencillos con imágenes.
- Le gusta contar historias. Disfruta “mostrar y contar” (“show and tell”) en la escuela.
- Le gusta intentar cosas nuevas y pasar más tiempo solo.
- Comienza a tener conocimiento de grupos de cosas como hoy, mañana y ayer.
- Comienza a tener conocimiento de las estaciones como primavera, verano, otoño e invierno.
- Comienza a estar consciente de los sentimientos de los otros y los respeta.
- Desea que su familia y amigos lo quieran y que piensen que lo está haciendo muy bien.

¿Qué puedo hacer para ayudar a que mi hijo se desarrolle?

- Limite el tiempo de pantalla y los aparatos electrónicos a 60 minutos o 1 hora al día (televisión, teléfono, computadora y tableta).
- Aliente el juego y el movimiento todos los días, visite los juegos infantiles para explorar, columpiarse, escalar, deslizarse, mantener el equilibrio, perseguir y correr.
- Sea consistente y tenga un horario. Tenga una rutina regular para las comidas y la hora de acostarse.
- Elógielo y sea paciente.
- Juegue con su hijo durante al menos 10 minutos todos los días. Déjelo que escoja lo quiera hacer en esos 10 minutos. Esto le mostrará que le importa y que quiere pasar tiempo con él.

Juguetes que debe tener para su hijo de los 5 a los 6 años

- Diferentes pelotas para jugar a la pelota, kickball, básquetbol y fútbol.
- Una bicicleta y un casco. Es posible que se necesite una bicicleta de equilibrio o con ruedas de entrenamiento.
- Libros.
- Cartas y juegos de mesa como Uno, Jenga, Old Maid, Legos, K'nex y Cootie.
- Materiales de arte: plumones, libros para colorear, tijeras para niños, papel, pinturas, gises (tiza) para dibujar en la banqueta & hacer líneas para practicar el equilibrio.
- Ropa para disfrazarse, muñecas o figuras de acción para juegos de simulación.

Para obtener más información sobre la salud y el bienestar, consulte este recurso:

<https://kidshealth.org/ChildrensWI/es/parents>

Esta hoja informativa fue creada para ayudarle a cuidar de su hijo o familiar. Esta hoja no reemplaza la atención médica. Hable con su proveedor de atención de salud sobre el diagnóstico, el tratamiento y el seguimiento.