

REVISTA 5 AÑOS



# Mis primeros 5 años

Encuentra  
consejos y la  
información más  
relevante para el  
cuidado de tu  
bebé

Creando lazos de confianza y bienestar para las mamás



# Los primeros cinco años de vida

son un salto gigante en el desarrollo de un niño. Este período está marcado por una serie de transformaciones y descubrimientos emocionantes. Es un momento en el que la curiosidad del niño y su afán por aprender se disparan, permitiéndoles explorar el mundo que les rodea con una mirada fresca y llena de asombro.

# ¡Preparados para la aventura!

## Guía para preparar a tu peque de 5 años para la escuela

### La gran aventura escolar comienza:

El ingreso a la escuela marca un hito trascendental en la vida de un niño. Lleno de nuevos retos y emocionantes experiencias, este paso requiere preparación para que la transición sea lo más positiva posible.

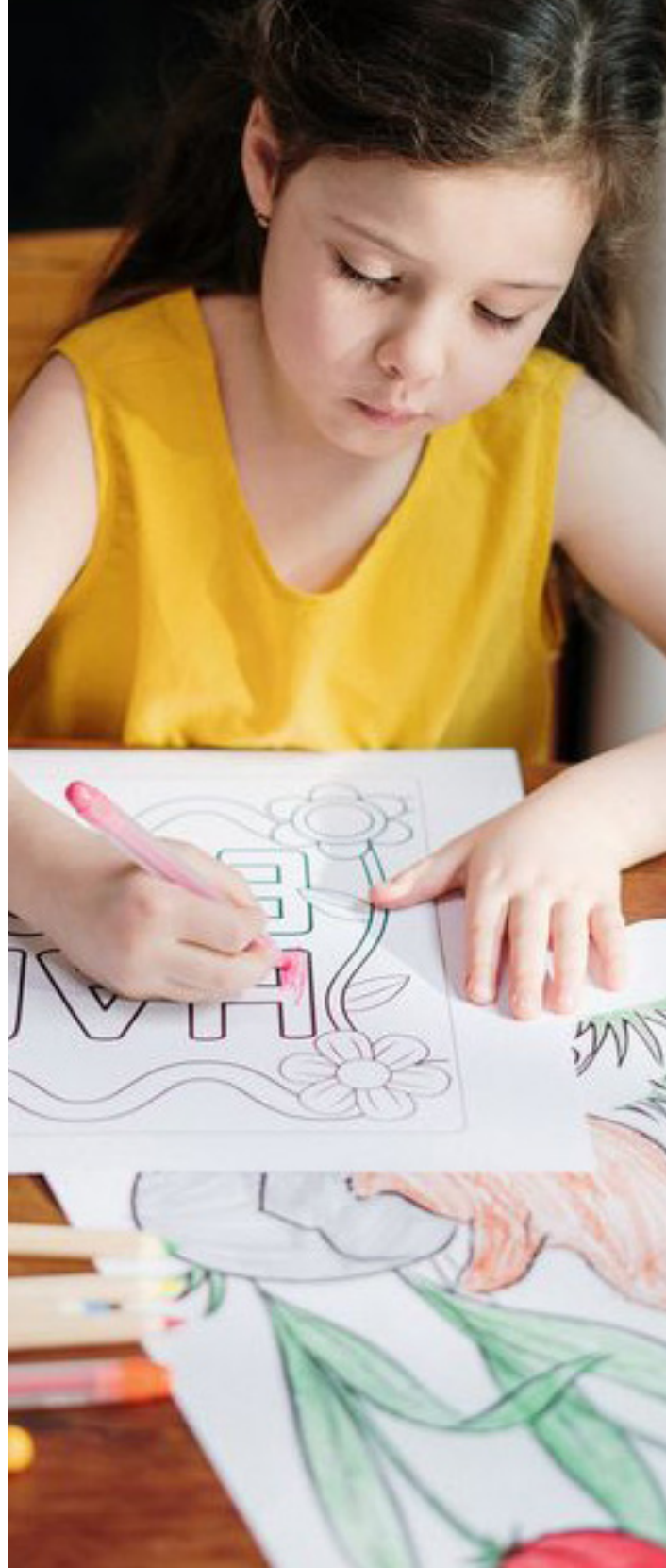
### ¿Qué significa estar preparado para la escuela?

Más allá de aprender a leer y escribir, la preparación escolar implica desarrollar un conjunto de habilidades sociales, emocionales y cognitivas que serán esenciales para el éxito en el aula. Entre estas habilidades encontramos:

**Habilidades sociales:** Seguir instrucciones, compartir, tomar turnos, colaborar con otros y resolver conflictos de forma pacífica.

**Habilidades emocionales:** Regular las emociones, expresar sentimientos adecuadamente y afrontar el estrés y la frustración.

**Habilidades cognitivas:** Contar, reconocer letras y números, identificar colores y formas, seguir secuencias y resolver problemas simples.







# Descubriendo el mundo

A medida que tu hijo crece, te maravillarás al observar cómo desarrolla habilidades nuevas y emocionantes. Aunque cada niño progresa a su propio ritmo.

- Salta la soga: ¿Qué tan alto puede llegar tu pequeño saltamontes? Los niños de esta edad suelen ser capaces de dar saltos coordinados y emocionantes.
- Camina hacia atrás: Tu hijo puede empezar a desafiar la gravedad caminando hacia atrás con confianza y equilibrio.
- Hace equilibrio en un pie con los ojos cerrados: Una prueba de equilibrio que impresionará a cualquier malabarista en ciernes. ¿Cuánto tiempo puede mantenerse en un solo pie con los ojos cerrados?
- Reconoce y recita el alfabeto: Es momento de recitar el abecedario con orgullo. Tu pequeño letrado puede reconocer y recitar las letras del alfabeto con facilidad.



En este viaje de descubrimiento, los padres, cuidadores y educadores juegan un papel fundamental al brindar un entorno estimulante y enriquecedor que impulse su crecimiento integral.

**Adéntrate en su mundo:** Sumérgete en los juegos, intereses y fantasías de tu hijo. Participa activamente, haz preguntas abiertas y valida sus ideas y pensamientos.

**Fomenta la creatividad:** Juntos, exploren el mundo del arte, la música, la danza y la escritura. Bríndale materiales y herramientas que incentiven su imaginación y expresión creativa.

**Habla sobre el tiempo:** A medida que su percepción del tiempo se desarrolla, los niños pueden comenzar a preguntarse sobre la muerte. Ten charlas tranquilizadoras y honestas sobre este tema, utilizando un lenguaje sencillo y apropiado para su edad.

**La escuela ideal:** Evalúa las necesidades individuales del niño, su estilo de aprendizaje y las características de la institución. Busca un ambiente que lo apoye, motive y le permita alcanzar su máximo potencial.

# Consejos para estimular el desarrollo infantil





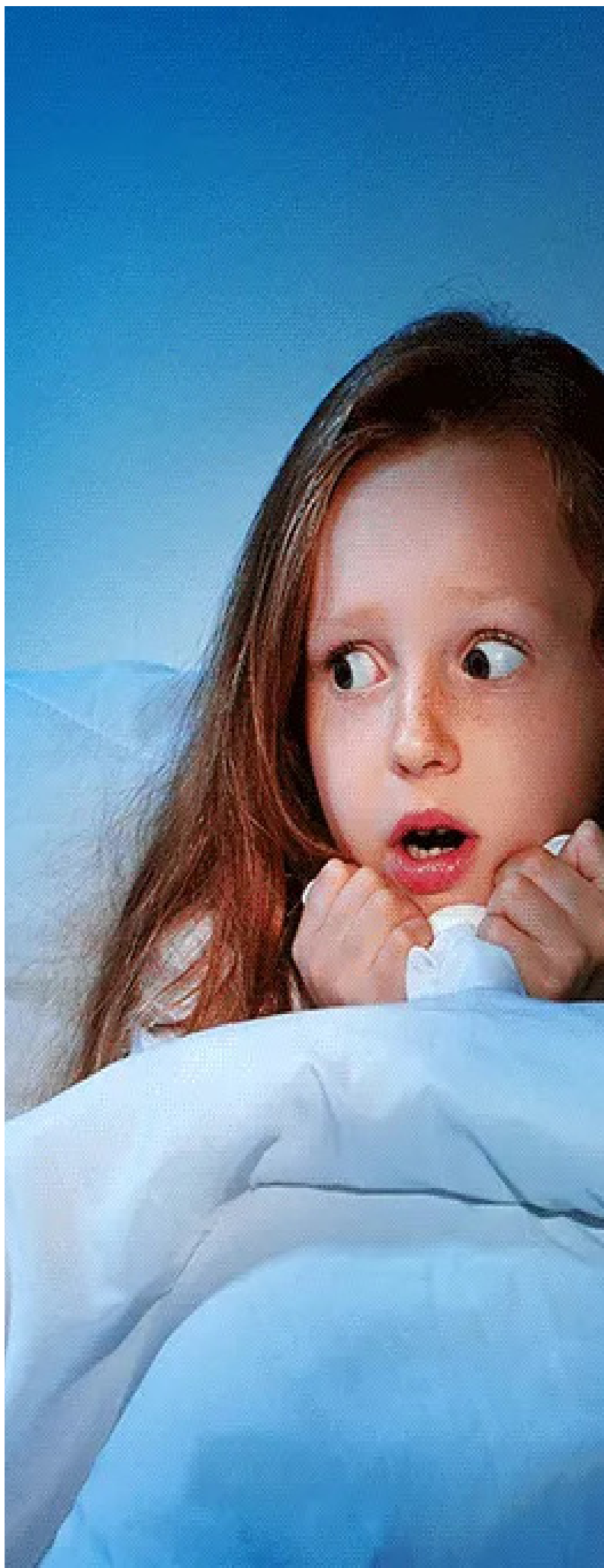


## ¡La mente curiosa de tu pequeño explorador!

**Mejor comprensión del tiempo:** Los niños de 5 años suelen tener una comprensión más sólida del tiempo, lo que les permite anticipar eventos y entender la secuencia de los acontecimientos.

**Curioso sobre hechos reales sobre el mundo:** Tu pequeño detective está ávido de conocimientos y mostrará un interés creciente por los hechos reales sobre el mundo que le rodea.

**Puede comparar reglas de los padres con la de los amigos:** Tu hijo puede comenzar a comparar las reglas que estableces en casa con las de sus amigos u otras figuras de autoridad. Este proceso le ayuda a desarrollar su comprensión de las normas sociales y los valores familiares



# Indicadores de alerta

Es fundamental estar alerta a ciertos signos que podrían indicar la necesidad de buscar ayuda profesional en el desarrollo infantil.

El niño exhibe un exceso de miedo, agresividad o inseguridad.

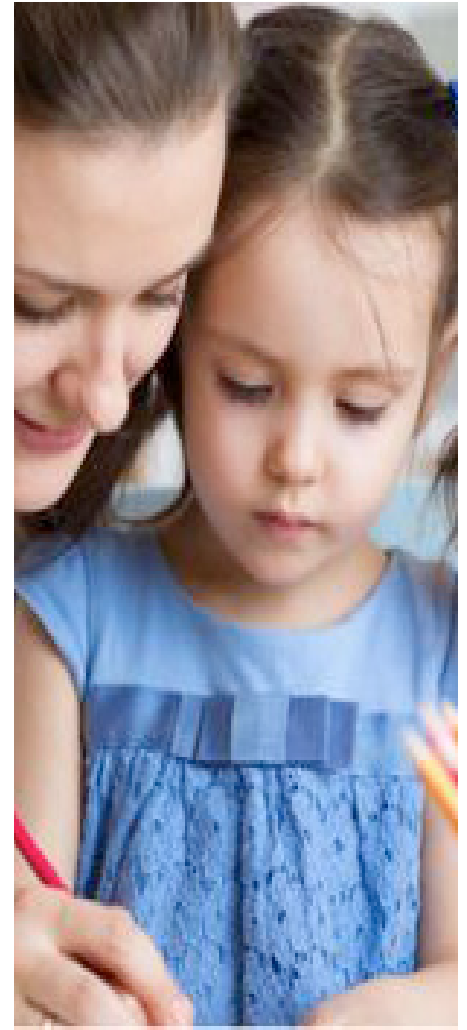
Presenta dificultad para mantener la concentración por períodos superiores a cinco minutos, mostrando una constante distracción.

Evita la interacción con otros niños y adultos, mostrando desinterés en actividades grupales y una apariencia constante de tristeza o melancolía.

Experimenta dificultades para comprender instrucciones sencillas que contienen preposiciones.

Presenta dificultades para diferencias entre la realidad y la fantasía





## ¡Fomentando habilidades sociales en preescolar!

### Anima a tu hijo a expresar sus sentimientos

Fomenta un ambiente en el que tu hijo se sienta cómodo compartiendo sus emociones contigo. Escúchale activamente y valida sus sentimientos.

### Pasa tiempo de calidad juntos y experimenta cosas nuevas

Dedica tiempo a actividades divertidas y educativas con tu hijo. Explora el mundo juntos y crea recuerdos especiales.

### Fomenta la curiosidad y la exploración

Anima a tu hijo a hacer preguntas y a explorar su entorno. Esto promueve el pensamiento crítico y la resolución de problemas.

### Organiza momentos de juego con otros niños

Facilita oportunidades para que tu hijo interactúe con otros niños en entornos estructurados, como grupos de juego o actividades extracurriculares.





# Desarrollo de la inteligencia emocional



Durante esta etapa, los niños reconocen emociones básicas como la alegría, el enojo, el miedo y la tristeza. No obstante, aún están en proceso de aprender a regular sus propias emociones, algo que se va desarrollando a medida que experimentan distintas situaciones en su entorno y reciben orientación de sus padres.

Es relevante tener en cuenta que, a los 5 años, los niños aún no tienen un completo control sobre sus impulsos y pueden experimentar frustración. Esto se debe a que su capacidad de razonamiento todavía está en desarrollo, mientras que su comprensión emocional está más activa.

Los padres juegan un papel fundamental en el desarrollo de la inteligencia emocional de sus hijos. A través de una comunicación abierta, los padres pueden ayudar a sus hijos a identificar y comprender sus emociones, así como enseñarles estrategias para regularlas y expresarlas de manera saludable.

A close-up photograph of two children in a swimming pool. The child on the left is a boy with short brown hair, wearing yellow swimming goggles on his head, smiling at the camera. The child on the right is a girl with dark hair, wearing pink swimming goggles, also smiling. The water is bright blue with ripples.

## **El desarrollo físico y motriz: ¡Un periodo de grandes avances!**

Durante esta etapa, los niños experimentan progresos notables en su desarrollo físico y habilidades motoras.





Demuestran mayor coordinación y control en sus movimientos corporales, lo que les permite realizar actividades con mayor precisión y habilidad.

Son capaces de mantener el equilibrio sobre las puntas de los pies durante períodos prolongados, evidenciando una mejora en su capacidad de equilibrio.

Su coordinación mejora significativamente, lo que les permite aprender nuevas habilidades como nadar, patinar e andar en bicicleta, aunque algunos pueden haber adquirido estas habilidades antes.

Disfrutan del juego activo, saltando y brincando con soltura, lo que refleja movimientos más fluidos y coordinados.

Desarrollan destrezas en la motricidad fina, como atarse los cordones de los zapatos y recortar con tijeras con mayor facilidad.

Amplían su conocimiento sobre su cuerpo, identificando las partes externas e internas, lo que les permite dibujar la figura humana con mayor detalle y precisión.

Clínicas Coatzacoalcos  
IMSS Bienestar de Coatzacoalcos Valentín Gómez Farías.  
Av. Benito Juárez s/n, Centro.  
96400 Coatzacoalcos.  
9212124212

Centro de salud Teresa Morales  
Templo Mayor, Teresa Morales de Delgado, 96536  
Coatzacoalcos, Ver.  
9212182314

Autismo Sin Límites  
Av. Juan Escutia 1913, Benito  
Juárez Norte, 96576  
Coatzacoalcos, Ver.  
9212010143

Centro de Psicoterapia Infantil y Estimulación Temprana "Ikigai"  
Román Marín entre Aldama y  
Galeana, Manuel Ávila Camacho,  
96420 Coatzacoalcos, Ver.  
9212560336  
Comunitario Gómez Farias  
Centro, 96400 Coatzacoalcos, Ver.

IMSS Hospital General de Zona 36 Coatzacoalcos Av. Flores  
Magón 417  
9212147637

Sanatorio Zarza  
518, Centro, 96400 Coatzacoalcos  
55 5212 2375

Dirección De Salud Pública Municipal  
Av. Hilario Rodríguez Malpica  
412A, Centro, 96400 Coatzacoalcos, Ver.  
2130804

UMF No. 67 IMSS Coatzacoalcos Veracruz Av. Bellavista 2600,  
Puerto México, 96510 Coatzacoalcos, Ver.2.5 km  
921 212 4900

IMSS Unidad de Medicina Familiar N°37  
603, Adolfo López Mateos, 96490  
921 215 7092  
Hospital May  
Av. Ignacio Zaragoza 1009  
Centro, 96400 Coatzacoalcos, Veracruz

Centro de Salud Nueva Obrera  
Plan de San Luis 403, Nueva Obrera, 96598 Coatzacoalcos,  
Veracruz.

Hospital Médico de Especialidades Mayo  
Nuevo León 521, Petrolera, 96500 Coatzacoalcos, Ver.3.4 km  
529212141883

Clínicas Chinameca  
UMR CHINAMECA IMSS BIENESTAR

16 de Septiembre 213, Lomas San Román, 95980  
Chinameca, Ver.

Consultorio Dental Dr. Anahí Fernández  
Nicolás Bravo 336, Centro, 95980 Chinameca, Veracruz.  
Consultorio Dr. Bolón 510-524, 95580 Centro,  
Chinameca, Veracruz.

Laboratorios Chontalpa Chinameca  
Nicolás Bravo 408, Centro, 95980, Chinameca, Veracruz.

Clínicas Oteapan  
Centro de Salud Oteapan  
Javier Gómez, 96330 Oteapan, Ver.

Clínica Médica "Dr. Rosalino"  
Av. José María Morelos N°821, Colonia Centro, 96330  
Oteapan, Ver.  
922 109 3637

