

Examen de los 6 a 8 años

Fecha _____

Peso _____

Estatura _____

BMI% _____
(Índice de Masa Corporal)



“Yo quería que mis hijos comieran más comidas saludables, de modo que cambié mi dieta para incluir más frutas y verduras. Ellos me veían como un ejemplo a seguir y empezaron a comer también más frutas y verduras”.

—Una miembro de Kaiser Permanente

Alimentación

- Haga que las comidas sean una hora familiar. Mantenga una conversación agradable a la hora de comer, con el televisor apagado.
- Dé diariamente tres comidas nutritivas y dos bocadillos. Ofrezca a su niño una variedad de comidas saludables.
- Ofrezca a su niño un desayuno balanceado o asegúrese de que la escuela le proporcione uno.
- Sirva a su niño una variedad de frutas y verduras. Trate de darle 4 tazas en total al día.
- Permita que su niño decida cuánto come.
- Ofrezca a su niño productos lácteos sin grasa o bajos en grasa (leche, yogur, queso), 2 tazas al día.
- Limite el jugo a no más de 4 a 6 onzas diarias. También limite la cantidad que consume de bebidas gaseosas, papas fritas, comidas rápidas y dulces. Éstos tienden a ser altos en grasa y carecen de calorías.
- Permita que su niño le ayude a planear y a preparar las comidas.

Hábitos saludables

- ¡No fume! Fumar cerca de su niño aumenta el riesgo de infecciones del oído, asma, resfriados, bronquitis y neumonía.
- Ayude a su niño a cepillar sus dientes y a limpiarlos con hilo dental todos los días. Visite al dentista dos veces al año.
- Limite la televisión y los juegos de video a una hora diaria. Revise los programas para asegurar que no contengan escenas violentas o sexuales.
- Enseñe a su niño a lavarse las manos después de usar el baño y antes de comer.

- Anime a su niño para que sea activo todos los días (de 30 a 60 minutos diarios). Tomen caminatas en familia y deje que su niño lo vea siendo activo.
- Aplique loción protectora solar (hipoalérgica SPF 15) a su niño antes de que salga afuera.

Seguridad

- *Silla elevada.* Continúe usando una silla elevada que mantenga el cinturón de seguridad en su lugar hasta que su niño pese entre 60 y 80 libras. Por seguridad extra, use la silla elevada hasta que su niño tenga 8 años o pese 80 libras. Asegúrese de que el cinturón de seguridad del regazo y del hombro se coloquen a través del niño en el asiento de atrás.
- *Seguridad contra incendios.* Instale y revise los detectores de humo. Tenga un plan de escape en caso de incendio o de terremoto y practíquelo con su familia.
- *Prevenga las lesiones.* Asegúrese de que su niño use un casco que le ajuste bien siempre que monte en bicicleta o en patineta. Añada protectores para las muñecas, acolchonamiento y guantes para montar en monopatín, patines y patinetas.
- *Lesiones peatonales.* Vigile bien a su niño cerca de la calle. Los niños no deben de cruzar calles solos hasta que tengan por lo menos 8 años de edad.
- *Seguridad con armas de fuego.* Descargue y guarde bajo llave todas las armas.
- *Riesgo de envenenamiento con plomo.* Dígame a su médico si su niño pasa mucho tiempo en una casa construida antes de 1978 o que tenga pintura cuarteada o pelada.

Ser padres

- Lea diariamente con su niño.
- Enséñele a su niño su dirección, número de teléfono y cómo llamar al 911.
- Enséñele a su niño que no debe aceptar que nadie toque sus partes íntimas.
- Dé a su niño tareas simples.
- Disciplina: No grite ni dé nalgadas. Use en vez de eso consecuencias lógicas y refuerzos positivos.

Adaptarse a la escuela

Ayude a su niño a relajarse después de la escuela.

- Aparte algo de tiempo diariamente para hablar acerca de la escuela.
- Tenga algunas actividades no estructuradas para después de la escuela (juegos, deportes).
- Trate de no tener demasiados compromisos después de la escuela (deportes, música, clubes, etc.).

Ayude a su niño a organizarse.

- Proporcione un “espacio para estudiar” — un escritorio o una mesa con buena iluminación, lejos del televisor.
- Ayude a su niño a desarrollar el hábito de organizarse la noche anterior (ropa, comida y tareas) en vez de hacerlo en la mañana.
- Coloque un almanaque grande de pared cerca del escritorio para ayudar a su niño a recordar las fechas importantes.

Establezca una rutina regular de tareas.

- Establezca una hora fija cada tarde o noche para hacer las tareas (de 15 a 60 minutos es usualmente suficiente tiempo).
- Esté disponible para contestar preguntas y dé todos los días ánimo a su niño.
- No le haga las tareas.

Haga que el aprendizaje sea importante y divertido.

- Haga preguntas, intercambie ideas, resuelvan problemas juntos. Demuestre interés por las tareas escolares de su niño.
- Tenga en casa una buena cantidad de libros y de juegos.
- Permita que su niño vea que usted está disfrutando de nuevos retos, conocimientos y lecturas.

- Participe en la escuela de su niño, tal vez como voluntario.

Sugerencias a los padres para prevenir la violencia

La violencia es la causa número uno de muerte infantil. Los estudios demuestran que el comportamiento violento a menudo se aprende temprano en la vida. Los padres juegan un papel importante para reducir la violencia, criando a sus niños en un hogar amoroso y sin violencia.

- No golpee o dé nalgadas a su niño. En vez de eso, use una pérdida de privilegios (cosas especiales, televisión, juegos de video, películas, jugar con amigos). Dé a su niño un amor y una atención consistentes. Alabe el buen comportamiento.
- No permita que su niño vea programas de televisión o películas violentas ni que juegue juegos de video violentos. Ayude a su niño a entender que la violencia en la vida real hiere a la gente.
- Asegúrese de saber dónde están sus niños. Los niños pequeños deben de estar siempre supervisados por un adulto. Los niños sin supervisión tienden a tener más problemas de comportamiento.

Cuando su niño se comporta agresivamente (dando golpes, patadas, mordiendo, empujando) ...

- Tenga reglas firmes y sea consistente. “La gente no da golpes. Los golpes duelen, y nosotros no le causamos dolor a la gente”.
- Dé inmediatamente un período de tranquilidad para ayudar a su niño a calmarse. Haga que su niño se tranquilice por un minuto por cada año de edad (10 minutos máximo). Use un cronómetro.
- Pare el comportamiento agresivo desde temprano (cuando haya empujones o empujones) en vez de esperar a que alguien se lastime. Si el “Tiempo para pensar” no funciona, quítele los privilegios de televisión, un juguete favorito, o las visitas con los amigos (por un día).

- Dé atención especial al niño que haya sido lastimado. Alce o abrace al niño lastimado.
- Enseñe a su niño buenas maneras de expresar su enojo. Use palabras para expresar el enojo (“Realmente me enoja cuando...”). Enseñe a su niño a parar y a contar hasta 10 cuando esté enojado y a alejarse de una situación mala.

Si su niño está siendo intimidado por otros niños ...

- Escuche las preocupaciones de su niño. Alábelo por enfrentar sus miedos.
- Enseñe a su niño a no reaccionar ni a dejarse intimidar. Debe permanecer calmado y alejarse del intimidador. Si esto no funciona, pida a su niño que diga: “Deja de hacer eso o le voy a informar al director”.
- Enseñe a su niño a dialogar. “Hablaré contigo, pero no voy a pelear”.
- Anime a su niño a que pase tiempo con sus amigos.

Si su niño es un intimidador ...

- Tome el problema con seriedad. Diga a su niño que usted está desilusionado con su comportamiento y que no tolerará un comportamiento que hiera a alguien más. Investigue qué puede estar causando el comportamiento.
- Quítele privilegios (no poder jugar con sus amigos, ver televisión o jugar juegos de video) después de los incidentes de intimidación.
- Enseñe a su niño a dialogar acerca de las diferencias en vez de pelear.
- Alabe o dé premios por el buen comportamiento.

Por favor, comparta

esta información con cualquier persona que cuide de su niño.



El siguiente examen es cuando su niño tenga entre 8 y 10 años.



Puede que su niño reciba inmunizaciones o vacunas en su próxima visita.

Esta información no tiene como objetivo diagnosticar problemas de salud ni tomar el lugar de los consejos médicos ni del cuidado que usted recibe de su doctor o de otro profesional de la salud de su niño. Si su niño tiene problemas de salud persistentes, o si tiene preguntas adicionales, por favor consulte con su doctor de su niño.