

HOJA DE INFORMACIÓN PARA PADRES SOBRE NIÑOS DE 6-8 AÑOS

VACUNAS:

- * La mayoría de los niños no reciben vacunas de rutina a esta edad. Su hijo puede recibir una vacuna de ser necesario para ponerse al día.
- * La vacuna de la gripe se puede ofrecer durante los meses de octubre a marzo.

PRUEBAS DE DETECCIÓN:

- * Hemograma completo (CBC, en inglés) o Hemoglobina (Hgb) - Un análisis para detectar anemia o recuento bajo de glóbulos rojos. En los niños, la anemia por lo general se debe a no ingerir alimentos con suficiente hierro. A esta edad, solo los niños con alto riesgo son evaluados.
- * Prueba cutánea de tuberculosis (o “TB”), también llamada “prueba PPD” - Se realiza únicamente en niños que tienen un riesgo alto de infección tuberculosa. Por favor lleve a su hijo a la clínica 2-3 días después para documentar los resultados. Los niños de 5 años en adelante pueden ser elegibles para un análisis de TB a través de la sangre, en lugar de PPD.
- * Análisis oftalmológico - Se realiza para detectar problemas de visión. Es una prueba de rutina a los 6 y 8 años, y a otras edades solo si hay alguna inquietud sobre la visión del niño.
- * Audiometría - Se realiza para detectar problemas de audición. Es una prueba de rutina a los 6 años, y a otras edades solo si hay alguna inquietud sobre la audición o el desarrollo del lenguaje del niño.

CONSEJOS SOBRE DESARROLLO y PATERNIDAD:

¡Su hijo se está adaptando a la vida en la escuela! ¡¡Es un momento apasionante para ayudarlo a aprender a interactuar con el mundo exterior!!

Estos son algunos de los logros en el desarrollo y consejos de paternidad para niños de 6-8 años típicos:

Escuela:

- * Aliente a su hijo a pensar que la escuela es divertida. Enfatice que ir a la escuela y trabajar arduamente allí es una responsabilidad importante.

- * Muéstrole a su hijo que usted se toma la escuela en serio, insistiendo en una buena asistencia y quedándose en casa sólo cuando sea apropiado. Muéstrole a su hijo que a usted le importa lo que pasa en la escuela hablando a diario con ellos sobre lo que sucedió en la escuela ese día.
- * Participe en la medida en que sea posible en las actividades de la escuela. Asista a la noche de “regreso a la escuela”, eventos de padres-maestros, y otras actividades de la escuela. Esté en contacto con los maestros de su hijo, en especial si piensa que necesita ayuda extra, clases particulares, u otras formas de ayuda especial.
- * Hable con la escuela de su hijo si le preocupa el acoso (“bullying”).

Hogar:

- * Enséñele a su hijo a tener responsabilidades haciendo que colabore con las tareas domésticas (ayudar con la limpieza, con la basura y los platos).
- * Asegúrese de que las reglas de la casa sean claras y justas. En particular puede ser útil tener reglas firmes como el uso del televisor, los videojuegos, la tarea, la mensualidad, la hora de ir a dormir, etc...
- * Mantenga los televisores y las computadoras fuera de la habitación de su hijo y considere limitar el tiempo de exposición a una pantalla a menos de 1 hora por día. ¡Esto incluye también a los videojuegos!

Desarrollo social:

- * Permita que su hijo participe en actividades extracurriculares (deportes, música/teatro, grupos de la iglesia, etc.). Puede darle a su hijo la posibilidad de hacer nuevos amigos y desarrollar nuevos intereses.
- * No pegue ni permita que otros le peguen. Sea un buen ejemplo en sus interacciones con los demás.
- * Ayude a su hijo a aprender cómo hacer cosas por sí solo y enséñele a ayudar a los demás.
- * Analice las reglas y las consecuencias con su hijo.

Conducta:

- * El elogio y las recompensas por una buena conducta aún son la mejor manera de enseñarle a su hijo lo que usted espera.
- * Sea un ejemplo de buena conducta: ¡su hijo copiará las conductas que ve en su hogar!
- * Considere quitarle privilegios ante una conducta inaceptable.
- * Combinar la consecuencia con la conducta problemática por lo general es lo más efectivo; por ejemplo, no usar el casco tiene como

resultado que se le quite la bicicleta durante un breve período de tiempo.

NUTRICIÓN y CONDUCTAS ALIMENTICIAS:

- * Para niños que están creciendo normalmente, trate de centrarse en ayudarlo a desarrollar hábitos de alimentación saludables (dietas con mucha fruta y vegetales y poca grasa).
- * Ofrezca 5 porciones de vegetales y frutas en comidas y snacks todos los días.
- * Evite el jugo: no es necesario, y una taza por día es suficiente. Limite los caramelos, las gaseosas y los dulces.
- * Sirva leche con las comidas. Compre leche descremada y productos lácteos con bajo contenido graso.
- * Los niños que no beben por lo menos 32 onzas de leche fortificada con vitamina D por día necesitarán vitamina D adicional. Si le preocupa que su hijo no esté recibiendo suficiente vitamina D, pídanos que le recomendemos un suplemento multivitamínico o de vitamina D. En caso de niños que no pueden beber leche, asegúrese de tener alternativas como leche de soja fortificada con vitamina D.
- * Trate de tener comidas relajadas en familia, y evite mirar la televisión durante las comidas, siempre que sea posible.
- * Los “gustos” o las comidas divertidas (pizza, helado, etc.) no deben ser excluidos, pero no deben ser una parte principal de la dieta.
- * Si se necesitan cambios en la dieta de su hijo, trate de hacer dichos cambios para toda la familia. Si todos en la familia siguen los mismos hábitos alimenticios, es más probable que su hijo siga esos ejemplos.
- * Tenga cuidado con no dejar que su hijo coma de más. La obesidad se está convirtiendo en un problema grave para muchos niños. La palma de la mano de su hijo es un tamaño apropiado para la porción. Limite los alimentos ricos en almidón, como arroz, pasta, pan y papa, a una porción por comida.

HIGIENE:

- * Lleve a su hijo al dentista cada 6 meses.
- * Su hijo debe cepillarse los dientes y pasarse hilo dental por lo menos dos veces por día. Asegúrese de usar pasta dental con flúor. Asegúrese de que su hijo vea al dentista por lo menos una vez por año. La mayoría de los niños van al dentista cada seis meses.
- * ¡Beba agua de la llave/grifo! La mayoría de las ciudades en nuestra área tienen agua de llave/grifo limpia y segura que proviene de reservorios estatales. Esta agua contiene fluoruro para fortalecer

sus dientes. Si no está seguro del suministro de agua de su ciudad o de si tiene fluoruro, pregúntele al médico de su hijo. Por lo general NO es necesaria agua embotellada.

- * La mayoría de los niños han dejado los pañales. Ahora, la mayoría de los niños permanecen secos durante la noche y durante el día. Algunos aún tienen accidentes, en especial por las noches. En este rango de edad, mojar la cama no se considera un problema grave en general. Los niños pueden ser muy sensibles sobre mojar la cama - castigarlos o hacerles pasar vergüenza por esto no ayudará. Infórmenos si mojar la cama está causando dificultades en su hogar. Podemos sugerirle cosas simples que usted puede probar para ayudar a su hijo.

TEMAS DE SEGURIDAD:

- * Su hijo debe viajar siempre en el asiento trasero y debe usar siempre el cinturón de seguridad. Se deben usar asientos elevadores (“booster seats”) hasta los 8 años de edad o hasta que su hijo mida 4 pies y 9 pulgadas de alto (un metro y medio).
- * Su hijo debe usar casco cada vez que anda en bicicleta, patineta o patines. Los padres deben dar un buen ejemplo y usar casco también. Las muñequeras también son una buena idea para andar en patineta o patín.
- * Enséñele a su hijo cómo no correr riesgos cerca del agua. Las clases de natación son una buena idea.
- * Hable con su hijo sobre los extraños: nadie debe decirle que le oculten un secreto a sus padres. Nadie debe pedirle que le muestre sus genitales. Además, enséñele a su hijo a no aceptar comida ni dulces de extraños, y a no subirse nunca a un auto con un extraño.
- * Los niños deben saber qué hacer en caso de incendio o emergencia. Enséñele cómo y cuándo llamar al 911.
- * Si usted tiene un arma, guárdela descargada y trabada, y guarde las municiones aparte, en otro lugar.
- * Los niños menores de 12 años no son lo suficientemente grandes como para quedarse en casa solos, excepto durante breves períodos de tiempo.
- * ¡No fume en la casa! Recomendamos enfáticamente a los padres que fuman que intenten dejar de fumar. Hasta el humo en la ropa, el cabello y el aliento pueden afectar a su hijo. Pídanos información sobre cómo dejar de fumar.

PRÓXIMA VISITA: Una vez por año para un control general / físico y cuando sea necesario por otros problemas, enfermedades y lesiones.

¿QUIERE MÁS INFORMACIÓN?

Internet puede ser una fuente de información excelente sobre la salud y el desarrollo de los niños. ¡Asegúrese de que los sitios de internet que visita sean de confianza! Si tiene alguna pregunta, por favor consúltenos.

Acceda a información para padres en *Bright Futures* de la Academia Americana de Pediatría en:

Para niños de 6 años de edad:

<http://brightfutures.aap.org/pdfs/Visit%20Forms%20by%20Age%20110/5,%206%20Year/C.MCh.PH.5,6yr.pdf>

Para niños de 7-8 años de edad:

<http://brightfutures.aap.org/pdfs/Visit%20Forms%20by%20Age%20110/7,%208%20Year/C.MCh.PH.7,8yr.pdf>

Acceda a información para padres en *Healthy Children* de la Academia Americana de Pediatría en:

www.healthychildren.org/

Encuentre más información y herramientas en el sitio web de recursos para padres de CHA:

<http://www.challiance.org/Services/PediatricsResourcesforParents.aspx>

Encuéntrenos en Facebook:

<https://www.facebook.com/CHAPediatrics>

Revisado en enero 2014