

6 AÑOS  
CONSEJOS  
DE CUIDADO  
PEDIÁTRICO



## Cuidado para Niño Sano 6 Años



Utilice esta guía desarrollada por los pediatras de Facey para mantener sano a su niño por medio de consejos sobre la nutrición, seguridad y la salud.

# La Nutrición

Trate de comer las comidas familiares juntos. Evite los enfrentamientos sobre las comidas. No utilice los alimentos para controlar al niño, como recompensa o castigo, ni para modificar la conducta de su niño. En realidad, usted tiene el poder por medio de lo que compra y trae a casa para comer. Promueva los hábitos de alimentación saludables. Sirva comidas y bocadillos/botanas saludables.

Limite la azúcar y las grasas. La leche provee el calcio necesario para el crecimiento óptimo de los huesos de su niño. Ofrezcale leche en cada comida. Limite el jugo de fruta u otras bebidas dulces a un máximo de 4 onzas al día.

Limite el ver la televisión y el uso de la computadora y los juegos videos a no más de 1 hora cada día. Aliente al niño a jugar y a mantenerse activo al aire libre.

Las investigaciones recientes demuestran que la falta de sueño contribuye a la probabilidad de la obesidad en los niños. El niño necesita un horario fijo para dormir. Acostarse a las 8 pm o 9 pm le asegura el tiempo necesario para descansar y crecer bien.

## La Dentición Infantil

A esta edad es normal que los dientes infantiles se aflojen y se caigan. Los primeros dientes permanentes empiezan a salir e incluyen las muelas de 6 años. El niño debe cepillarse los dientes en la mañana y en la noche con pasta dental y usar hilo dental una vez al día. Las visitas al dentista deben ocurrir cada 6 meses.

## Las Inmunizaciones (vacunas)

El niño ya debe haber recibido las vacunas de refuerzo a la edad de 4 o 5 años. Normalmente no se administran vacunas a los 6 años. Pueda ser que reciba la vacuna contra la gripe (influenza) en el otoño.

## El Desarrollo y El Comportamiento

El niño de 6 años de edad se pasa la gran parte de su día afuera de la casa sin sus padres, En la escuela empieza aprender a leer y a contar. Ya puede reconocer la diferencia entre lo que es real y lo que es fantasía. Su capacidad de razonar esta progresando y aumentando. A esta edad empieza a desarrollar su nivel de independencia. Puede experimentar episodios emocionales causando que lllore o se enoje fácilmente. Algunos frustrados reaccionan físicamente ¡Y hasta tiran las puertas!

Aliente al niño a que hable sobre lo que siente emocionalmente o lo que piensa. El niño debe sentirse seguro en poder compartir sus sentimientos y emociones con usted. Algunas veces el niño no sabe lo que siente y necesita que usted, como adulto y padre, le ayude a surtir sus diferentes emociones.

Ahora que el niño va a la escuela el tendrá nuevas oportunidades y experiencias en lo que ve y escucha de otros individuales. Problemas con la conducta pueden surgir a esta edad. El niño necesita que usted ponga límites e implemente una crianza consecuente. Aplique una disciplina consistente y amorosa.

El niño necesita dirección y reglas con su conducta. Cuando el niño se comporta mal, no le grite ni le pegue. Póngalo de "penitencia" en un "tiempo de descanso" por 5 a 6 minutos a que reflexione en lo que hizo. Después concluya el "tiempo de descanso" explicándole la razón y cual es el comportamiento que usted espera del niño la próxima vez. No se recomienda los castigos físicos. Estos confunden al niño, ya que el puede interpretar que pegar es algo aceptable. Recuerde su niño aprende de usted observándole y escuchándole. Sirva como ejemplo positivo resolviendo sus frustraciones y problemas con palabras. Nunca olvide de felicitar al niño cuando se porta bien o resuelve algo positivamente.

*Continúa en la siguiente página*



# La Seguridad

- Asegúrese que lo que el niño mira en la televisión corresponde a su edad y su desarrollo y refleja sus valores de familia.
- Mantenga control sobre los sitios en la red (Internet) cuales el niño visita en la computadora.
- Enseñe al niño cómo y cuando llamar al "911" en caso de una emergencia. El niño debe saber su nombre completo, dirección y número de teléfono.
- El niño debe de sentarse en el asiento trasero/posterior de su automóvil.
- Use un asiento elevado ("booster seat") hasta que el niño mida más de 4 pies 9 pulgadas de altura.
- Asegúrese que el asiento elevado este asegurado por medio del cinturón de la cintura y del cinturón del hombro.
- Nunca deje al niño solo en el automóvil.
- No deje al niño solo cerca de donde hay agua; debe tener supervisión de un adulto siempre. Enseñe al niño sobre seguridad en el agua y a nadar.
- La piscina/alberca/spa debe estar cercada o tener puerta de seguridad.
- Utilice bloqueador de sol con SPF de 15 o superior cuando esté al aire libre. Evite salir al sol entre las 11 am y la 1 pm.
- El niño debe usar un casco de protección de cabeza y protectores de rodillas, muñecas y codos cada vez que use patineta, patine o una bicicleta.
- Demuestre al niño cuando y como cruzar la calle de un modo seguro. Enséñele sobre los semáforos y el uso de un cruce peatonal.
- Enseñe al niño a nunca hablar, aceptar nada, o seguir a una persona desconocida. El niño debe saber a nunca irse con un extraño sin permiso de mamá o papá. Establezca una señal o clave que el niño conozca. Si alguien viene a recoger al niño esa persona debe saber la señal o clave. Si la persona no le da la clave correcta, entonces el niño no irá con la persona y acudirá la ayuda de otro adulto.
- Encierre bajo llave todos los medicamentos o artículos de limpieza o póngalos en áreas fuera del alcance del niño. En caso de emergencia, si el niño injiere uno de estos, llame al centro de control de envenamiento al 1-800-222-1222 y la oficina de su pediatra.

## En su Próxima Visita

La próxima cita de atención de seguimiento será a los 7 años de edad.

### *Sobre esta guía*

Esta información fue desarrollada y revisada por los pediatras de Facey. Por favor llame a su doctor si tiene preguntas adicionales sobre esta información.

viva saludable  
disfrute la vida