

7-10A
CONSEJOS
DE CUIDADO
PEDIÁTRICO



Cuidado para Niño Sano
7-10 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

Promueva los hábitos de alimentación saludables. Sírvale alimentos saludables con variedad en cada comida y refrigerios. Anime al niño que consuma agua frecuentemente, la leche un máximo de 3 veces al día y el jugo infrecuentemente. Desanime el tomar los refrescos. Límite la azúcar y las grasas. Límite la frecuencia que el niño consume las golosinas y la comida chatarra, como las papas fritas. Trate de comer la mayoría de sus comidas en familia.

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 sobre la alimentación por medio de lo que compra y trae a casa para comer.

Límite 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 al aire libre y a mantenerse activo.

Las investigaciones recientes demuestran que la falta de sueño contribuye a la probabilidad de la obesidad infantil. El niño necesita un horario fijo y una rutina para ir a dormir que le permite descansar y crecer bien.

La Dentición Infantil

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 todas las vacunas. Pero al revisar todas las vacunas que han sido administradas pueda ser necesario administrar alguna que le falto. Entonces se le ofrecerá, por ejemplo, la vacuna de refuerzo Tdap (tétanos, difteria, pertussis). Y recuerde, la vacuna contra la gripe (influenza) se recomienda cada año, durante el Otoño.

El Desarrollo y El Comportamiento

La escuela ofrece al niño la oportunidad de realizar un sentido de capacidad y logro. El niño puede mostrar orgullo y medir su valor basado en sus notas escolares. Las dificultades o impedimentos de aprendizaje pueden surgir. Póngase de acuerdo con el niño sobre cuando y donde el hace la tarea escolar. De al niño muchos elogios y mucho afecto.

El ser aceptado entre los otros niños de su edad/sus compañeros es importante. El poder hacer amistades es una habilidad que le resulta muy beneficiosa por el resto de su vida. Los deportes, los pasatiempos, y las otras actividades no escolares también contribuyen al sentido de logro y orgullo es sus habilidades. A esta edad el niño aprenderá a como sobrepasar fracasos y como gozar de sus éxitos. El modo positivo que reaccionó a diferentes oportunidades determinara su progreso en el futuro.

La mayoría de los niños aumentan 6-7 libras y crecen 2 pulgadas cada año. Los padres deben de platicarles y explicarles los cambios físicos y mentales que van a experimentar durante la pubertad. Por ejemplo, en las niñas el desarrollo inicial de los senos puede comenzar entre los 8 a 10 años de edad y el periodo menstrual puede empezar desde los 8 años de edad. Los varones pueden experimentar el desarrollo testicular entre los 9-11 años de edad. Si estos cambios están actualizándose entonces hable con su niño sobre el desarrollo sexual.

Fomente la comunicación con su niño. Hable con su niño sobre los riesgos y peligros de fumar cigarrillos/tabaco, el uso de alcohol y las drogas. Algunos niños empiezan a experimentar con estas drogas a los 9 o 10 años de edad. Sea un buen ejemplo para su niño y evite las drogas, el alcohol, y el tabaco. Busque ayuda si esta afligido con una adicción.

Póngase de acuerdo con su niño sobre las tareas de casa. Asigne tareas de casa adecuadas a la edad que el pueda cumplir. Al cumplir con sus tareas el niño desarrolla su confianza, fermenta su responsabilidad y adquiere la satisfacción de saber que el puede ayudar a su familia.

Continúa en la siguiente página



La Seguridad

- La Academia Pediátrica Americana (AAP) recomienda el uso de una silla de seguridad elevada (booster seat) en el asiento trasero/posterior del automóvil. El cinturón de la cadera debe quedar bajo y plano sobre esta, con el cinturón del hombro sobre el hombro y no en la cara o cuello. La silla elevada es necesaria hasta que el niño mida 4 pies 9 pulgadas, y pueda sentarse contra el respaldo con las rodillas dobladas (usualmente entre los 8 a 12 años). Los niños deben de ir en el asiento posterior del automóvil hasta que cumplan 13 años de edad.
- 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 la seguridad en el agua y como nadar.
- La piscina/alberca debe estar cercada o tener una puerta de seguridad.
- Utilice bloqueador de sol con SPF de 15 o superior cuando esté bajo el sol. Evite salir al aire libre entre las 11 am y la 1 p.m.
- Insista que el niño use un casco protector de cabeza y protectores de las muñecas, rodillas, y codos cada vez que patine, monte bicicleta o use un monopatín.
- Enseñe a su niño a nunca hablar, aceptar nada, o seguir a una persona desconocida. El niño debe saber que nunca puede 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 da la clave correcta, entonces el niño no irá con la persona.
- Si mantiene alguna arma de fuego (pistola) en casa, descárguela, y póngala bajo candado. Guarde las balas por separado. Aplique un seguro de gatillo. Vigile que el niño que nunca juegue ni cargue armas de fuego y no se junte con gente que cargan armas. Las pistolas no son juguetes. Enséñelo a no tocar las armas de fuego y a notificar a un adulto si encuentra una.
- Supervise cuando el niño juega con otros niños. Conozca los amigos y compañeros de su niño.
- 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.
- Encierre bajo llave todos los medicamentos o artículos de limpieza o póngalos en áreas fuera del alcance del bebé. En caso de emergencia, si el bebé 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 dentro de un a dos años.

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