Chequeo de niño sano: 6 a 9 años

NOMBRE DEL NIÑO	FECHA DE NACIMIENTO	FECHA DE LA VISITA	PRÓXIMA VISITA	ALTURA	PERCENTIL	PESO	PERCENTIL

Hitos del desarrollo

La infancia media trae muchos cambios en la vida de un niño. En este momento, los niños pueden vestirse solos, atrapar una pelota con más facilidad usando solo sus manos y atar los zapatos. Tener independencia de la familia se vuelve más importante ahora.

Eventos como comenzar la escuela lleva a los niños de esta edad a tener contacto regular con el mundo.

Las habilidades físicas, sociales y mentales se desarrollan rápidamente en este momento. Este es un momento crítico para que los niños desarrollen confianza en todas las áreas de la vida, como a través de amigos, tareas escolares y deportes.

Los niños de este grupo de edad podrían:

- Mostrar un rápido desarrollo de las habilidades mentales.
- Aprender mejores formas de describir las experiencias y hablar sobre pensamientos y sentimientos.
- Tener menos enfoque en uno mismo y más preocupación por los demás.

Desarrollo emocional

Los primeros años escolares son una etapa para desarrollar la competencia y autoestima positiva. Las amistades se vuelven cada vez más esenciales. Es importante que los niños tengan muchos éxitos, pero que también aprendan de sus errores y experimenten el fracaso.

Horas de sueño

La cantidad recomendada de sueño para niños de 6 a 12 años es de aproximadamente 9 a 12 horas.

Pubertad

En algún momento entre los 8 y los 16 años puede comenzar la pubertad para su hijo. Pueden surgir preguntas o su hijo notará cambios en su propio cuerpo o en el de sus compañeros. Es importante estar preparado para hablar con su hijo sobre algunos de los cambios físicos que su hijo puede experimentar durante la pubertad.

Si se siente incómodo, necesita respuestas a preguntas o no está seguro de cómo tener estas conversaciones con su hijo, pídale consejo a su proveedor de atención médica.

5210 – Hábitos saludables

Los padres pueden ayudar a que las escuelas sean más saludables. Trabaje con la escuela de su hijo para limitar el acceso a alimentos y bebidas con azúcar agregada, grasas sólidas y sal que se pueden comprar fuera del programa de almuerzos escolares.
Puede seguir el sencillo método 5210 para ayudar a desarrollar hábitos saludables para su hijo y su familia.

5 o más frutas y verduras
Coma una variedad de frutas y verduras al menos 5 veces al día.

2 horas o menos de tiempo de pantalla
Limitar el tiempo de pantalla. Su hijo no debe tener más de 2 horas por día. Tener demasiado tiempo frente a la pantalla puede provocar problemas de atención y comportamiento, retrasos en el lenguaje, trastornos del sueño y problemas de visión.

Consejos adicionales
Supervise los medios de comunicación de sus hijos. Sepa qué aplicaciones se están usando o descargando probándolas antes de que su hijo las use.

¿Cursa aprendizaje virtual?
Si su hijo está inscrito en el aprendizaje virtual, el tiempo de pantalla puede variar y hable con su proveedor de atención médica si tiene alguna inquietud.

1 hora o más de actividad física
La actividad física es cualquier movimiento del cuerpo que eleva el ritmo cardíaco de una persona por encima del reposo. Participar en actividad física tiene muchos beneficios para la salud. Su hijo debe realizar **1 hora o más** de actividad física cada día.

Aquí hay algunos ejemplos de actividades físicas y beneficios para la salud:

Fortalecimiento del corazón (aeróbico)
- Andar en bicicleta, nadar, jugar juegos de perseguir como "la traes"

Fortalecimiento de los músculos
- Escalar y columpiarse en equipos de juegos, hacer abdominales y flexiones

Fortalecimiento de huesos
- Golpear una pelota de tenis, saltar la cuerda, practicar gimnasia

Cero bebidas azucaradas – Consumir más agua

Evitar consumir los jugos o bebidas gaseosas. Las gaseosas y los jugos azucarados son una de las principales causas de la obesidad infantil. Cuando sea posible, ofrezca agua o leche (sin grasa o al 1 %) como bebida preferida.

¡Ayude a su hijo a aprender y crecer!
Aquí hay algunos consejos útiles para padres para promover un desarrollo social y emocional saludable.

Apoyo y aliento
- Anime a su hijo cuando intente cosas nuevas, pero evite los "elogios excesivos". Concéntrese en el proceso y en el intento, en lugar del resultado final.
- Ayude a su hijo a concentrarse en lo que hace bien y reconocer los logros.
- Fomente la participación en actividades que ayudarán a que su hijo crezca en el futuro; leer, escribir, proyectos o intentar una actividad en la que muestre interés.
- Hable con el maestro de su hijo si cree que su hijo podría necesitar ayuda adicional o tutoría en la escuela.

Muestre y enseñe el comportamiento positivo
Su hijo le admira a usted y a los adultos de confianza. Escuche y trate a su hijo con respeto. Insista en que los demás también lo hagan.
- Pida disculpas y enseñe a su hijo a hacerlo después de lastimar a alguien.
- Enséñele a su hijo cómo aprender a perder con gracia, resolver conflictos y manejar la ira sin violencia.
- Defina claramente los comportamientos inapropiados y establezca consecuencias para ellos.

Coherencia, rutina y expectativas claras
- Haga de la educación una prioridad: proporcione un lugar para la tarea y asegúrese de que su hijo complete el trabajo escolar a tiempo. Si su hijo está aprendiendo de forma remota, establecer una rutina con expectativas claras puede ayudarlo a mantenerse organizado.

Sea un padre/madre involucrado(a)
- Asista a la noche de regreso a clases, eventos de padres y maestros y tantos otros eventos escolares como sea posible.
- Salgan a caminar, monten en bicicleta o planeen un viaje de senderismo al aire libre. Estar físicamente activo con su hijo no solo hará que se entusiasme más con el ejercicio, sino que también ayudará a construir una relación sólida con su hijo.
- Conozca a las familias de los amigos de su hijo.

Responsabilidad en la enseñanza - Los quehaceres
- Proporcione oportunidades para tener éxito asignando tareas para enseñar responsabilidad. Los estudios han demostrado que contribuir a la familia al hacer los quehaceres puede hacer que los niños se sientan necesarios y capaces, mejora la autoestima y enseña habilidades importantes.

Seguridad y prevención de lesiones
Los niños durante esta etapa de desarrollo tienden a ser más activos físicamente y tienen más independencia en sus actividades.

Los cascos salvan vidas
Su hijo siempre debe usar un casco que le quede bien en la mayoría de las actividades recreativas, como andar en bicicleta, andar en patines o patineta, f útbol, etc.

El casco de su hijo debe ajustarse correctamente y:
- Estar en buenas condiciones
- Ser de acuerdo con su edad
- Usarse constantemente y correctamente
- Estar apropiadamente certificado para su uso

Lo más importante es que, incluso con un casco, su hijo siempre debe evitar golpes en la cabeza.

Seguridad vehicular y vial
- Todos los niños menores de 13 años deben viajar en el asiento trasero. Los accidentes automovilísticos son la causa más común de muerte por lesiones no intencionales entre los niños de esta edad.
- Enséñele a su hijo a estar atento al tráfico, cómo estar seguro cuando juegue al aire libre y cuando hable con extraños.

Natación y seguridad en el agua

- Enséñele a su hijo a nadar si aún no lo ha aprendido. Asegúrese de que su hijo comprenda la seguridad en el agua y siempre supervíselo cuando esté nadando o jugando cerca del agua.
- Supervise siempre a su hijo cuando participe en actividades de riesgo, como escalar.

Deje bajo llave y mantenga fuera del alcance los productos nocivos

Mantenga todos los productos domésticos, herramientas, equipos y armas de fuego potencialmente dañinos bajo llave en un lugar seguro y fuera del alcance.

Situaciones de emergencia

Enséñele a su hijo la dirección de su casa, los números de teléfono de familiares importantes y los nombres de los padres para que estén informados en caso de una emergencia.

Enséñele a su hijo cómo estar seguro con otros adultos.

- Nadie debe pedir que se oculte un secreto a los padres.
- Ningún adulto debe pedir ayuda con sus partes privadas.

La misión de Avera es tener un impacto positivo en la vida y la salud de las personas y las comunidades proporcionando servicios de calidad guiados por valores cristianos. Si cree que puede tener problemas para pagar parte de su factura, comuníquese con su oficina comercial local o con el personal de facturación. Podemos discutir las opciones de pago que pueden estar disponibles para usted.

Avera

© Copyright 2022 El contenido de Avera está protegido por las leyes de derechos de autor de los Estados Unidos. Todos los derechos reservados. Esta información relacionada con la salud no es un intento de sustituir el consejo médico profesional ni la atención que los pacientes reciben de su proveedor de atención médica.

PTED-126751-ML SP