

# Examen de los 6 a 8 años

Fecha \_\_\_\_\_

Peso \_\_\_\_\_

Estatura \_\_\_\_\_

BMI% \_\_\_\_\_  
(Índice de Masa Corporal)

## Alimentación

- Haga de las comidas un tiempo en familia. Durante las comidas converse con su familia sin tener la televisión encendida.
- Prepare tres comidas nutritivas y dos bocadillos todos los días. Ofrezca a su hijo una variedad de alimentos saludables.
- Sírvale un desayuno balanceado o asegúrese de que se lo sirvan en la escuela.
- Sírvale a su hijo distintas frutas y verduras. Deben cubrir la mitad del plato de su hijo.
- Deje que su hijo decida cuánto quiere comer.
- Ofrezca a su hijo productos lácteos (leche, yogur, queso) sin grasa o bajos en grasa. Intente que consuma 3 tazas al día. Es posible que su pediatra le recomiende otros suplementos de calcio y vitamina D.
- No le dé más de 4 a 6 onzas de jugo al día. Además, limite los refrescos, las papitas, la comida rápida y los dulces. En general, tienen muchas grasas y calorías vacías.
- Deje que su hijo lo ayude a planificar y a preparar las comidas.

## Hábitos saludables

- ¡No fume! Fumar cerca de su hijo aumenta el riesgo de que tenga

infecciones de oído, asma, resfríos, bronquitis y neumonía.

- Ayude a su hijo a cepillarse los dientes y a usar hilo dental todos los días. Visite al dentista dos veces al año.
- Limite el tiempo que pasa frente a una pantalla (televisión, computadora y video juegos) a 1 o 2 horas al día.
- Revise los programas para asegurarse de que no muestren violencia ni sexo.
- Enseñe a su hijo a lavarse las manos después de usar el baño y antes de comer.
- Aliente a su hijo a que haga alguna actividad física todos los días (60 minutos al día). Hagan caminatas en familia y deje que su hijo vea que usted está activo.
- Para proteger a su hijo del sol procure que permanezca a la sombra, en especial entre las 10:00 a. m. y las 4:00 p. m. Use un filtro solar de amplio espectro (con protección UVA y UVB) con un SPF (SPF, por sus siglas en inglés) de por lo menos 15. Cuide que use sombrero de ala ancha, mangas largas, pantalones y lentes para el sol con protección UV.

## Seguridad

- **Asiento elevador.** Use un asiento elevador para ajustar el cinturón instalado correctamente en el asiento posterior cada vez que viaje en automóvil. Lleve a los niños en sus asientos elevadores en el asiento trasero hasta que midan 4 pies y 9 pulgadas de alto y puedan aprobar la Prueba de ajuste del cinturón de seguridad:
  - El cinturón de seguridad debe quedar puesto cómodamente sobre los muslos, no el estómago.
  - La banda superior del asiento debe cruzar el hombro y el pecho del niño.
  - La banda superior no debe cruzar el cuello o la cara del niño.

La mayoría de los niños necesitan los asientos elevadores hasta que tienen de 8 a 12 años.

- **Seguridad ante incendios.** Instale y revise los detectores de humo y de monóxido de carbono. Tenga un plan de escape en caso de incendio o terremoto y practíquelo con su familia.
- **Evite lesiones.** Asegúrese de que su hijo use un casco que le quede bien para andar en bicicleta o en motocicleta. Agregue protectores para las muñecas y las rodillas y guantes para andar en patineta, patines en línea y monopatín.
- **Lesiones a peatones.** Vigile a su hijo cuando se encuentre cerca de la calle. Los niños no deben cruzar las calles solos hasta que tengan por lo menos 8 años.
- **Seguridad con las armas.** Descargue y póngale el seguro a todas las armas.
- **Riesgo de intoxicación por plomo.** Informe a su médico si su hijo pasa mucho tiempo, en una casa construida antes de 1978 donde haya pintura desprendida o descascarada.
- **Seguridad con las mascotas.** Enseñe a su hijo que nunca se acerque ni intente tocar a animales que no conozca, animales salvajes ni pájaros. Enseñe a su hijo a “ser como un árbol” y retroceder lentamente si alguna vez lo amenaza un animal suelto o salvaje.

## Consejos para padres

- Lea algo con su hijo todos los días.
- Enséñele su dirección, número de teléfono y cómo llamar al 911.
- Enseñe a su hijo a no permitir que nadie toque sus partes privadas.
- Enseñe a su hijo a no aceptar nada de personas que no conozca ni irse con ellas.
- Dé a su hijo tareas sencillas.

- Disciplina: No le grite ni le pegue. En su lugar use consecuencias lógicas y recompensas positivas.

## Adaptación a la escuela

### Ayude a su hijo a relajarse después de la escuela.

- Reserve un tiempo para hablar sobre la escuela todos los días.
- Hagan actividades no estructuradas después de la escuela (juegos, deportes).
- Procure que no tenga demasiados compromisos después de la escuela (deportes, música, clubes, etc.).

### Ayude a su hijo a organizarse.

- Proporcione un “espacio de estudio”, un escritorio o una mesa con buena iluminación, lejos de la televisión.
- Ayude a su hijo a desarrollar el hábito de organizarse la noche anterior (ropa, almuerzo y tareas) en lugar de hacerlo por la mañana.
- Tenga un gran almanaque en la pared cerca del escritorio para ayudar a su hijo a recordar fechas importantes.

### Establezca una rutina regular para hacer las tareas de la escuela.

- Elija una hora fija cada tarde o noche para las tareas de la escuela (en general, de 15 a 60 minutos es tiempo suficiente).
- Esté disponible para responder preguntas y alentar a su hijo todos los días.
- No haga las tareas por él.

### Haga que aprender sea importante y divertido.

- Haga preguntas, intercambie ideas, resuelva problemas con su hijo. Muestre interés por el trabajo escolar de su hijo.
- Tenga muchos libros y juegos en su hogar.
- Deje que su hijo lo vea disfrutar de nuevos desafíos, de aprender algo y de leer.
- Participe en la escuela de su hijo, quizás como voluntario.

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.

## Consejos para los padres para prevenir la violencia

La violencia es la principal causa de muerte en los niños. Los estudios muestran que, con frecuencia, la conducta violenta se aprende en los primeros años de vida. Los padres desempeñan un papel importante para reducir la violencia criando a los niños en un hogar afectuoso y sin violencia.

- No golpee a sus hijos ni les pegue. Puede disciplinarlos quitándoles privilegios (algo que les guste, un programa de televisión, video juegos, películas, jugar con amigos). Preste atención a su hijo y demuéstrele su amor con frecuencia. Elogie la buena conducta.
- No permite que su hijo mire programas de televisión o películas violentos ni que juegue video juegos violentos. Ayude a su hijo a comprender que la violencia en la vida real lastima a las personas.
- Asegúrese de saber dónde están sus hijos. Los niños pequeños deben estar siempre acompañados por un adulto. Los niños sin supervisión suelen tener más problemas de conducta.

### Cuando su hijo se comporta de manera agresiva (golpea, pateo, muerde, empuja)...

- Tenga normas firmes y sea consistente. “No debes golpear. Golpear lastima, y nosotros no lastimamos a las personas”.
- Espere un tiempo para aplacar los ánimos y ayudar a que su hijo se calme. Deje que su hijo se calme durante un minuto por cada año que tenga (máx. de 10 minutos). Use un cronómetro.
- Detenga la conducta agresiva de manera oportuna (cuando empiecen los empujones) en lugar de esperar que alguien se lastime. Si el “tiempo fuera” no funciona, quítele los privilegios de

televisión, un juguete favorito o visitas con los amigos (durante un día).

- Preste atención especial al niño que esté lastimado. Levante o abrace al niño que se lesionó.
- Enseñe a su hijo maneras positivas de expresar el enojo. Use palabras para expresar el enojo. (“Me pone furioso cuando...”) Enseñe a su hijo a detenerse y contar hasta 10 cuando esté enojado y a alejarse de situaciones negativas.

### Si a su hijo lo molestan en la escuela

- Escuche las inquietudes de su hijo. Elógielo por enfrentarse a sus miedos.
- Enseñe a su hijo a no reaccionar ni a ceder ante los bravucones, y a mantener la calma y alejarse. Si esto no resulta, enseñe a su hijo que les diga “Dejen de hacer esto o se lo diré al director.”
- Enseñe a su hijo a hablar para resolver las situaciones. “Hablaré con ustedes pero no quiero pelear.”
- Aliente a su hijo a pasar el tiempo con amigos.

### Si su hijo es un bravucón...

- Considere que es un problema serio. Diga a su hijo que está decepcionado con este comportamiento y que no tolerará conductas que lastimen a otras personas. Analice qué puede estar causando esta conducta.
- Quítele los privilegios (jugar con amigos, mirar televisión, jugar videojuegos) después de incidentes donde se porte como un bravucón.
- Enseñe a su hijo a resolver las diferencias hablando y no peleando.
- Elogie o recompense a su hijo por su buena conducta.

**Por favor, comparte**  
*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.