

Mi hijo de los 6 a los 11 años: la edad escolar

EL DESARROLLO NORMAL

¿Qué es lo que hace un niño a esta edad?

- Comienza a tener ideas propias. Es más autónomo.
- Aumenta su interés por los demás y su entorno.
- Se pregunta por el funcionamiento de las cosas. Comienza a entender ideas complejas.
- Aprende las normas, exigencias y valores de la sociedad.
- Le importa la opinión y el reconocimiento de los otros.
- Son capaces de manejarse bien en casa y en el colegio.
- Tiene mayor interés por hacer amigos. Se separan por sexos.
- Tiene un lenguaje fluido y estructura bien las frases.
- Aumenta su fuerza y sus habilidades motoras.

HIGIENE Y PUERICULTURA

¿Cómo se mantiene la higiene a esta edad?:

- La ducha o baño debe ser diario. Realizarla tras practicar deporte.
- Enseñe al niño a [lavarse las manos](#) antes de las comidas y tras ir al baño.
- El niño debe ir al servicio de forma regular, preferiblemente a la misma hora, todos los días.
- Se animará al niño a [realizar un deporte](#) elegido por él mismo.

¿Cómo debo protegerle del sol?

[Evitar exposición solar](#) en las horas centrales del día (verano: de 12 a 16 horas). Utilizar [protector solar](#) factor igual o superior a 15 y resistente al agua. Aplicarlo unos 20-30 minutos antes de la exposición al sol y renovarlo cada 2 horas. Utilizar ropa que cubra la piel.

LA ALIMENTACION

¿Qué tiene que comer?

- Se potenciará el consumo de cereales y [legumbres](#), aumentando primeros platos y disminuyendo la ración de carne o pescado.
- Administrar más [pescado](#) que carne. Utilizar carnes magras, retirar la grasa visible previa a ser cocinada.

- Tomar [2-3 piezas de fruta](#) al día.
- Consumir verduras a diario.
- Evitar los alimentos precocinados y los fritos. Cocinar con poca sal. Utilizar aceite de oliva o girasol.
- No le de [chucherías](#), bollería industrial, snacks ni refrescos azucarados que carecen de beneficios nutritivos.
- Los niños deben tomar medio litro de [leche o derivados](#) al día.
- Acostumbre al niño a levantarse con tiempo para [desayunar](#). Ofrecer cereales, fruta y lácteos.
- La [pirámide de la alimentación](#) es un método sencillo de enseñar a los niños una dieta saludable, que se adapta perfectamente a la dieta mediterránea (figura 1).
- [No le obligue a comer](#), respete su apetito.

Figura 1: Pirámide de alimentación Tomada de estrategia NAOS, *Ministerio de Sanidad y Consumo*



SALUD BUCODENTAL

¿Cómo debe cuidar sus dientes?

- No se olvidará el [cepillado dental](#) después de las comidas.
- Utilizar pasta con [flúor](#). Enjuagues con flúor una vez al día (mejor por la noche) con colutorio de flúor al 0,05%.
- Evitar comer dulces, chucherías y bebidas azucaradas por el [riesgo de caries](#).
- Acudir al dentista (programa de salud buco dental) a los 6 años de edad.

EL SUEÑO NORMAL

¿Cuánto tiempo debe dormir un niño en edad escolar?

Es recomendable establecer [horarios de sueño](#) y descanso. [A esta edad un niño duerme](#) un promedio de 8 a 10 horas y ya no suele echar [siesta](#).

COMO ES SU AFECTIVIDAD

Desarrollo psicológico y [emocional](#) del niño escolar

- Estimule su autonomía en la realización de cosas cotidianas. Implíquelo en las tareas domésticas.
- Deben aprender las [normas y reglas](#). Ponga pocas normas, breves, claras, exponiendo la sanción justa, acorde con la infracción realizada. Cumpla dicha sanción si se ha transgredido la norma. Establezca límites negociándolos.
- Permita que participe en decisiones familiares.
- Vigile como se maneja en el colegio, con los amigos y ante situaciones de estrés. Ayude a superar las dificultades escolares o de relación con unos fuertes lazos afectivos.
- Ayúdele a organizar su tiempo: estudio, deporte, [juego](#), televisión, dispositivos electrónicos... Haga pactos con él.
- Deje que desarrolle sus propios intereses: deportes, música, lectura, elegir sus amigos. Fomente el deporte y la lectura. Limite los dispositivos electrónicos.
- No le compare con sus hermanos ni con otros niños.
- [Escuche y dialogue](#); esté disponible para que le cuente sus problemas.
- Muéstrese orgulloso cuando cumpla sus tareas.
- Conteste a sus [preguntas sobre sexo](#). Enséñele que hay partes privadas que deben ser respetadas por los demás.

Os aconsejamos leer: [Decálogo para una Infancia feliz](#)

PREVENCION DE ACCIDENTES

[Cuidado con los accidentes](#). ¿Cómo evitarlos?:

- [Cuide la práctica deportiva](#). Es importante aprender a nadar. Evitar tirarse de cabeza a la piscina. Realizar deportes como [bicicleta](#) y [patines](#), con casco.
- Enseñe a su hijo normas de [educación vial](#).
- Los niños deben utilizar [cojín elevador](#) de los 6 a los 12 años (22 a 36 kilos o hasta 135 centímetros) para poder utilizar el cinturón de seguridad del adulto. No le coloque en el asiento delantero.
- Explique a su hijo los [peligros del hogar](#): enchufes, productos de limpieza, etc...
- Debe saber el nombre completo de sus padres, dirección y teléfono.
- Enséñele que no debe aceptar nada de extraños ni irse con ellos.

OTROS CONSEJOS IMPORTANTES EN ESTA ETAPA

¿Qué problemas pueden surgir?

- Pueden tener falta de motivación para realizar tareas escolares. Debemos motivarlos y enseñarles a disfrutar de lo que aprenden y recalcarles lo importante que es tener una educación.
- Se ha de cuidar un eventual [fracaso escolar](#). Es fundamental el apoyo del núcleo familiar. Se debe hablar con el profesor para ver si hay algún problema académico o social. Refuerce [la autoestima](#) mediante su aprobación y apoyo.
- Las alteraciones en el habla: [tartamudeo](#), inversiones...deben ser consultadas.
- Las situaciones de ["acoso" ente ellos](#) son frecuentes. El cariño/apoyo en casa les ayuda a superarlo.

- Entre los 9-11 años (preadolescencia) pueden demostrar [disconformidad ante las decisiones](#) de sus padres y solicitar más independencia. Procuraremos establecer pactos.
- [Si aún moja la cama](#), consulte con su pediatra.
- [Prevenga hábitos tóxicos](#) no fumando ni tomando alcohol en su presencia.

REVISIONES Y VACUNAS

¿Necesita [alguna vacuna](#)?

Si no ha pasado [la varicela](#) y no tiene puesta [esta vacuna](#) (que es opcional en muchas Comunidades) pregunte a su pediatra sobre la conveniencia de ponérsela.

¿Cuándo es la [próxima visita](#)?

La próxima revisión es a los años.

En esta exploración se revisará su calendario vacunal y se pondrán las vacunas que le correspondan. Se valorará su peso, talla y tensión arterial. Los dientes y su higiene. Se le auscultará. Se valorará su visión y audición. Su desarrollo psicomotor. Sus progresos escolares. La relación con otros miembros de la familia y con los compañeros y profesores.

No olvide llevar su cartilla de salud y el libro de vacunas. Explique al niño lo que se le va a hacer.

Para saber más...

- Prevención en la infancia. [Programa de Atención al niño. Área 6 de Atención Primaria. Madrid](#)
- [Healthychildren.org](#). Página de la Academia Americana de Pediatría destinada a la salud de la infancia
- [FAMIPED](#). Revista electrónica de información para padres de la Asociación Española de Pediatría de Atención Primaria (AEPap)
- [Brightfutures. Guía para las familias](#). Sugerencias para que los bebés, niños y adolescentes crezcan sanos.

Fecha de publicación: 20-12-2011

Autor/es:

- [Ruth García Martínez de Bartolomé](#). Pediatra. Centro de Salud "Valle de la Oliva". Majadahonda (Madrid)
- [M^a Carmen Ramos Ramos](#). Pediatra. Centro de Salud "Cerro del Aire". Majadahonda (Madrid)

