



### **ALIMENTACIÓN**

- Enséñele a su hijo a elegir alimentos saludables; sea usted un buen ejemplo de hábitos alimentarios. Hacer la mayoría de las comidas en familia.
- La alimentación debe ser variada y equilibrada. Proporcionar 3 comidas nutritivas y 2 bocados saludables a diario.
- La cantidad dependerá del apetito del niño sin forzarle nunca. A veces, durante este periodo el apetito disminuye y, con frecuencia, el niño acepta solo un grupo muy restringido de alimentos. Sin embargo, no podemos admitirle caprichos en relación con la comida ni sustituirla por golosinas o alimentos de escaso valor nutritivo.
- No abusar de grasas animales, dulces y golosinas. Guisar con poca sal.
- Deben tomar al menos medio litro de leche a diario o en su lugar productos lácteos (queso, yogur, flan, natillas).
- La fruta deben tomarla natural. No se pueden sustituir por yogur de frutas o zumos embotellados. Se deben tomar diariamente 2-3 piezas de fruta.
- Comer a menudo verdura, pescado, carne y huevo.
- También, patatas, legumbres, arroz y pastas, en mayor o menor cantidad según el apetito y el mayor o menor riesgo de obesidad.

### **HÁBITOS SALUDABLES**

- Enséñele a su hijo hábitos saludables y sirva de modelo para ellos.
- Habituar al niño a lavarse las manos y mantenerse limpio con ducha o baño frecuentes (diario o días alternos), y cepillarse los dientes al menos dos veces al día y sobre todo al acostarse.
- Utilice el Programa de Asistencia Dental Infantil y revise el estado de salud bucodental de su hijo.
- Asegurarse que el niño duerma lo suficiente. Los niños en esta etapa aún están creciendo y desarrollándose, por lo tanto, necesitan dormir entre 9 y 12 horas por la noche.
- Animar a su hijo para que haga ejercicio físico con regularidad. Evitar exceso en actividades extraescolares.
- No fume; en cualquier caso, evite fumar en casa o en su presencia.
- Limitar el tiempo que se le permite estar ante el ordenador, videojuegos y la televisión. Controle los programas que ve su hijo.
- Animar a su hijo para que haga ejercicio físico con regularidad. Evitar exceso en actividades extraescolares.

### **PREVENCIÓN DE ACCIDENTES**

- Reforzar la seguridad del hogar (fósforos, venenos, herramientas).
- Usar protector solar y casco cuando anda en bicicleta. No bañarse sin vigilancia de adultos.



- Enseñar a guardar normas de prudencia al caminar por calles y precaución con los automóviles.
- En el coche para viajar, incluso en trayectos cortos, ir sentados en cojines elevadores con respaldo (grupo II) y sujetos mediante cinturón de seguridad. Los niños aprenden observando a los demás; si los padres utilizan cinturón de seguridad en el automóvil, les están diciendo a sus hijos de una manera clara que hagan lo mismo.

### **APRENDIZAJE Y DESARROLLO**

- Esta es una etapa básica para el aprendizaje escolar.
- Demostrar interés en sus actividades. Preguntar por la escuela y por las actividades que realiza después de las clases, y si es posible, mirar diariamente los trabajos que ha realizado en la escuela. Debemos interesarnos por lo que aprenden, valorándoles todo lo positivo que consigan mejor que reñirles por lo que no aprenden. Dar importancia a la escuela y a los maestros.
- Conocer a los amigos de su hijo. Hable con los padres de esos niños para saber cuáles son sus rutinas y sus valores.
- Hablar de la presión que pueden ejercer los compañeros sobre el niño. Ayúdelo para que se atreva a decir que "no" cuando le pidan que haga algo que a él o ella le parece que está mal o que le hace sentirse incómodo/a. Pídale que practique lo que podría decir o hacer.
- Enseñar cómo mantenerse fuera de peligro frente a personas desconocidas y cómo manejar situaciones incómodas, incluso con personas que él/ella conoce.
- Motivarle para que se haga responsable de sí mismo y de sus cosas, ya sea ordenando sus juguetes, su ropa, su cuarto y ayudando a la familia en diversas tareas del hogar. Determine los quehaceres del hogar que podrían ser apropiados para su hijo.
- Establecer límites claros para el comportamiento del niño. A esta edad, los niños pueden entender lo que significa una recompensa y las consecuencias de su comportamiento.
- Ayudar al niño/a para que aprenda a controlar sus sentimientos negativos de una manera apropiada. Explíquele que la rabia, la frustración y la decepción son emociones normales que todas las personas sienten algunas veces. Es importante que se relacione bien con los niños y niñas de su edad y que aprendan a resolver por sí mismos los pequeños problemas que surjan de acuerdos o discusiones.
- Escuchar cuidadosamente y respetar las ideas de su hijo, aún cuando usted no esté de acuerdo con todo. Proporcionar a su hijo espacio personal
- Enseñar al niño y a la niña los nombres correctos de todas las partes del cuerpo, tanto masculino como femenino. Trate de responder de manera sencilla a las preguntas sobre la sexualidad para que ellos puedan comprenderlo.

**PRÓXIMO CONTROL: A LOS 10-11 AÑOS.**

