

**DIETA SUGERIDA:** Continúe ofreciéndole a su hijo selecciones de alimentos de los grupos básicos en todas las comidas y meriendas. Ellos deben de seguir la misma dieta que usted sigue. Baja en grasa y en colesterol. No es necesario eliminar de la dieta de su niño las comidas con gran contenido de grasa, sino sírvaselas con moderación y trate de balancearlas con porciones mas frecuentes de comidas con poca grasa.

1. **Leche y Productos Lácteos:** 3 porciones (6-8 Oz. por porción) por día. Se recomienda el consumo de leche con 1% de grasa o leche descremada. Otros productos lácteos son: yogurt, requesón, helados o yogurt congelado. Una onza de queso equivale a 6 onzas de leche.
  2. **Carnes y Proteínas:** 3 porciones de carne, carne de aves, pescado, huevos, habichuelas o nueces al día. El tamaño de una porción es de 2 – 3 onzas (6 cucharadas).
  3. **Frutas y vegetales:** 3 porciones al día de fruta y 4 porciones al día de vegetales, siendo ½ taza o 3 cucharadas la medida para cada porción, o una fruta entera de tamaño mediano. (Manzana, plátano)
  4. **Panes y Cereales:** 5 porciones al día, de cereales integrales como por ejemplo cereales de trigo, arroz integral o avena. Considerando que cada porción es de 1 rebanada de pan o 1 onza de cereal o ½ de taza de pasta o arroz.
  5. **Vitaminas:** 400 IU de vitamina D es recomendada diariamente. Le toma a un 1 litro leche fortificada con vitamina D para llegar a esta cantidad. La mayoría de niños necesitan de este suplemento.
- No se preocupe si el consumo de alimentos de su niño es inconsistente. La disminución del apetito o que sea muy exigente y quisquilloso con las comidas es normal a esta edad. Si usted le ofrece alimentos apropiados en cada comida y evita darle múltiples meriendas no nutritivas, su niño recibirá una dieta adecuada comiendo cuando él tiene hambre.
  - Algunas Meriendas saludables son: Yogurt, queso blando en tiritas elaborado con leche descremada, pasas, galletas de Gras, pretzels, fruta fresca, vegetales crudos que los pueden comer con crema ranchera sin grasa, licuados de fruta fresca, palomitas de maíz sin mantequilla.

### **CUIDADO DENTAL:**

Siga cuidando bien de los dientes de su niño. Reacuérdele siempre cepillarse los dientes y limpiárselos usando el hilo dental. Su niño debe visitar al dentista para limpieza y control rutinario de sus dientes cada 6 meses. En promedio los niños pierden sus dientes primarios (dientes de leche) a la edad de los 6 ½ años.

### **ACTIVIDADES – ESTILO DE VIDA**

- La actividad física deben empezar a ser una rutina en la vida de su niño, así como lo es el comer y el dormir. Déle un buen ejemplo, haciendo que el ejercicio sea parte de su vida también.
- El ejercicio aumenta la resistencia cardiovascular, permite desarrollar y fortificar los músculos grandes del cuerpo e incrementa la flexibilidad.
- Los deportes organizados son una manera importante de aumentar la autoestima. Encuentre un deporte que se ajuste a las habilidades y personalidad de su niño.
- No permita que la TV se convierta en el mayor pasatiempo de su niño. Controlé lo que ellos ven, así como el tiempo (1-1/2 a 2 horas por día máximo) que ellos le dedican a ver la televisión, al uso de video y la computadora. Poner un televisor en la habitación de su niño aumenta el riesgo de que pueda tener problemas de obesidad.

### **TAREAS DEL HOGAR Y RECOMPENAS**

Esta es una buena edad para incentivar a que sus niños ayuden con algunas tareas simples de la casa. Esto los ayuda a organizar su tiempo, les permite sentirse parte de la familia, y les da una sensación de logro. Recuerde asignar las tareas en razón a la edad de su niño. Por ejemplo: Sacar los platos de la lavaplatos, poner la mesa, levantar la mesa después de la cena, botar la basura, arreglar las habitaciones.

Algunas veces durante esta etapa, ellos pueden entender y darle sentido a la recompensa o compensación por un trabajo hecho. (Generalmente a la edad de los 8 años empiezan a desarrollar el pensamiento abstracto). Existen opiniones que están en desacuerdo y cuestionan por qué usted debe darle una compensación a su niño. Algunas personas creen que la compensación depende del número de tareas que el niño realiza en la casa. Otros sienten que el realizar las tareas del hogar es parte de sentirse miembro de la familia y que no deben necesariamente ser recompensadas. Las compensaciones son dadas para estimular a que su niño aprenda a administrar su dinero. Y lo puede gastar comprando diferentes artículos previamente establecidos, puede ahorrarlo, o donándolo a alguna obra de caridad.

### **COMUNICACIÓN Y DISCIPLINA**

La Comunicación es la forma como usted transmite amor, aceptación y aprobación así como disciplina. Aquí hay algunos puntos para tenerlos presente cuando se comunique con su hijo:

- Escuche activamente a su hijo. Haga contacto visual y manténgalo. Sea honesto.

- Muestre respeto por las ideas y sentimientos de su hijo. Evite el sarcasmo, bromas pesadas, culparlo, encontrar culpables o avergonzarlo.
- Cuando hable con él hágalo en primera persona (yo), evitando usar la segunda persona (tú) o criticarlo muy duramente.
- Conténgase y no discipline a su hijo en frente de sus amigos.
- Trate de no responder de manera emocional, esta reacción es improductiva.
- Sea tan consistente como sea posible con todos sus hijos, pero esté conciente que el temperamento de cada niño puede necesitar algunas modificaciones en la forma de acercársele.

Asegúrese que las medidas disciplinarias que usted utiliza sean apropiadas para el comportamiento y edad de su hijo. Es esencial lidiar con el mal comportamiento rápidamente antes que dejar pasar mucho tiempo y que su hijo olvide la razón por la cual está siendo disciplinado.

El retiro o pérdida de privilegios es a menudo una consecuencia efectiva por aquellos inaceptables comportamientos que su hijo realiza de forma repetida. Asegúrese de que las expectativas puestas en su hijo sean realistas y apropiadas. Esté seguro de elogiar a su hijo y de reforzar aquellos comportamientos que en particular son de su agrado.

Establezca límites y elija la manera de hacerlos cumplir como mejor se acomode a sus necesidades. Anime a su hijo a que exprese sus emociones usando sus propias palabras en lugar de un comportamiento agresivo.

### **SEGURIDAD**

En la mitad de infancia, los accidentes son responsables de más muertes que cualquier otra causa. Esta es una edad muy importante para poner mayor atención en la seguridad y prevención de lesiones en todas las actividades.

- Enséñele las reglas de seguridad para andar en bicicleta. Por ejemplo, siempre debe ponerse el casco de seguridad, manejar una bicicleta de tamaño apropiado y saber las reglas de tránsito.
- Enséñele medidas de seguridad en la calle. Enséñele a que siempre se detenga en el borde de la acera y que nunca cruce la pista sin haber mirado antes hacia ambos lados de la calle.
- Enséñeles a los niños a tomar la responsabilidad de abrocharse el cinturón de seguridad del auto. Las correas de la espalda nunca deben estar puestas debajo de sus brazos. La AAP recomienda el uso de las sillas altas para niños hasta que su niño alcance un peso de 60 – 80 libras. El asiento trasero es el lugar más seguro para que ellos se sienten hasta cumplan los 12 años, incluso cuando no haya nadie usando el asiento del copiloto.
- Establezca reglas para prohibir el uso de fósforos, petardos o cohetes, y encendedores; y el uso de la cocina o estufa sin supervisión adulta.
- Asegúrese de que alguien cuide a su hijo después de la escuela.
- Enséñele a su niño quienes son las personas apropiadas a quienes pueden recurrir para pedir ayuda si resultan heridos, si se encuentran perdidos o tienen miedo de algo. También medidas de seguridad contra extraños.
- Revise los detectores de humo dos veces al año, cuando se hace el cambio de la hora en la primavera y en el otoño. Compre una escalera plegable que pueda guardarse debajo de la cama para las habitaciones del segundo piso como medio de escape en caso de incendios.
- Usted debe tener simulacros de evacuación en caso de incendios una vez al año. Y establezca un punto de encuentro fuera de la casa. Considere señalar con flechas en los zócalos de las paredes el camino de salida de las habitaciones hacia el exterior de la casa.
- Mantenga las armas de fuego bajo llave y fuera del alcance de los niños. Prohíbele tocarlas tanto en casa como en cualquier lugar.
- Aconséjele evitar el consumo de drogas, alcohol y tabaco.

### **PUBERTAD**

- Prepare a su hijo para los cambios de su cuerpo durante la pubertad. Algunas niñas comienzan a tener cambios en su cuerpo a los 8 años de edad y niños a los 9 años de edad. Refuércelos siempre el hábito de la higiene personal.
- Conteste a las preguntas de su hijo siempre de forma simple y honesta. Lean juntos libros apropiados para su edad.
- Respete la necesidad de privacidad de su hijo en cuanto ésta aparezca. Si su hijo se siente incómodo cuando usted lo ve desvestirse, es probable que sea el momento para que usted también empiece a ser más recatado cuando se encuentre cerca de él.

**La próxima visita rutinaria de su niño al consultorio deberá ser en 1 año.**

### **Información adicional para los Padres**

Visite nuestra página en Internet: [www.northfultonpediatrics.com](http://www.northfultonpediatrics.com)

Caring For your School Age Child, Ages 5 to 12 por AAP

[www.aap.org/bookstore](http://www.aap.org/bookstore)

Siblings without Rivalry, por A Faber and E Mazlish.

The care and Keeping of you ( The body Book for Girls), American Girl Library

The period Book, por Karen Gravelle

11/2015