

eClinicalWorks

Chequeo del niño sano: 6-10 años



Las peleas en la escuela pueden indicar problemas con la salud o el desarrollo de un niño. Si su hijo tiene problemas en la escuela, hable con el proveedor de atención médica del niño.

Aunque su hijo esté sano, siga llevándolo al médico para sus chequeos anuales. Estas visitas le permiten asegurarse de que su hijo esté protegido con las vacunas y los exámenes de detección que le corresponden a su edad. El proveedor de atención médica de su hijo también comprobará que el crecimiento y el desarrollo de su hijo sean adecuados. En esta hoja, se describen algunas de las cosas que puede esperar.

Asuntos escolares y sociales

A continuación, se describen varios temas que quizás usted, su hijo y el proveedor de atención médica quieran comentar durante esta cita:

- La lectura. ¿Le gusta leer a su hijo? ¿Tiene un nivel de lectura adecuado para su edad?
- Las amistades. ¿Tiene su hijo amigos en la escuela? ¿Cómo se llevan? ¿Le gustan los amigos de su hijo? ¿Tiene alguna preocupación sobre las amistades de su hijo o problemas que estén ocurriendo con otros niños (como la intimidación, también llamada "bullying")?

- Las actividades. ¿Qué le gusta hacer a su hijo como diversión? ¿Participa en actividades extraescolares como deportes, exploración o clases de música?
- La interacción con la familia. ¿Qué tal van las cosas en casa? ¿Se lleva bien su hijo con los demás miembros de la familia? ¿Le cuenta a usted sus problemas? ¿Cómo se comporta el niño en la casa?
- El comportamiento y la participación en la escuela. ¿Cómo se comporta su hijo en la escuela? ¿Sigue las rutinas de la clase y participa en las actividades de grupo? ¿Qué dicen los maestros acerca del comportamiento del niño? ¿Termina sus tareas con puntualidad? ¿Lo ayudan usted u otros miembros de la familia con las tareas?
- Los quehaceres del hogar. ¿Ayuda su hijo en los quehaceres de la casa, como sacar la basura o poner la mesa?

Consejos de nutrición y ejercicio

Enseñarle a su hijo buenos hábitos de alimentación y estilo de vida podría ayudarlo a gozar de óptima salud durante toda su vida. Como ayuda, dé buenos ejemplos tanto en palabras como en comportamiento. Recuerde: los buenos hábitos que su hijo adquiera ahora lo acompañarán para siempre. Siga estos consejos:

- Ayude al niño a hacer al menos entre 30 y 60 minutos de juego activo al día. El movimiento ayuda a que su hijo se mantenga sano. Lleve al niño al parque, a montar en bicicleta o a recrearse con juegos activos como jugar al corre que te pilló o a la pelota.
- Limite el tiempo que el niño pasa frente a la pantalla a una hora al día. Esto incluye el tiempo que pasa viendo televisión, jugando videojuegos, usando la computadora y enviando mensajes de texto. Si en el cuarto del niño hay un televisor, una computadora o una consola de videojuegos, reemplace ese aparato por un equipo de sonido. Para muchos niños, bailar y cantar son maneras divertidas de ponerse en movimiento.
- Limite las bebidas azucaradas. Los refrescos (gaseosas), los jugos y las bebidas para deportistas causan aumentos excesivos de peso y caries dentales. Lo ideal es que su hijo tome agua y leche baja en grasa o sin grasa (descremada). Puede tomar jugo de fruta al 100% con moderación. Reserve los refrescos y otras bebidas azucaradas para las ocasiones especiales.

- Sirva alimentos nutritivos. Tenga siempre a mano una diversidad de alimentos sanos para el refrigerio, como frutas y vegetales frescos, carnes magras y granos integrales. Las comidas como las papas fritas, los caramelos y los snacks deberían servirse solo en algunas ocasiones.
- Sirva porciones adecuadas para un niño. Los niños no necesitan la misma cantidad de comida que los adultos. Sirva a su hijo porciones de comida que sean adecuadas para su edad y tamaño, y permita que el niño deje de comer cuando esté lleno. Si su hijo sigue teniendo hambre después de una comida, ofrézcale más verduras o frutas.
- Pregúntele al proveedor de atención médica cuánto debería pesar su hijo. Su hijo debería aumentar unas cuatro o cinco libras (entre 2 y 2.5 kilos aprox.) al año. Si está engordando más que eso, pídale al proveedor de atención médica que le dé recomendaciones sobre hábitos alimentarios saludables y actividad física.
- Lleve al niño al dentista por lo menos dos veces al año para que le limpien los dientes y se los revisen.

Consejos para el sueño

Ahora que su hijo va a la escuela, es aún más importante que duerma bien de noche. A esta edad, su hijo necesita dormir unas 10 horas todas las noches. Aquí tiene algunos consejos:

- Establezca una hora de acostarse y asegúrese de que el niño la cumpla todas las noches.
- La televisión, la computadora y los videojuegos pueden agitar a un niño e impedir que se tranquilice por la noche. Apague los equipos por lo menos una hora antes de que el niño se acueste. En su lugar, lean juntos un capítulo de un libro.
- Recuerde a su hijo que debe cepillarse los dientes y limpiarse con hilo dental antes de acostarse. Supervise directamente el cuidado personal que hace su hijo de sus dientes para asegurarse de que se cepille tanto los dientes de adelante como los de atrás.

Consejos de seguridad

Estas son algunas recomendaciones para mantener seguro a su hijo:

- Al montar en bicicleta, su hijo debe usar un casco con la correa abrochada. Al patinar sobre ruedas o andar en patineta o monopatín (scooter), es conveniente que se ponga protección como muñequeras, coderas y rodilleras, así como un casco.
- En el automóvil, siga usando un asiento elevador hasta que su hijo mida más de 4 pies 9 pulgadas (1.5 m). Cuando llegan a esta estatura, los niños pueden sentarse con el cinturón abrochado correctamente sobre la clavícula y las caderas. Si tiene preguntas sobre el momento en que su hijo dejará de necesitar un asiento elevador, hable con el proveedor de atención médica. Todos los niños menores de 13 años deben sentarse en el asiento trasero de los automóviles.
- Enseñe a su hijo que no hable con extraños ni vaya a ninguna parte con extraños.
- Enséñele a su hijo a nadar. Muchas comunidades ofrecen clases de natación a bajo precio. No deje que su hijo juegue en una piscina o en sus cercanías sin supervisión, aunque sepa nadar.

Vacunas

Según las recomendaciones de los CDC, en esta visita su hijo podría recibir las siguientes vacunas:

- Difteria, tétanos y tos ferina (solo a los 6 años)
- Virus del papiloma humano (VPH) (mayores de 9 años de edad)
- Influenza (gripe) todos los años
- Sarampión, paperas (parotiditis) y rubéola (solo a los 6 años)
- Poliomielitis (solo a los 6 años)
- Varicela (solo a los 6 años)

¿Se orina en la cama? No es culpa de su hijo

Aunque puede causarle frustración tanto a usted como a su hijo, orinarse en la cama o mojar la cama mientras se duerme no suele ser señal de que exista algún problema grave. Quizás se deba simplemente a que el cuerpo de su hijo necesita más tiempo para madurar. Si un niño empieza a mojar la cama de repente, posiblemente es porque ha ocurrido un cambio en su estilo de vida (como el comienzo de la escuela) o un acontecimiento estresante (como el nacimiento de un nuevo bebé en la familia). Sea cual sea la causa, el problema no está bajo el control directo de su hijo. Si su hijo se orina en la cama:

- Tenga presente que su hijo no lo está haciendo a propósito. Nunca castigue a un niño por orinarse en la cama, ni tampoco lo use como tema para hacer bromas. Tanto castigarlo como avergonzarlo por lo ocurrido puede hacer que el problema empeore en lugar de resolverlo.
- Para ayudar a su hijo, adopte una actitud positiva y comprensiva. Elogie a su hijo por no mojar la cama e incluso por hacer el esfuerzo de mantenerse seco.
- No le ofrezca nada de beber a su hijo desde dos horas antes de acostarse.
- Recuerde a su hijo que vaya al baño antes de irse a la cama. También puede despertarlo para que vaya al baño antes de que usted se acueste.
- Ponga en práctica una rutina para cambiar las sábanas y los pijamas cuando el niño se orina. Intente hacer que esta rutina sea lo más calma y ordenada posible, así, la frustración y el enojo no les impedirán volver a dormirse.
- Use un calendario o una tabla y asigne a su hijo una estrella o una calcomanía las noches que no moje la cama.
- Anime a su hijo a levantarse de la cama y tratar de ir al baño si se despierta por cualquier razón. Instale lamparillas nocturnas en el dormitorio, el pasillo y el baño para que el niño pueda sentirse más seguro cuando vaya al baño.
- Si tiene inquietudes porque su hijo se orina en la cama, consulte al proveedor de atención médica.

Próximo chequeo: _____

NOTAS DE LOS PADRES: