

Growth and Development

Older Children
7 - 10 Years

Nutrition and Activity

- * Offer 3 meals and 3 nutritious snacks each day to provide at least 5 servings of fruits and vegetables.
- * Avoid high-salt, high-sugar and high-fat foods and sweetened drinks such as pop, juice, Kool-Aid and sports drinks.
- * Parent/caregiver decides what, when and where child eats; child decides whether to eat and how much.
- * Let child help in planning meals.
- * Parents need to teach child to make good food choices away or at home.
- * Make physical activity a part of each day.
- * Enjoy family meals together. Turn off the TV.
- * If child is overweight, consult a health care provider before putting child on a weight loss diet.

Your Child May...

- * Ask questions about body changes and sexuality
- * Begin to choose role models other than parents
- * Have a "best friend"
- * Experience strong peer influences; peers may become more important than family

Healthy Practices

- * A yearly well-child exam should be scheduled.
- * Schedule dental checkups every 6-8 months.
- * Encourage a regular bedtime, 8 p.m. to 9 p.m.
- * Discuss dangers of alcohol, tobacco (cigarettes and smokeless), drugs, and inhalants. Parents can be role models by not using these substances.
- * Teach daily hygiene habits, including bathing and brushing/flossing teeth.
- * Drink fluoridated water or take fluoride supplements until age 16.
- * Learn how to handle dental injuries/emergencies.

Safety and Injury Prevention

- * Use a booster seat in the back seat until the child is at least 4 feet, 9 inches tall. Then use safety belts in the back seat.
- * Avoid guns in the home. If there are guns in the home, make sure they are unloaded and locked up and that ammunition is locked up in a place separate from the gun.
- * Avoid toy guns and shooting aimed at people.
- * Teach child not to talk to strangers, not to get into a stranger's car and not to let a stranger in the house.
- * Teach traffic safety. Never allow a child under 10 to cross the street alone.
- * Do not allow child to operate power lawn mower or motorized farm equipment.
- * Teach sports safety and the need for protective equipment.
- * Teach child how to swim; know water safety.
- * Teach bicycle safety rules; always wear helmet.
- * Safety-proof home: Remove exposed cords and keep medicines, vitamins, cleaning products, bleaches, detergents and gasoline out of reach.
- * Limit sun exposure. Use sun block.
- * Child should be supervised before and after school.
- * Seek help if child has thoughts of hurting self, others or animals.

Family Issues

- * Praise the child for successes.
- * Discuss family expectations; set limits on unacceptable behavior.
- * Assign age-appropriate chores and explain the importance of their contribution to the family.
- * Talk with child about school, teachers, friends and feelings.
- * Support child by communicating with teachers and becoming involved in the child's school.
- * Know and meet child's friends and their families.
- * Spend individual time with child.
- * TV, video and computer games have a big influence; limit the amount watched. Monitor for violence and discuss programs.
- * Be a positive role model. Your child learns from your behaviors.
- * Have age-appropriate sexual education books.
- * Talk with child and listen as they read aloud.

* Always Remember *

- * All family members should use seatbelts.
- * Keep a smoke free environment; never smoke in the home or car.
- * Check smoke and carbon monoxide detectors monthly; change batteries yearly.

Questions?

Contact: Colorado Department of Public Health and Environment (www.cdphe.state.co.us)

* Child, Adolescent and School Health Section 303-692-2940

* Child and Adult Care Food Program 303-692-2330

* Colorado Immunization Program 303-692-2650

* Child Care Aware 1-800-424-2246 or www.childcareaware.org

* Family Help Line 303-692-2006 or 1-800-692-2006

Crecimiento y Desarrollo

Niños
7-10 Años

Nutrición y Actividades

- * Todos los días, ofrezca al niño(a) tres comidas y 3 meriendas nutritivas para que coma 5 porciones de frutas y verduras o vegetales.
- * Evite los alimentos con alto contenido de sal, azúcar y grasas, así como las bebidas endulzadas como los refrescos, los jugos, el Kool-Aid y las bebidas para deportistas.
- * Los papás o quien atienda al niño(a) decide qué, cuándo y dónde come; el niño decide si come y cuánto come.
- * Deje que el niño(a) le ayude a planificar sus comidas.
- * Los padres deben enseñar a los niños a comer alimentos nutritivos tanto en casa como en otros lugares.
- * Haga que las actividades físicas sean parte de su rutina diaria.
- * Disfrute comiendo en familia. Apague la televisión.
- * Si el niño(a) tiene sobrepeso, consulte a su médico antes de ponerlo(a) a dieta para bajar de peso.

Es Posible que su Niño(a) a Esta Edad...

- * Haga preguntas sobre los cambios que están ocurriendo en su cuerpo y en su sexualidad
- * Empiece a escoger a otras personas –no sólo sus padres– como ejemplos a seguir
- * Tenga un “mejor amigo”
- * Los chicos de su edad tengan en él o ella mucha influencia; es posible que se vuelvan más importantes que la familia

Algunas Prácticas Recomendables

- * Debe programar un examen médico regular cada año.
- * Programe revisiones dentales cada 6 u 8 meses.
- * Insista en un horario regular para irse a la cama entre 8 p.m. y 9 p.m.
- * Hable con su hijo(a) sobre los peligros del alcohol, el tabaco (tanto fumar como mascar tabaco), las drogas y las sustancias que se inhalan. Los padres pueden ser el ejemplo a seguir para los chicos si ellos no usan estas sustancias.
- * Enséñele a tener buenos hábitos de higiene diaria, incluyendo el baño, lavarse los dientes y usar el hilo dental.
- * Vea que tome agua con fluor o suplementos de fluor hasta que cumpla 16 años.
- * Aprenda cómo manejar las emergencias y lesiones dentales.

* Siempre recuerde que... *

- * Todos los miembros de la familia deben usar los cinturones de seguridad.
- * Mantenga el ambiente de su casa y coche sin humo; no fume ni permita que nadie fume ni en la casa ni en el coche.
- * Revise cada mes el funcionamiento de los detectores de humo y monóxido de carbono; cambie las baterías una vez al año.

Seguridad y Prevención de Lesiones

- * Use la silla de seguridad para el coche (*booster seat*) en el asiento trasero hasta que el niño(a) mida, al menos, 4 pies 9 pulgadas (más o menos 1.42 m) de estatura. Luego use los cinturones de seguridad en el asiento trasero.
- * Evite tener armas en la casa. Si en su casa hay armas, verifique que no estén cargadas y guarde las balas con llave en un lugar distinto de donde guarde el arma.
- * Evite que los niños jueguen con armas de juguete y que disparen apuntando a la gente.
- * Enseñe al niño(a) que no debe hablar con extraños, ni subir al coche de una persona que no conoce, ni dejar que alguien que no conoce entre a la casa.
- * Enséñele a cuidarse del tráfico. Nunca permita que un niño(a) menor de 10 años cruce la calle solo(a).
- * No deje que el niño(a) use la podadora del pasto ni otros equipos motorizados para la agricultura.
- * Enséñele seguridad en los deportes y la necesidad de usar el equipo de seguridad.
- * Enséñele a nadar y las reglas de seguridad en el agua.
- * Enséñele las reglas de seguridad para andar en bicicleta, por ejemplo, que siempre debe ponerse el casco de seguridad.
- * Tenga su casa a prueba de accidentes: Quite los cables que estén expuestos; los medicamentos y vitaminas, así como los productos de limpieza, blanqueadores, detergentes y la gasolina deben guardarse donde no los alcancen los niños.
- * No deje que los niños estén expuestos al sol por mucho tiempo. Póngales filtro solar.
- * Los niños deben estar bajo supervisión antes y después de la escuela.
- * Busque ayuda si el niño(a) tiene ideas de hacerse daño, lastimar a otros o a los animales.

Cuestiones Familiares

- * Alabe al niño(a) por sus éxitos.
- * Hable con él o ella sobre lo que la familia espera, establezca los límites de lo que él o ella puede hacer y determine las conductas inaceptables.
- * Asigne al niño(a) tareas adecuadas a su edad y explíquele la importancia de lo que hace por la familia.
- * Platique con él o ella sobre la escuela, sus profesores, sus amigos y sus sentimientos.
- * Déle su apoyo comunicándose con sus profesores y participando en las actividades de su escuela.
- * Conozca y reúna con los amigos de su hijo(a) y sus familias.
- * Pase tiempo con su hijo(a) a solas.
- * La televisión, los juegos de video y de computadora tienen una gran influencia en los chicos; limite el tiempo que pase haciendo esto. Supervise el contenido de violencia de lo que vea; y hable con él o ella sobre los programas.
- * Sea usted el ejemplo a seguir. Su hijo(a) aprende al ver como se comporta usted.
- * Tenga en casa libros sobre educación sexual apropiados para la edad del niño(a).
- * Platique con su hijo(a) y escuche cuando lea en voz alta.

¿Tiene alguna pregunta?

Comuníquese a:

- * El Departamento de Salud Pública y Medio Ambiente de Colorado (*Colorado Department of Public Health and Environment*, www.cdphe.state.co.us)
- * Sección de Salud de niños y adolescentes y Salud escolar al teléfono: 303-692-2940
- * Programa de alimentación para niños y adultos, al teléfono: 303-692-2330.
- * Programa de vacunación de Colorado, al teléfono: 303-692-2650