

## Atención del Niño Sano a los 6 Años

### (Well Child Care at 6 Years)

#### Nutrición

Siempre es bueno que la familia coma junta. La hora de la comida es un momento ideal para que el niño pueda relatar lo que pasó durante el día y demostrar sus intereses y preocupaciones. Déle amplia oportunidad para que pueda participar de la conversación en la mesa. Sea flexible en aquellas ocasiones en que el niño deba comer rápido porque está ocupado con otra cosa.

Debe tratar de equilibrar las comidas nutritivas con lo que le gusta al niño. No vale la pena pelear constantemente porque no está comiendo como debe. Compre sólo alimentos saludables en el supermercado. Elija los bocados con precaución. La leche descremada o con bajo contenido de grasa es en general una opción más saludable.

Se tarda mucho tiempo en desarrollar buenos modales en la mesa. Su propio comportamiento en la mesa deberá servir de modelo para el niño.

#### Desarrollo

Su niño seguirá creciendo a ritmo lento pero constante durante los próximos 2 años. Si su niño no ganó peso o engordó demasiado durante los últimos 4 meses, consulte a su doctor.

- Los niños pueden empezar a desarrollar un interés permanente en deportes, arte, lectura y música.
- Aliente su participación en estas actividades. Recuerde que la meta de cualquier competencia es poder divertirse y desarrollarse lo más posible. No se debe darle demasiada importancia a ganar o perder.
- A esta edad, la habilidad física puede variar considerablemente. Encuentre las actividades que mejor se adapten a las destrezas de su hijo, como resistencia (correr), potencia (nadar) o destrezas visuales excelentes (béisbol o softball).
- Participe en la escuela de su hijo y manténgase al tanto de su desempeño. Si su hijo tiene dificultades, hable con su maestro, consejero o el director de la escuela.

#### Control del comportamiento

- A esta edad, los niños pueden tomar riesgos. Tienen confianza en sí mismos y creen que no se van a lesionar nunca. Cuídelos de cerca, sobre todo si se encuentran cerca de calles con tráfico, cerca de aguas abiertas o cerca de un fuego o de líneas de electricidad.
- Los niños parecen tener una cantidad infinita de energía. Haga lo posible para que sus niños puedan gozar de actividades físicas.
- Es normal que los niños sean haraganes a esta edad; esto se debe a que se les hace difícil planear y anticipar los pasos necesarios para realizar una tarea.
- Los adultos cumplen un papel importante en la vida de los niños a los 6 años. También pueden desarrollar relaciones cercanas con sus maestros. Cuando los adultos que el niño ama (inclusive los maestros) pasan por cambios o momentos difíciles, esto les puede afectar profundamente.

## Lectura y medios electrónicos

Léale a su hijo todos los días. Haga de la lectura un ritual de todas las noches.

Limite el tiempo electrónico de los medios (TV, DVDs, o computadora) a 1 o 2 horas por día de la programación de los niños de la alta calidad. Participe con su niño y discuta el contenido con ellos.

## Cuidado dental

- Su niño debe cepillarse los dientes regularmente y visitar al dentista periódicamente.
- Verifique los dientes de su hijo después de que se los cepilló.
- Se recomienda que los niños se limpien los espacios entre los dientes con hilo dental antes de acostarse.
- Dentro de poco empezarán a crecer los dientes permanentes, o quizás ya empezaron a salir.

Las cavidades de los dientes permanentes son susceptibles a caries. Los padres y los dentistas deberán examinarle los dientes cuidadosamente. El uso de selladores (recubrimiento plástico en la superficie donde muerden las muelas) puede prevenir las caries. Consulte con el dentista de su hijo sobre este tema.

## Consejos de seguridad

### Incendios y quemaduras

- Tenga un plan de evacuación en caso de incendio y practíquelo.
- Tenga siempre a mano un extinguidor de incendios cerca de la cocina.
- Adviértale al niño sobre el peligro de jugar con cerillos o encendedores.
- Enséñele a su niño a marcar los números de teléfono de emergencia y a escapar de la casa si hay incendio.
- Ajuste el calentador de agua a 120°F (50°C).

### Caídas

- No permita que su hijo use trampolines al exterior.
- Compruebe que las ventanas estén cerradas o que tengan mosquiteros que no se puedan empujar hacia afuera.

### Seguridad en el carro

- Todas las personas que viajan en un carro tienen que usar cinturones de seguridad o sentarse en una silla alta para niños o un asiento para bebés.
- No le regale al niño vehículos a motor.

### Seguridad cruzando la calle y andando en bicicleta

- Supervise al niño cuando cruce la calle. Es posible que el niño ya sepa mirar en ambas direcciones, pero no confíe aún en su habilidad para cruzar la calle solo.
- Todos los miembros de la familia deberían usar un casco de bicicleta.
- No permita al niño que ande en bicicleta cerca de calles muy transitadas.
- Los niños que anden en bicicletas demasiado grandes para su tamaño corren un riesgo mayor de accidentarse. Compruebe que el tamaño de la bicicleta sea apropiado para el niño. Ambos pies del niño deben tocar el piso cuando se monte en la bicicleta. El tubo superior de la bicicleta debe quedar por lo menos 2 pulgadas más abajo que la cadera del niño.

### Desconocidas

- Hable con su niño sobre cómo cuidarse cuando está afuera de la casa.
- Verifique que el niño sepa su dirección, teléfono y el nombre del lugar de trabajo de los padres.

- Recuerde al niño que nunca debe acompañar a una persona desconocida a ningún lado.

### Fumar

- Los niños que viven en una casa donde hay alguien que fuma tienen más infecciones respiratorias. Sus síntomas son también más severos y duran más que los de los niños que viven en una casa sin fumadores.
- Si fuma, fije una fecha para dejar de hacerlo. Pídale a su profesional médico que lo ayude a dejar de fumar. Si no puede dejar de fumar, por lo menos NO fume en su casa o cerca de sus hijos.
- Enséñele a su hijo que, si bien el fumar es malo para la salud, tiene que ser civilizado y cortés cuando esté con gente que fuma.

### Inmunizaciones

Es posible que su niño ya haya recibido todas las vacunas necesarias para su edad.

Se recomienda que los niños se den la vacuna contra la influenza hasta que cumplan 18 años de edad.

### Próxima visita

La Academia Norteamericana de Pediatría recomienda que los niños reciban su próximo examen médico a los 7 años de edad. Traiga los certificados de vacunación de su hijo en todas las visitas.

Escrito por el Dr. Robert Brayden, Profesor Asociado de Pediatría, Escuela de Medicina de la Universidad de Colorado.

Pediatric Advisor 2012.1 published by [RelayHealth](#).

Last modified: 2011-06-24

Last reviewed: 2011-09-20

Este material se revisa periódicamente y está sujeto a cambios en la medida que aparezca nueva información médica. Se proporciona sólo para fines informativos y educativos, y no pretende reemplazar la evaluación, consejo, diagnóstico o tratamiento médico proporcionados por su profesional de atención de la salud.

© 2012 RelayHealth and/or its affiliates. All rights reserved.

