

Alimentación

- Estimulen que desayune a diario y ofrezcan alimentos variados para que amplíe sus preferencias.
- Las meriendas de media mañana y media tarde deben ser saludables, preferiblemente frutas y bocadillos
- Es aconsejable potenciar el consumo de frutas, verduras, pescado, cereales y legumbres, moderando el consumo de carne (sobre todo vacuno y carnes procesadas).

El agua es la mejor bebida. Se deben limitar los refrescos y otras bebidas dulces a menos de una al día.

Puede tomar entre 2 y 3 productos lácteos al día, preferiblemente de bajo contenido en grasa

Ya conviene que participe en todos los procesos relacionados con la alimentación: ir de compras, cocinar, poner la mesa, ayudar a fregar.

Sin embargo no hay que pedir su opinión a la hora de elegir el menú. Aún no sabe lo que es o no saludable, seguramente elegirá sus sabores favoritos y puede que su dieta se desequilibre.

Recuerden además:

- Potenciar que juegue en el parque a diario, al aire libre. Si es posible, que además practique algún deporte. Conviene que realice actividad física intensa al menos 1 hora todos los días.
- Es aconsejable apagar la tele durante las comidas.
- Limitar el tiempo que dedica cada día a ver la televisión o a entretenimientos sedentarios.
- No es aconsejable poner aparato de televisión en el dormitorio infantil.

Pirámide de hábitos saludables de Andalucía: Accesible en: <http://tinyurl.com/ngev3w>

Algunas capacidades del menor a esta edad

- Tiene autosuficiencia motriz, lingüística y, sobre todo, un mundo interno con representaciones, escenarios y símbolos. Pregunta sobre el significado de las cosas.
- Empieza a plantearse la diferenciación de sexos (hasta ahora se planteaba fundamentalmente la diferenciación generacional: su mundo se componía de grandes y pequeños).
- No tiene en cuenta los principios de la realidad; impera el mundo de los deseos ("todo es posible").
- Es capaz de saltar a la cuerda. Puede leer y hacer operaciones matemáticas sencillas.

Estimulación intelectual, social y afectiva

- **Dedicar tiempo a hablar con los hijos.**
- **Establecer límites precisos y claros.** Fomentar el respeto hacia los demás.
- **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. Valorar lo que aprenden. Dar importancia a la escuela y al profesorado. Esta es una etapa básica para el aprendizaje escolar
- **Conocer sus amigos y amigas así como a sus familiares** para saber cuáles son sus rutinas y sus valores.
- **Hablar de la presión que en ocasiones pueden ejercer los iguales.** Ayudar a que se atreva a decir que “no” si le piden que haga algo que le parezca que está mal o que le hace sentir incomodidad. Practicar frases que podría decir en esos casos.
- **Enseñar cómo mantenerse fuera de peligro frente a personas desconocidas** y cómo manejar situaciones incómodas, incluso con personas que conoce.
- **Motivar 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.
- **Determinar los “quehaceres” (tareas) del hogar que podrían ser apropiados**, dando pequeñas responsabilidades adecuadas a su edad.
- **Establecer límites claros para el comportamiento.** A esta edad

entienden lo que significa una recompensa y las consecuencias de su comportamiento.



- **Ayudar a que aprenda a controlar sus sentimientos negativos de una manera apropiada.** Explicar 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 hija o hijo**, aún cuando usted no esté de acuerdo con todo. Proporcionarle espacio personal
- **Enseñar al niño y a la niña los nombres correctos de todas las partes del cuerpo**, tanto masculino como femenino. Responder de manera sencilla a las preguntas sobre la sexualidad.
- **Controlar el tiempo que pasa ante el televisor, ordenador o jugando con videojuegos**; pactar dichos tiempos.

Cuidados generales

Higiene

- Baño diario y cuidados de la piel. Fomentar autonomía personal en la higiene.



- Continuar inculcando hábitos higiénicos: lavado de manos, limpieza de uñas,..
- Cepillado dental con pasta fluorada, supervisar técnica hasta realización rutinaria correcta.
- Higiene del periné (limpieza adecuada de manos, limpieza adecuada de la región anal después de ir al baño, siempre de delante hacia atrás, evitar ropas ajustadas y tejidos sintéticos que no permitan una buena ventilación, evitar irritantes locales, no retener las ganas de orinar).
- Prevención de la infestación por piojos, mediante revisión periódica manual de la cabeza, en época escolar.
- Comenzar a colaborar con la higiene del entorno (casa, colegio).

Tabaquismo pasivo

La exposición humo del tabaco produce daños en el sistema respiratorio del menor y favorece el desarrollo o agravamiento de

enfermedades (asma, infecciones respiratorias,...).

Además de razonar y explicar los riesgos conviene ser consecuentes y dar ejemplo. Si fuman la crianza de un hijo o una hija puede ser buen momento para dejar el hábito. Pueden pedir ayuda en su centro de salud.

Fotoprotección

- Conviene que le de el sol al menos 15 minutos al día sin protección pero si va a estar al aire libre por más tiempo, es aconsejable utilizar cremas fotoprotectoras.
- Se debe evitar la exposición solar entre las 10 y las 16 horas (18 horas durante los meses de verano).

Actividad física y deporte

- Es recomendable la participación habitual en alguna actividad física. Pueden ser juegos activos: correr, saltar, patinar, bailar o bien deportes reglados pero siempre contando con las preferencias del menor y con compañía. Que aprendan a disfrutar del deporte como algo lúdico.
- Alentar la actividad física como actividad natural que forme parte de un estilo de vida saludable y no como una meta para aumentar el desarrollo motor o la capacidad deportiva.
- Se debe reforzar con más intensidad a las niñas a que se muevan y hagan deporte, porque tienen a elegir juegos tranquilos y suelen ser menos competitivas.
- Es recomendable que realicen actividad física y jueguen con sus hijos, que sean sus modelos para fomentarla.

PREVENCIÓN DE ACCIDENTES

- Es conveniente implicar a los menores en la prevención de accidentes enseñándoles normas preventivas, evitar incendios, cortocircuitos, heridas, educación vial, etc.
- Se debe enseñar al menor a nadar lo antes posible para prevenir los ahogamientos por inmersión
- Recuerden guardar bajo llave o en lugar inaccesible los productos de limpieza y medicamentos y educar sobre la peligrosidad de dichos productos. No guarden nunca productos industriales y domésticos en envases de alimentos o bebidas.
- Teléfono del Instituto Nacional de toxicología: 91 562 04 20

Seguridad vial

- Utilicen sistemas de retención homologados, grupo 2 ó grupo 3.
- No permitan que el menor viaje sin sujeción adecuada incluso en trayectos cortos, -Alíen el uso de casco (en bicicleta, motocicleta o patines...)

GRUPO	PESO/TALLA	Sistema	Descripción
2	15-25 kg Mayores de 3 años	Asiento o cojín elevador con respaldo.	Orientado en sentido de la marcha. Utiliza el cinturón de seguridad del vehículo adaptando su recorrido para sujetar al menor.
3	22-36 kg Mayores 6 años	Cojín elevador	Orientado en sentido de la marcha. Eleva al menor para que pueda utilizar el cinturón de seguridad del vehículo.

Vacunas

- A los 6 años corresponde la administración de dosis de refuerzo de vacunas.
- Recuerden que las siguientes se administrarán a los 12 años.

ESTIMULACIÓN Y DESARROLLO DE LOS 6 A LOS 10 AÑOS

Aprendiendo con su cuerpo

Su cuerpo y sus posibilidades. A lo largo de estos años, vuestra hija o hijo será cada vez más fuerte, más ágil y coordinará mejor sus movimientos. Veréis cómo aumenta su interés por aprender nuevas habilidades, poniendo a prueba su equilibrio, velocidad, puntería, fuerza, ritmo al bailar, etc.

Más coordinación. A partir de esta edad, será capaz de realizar de forma más automática distintos movimientos, pudiendo realizar más de una tarea al mismo tiempo. Así, por ejemplo, será capaz de subir y bajar escaleras sujetándose a la barandilla con una mano y llevando un vaso con agua en la otra; de igual forma, podrá escribir poniendo su atención en lo que escribe y no en cómo se escribe; asimismo, será capaz de montar en bicicleta ya sin ruedecitas de apoyo. También veréis cómo puede prestar atención a la pantalla donde se desarrolla su videojuego mientras maneja de forma automática el mando del mismo.



Siempre que sea posible, animadle a que se divierta al aire libre con otros niños y niñas, jugando en los columpios, saltando, corriendo, pasando el balón, etc.

Podéis disfrutar los fines de semana junto a él o ella en bicicleta o dando un paseo. Así, además de divertirlos, seréis su mejor ejemplo. Cuando haga mal tiempo, también podéis animarle a que jueguen dentro de casa a hacer teatros, juegos de mímica, manualidades, etc.

No olvidéis acordar con él o ella el tiempo máximo que puede pasar viendo la televisión, jugando con el ordenador o con los videojuegos.

Podrías apuntar a vuestro hijo o hija a algún deporte o actividad física que le guste y le divierta. Practicar deporte, además de ser un buen hábito, le ayudará a relacionarse de una forma saludable con otros niños y niñas. Puede que en los primeros momentos le cueste empezar y seguir el ritmo, pero si le animáis diciéndole que mejorará poco a poco si sigue practicando, irá ganando en confianza.

También con sus manos

Además de su mayor habilidad para el control general de su cuerpo, también veréis cómo va mejorando el control de cada parte por separado. Esta mejora permitirá que sea más autónomo, por ejemplo, en tareas como atarse los cordones o abrocharse los botones. De igual forma, manejará con más precisión y dominio cosas como el cepillo de dientes o las tijeras. A lo largo de estos años también veréis cómo va mejorando la escritura, siendo capaz en torno a los 7-8 años de apoyar la mano y sujetar el lápiz mientras escribe de forma apropiada.

Estimulación y desarrollo de los 6 a los 10 años

Animadle a que escriba, dibuje o se divierta haciendo pasatiempos apropiados para su edad. Compartid con él o ella también algunos juegos educativos: hacer manualidades, pintar, jugar con plastilina, o inventar un cuento y escribirlo, pueden ser algunas propuestas. Con estas actividades, mejorará el control fino de sus movimientos.



Cada día más inteligente

Su mente. Pensará de una forma más lógica y organizada sobre lo que está a su alrededor y acerca de las situaciones y problemas que vive.

No se deja llevar por las apariencias... Será cada vez más capaz de tener en cuenta al mismo tiempo distintas perspectivas de una situación, en vez de centrarse en la que más sobresale y en la más aparente. Los niños y niñas comprenderán, por ejemplo, que si una bola de plastilina la convertimos en una salchicha finita tendrá la misma cantidad de plastilina, y más tarde, sobre los 9 años, sabrán que la bola y la salchicha tienen el mismo peso.

Aprovechad la creciente capacidad de vuestro hijo o hija para darle explicaciones sobre aquellas cosas que ocurren a su alrededor y que hasta ahora no llegaba a comprender.

Organizando su mundo. Además podrá ordenar distintos objetos uno tras otro según su tamaño o color, por ejemplo. Así mismo caerá en la cuenta de que objetos que tienen aspecto distinto

pertenecen a un mismo grupo, entendiendo así, por ejemplo, que los claveles y las margaritas son tipo de flores.

En casa, podéis practicar todo aquello que vuestra hija o vuestro hijo está aprendiendo en la escuela: clasificar, ordenar, comparar, etc.

Hay que colocar cada día ropa en los cajones, clasificar los cubiertos o colocar la compra. Seguro que a vuestro hijo o hija le encantará ayudaros siempre que se realice en un ambiente tranquilo, que le resulte divertido y con cierto desafío. Además, así aprenderá a colaborar en las tareas que hay que realizar entre todos.

Aprendiendo matemáticas. Podrá contar mentalmente, sin necesidad de utilizar sus dedos, y resolver problemas cada vez más difíciles.

Estimulación y desarrollo de los 6 a los 10 años

Aprovechad también momentos cotidianos para que ponga en marcha lo que sabe de matemáticas. Pedidle que cuente o resuelva pequeños problemas que les planteéis, por ejemplo, mientras vais a la compra. Igualmente, podéis encargarle algún pequeño recado para que vaya aprendiendo a manejarse con el dinero.

Su atención. A partir de ahora vuestro hijo o hija trabajará solo o sola con más facilidad, podrá seguir una o varias conversaciones y se concentrará mejor en un juego o una tarea, durante un tiempo continuado más amplio.

¿Cómo hace para recordar?



A lo largo de estos años, vuestro hijo o hija desarrollará, con vuestra ayuda y la de la escuela, formas de retener y recordar información, entre ellas, repasar lo que quiere recordar y, más adelante, organizar lo que quiere recordar, haciendo esquemas por ejemplo, aunque todavía no las utilice siempre espontáneamente o de forma correcta.

Aunque esté mejorando su capacidad de atención, para vuestro hijo o hija habrá siempre cosas más interesantes que estudiar o hacer los deberes. Por ello, es importante ofrecerle un ambiente de estudio libre de distracciones. Cuando tenga que estudiar algo, podéis pedirle que os lo cuente, sirviéndole así de repaso. Podéis ayudarle de diversas maneras, desde animándole a hacer sus deberes, hasta ayudándole a hacer esquemas de lo que tiene que aprender.

Sobre todo si tiene alguna dificultad con el colegio, no dejéis de hablarlo con sus profesores o profesoras para buscar juntos las mejores soluciones.

Hablando cada vez mejor

Habla casi como una persona adulta. En los años escolares, niños y niñas hablan ya muy bien. Notaréis, además, cómo va mejorando su forma de contar las cosas que le han ocurrido, con un lenguaje más complejo y mejor enlazado, así como más adaptado a lo que conoce la persona con la que habla, porque ahora será más capaz de ponerse en su lugar.

El número de palabras que conoce irá aumentando cada día. Llegará incluso a saber que hay palabras que le sirven para nombrar diferentes cosas y usarlas de forma apropiada según las circunstancias; así por ejemplo, la palabra *ratón* la sabrá usar para nombrar a un animal, pero también para nombrar al utensilio que está conectado al ordenador.

Además, vuestro pequeño o pequeña utilizará cada vez más las comparaciones y el humor en su lenguaje. Así, veréis cómo crecerá su interés por los chistes, y por las adivinanzas.

También irá mejorando su pronunciación, y aumentará el uso de frases más largas y complicadas. Se divertirá, además, poniendo a prueba su habilidad para pronunciar algunos trabalenguas.

Aunque es muy probable que vuestro hijo o hija hable muy bien, siempre será positivo e importante que le ofrezcáis oportunidades para seguir aprendiendo.

Jugad con él o ella al “veo, veo” o enseñadle algunos chistes y adivinanzas.

Además, hablad con él o ella a diario, contándole cómo os ha ido el día, y preguntándole por las cosas que ha hecho en el colegio, cómo son sus amistades, qué es lo que más le gusta hacer, etc. Escuchadle y mostrad interés cuando os cuente sus pequeñas aventuras del día a día.

¡A leer y escribir! A partir de ahora la escritura y la lectura se convertirán para vuestro hijo o hija en habilidades fundamentales y básicas para el aprendizaje de otras muchas cosas.

Con la práctica, terminará leyendo sin dificultad y comprendiendo lo que lee, leyendo más deprisa o más despacio y prestando mayor o menor atención según lo importante y difícil que sea lo que están leyendo.

Sois los mejores modelos para vuestro hijo o hija, por lo que la lectura será más atractiva y divertida para él o ella si ve que

también su padre o madre disfruta con los libros, los crucigramas, leyendo el periódico, etc



Procurad que los libros estén a su alcance para que así pueda elegir el que quiere leer y animadle a que lea en voz alta. Leed juntos cuentos y libros, haciendo preguntas o comentando la historia.

Al igual que aprenden a leer, descubren que pueden utilizar la escritura para que no se les olvide hacer algo, contar historias, manifestar ideas, pensamientos y sentimientos. Sus primeras redacciones generalmente serán bastante cortas, pero a medida que vayan creciendo y aprendiendo, serán capaces de contar por escrito historias más extensas.

También debéis fomentar la escritura poniendo a su alcance los materiales necesarios (papeles, libretas, lápices...) y animándole a que escriba cada vez que haya una oportunidad: para hacer la lista de la compra, para invitar a sus amistades a un cumpleaños, escribir una tarjeta de felicitación a la abuela, etc.

Aprendiendo a querer y a relacionarse

Se amplía su mundo de afectos.

Otros escenarios y otras personas irán tomando protagonismo en su vida (amistades, compañeros y compañeras del colegio, profesorado, monitores deportivos, etc.). A pesar de ello, seguiréis siendo siempre muy importantes para él o ella, por lo que debe seguir contando con vuestras muestras de cariño y apoyo incondicional.

Es normal y deseable que esto ocurra.

Fomentad que se relacione con otros niños, niñas y personas adultas. Hablad con ella o con él acerca de cómo son sus relaciones con sus compañeros y compañeras; con quiénes se lleva mejor; si tiene nuevas amistades; si está especialmente alegre por alguna circunstancia, o si ha ocurrido algo que le haga estar más triste.

Expresando y comprendiendo lo que siente.

Vuestro hijo o hija tendrá ahora más capacidad para entender mejor y controlar sus emociones negativas. La opinión que tiene sobre sí mismo, puede verse afectada por los sentimientos de vergüenza u orgullo. También, de aquí en adelante irá siendo más consciente de los pensamientos y emociones de los otros, respondiendo normalmente de manera comprensiva a ellos.

Fomentad que exprese sus emociones, las positivas y las negativas. Aunque sea capaz de reprimir sus emociones negativas, éstas siguen ahí. Hablad con él o ella sobre cómo se siente, que los comprendáis y que le hagáis entender que todos y todas nos hemos sentido así alguna vez.

Yo soy. Se definirá más según su forma de ser y no tanto por su físico, siendo más realista sobre cómo se ve a sí mismo, con los rasgos que más le gustan y los que menos. Así por ejemplo, reconocerá algunas cosas de su físico que no le gustan o será capaz de reconocer que es muy buena o bueno en matemáticas y conocimiento del medio, pero que se le da regular lengua.

A partir de ahora, también sus amigos, amigas y su profesorado van a ser un pilar importante para la valoración que vuestro hijo o hija haga de sí mismo. Cómo le vean los y las demás, el cariño que reciba de ellos y ellas así como las críticas o burlas sobre su forma de ser, influirán en la visión que vuestro hijo o hija tenga de sí mismo. Por ello, puede que su autoestima disminuya al compararse con sus compañeros y compañeras en algunos aspectos. También la imagen de sí mismo estará sujeta a la forma en que vuestro hijo o hija se adapte a lo que socialmente se considera bueno o malo: así, por ejemplo, si ha actuado de forma egoísta con un amigo o amiga o si no ha estudiado lo suficiente para un examen, reconocerá que no ha cumplido con lo que tenía que hacer, y esto puede que le provoque algún malestar consigo mismo.

Ayudadle a sentirse bien consigo mismo.

Felicítadle cuando traiga buenas notas, por ejemplo, y cuando no lo haga, animadle y prestadle vuestra ayuda para que mejore en la escuela, transmitiéndole que confiáis en él y procurando que vuestras expectativas sean realistas según sus capacidades. Mostradle que vosotros lo aceptáis y queréis tal como es.

Niños y niñas: más iguales que diferentes.

Irá tomando conciencia de que es un chico o una chica y que lo seguirá siendo independientemente de si cambia su ropa o se deja el pelo más largo o más corto, por ejemplo. Además irá siendo más consciente de qué se espera de él o ella como niño o niña.

Podéis ayudarle a entender que independientemente de ser niño o niña cada persona puede elegir sus intereses, gustos y aficiones libremente. De esta forma, sentirá menos presión por lo que se espera de él o ella por ser chico o chica (hay chicas a las que gusta jugar al fútbol y chicos a los que gusta hacer teatro y deben tener oportunidad y apoyo para hacerlo).



¿Qué pasa con sus normas y valores?

Vuestro hijo o hija irá siendo cada vez más consciente de las normas que regulan nuestro comportamiento. Se irá comportando cada vez más según esas reglas a medida que se hace mayor.

También tendrá cada vez más en cuenta las necesidades de otras personas y será capaz de actuar para ayudarlas, consolarlas o compartir con ellas aunque le suponga esfuerzo (cuando se trata de compartir un juego que le gusta mucho, cuando por ayudar se pierde algo que le interesa).

Animadle a participar en actividades en grupo y también a hablar y a discutir sobre los conflictos del día a día, intentando siempre fomentar en vuestro hijo o hija el respeto por las demás personas.

Alentad que se ponga en el lugar de otras personas, que comprenda sus necesidades o sus emociones y que actúe para ayudarlas.

Si vosotros también tratáis con respeto y actuáis en beneficio de otras personas, explicándoles por qué lo hacéis, es más probable que él o ella lo hagan: enseñar con el ejemplo es lo más efectivo.

Relaciones con otras personas

El grupo de amigos y amigas será cada vez más importante. A partir de los 7-8 años, vuestro hijo o hija elegirá a sus amistades más por la afinidad, por ejemplo, en su forma de ser, que por el simple hecho de compartir actividades. Además veréis que muestran más cariño y preocupación hacia sus amigos y amigas. Así mismo, mejorará la forma en que resuelven los conflictos.

Es importante que sigáis fomentando que vuestro hijo o hija pueda pasar tiempo con sus amigos y amigas. Interesaos por conocer a estos niños y niñas y a sus padres.

Recordad

Debéis animar a vuestra hija o hijo a que dedique un ratito a juegos físicamente activos, siendo recomendable apuntarlo a algún deporte o actividad física que le guste. No olvidéis acordar con él o ella el tiempo que puede pasar viendo el televisor, jugando con el ordenador o con los videojuegos.

Para vuestro hijo o hija, siempre habrá cosas más interesantes que estudiar o hacer los deberes. Procurad que el ambiente de estudio esté libre de distracciones, pedidle que os cuente qué ha estudiado o ayudadle en todo lo que podáis. Animadle y ayudadle para mejorar sus resultados en el colegio. Si hay problemas, no dejéis de hablarlo con su profesorado.

Podéis contagiar a vuestro hijo o hija vuestra afición por la lectura. Si os gusta leer, hacedlo cuando esté presente, procurad que los libros estén a su alcance y compartid momentos de lectura conjunta.

Es muy importante que fomentéis que vuestro hijo o hija pase tiempo con amigos y amigas. Interesaros por conocer a estos niños y niñas y a sus padres.

No dejéis de hacer cosas juntos siempre que sea posible. Seguíd siendo su mejor modelo y las personas más importantes para él o ella.