

## **SU NIÑO DE 7 - 8 AÑOS DE EDAD**

### **ASPECTOS A TENER EN CUENTA**

#### **SEGURIDAD**

- **ASEGÚRESE** de que su niño esté supervisado en un entorno seguro antes y después de la escuela y cuando no haya escuela.
- **INSTRUYA** al niño a **NUNCA** dar información personal en un sitio web a menos que los padres digan que está bien hacerlo. Es importante estar al tanto del uso de internet de su niño. Revise regularmente el historial de internet para estar seguro de que aprueba las opciones de uso de internet de su niño. La computadora de la familia debería estar en un lugar donde usted pueda observar fácilmente cuando su niño la usa.
- **INSTRUYA** a su niño para que **NUNCA** charle en línea a menos que se lo diga a sus padres.
- **ESPERE** proporcionar supervisión menos directa en la medida que su niño demuestre madurez.
- **ASEGÚRESE** de que su niño entiende las reglas de seguridad del hogar incluyendo números de teléfonos de emergencia y que sabe lo que tiene que hacer en caso de fuego u otra emergencia. Enseñe a su niño a marcar el 911. Realice simulacros de incendio en el hogar.
- **INSTALE** detectores de fuego en su hogar. **CAMBIE** las baterías dos veces al año por ejemplo cuando cambia la hora en primavera y otoño.
- **AYUDE** a su niño a entender que está bien si quiere regresar a la casa o llamar si no se siente cómodo en la casa de alguien.
- **INSTRUYA** a su niño para que nunca le abra la puerta a un desconocido. Es mejor no traer amigos en la casa a menos que los padres den permiso para que ellos estén allí.
- **INSTRUYA** al niño sobre sus “partes privadas” y explíquele que estas partes quedan cubiertas por los trajes de baño precisamente porque solo nosotros somos los encargados de cuidar de ellas. Que **NUNCA** está bien que un niño mayor o adulto le muestre a él sus partes privadas, ni que él muestre las suyas, ni que le toquen allí, ni que le asusten ni que le pidan que no le cuente a sus padres lo que hicieron juntos. **SIEMPRE** alejarse de esa persona tan pronto como le sea posible y contarle enseguida a sus padres u otro adulto.
- **SIEMPRE** asegúrese de que su niño use correctamente el cinturón de seguridad cuando vaya en el automóvil. El asiento trasero es el más seguro para los niños menores de 13 años de edad. **NUNCA** permita que su niño monte en vehículos si usted sospecha que el conductor ha estado bebiendo o usando drogas. **NO** permita que una persona que ha estado bebiendo o usando drogas supervise a su niño.
- **ENSEÑE** o haga que alguien enseñe a su niño a nadar y las reglas para estar seguros en el agua. Asegúrese de que las piscinas en su comunidad o complejos de apartamentos tienen una valla por los cuatro lados con una puerta que cierra automáticamente. **NUNCA** permita que su niño nade en aguas rápidas. Enséñele a su niño a **NUNCA** tirarse al agua antes de que un adulto haya comprobado la profundidad de la misma. **INSTRUYA** al niño para que **NUNCA** nade solo.
- **ASEGÚRESE** de que su niño se ponga protector solar cuando vaya a estar afuera por largos períodos de tiempo.

- **SI es necesario tener un arma en su hogar, esta tiene que estar descargada y guardada bajo llave con las municiones también bajo llave pero por separado del arma. Mantenga la llave donde los niños no tengan acceso.**
- **ESTIMULE la práctica segura de los deportes y converse con su niño sobre la necesidad de usar equipos de protección tales como protector bucal, para la cara y casco de bicicleta. NUNCA permita que su niño maneje una cortadora de césped ni equipo motorizado. NINGÚN NIÑO menor de 16 años debería montar un vehículo todo terreno.**
- **SI usted o su niño están sufriendo abuso emocional, físico o sexual DÍGASELO a su proveedor de atención a la salud o llame a la LÍNEA DIRECTA PARA DENUNCIAR ABUSOS al 1-800-752-6200 para pedir ayuda. Converse con su niño sobre temas de educación sexual y dé respuestas que estén al nivel de comprensión de su niño.**

## **NUTRICIÓN**

- **AYUDE a su niño para que aprenda a elegir alimentos adecuados, incluyendo una variedad de frutas y vegetales cada día. Intente que coma al menos 5 porciones de frutas o vegetales cada día incluyéndolas en la mayoría de las cenas y bocadillos.**
- **SÍRVALE a su niño un desayuno balanceado o asegúrese de que la escuela proporciona uno así. LIMITE los bocadillos dulces y con alto contenido de grasas, tales como los caramelos, papitas fritas o sodas. Asegúrese de que su niño diariamente esté consumiendo suficiente calcio. Limite el consumo de jugos a unas 4-6 oz. por día de jugos de fruta al 100%. Compartan cenas en familia tan a menudo como les sea posible. Hacer que la hora de la cena sea agradable y sociable, fomente la conversación y apague la televisión durante la cena.**

## **DIENTES SALUDABLES**

- **SUPERVISE a su niño para que se cepille los dientes meticulosamente dos veces al día usando hilo dental una vez al día.**
- **DELE a su niño suplementos de fluoruro según lo recomendado por su dentista.**
- **ENSÉÑELE a su niño a prevenir las heridas bucales y qué hacer si se le pierde o fractura un diente.**
- **PROGRAME una visita al dentista cada seis meses para llevar a su niño. Según vayan brotando las muelas asegúrese de que el dentista evalúe la aplicación de selladores dentales.**
- **ENSEÑE a su niño a no fumar ni a mascar tabaco. INSTRÚYALE acerca de lo malo que son estos para sus pulmones y dele INSTRUCCIONES de alejarse de los niños que le ofrezcan cigarrillos o cualquier otra cosa para fumar.**

## **CUIDADO e INTERACCIONES**

- **MUESTRE CARIÑO y orgullo de las virtudes de su niño y elógíele libremente.**
- **FOMENTE el desarrollo de destrezas, independencia y responsabilidad en todas las áreas al no hacer las cosas por él sino apoyándolo a ayudar a otros de forma voluntaria.**
- **NO golpee, sacuda o le pegue a su niño ni permita que otros lo hagan. EN SU LUGAR hable con él acerca de establecer consecuencias razonables si se incumplen las reglas y haga cumplir estas consecuencias cada vez que se incumple una regla.**

- **SEA UN MODELO POSITIVO** para su niño en cuanto a las actividades, valores, actitudes y moral.
- **Si a su niño no le está yendo bien en la escuela pregúntele al maestro(a) acerca de una evaluación para recibir ayuda especial o enseñanza disponible.**
- **Si su niño muestra ansiedad acerca de la escuela, converse con él sobre la posibilidad de que esté siendo intimidado por otro niño. Trate de obtener un panorama completo de lo que está sucediendo, dónde y cuándo. Comuníquese con el maestro(a) y director(a) de la escuela de su niño en busca de ayuda con esta situación.**

Reference: Hagan JF, Shaw JS, Duncan PM, eds. 2008. Bright Futures: Guidelines for Health Supervision of Infants, Children, and Adolescents, Third Edition. Elk Grove Village, IL: American Academy of Pediatrics.