

Desarrollo y comportamiento de un niño saludable



A continuación se detallan los puntos de referencia que la mayoría de los niños alcanza entre los 6 y los 8 años de edad. Consulte al médico de su hijo en su próximo control pediátrico de rutina si tiene dudas o inquietudes sobre el desarrollo o el comportamiento de su hijo.

Puntos de referencia sociales y emocionales

- Demuestra más independencia de los padres y la familia.
- Presta más atención a las amistades y el trabajo en equipo.
- Quiere gustar a los amigos y que lo acepten.

Puntos de referencia de pensar y aprender

- Aprende mejores formas de describir las experiencias y hablar sobre sus pensamientos y sentimientos.
- Pone menos el foco en sí mismo y se preocupa más por los demás.

Formas saludables de ayudar a su hijo a aprender y crecer

Desarrollo

- Use palabras para ayudar a su hijo a entender el tiempo, como “hoy”, “mañana” y “ayer”. Cante canciones sobre los días de la semana y hable sobre qué día es.
- Lean libros juntos todos los días para ayudar a su hijo a desarrollar las habilidades de lenguaje y lectura.
- Jueguen a juegos de rimas, como “¿qué rima con eso?”.
- Ofrezcale juguetes como rompecabezas y bloques, que fomenten que su hijo encaje cosas juntas.
- Juegue juegos que ayuden con la memoria y la atención, como los juegos de cartas, I Spy y ta-te-ti.
- Pregunte a su hijo a qué está jugando y ayúdelo a expandir sus respuestas preguntando “¿Por qué?” y “¿Cómo?”.
- Hable con su hijo sobre sus sentimientos. Lea libros y hable sobre los sentimientos de los personajes y por qué los personajes podrían estar sintiéndose de esa manera.
- Enseñe a su hijo a completar tareas simples del hogar.
- Para satisfacer el deseo de su hijo de sentirse independiente, déjelo hacer cosas solo, como servirse algo para beber, escoger la ropa para el día y hacer la cama. Elógielo por completar las tareas y evite “arreglar” lo que no sea necesario.
- Elija un lugar en su casa al que su hijo pueda ir para calmarse cuando esté angustiado. Manténgase cerca para que su hijo se sienta seguro y sepa que puede recurrir a usted por ayuda para calmarse si fuera necesario. Espere a que su hijo se calme antes de enseñarle cómo mejorar su comportamiento. Un niño enfadado o angustiado no puede escuchar o entender hasta que se haya calmado.

Preparación para la escuela

- Hable con su hijo sobre comenzar la escuela. Lea libros con personajes que vayan a la escuela.
- Lívelo a la escuela y que conozca al maestro.
- Siga hábitos saludables, como establecer un horario regular para acostarse, con 10–11 horas de sueño cada noche y un desayuno saludable cada mañana.

Comportamiento

- Su hijo podría empezar a “contestar” para sentirse más independiente y probar sus reacciones. Préstele atención positiva y elogie a su hijo cuando se porte bien; limite la atención ante los comportamientos indeseables.

Hábitos saludables

- Juntos, como familia, consuman comidas saludables que incluyan alimentos de todos los grupos básicos. Incluya al menos 3 porciones de calcio (lácteos de bajo contenido graso o descremados) y 5 porciones de frutas y verduras al día.
- Limite los alimentos con azúcar, los dulces, gaseosas y jugos.
- Ayude a su hijo a cepillarse los dientes dos veces al día (después del desayuno y antes de acostarse) y a usar hilo dental una vez al día. Lleve a su hijo al dentista dos veces al año.
- Fomente que haga al menos 1 hora de actividad física cada día.

Uso de medios digitales

- Limite el tiempo de pantalla a un total de 1–2 horas por día. Evite poner un televisor en la habitación de su hijo.
- Considere crear un plan de medios para la familia, que establezca las reglas para el uso de los medios y un equilibrio entre el tiempo en pantalla y otras actividades familiares, incluido el ejercicio físico. Aprenda cómo lograr un equilibrio saludable. *Escanee el código QR.*
- Asegúrese de que los tipos de medios que vea su hijo y la música que escuche sean adecuados para su edad.

Seguridad en el vehículo

- Su hijo debe viajar siempre en el asiento trasero y usar un asiento de seguridad o uno elevador para automóvil que mire hacia adelante. Lea más sobre la instalación y la seguridad en el automóvil. *Escanee el código QR.*

Seguridad en el agua

- Ayude a su hijo a aprender a nadar. Nunca lo deje nadar solo.

Seguridad del cuerpo

- Enséñele sobre lo que es tocar de forma segura y lo que no. Dígale qué hacer si alguien quiere tocarlo de forma insegura, usando “No, Irse, Contar”.
 - **No**—Di “no” o “stop” fuerte para que la persona te oiga.
 - **Irse**—Aléjate corriendo de la persona y busca a un adulto seguro que esté cerca.
 - **Contar**—Cuéntale al adulto y a mí lo que pasó, para que podamos mantenerte a salvo.
- Ningún adulto o niño mayor debería:
 - Pedirle a un niño que guarde un secreto de sus padres.
 - Pedir para ver las partes privadas de un niño.
 - Pedir a un niño ayuda con sus propias partes privadas.

Lea más consejos sobre cómo enseñar seguridad del cuerpo a los niños. *Escanee el código QR.*

Seguridad con los extraños

- Enseñe a su hijo a escribir su nombre y apellido y a decir su dirección y el número de teléfono de sus padres. Enséñele los nombres y apellidos de los miembros de la familia. Dígale que nunca vaya a ningún lado o acepte comida de alguien que no conoce.

Seguridad digital

- Mantener a los niños seguros en línea requiere una combinación de monitoreo y enseñanza. Aprenda a proteger a su hijo en línea. *Escanee el código QR*

Seguridad con las armas de fuego

- Guarde las armas descargadas y bajo llave. Guarde las municiones bajo llave y en otro lugar.

Encuentre más consejos útiles y saludables para su familia:

Blog de Cincinnati Children’s

Visite: blog.cincinnatichildrens.org (solo disponible en inglés)

Podcast Jóvenes y Saludables (Young & Healthy)

Puede escucharlo en:



(solo disponible en inglés)

Esta es información de apoyo para su visita médica. No sustituye el asesoramiento de su pediatra.

Fuentes: Centros para el Control y Prevención de Enfermedades (Centers for Disease Control and Prevention) | *Bright Futures: Lineamientos para la supervisión de la salud de los bebés, niños y adolescentes, 4.a edición* | Academia Estadounidense de Pediatría (American Academy of Pediatrics)

KN1884, 06/23 BRV901907

