

# CONTROL DE SALUD 6 AÑOS

## Consejos de Salud y guías anticipadoras para padres

María José Garrido Cañadas, Teresa Fernández Martínez

### ALIMENTACIÓN

Enséñele a elegir alimentos saludables; sea usted ejemplo de hábitos alimentarios. Comer en familia, TV apagada, con un ambiente relajado que facilite la comunicación.

La alimentación debe ser variada y equilibrada. La mitad del plato deben ocuparla las frutas, verduras y hortalizas, repartiendo la otra mitad entre los cereales, preferiblemente integrales (arroz, pasta, patata y pan) y proteínas (legumbres, carne, pescado y huevo).

Se recomiendan 3 comidas además de las meriendas de media mañana y tarde, siendo frutas o lácteos saludables, evitando consumo diario de procesados, snacks o golosinas. Limitar el consumo de sal y azúcar.

El agua es la mejor bebida. Evitar refrescos y otras bebidas azucaradas como zumos procesados. Se recomienda el consumo diario de 500 ml de productos lácteos.

Consumir legumbres, carnes y pescado 2-4 veces a la semana. Evitar carnes procesadas. Limitar pescados grandes (atún, pez espada,...) por su contenido en contaminantes como los metales y mercurio.

Hacer responsable al niño de su alimentación, participando en la compra y cocinado, haciéndolo consciente de que opciones son las más adecuadas para cuidar su salud.

### HÁBITOS SALUDABLES

Enséñele hábitos saludables, siendo modelo para ellos. No fumar nunca delante de ellos.

Animar a su hijo/a para que se mantenga activo en la vida diaria (caminar al colegio, usar escaleras...) Debe realizar ejercicio físico moderado con regularidad, al menos 3 días en semana; elegir un deporte en equipo que favorezca disciplina y relación con iguales.

Fomentar en el niño la autonomía para su higiene y autocuidado, por ejemplo, vestirse.

Debe aprender el lavado de manos frecuente y mantenerse limpio con ducha diaria.

Cepillado dental dos veces al día o tras cada comida, el más importante antes de dormir.

La pasta dentífrica, debe contener 1450 ppm de fluor, del tamaño de un guisante. Evitar alimentos más cariogénicos y adherentes como caramelos y chocolates.

Revise la salud bucodental utilizando PADIEX al menos una vez al año.

Es necesario un sueño de calidad y cantidad adecuados, debe dormir aproximadamente 10-12 horas al día y acostarse pronto; evitando pantallas o juegos activos a última hora del día. Mantener horarios regulares (variabilidad de 1 hora entre diarios y festivos).

Hacer buen uso de pantallas y móviles, máximo de 1 hora/día. Deben ser supervisados con control parental y no tener móvil propio. Los padres deben ser modelo para ellos.

### PREVENCIÓN DE ACCIDENTES

Reforzar la seguridad del hogar para que sea un lugar seguro donde se desarrolle con autonomía. Deben estar fuera de su alcance medicaciones y productos de limpieza.

Equipadles con protecciones adecuadas a actividades; casco, coderas y rodilleras.

Deben aprender a nadar con elementos de flotación, pero seguir siendo supervisados.

En caso de intoxicación debe llamar al número de Información Toxicología 915620420.

Usar protector solar de amplio espectro (UVB, UVA), de filtros inorgánicos o físicos, con FPS >30, 10-20 minutos antes de la exposición al sol y cada 2-3 horas.

Viajar incluso en trayectos cortos, en sistema de retención adecuado, según peso (R44/04) o estatura (R129 o i-size). Normas de seguridad vial, pasos de peatones...

## APRENDIZAJE Y DESARROLLO

Dar importancia a la escuela y sus maestros, valorar sus logros y premiar su esfuerzo.

Lectura en voz alta. Leer todos los días. Le encantará elegir un libro que leáis juntos.

Educar para favorecer su desarrollo en familia, colegio e iguales, siendo buen ejemplo.

Mostrar afecto y cariño hace que se sientan queridos, pasar tiempo con ellos, interesarse en sus actividades y conocerlos, facilita comprender su conducta.

Establecer normas y límites les aporta seguridad, les ayuda a desarrollarse en un entorno que le producirá frustración y es importante aprender a manejarlo.

Aplicar medidas ante conductas inadecuadas, con explicaciones sencillas.

Enseñe a decir NO y cómo manejar situaciones incómodas, incluso con conocidos.

Enseñar nombres correctos de partes del cuerpo masculino y femenino. Responda siempre a preguntas sobre la sexualidad aunque sus dudas le parezcan irrelevantes.

Educando a los niños en igualdad y el respeto facilitamos el desarrollo de su potencial.

El papel de las familias es fundamental para prevenir y erradicar el **acoso y ciberacoso escolar**, es necesario estar informados. Los efectos negativos afectan a víctimas, acosadores y a quienes les rodean, hemos de educar a los niños en la no violencia como resolución de conflictos, hábitos digitales responsables y tolerancia ante la diversidad. Estar alerta y siempre escuchar a los niños y no poner en duda el relato, ya que puede hacer que pierdan la confianza en su adulto de referencia.

**Save the Children** ofrece talleres para padres además de la Guía de actuación frente al acoso y ciberacoso para padres y madres, YO A ESO NO JUEGO.

(<https://www.savethechildren.es/escuela/cursos/curso-online-bullying-y-ci...>)

## INMUNIZACIONES

Vacunación a los 6 años:

Se administrará vacuna combinada Tétanos, Difteria, Tos Ferina y Poliomieltis.

**Próxima vacunación a los 12 años.**

**PRÓXIMO CONTROL: A LOS 10-11 AÑOS**