



*Sutter Health*  
With You. For Life.

# Su hijo en edad escolar

## Introducción

¡Su bebé está creciendo! Conforme su hijo se acerca a la niñez media, seguramente deberá enfrentar nuevos retos. La independencia que surge, la necesidad continua de guía paterna, las crecientes expectativas de la escuela y la participación en actividades extracurriculares son los retos comunes de esta edad. Se trata también de un período increíble de crecimiento, cambio y maduración, y los padres siguen desempeñando un rol crítico en estos años de formación.

## Atención médica de rutina

Su hijo aún deberá visitar a su proveedor de cuidados de la salud cada uno o dos años para realizarse un examen físico. Durante estas visitas, su proveedor hará lo siguiente:

- Verificará la estatura, el peso y el índice de masa corporal de su hijo
- Medirá la presión arterial
- Decidirá si son necesarios exámenes de vista o audición
- Reforzará las vacunas, según sea necesario.

Las siguientes son las vacunas que normalmente se necesitan a esta edad:

- Segunda dosis de varicela, si aún no la recibió
- A los 11 años, los niños generalmente reciben un refuerzo para tétanos / tos ferina y la vacuna antimeningocócica. (También es posible que las niñas reciban la vacuna del VPH para prevenir el cáncer cervical.)

## Estilo de vida saludable

Estos años son importantes para establecer hábitos de estilo de vida saludable que continuarán durante la adolescencia y la edad adulta. Involucre a toda la familia al tomar decisiones saludables como las siguientes:

- Seleccionar bocadillos saludables que incluyan frutas, verduras, nueces o quesos.
- Asegurar una ingesta suficiente de calcio:  
Los niños de 4 a 8 años necesitan 800 mg diarios (tres porciones)  
Los niños de 9 años o más necesitan 1300 mg diarios (cuatro porciones).
- Eliminar la comida rápida, las gaseosas y los jugos de su dieta.
- Hacer ejercicio físico por lo menos tres a cinco veces por semana durante 40 a 60 minutos.
- Limitar el “tiempo de pantalla” (televisión, videojuegos, computadora) a no más de dos horas por día y quitar estos aparatos del cuarto de su hijo.
- Alentar a su hijo a participar en deportes o actividades que le mantengan activo. Lograr que esto sea parte de su rutina diaria.
- Si su proveedor le indicó que su hijo tiene sobrepeso, es posible que solicite análisis de laboratorio para detectar problemas del hígado, colesterol y signos tempranos de diabetes. Si tiene antecedentes familiares de cualquiera de estas enfermedades, asegúrese de informarlos al proveedor de cuidados de la salud de su hijo.

## Cuerpos que cambian

A medida que su hijo crezca, usted empezará a ver las primeras señales de la pubertad. Las niñas generalmente empiezan a desarrollar los senos. A los niños generalmente les crecen los testículos. Si usted observa señales de pubertad antes de los 8 años de edad en las niñas o antes de los 9 años de edad en los niños, es buena idea hablar con su proveedor de cuidados de la salud. Es posible que su hijo empiece a hacer preguntas sobre la pubertad. Trate de hablar abierta y honestamente con ellos. Puede encontrar información útil en nuestro sitio web para preadolescentes en [www.pamf.org/preteen](http://www.pamf.org/preteen).

## Sueño

Es importante ayudar a su hijo a descansar lo suficiente durante estos años. La falta de sueño crónica puede ocasionar problemas de conducta y contribuir a los problemas académicos en la escuela. Los niños de esta edad necesitan dormir entre 10 a 11 horas por día. Es útil tener una hora regular para ir a la cama todas las noches. Si su hijo duerme mucho más durante los fines de semana que durante la semana, puede ser una señal de que no está durmiendo lo suficiente durante la semana. Si usted cree que su hijo tiene perturbaciones de sueño o sueño inquieto, ronca regularmente, sigue mojando la cama por las noches o realiza pausas en la respiración mientras duerme, hable sobre estas preocupaciones con su proveedor.



## El aspecto académico

Las expectativas de la escuela frecuentemente aumentan durante este tiempo. Se esperará que su hijo asuma más responsabilidad por su trabajo escolar, y es posible que tenga cantidades mayores de tareas escolares todas las noches. Aliente a su hijo a leer todos los días, guíelo y ofrézcale la ayuda que necesite. Recuerde que debe asegurarse de que sus expectativas sean apropiadas a la edad de su hijo, y resista la necesidad de comparar a su hijo con otros niños.

En ocasiones, los niños también enfrentan otros retos en la escuela, como la negativa de ir a la escuela, dificultades para hacer amigos, acoso, estrés e incluso depresión. Es posible que otros niños muestren señales de problemas de atención o hiperactividad. Si a usted le preocupa el ambiente de la escuela o el comportamiento y el desempeño de su hijo en la escuela, programe una reunión con su maestro y analice sus preocupaciones con el proveedor de cuidados de la salud de su hijo.

## Relación con los compañeros

Los amigos empiezan a jugar un papel más importante en la vida de su hijo. Pregunte a su hijo quiénes son sus amigos y de qué hablan. Crear líneas de comunicación abiertas en una etapa temprana ayudará a su hijo a sentirse cómodo al hablarle de sus amigos a medida que crece. Aparte tiempo para conocer a otros padres. Fomente las reuniones en su casa para poder observar cómo su hijo interactúa con sus compañeros.

La edad promedio en la cual los niños empiezan a experimentar con el alcohol es a los 11 años, de manera que ese es el momento apropiado para empezar a hablar con sus hijos sobre drogas, alcohol y cigarrillos. Si necesita ayuda para empezar la conversación, puede encontrar información adicional en [www.talkingwithkids.org](http://www.talkingwithkids.org).