

GUÍA ANTICIPATORIA 6-9 AÑOS



INTRODUCCIÓN

La etapa escolar es una etapa de transición fundamental para el desarrollo del niño o la niña. En relación al desarrollo motor, experimenta un progreso importante de la fuerza y coordinación motora, presentando movimientos corporales controlados y armónicos. Estos cambios permiten que participe en actividades de mayor complejidad como deportes, danza o gimnasia.

Existe una evolución del pensamiento, desde un pensamiento mágico hacia un proceso cognitivo lógico. La síntesis del lenguaje básico, percepción y abstracción permiten que el niño o la niña pueda leer, escribir y comunicar sus pensamientos que son de complejidad y creatividad creciente.

La adaptación al medio escolar implica la aparición de nuevas figuras de autoridad como los profesores. Ante estos desafíos, el escolar debe utilizar los recursos y fortalezas adquiridos a lo largo de su vida preescolar y familiar.

PAUTAS DE CRIANZA

Son los conocimientos, actitudes y creencias que los padres asumen en relación a la salud, la nutrición, la importancia de los ambientes físicos, sociales y las oportunidades de aprendizaje de sus hijos/as en el hogar.

Son importantes porque fomentan la autorregulación emocional y pueden prevenir problemas de salud mental en la infancia como depresión, agresividad, baja autoestima y ansiedad, entre otras.

¡ES IMPORTANTE DESTACAR!

Cada familia funciona de forma diferente y, por lo tanto, establecen sus propias pautas de crianza.

RECOMENDACIONES GENERALES DE LA CRIANZA

- Crear rutinas diarias, lo cual fomenta la seguridad de los niños y niñas y facilita la integración a la educación formal.
- Tener expectativas realistas para la etapa de desarrollo de tu hijo o hija (Exigir o esperar cosas que no puede hacer aún a su edad, sólo acarrea frustración para ambos)
- Mantener la calma en los momentos difíciles. Recuerda que eres un modelo para tu hijo o hija y que descontrolarte sólo le enseña a hacer lo mismo. Es importante en este momento situarse a nivel de sus ojos, tomarlo y abrazarlo o quedarte cerca de él o ella.
- Ponerse en el lugar del niño o niña y comprender sus características



- individuales. Así podrás identificar la mejor manera para motivarlo.
- Si tu hijo o hija está enojada o frustrada, acompáñala para que se sienta segura. El contacto físico ayuda a calmarlos.
- No establecer demasiadas reglas, es imposible cumplirlas todas.
- Asegúrate que todos en la familia

conozcan y apliquen las mismas reglas que estás enseñando a tu hijo/a. Si tú no lo dejas hacer algo y otro adulto sí, lo natural para el niño/a es intentar hacerlo nuevamente. Sobre todo, si existen abuelos u otras personas adultas que queden al cuidado del niño o la niña.

- Los niños/as no generan pataletas con intenciones de dañar o molestar a los adultos que son parte de su proceso de desarrollo y adaptación. Las pataletas pueden presentarse por diferentes razones: deseos no satisfechos, formas de expresar rabia y/o irritabilidad, como método para conseguir algo, como expresión de algún malestar, entre otros. Casi la totalidad de los niños/as tiene en ocasiones este tipo de episodios, especialmente entre los 2 a 4 años.

- No es posible evitar la aparición de todas las pataletas y no debemos sentirnos culpables por eso. Se trata de la manifestación de emociones que los niños/as todavía no manejan de otra manera y nuestro papel es ayudarlo/a en esa tarea.

- No le des el gusto en todo sólo para tranquilizarlos rápido, a veces es necesario decir "no".

- De un buen ejemplo de autocontrol. La violencia física (golpear, tironear, empujar, etc.) y psicológica (insultar, burlarse, etc.) demuestra que el descontrol por la rabia está aceptado, además desarrolla un sentimiento de enojo y/o miedo hacia la persona que les pega, lo cual causa un distanciamiento y sensación de desprotección, y toman actitudes como: no pedir ayuda a los

adultos cuando lo necesite, mentir para no ser castigados, etc.

- No recurras nunca al castigo físico. Los golpes nunca son una buena estrategia para enseñar a los niños/as, ya que aumentan la rabia y frustración del niño/a y aprende que el descontrol y las respuestas violentas son reacciones aceptables. ¡Mucha paciencia, amor y cariño!

- Dejar claras las consecuencias (ya sean castigos o refuerzos) que tendrán las acciones.

- Es importante recalcar que los castigos deben ser consistentes y proporcionales a la falta. Evitar castigos cuando se está enojado/a, dado que generalmente el castigo suele ser desproporcionado y cuando pasa la reacción emocional se dan cuenta que han exagerado, sintiéndose culpables y levantando el castigo.

- Es importante elogiarlos y prestarles atención cuando se portan bien o en forma cooperativa.

- Criticar las conductas, pero no la identidad del niño o la niña cuando éste no sigue normas y/o actúa incorrectamente, por ejemplo: "dejaste todo desordenado, debes recogerlo" en lugar de "eres un desordenado/a".

- Al corregir a un niño o niña, debe ser mirándolo a los ojos. Para eso, agacharse para quedar a su altura es una buena estrategia

NO OLVIDAR QUE EL MEJOR EJEMPLO DE COMPORTAMIENTO ES USTED COMO CUIDADOR

- Consensuar las normas de crianza y límites con la familia, cuáles serán las conductas prohibidas, cuáles serán restringidas y cuáles son las esperadas. Además, dejar claras las consecuencias (ya sean castigos o refuerzos) que tendrán las acciones. Si existen abuelos/as u otras personas adultas que queden al cuidado del niño o la niña, es necesario unificar los límites que ellos establecerán con el niño o la niña. Dar a conocer a los niños y niñas qué se espera de ellos y cuáles son las sanciones ante el no cumplimiento. Esto permite que en los momentos en que no se cumplen las reglas, el adulto no pierda el control y sepa cuál es la sanción, que a su vez ya es conocida por el niño o niña.

- Es importante recalcar que los castigos deben ser consistentes y proporcionales a la falta. Evitar castigos cuando se está enojado, dado que generalmente el castigo suele ser desproporcionado y cuando pasa la reacción emocional se dan cuenta que han exagerado, sintiéndose culpables y levantando el castigo.

- Ayudar a los niños y niñas a portarse bien, elogiándolos y prestarles atención cuando se portan bien o en forma cooperativa. Un niño o una niña no se malcría porque los padres, madres y cuidadoras/es le den un gusto o una recompensa que consideren adecuado. Pero sí sucede, cuando obligan a los adultos a darles en el gusto aunque saben que realmente no deberían hacerlo. No espere hasta que hagan algo malo para entonces castigarlos o darles atención, porque aprenderá que portarse mal sirve para que usted se ocupe de él o ella



HÁBITOS DE ESTUDIO

- Sugerir tener un lugar bien iluminado y cómodo, libre de distracciones como la televisión, teléfono u otro aparato electrónico.
- Estar dispuesto si requiere apoyo.
- Establecer rutinas para realizar las

tareas.

- Fomentar asertivamente un buen rendimiento escolar, reforzar los logros escolares en función de las capacidades y ritmos individuales de cada niño o niña.

- Evitar presionar a través de la amenaza de “quitar cosas”, castigo, los chantajes o comparar con otros compañeros/as con mejores notas, ya que estas estrategias intensifican la asociación negativa hacia las actividades de aprendizaje escolar

RECOMENDACIONES Y CONSEJOS ÚTILES SON:

- Es importante establecer reglas y ayudar a sus hijos/as a cumplirlas

para enseñarles a comportarse cooperativamente. Los niños y niñas se sienten más seguros si saben que existen límites, reglas y si éstas están claras.

- Debe entregarse mayor autonomía progresivamente en la medida de que el niño o la niña vaya madurando y mostrando mayor responsabilidad y autonomía.

ROL DEL PADRE EN LA CRIANZA

Ser partícipe del cuidado diario, la crianza y la estimulación de tu hijo o hija. Ser corresponsable de la crianza, compartiendo con la mamá las tareas domésticas y cuidados, tales como: alimentar, vestir, pasear, hacer dormir, jugar, bañar y enseñar a tu hijo o hija.

¿QUÉ BENEFICIOS TIENE UNA PATERNIDAD ACTIVA?

Cuando como papá estás involucrado activamente en el cuidado y desarrollo de tu hijo o hija:

- Él o ella se desarrolla más sano y mejor.
- Tú te sientes más realizado con tu vida.
- La madre tiene menos sobrecarga, ya que las tareas son compartidas.
- El vínculo con tu hijo/a será más sólido en el tiempo y de mejor calidad.

Recuerda que a tu hijo o hija le da seguridad y alegría verte vinculado con su desarrollo

ALIMENTACIÓN

Durante la etapa escolar, ocurren importantes cambios físicos, fisiológicos y psicológicos donde los requerimientos nutricionales serán influenciados por los eventos normales de la pubertad con un notorio crecimiento.

El desayuno es un horario de alimentación de gran importancia a toda edad, interrumpe el ayuno nocturno y permite activar funciones fisiológicas “dormidas”. Diversos estudios han demostrado que el desayuno te ayudará a pensar con rapidez, prestar atención y comunicarse en forma apropiada con el entorno

Importante: No olvides que la familia es el principal ejemplo para nuestros niños/as.
“Si comes legumbres, el niño o niña también replicará este hábito saludable”

!!TE INVITAMOS!!

¡COME LEGUMBRES EN GUIOS Y ENSALADAS TODAS LAS VECES QUE PUEDES!

- Una porción de legumbres guisadas con cereal aporta una cantidad de proteínas similar al de un trozo de carne roja, pero tienen un impacto ambiental mucho menor en su producción.
- El aporte de fibra presente en 1 plato de legumbres cubre entre un 60 a 70% del consumo diario recomendado.

Recuerda que el hierro también está presente en las legumbres y para optimizar su absorción, te recomendamos acompañarlas con una buena fuente de vitamina C, por ejemplo, una ensalada aliñada con limón o consumir una fruta de postre como naranja o kiwi.

Prefiere siempre	Prepara	Mejora	Ahorra
Legumbres de la agricultura familiar campesina.	Las legumbres, remojando entre 6 a 8 horas, luego lávalas y ATRÉVETE A PREPARAR NUEVAS recetas.	El aporte de proteínas, mezclando con cereales (arroz o fideos) y la tolerancia eliminando el hollejo.	Tiempo, congelando una porción extra para utilizarlas un día en que no tengas tiempo para preparar un almuerzo o cena.

¡Bebe agua varias veces al día, no la reemplaces por jugos o bebidas!

¿POR QUÉ ES IMPORTANTE BEBER AGUA?

- Repone las pérdidas de agua en el organismo que se producen a través del sudor, la orina, las heces y la respiración.
- Ayuda al buen funcionamiento del corazón.
- Es importante para la digestión de los alimentos y en la absorción de nutrientes.
- Favorece la hidratación y elasticidad de la piel.

Prefiere	Prepara	Mejora	Ahorra
Hidrátate con agua de la llave, en infusiones y no olvides llevar tu botella de agua reutilizable.	Tu hidratación diaria, bebiendo agua, a cualquier hora del día, al despertar, mientras comes o entre las comidas.	El agua, evitando desperdiciarla, arreglando cualquier fuga, ya sea a través de llaves que gotean o mal utilizando el recurso. Para disminuir el uso de envases plásticos, elige una botella reutilizable que te guste y rellénala con agua fresca cada vez.	Aguas con sabor en la casa, seleccionando frutas, verduras y/o hierbas que tengas (como limón, naranja, pepino, menta, etc.). Intenta no agregar azúcar ni endulzantes, así sentirás el verdadero sabor de los alimentos que utilizaste.

Recuerda que puedes resolver tus dudas en una consulta nutricional. Es una oportunidad para que recibas toda la información necesaria para una adecuada alimentación y nutrición en la etapa escolar

GUIA DE ALIMENTACIÓN

Alimento	Cantidad	Frecuencia	1 porción es igual a	Beneficio Principal
Lácteos (Aportan proteínas, calcio y vitaminas A y B)	3 porciones	Diaria	<ul style="list-style-type: none"> • 1 taza de leche descremada • 1 yogur bajo en calorías • 1 rebanada de queso blanco • 1 trozo de quesillo 3X3 cm • 1 lámina de queso mantecoso 	• Participa en el desarrollo y fortalecimiento de los huesos.
Pescados (Aportan proteínas, hierro, zinc y cobre)	1 porción	2 veces por semana	• 1 presa pequeña de pescado (del porte de la palma de la mano del niño)	• Protege al corazón de enfermedades cardiovasculares.
Legumbres (Aportan proteínas, hierro, zinc y cobre)	1 porción	2 veces por semana	• 1 taza (200 cc) de legumbres	• Son un alimento protector contra el cáncer y las enfermedades cardiovasculares.
Carnes y huevo (Aportan proteínas, hierro, zinc y cobre)	1 porción	3 veces por semana	<ul style="list-style-type: none"> • 1 presa chica de pollo o pavo sin piel • 1 bistec a la plancha o asado (sin grasa) • 1 huevo 	• El huevo, apoya al desarrollo y mantención del cerebro, facilitando la memoria y aprendizaje.
Verduras (Vitaminas A, C, antioxidantes y fibra dietética)	3 porciones	Diaria	<ul style="list-style-type: none"> • 1 plato de lechuga, repollo, coliflor, apio o brócoli • 1 tomate regular • ½ taza de acelgas, espinacas, zanahorias, betarragas o zapallos 	• Reduce el riesgo de presentar obesidad.
Frutas (Vitaminas A, C, antioxidantes y fibra)	2 porciones	Diaria	<ul style="list-style-type: none"> • 1 naranja, manzana, pera o membrillo (mediano) • 1 taza (200 cc) de uvas o cerezas 	• Evita el estreñimiento, aporta fibra, agua y vitaminas.

Alimento	Cantidad	Frecuencia	1 porción es igual a	Beneficio Principal
Cereales y papas (Aportan Calorías, Hidratos de Carbono, fibra dietética)	2 porciones	Diaria	<ul style="list-style-type: none"> • ¾ taza (200cc) de arroz, fideos o papas cocidas • ½ taza de choclos, habas o arvejas frescas 	• Entregan la energía necesaria para el crecimiento y desarrollo de nuestro cuerpo.
Pan, galletas de agua o soda (Aportan Calorías, Hidratos de Carbono, fibra)	1 porción	Diaria	<ul style="list-style-type: none"> • ½ hallulla o marraqueta • 1 rebanada de pan integral • 2 rebanadas de pan molde • 4 galletas de agua o soda 	• Estos alimentos están fortificados con ácido fólico y hierro, reduciendo enfermedades como anemia y neurológicas
Agua	1.5-2 lts	Diaria	6-8 vasos	• Es importante para la digestión y absorción de nutrientes.

SALUD ORAL

La dentición permanente aparece a partir de los 6 años de edad cuando erupciona el primer molar permanente, este es grande y poderoso, y se denomina molar de los seis años. Desde esa edad, hasta los 12 años, el niño tendrá una dentición mixta, es decir, dientes temporales y dientes permanentes.

RIESGOS DE HIGIENE BUCAL DEFICIENTE

- Inflamación y sangrado de encías frente a estímulos normales como cepillado o alimentación.
- Mal aliento o halitosis.
- Caries que destruyen el tejido dental y provocan dolor agudo.
- Alteración de la oclusión (mordida).
- Infecciones que pueden provocar aumento de volumen y pérdida de la simetría facial.
- Problemas de autoestima por una sonrisa con caries

RECOMENDACIONES PARA TENER UNA BUENA SALUD ORAL

RECOMENDACIONES PARA TENER UNA BUENA SALUD ORAL

- Cepillarse los dientes tres veces al día de modo ordenado y constante.
- A partir de los 6 años, se debe usar pasta dental de adultos (1400 a 1500 ppm de flúor).
- Tener un cepillo personal, tipo suave o muy suave, tener una cabeza pequeña y un mango que permita sujetar cómodamente.
- Un buen cepillado dura entre 3 a 5 minutos.
- Disminuir el consumo de azúcar y golosinas.
- En escuelas de jornadas completas se recomienda que el niño tenga su cepillo dental.

ACTIVIDAD FÍSICA

La actividad física es cualquier movimiento corporal producido por los músculos que exija gasto de energía. A su vez, el ejercicio físico, se caracteriza por ser planificado, estructurado y repetitivo; realizado con un objetivo, frecuentemente asociado a mejorar o mantener la condición física de la persona en áreas tales como resistencia cardiovascular y respiratoria, resistencia muscular, flexibilidad y velocidad. ¡Se deben realizar ambos!

En los niños mayores de 5 años, la actividad física debe ser un poco más estructurada a través de deportes, actividades recreativas, educación física o ejercicios programados en el contexto de la familia, la escuela y las actividades comunitarias y también mantener el juego libre.

Es un riesgo mantener una posición corporal estática por tiempos mayores a 20 minutos, tales como usar el computador, usar el teléfono, ver televisión, jugar videojuegos, etc. Por lo tanto... ¡¡¡A moverse!!!

BENEFICIOS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA

Practicar actividad física tiene muchos beneficios para la salud:

- Ayuda a tener huesos y músculos más fuertes.
- Mejora el equilibrio.
- Fortalece el corazón y favorece el crecimiento.
- También sirve para prevenir algunos problemas de salud como el exceso de peso.
- Es divertido y saludable.
- Favorece el desarrollo físico y social.
- Permite que los niños y niñas dirijan esa energía tan poderosa y envidiable.
- Además, practicar deportes ayuda a conocer nuevos amigos, mejora

la capacidad de concentración, la autoestima y reduce el estrés.

¡¡Un niño o niña que es activo durante la infancia es más probable que mantenga esa actividad también durante toda su vida!!

RECOMENDACIONES

- Realizar actividad física en familia, como pasear en bicicleta, pasear al perro, colaborar en casa, hacer la cama, ordenar sus cosas, sacar la basura, tender la ropa. ¡La casa es de todos!
- Favorece el transporte activo, por ejemplo: caminar al colegio.
- Apoyar a tus hijos/as para que puedan hacer ejercicio físico cada día. Inscríbete en juegos o actividades deportivas: clases de baile o gimnasia rítmica,

patinar, jugar ping-pong o tenis ¡hay tantas posibilidades! Elige la que más le guste, en esta edad se suele comenzar a introducir los deportes colectivos.

- Hacer deporte es muy sano para el cuerpo y para la mente. Por eso nunca se debe castigar a un niño/a sin ir a un partido o una clase de baile.
- Realiza regalos en fechas especiales que estimulen a que los niños y niñas hagan más actividad física.
- Buscar actividades físicas divertidas.
- Inculcar la idea de que la actividad física es algo muy bueno para la salud, puedes decirle que aproveche sus tiempos de recreos, conviene favorecer los juegos espontáneos en que tengan que correr, esconderse, saltar, lanzar balones, etc.
- Fomentar la actividad física recreativa con amigos. Pensar que cualquier

momento puede ser bueno para hacer actividad física. Y, de paso, podrán aprender otras habilidades sociales como trabajar para un equipo, disciplina, sociabilidad, respeto, juego limpio, etc.

- Para evitar lesiones, conviene empezar de forma paulatina con cualquier deporte o actividad. Poco a poco se podrá aumentar la intensidad y la duración.



LOS EFECTOS DE LA EXPOSICIÓN A SUSTANCIAS NOCIVAS EN NIÑOS ENTRE 6 Y 9 AÑOS

Las sustancias nocivas son elementos químicos y compuestos que presentan algún riesgo para la salud, la seguridad o el medio ambiente, como:

- Alcohol.
- Cocaína.
- Inhalantes.
- Marihuana.
- Medicamentos controlados.

La familia es el primer grupo de influencia para los niños, niñas y adolescentes. Ellos aprenden por imitación. Por lo cual, todo lo que ocurre en ese entorno deja una huella en la mente del niño, lo cual influirá en su vida positiva o negativamente.

La familia consolida la identidad y la autoestima del niño y moldea su forma de vivir.

Por ello es muy decisivo todo lo que allí ocurre.

Un entorno en el que se consumen drogas y alcohol de forma normal ante los niños les da la sensación de que es fácil, cercano y en ocasiones, inofensivo.

RIESGOS

Los niños y niñas cuyos padres, madres o personas responsables o significativas consumen alcohol u otras drogas, corren un mayor riesgo de sufrir consecuencias adversas a corto y largo plazo, como problemas médicos, sociales y psicológicos.

RECOMENDACIONES

Dar un buen ejemplo. Si nuestros hijos/as nos ven consumiendo alcohol aprenderán este comportamiento o sentirán que es algo permitido y positivo. No es conveniente que abusemos del consumo.

Enseñar a nuestros hijos/as a solucionar los problemas de forma adecuada y que no vean el consumo de alcohol o drogas como una forma de resolverlos.

Dialogar con los hijos/as y mantener conversaciones claras sobre el tema según su edad, es una buena forma de prevenir el consumo futuro o los problemas derivados de éste.

HOGAR LIBRE DEL HUMO DE CIGARRO

El Humo de Cigarrillo Ambiental se compone del humo de segunda y tercera mano. El humo de segunda mano es el humo que viene del extremo ardiente de un cigarrillo, cigarro o pipa y el de tercera mano es el tabaco invisible "polvo de tabaco" (o químico) que queda impregnado en el medio ambiente (piel, el pelo, ropa, alfombras, cortinas, juguetes y en todas las superficies de su casa y automóvil) y permanece allí, incluso, después de haber apagado el cigarrillo. El humo que proviene del extremo quemado del cigarrillo contiene más toxinas que el humo inhalado por el fumador y contiene más de 250 productos químicos.

En muchos hogares chilenos se permite fumar dentro de la casa, a pesar de las consecuencias dañinas para la salud que esto conlleva, especialmente en las embarazadas, recién nacidos y adultos mayores.

Los niños y niñas son los más afectados por el tabaquismo pasivo, dado que no pueden evitar esta exposición, al pasar la mayor parte del tiempo en espacios cerrados haciéndolos más vulnerables a sus efectos.

EL HUMO DE TABACO DAÑA LA SALUD DE TUS HIJOS E HIJAS

- Existe un mayor riesgo de contraer infecciones respiratorias: Tos y silbidos, crisis de asma, otitis y hospitalizaciones por cuadros graves.
- Mayor ausentismo escolar.
- Existe una mayor probabilidad de que presente problemas en la piel.
- Existe una mayor probabilidad de que presente problemas de conducta como el síndrome de hiperactividad, déficit atencional.
- Estar expuesto a nicotina está relacionado a adquirir conductas adictivas a largo plazo.
- Una familia que permite que fumen en el hogar... en presencia de sus hijos/

as, promueve que el tabaquismo es una conducta permitida y aceptada, este modelo va a influir en sus hijos e hijas respecto al desarrollo de creencias y conductas futuras frente al cigarro, que podrían ser la puerta de entrada al consumo de otras drogas y sustancias, determinando efectos dañinos sobre su salud.



VIVIR SIN TABACO TIENE VENTAJAS

- Sonrisa hermosa con dientes blancos sin manchas ni tintes amarillos.
- Evita el mal aliento
- Tu ropa y piel mantienen un olor agradable.
- Tener mejor rendimiento en deportes y actividades de esfuerzo.
- Cuidar la salud del cuerpo y piel (evita acné y el aumento de grasa en el cabello y la piel).
- Evita síntomas desagradables como tos con flemas, taponamiento de nariz, pérdida de olfato.

¡SÚMATE POR UN AIRE LIMPIO Y RECUERDA!

- No fumes. Si fumas, no lo hagas en presencia de tus hijos/as. Hazlo fuera de la casa, lejos de donde los niños/as juegan.
- Si otros adultos van a fumar (visitas, abuelos, asesoras de hogar) usted debe pedirles que fumen afuera, informándoles sobre los riesgos que corren sus hijos e hijas. Abrir las ventanas

no es suficiente protección contra el humo de segunda y tercera mano.

- No permita que se fume en su casa o en el auto, aunque sus hijos no estén presentes.

- Si su hijo o hija aprende hábitos saludables, hay menos riesgo de que cuando crezca comience a fumar.

- Los padres son los que más influyen para que los niños y niñas empiecen

a fumar, al igual que otras figuras significativas como sus abuelos.

- ¡¡Apoya a tu hijo/a!! Acude a las reuniones y educaciones de promoción de hábitos saludables e infórmate para adquirir herramientas y fundamentos para educar a tus hijos del por qué NO es bueno probar el cigarrillo, a pesar de la presión que pueden ejercer las amistades.

ÚNETE A NUESTRO CANAL DE NOTICIAS



A través de WhatsApp recibe
información de salud municipal todos
los lunes directo a tu celular

