

CHEQUEO MÉDICO DE 6-10 AÑOS

Nombre del Paciente/Etiqueta	Estatura: _____ Peso: _____ IMC: _____ Percentil del IMC: _____
	Exámenes/Inmunizaciones: _____

NUTRICIÓN

Los años de escuela primaria siguen siendo importantes en la formación de hábitos de salud de toda la vida de su niño.

Los hábitos de alimentación saludable y los hábitos de actividad ayudan a que su niño se sienta y se vea mejor; mejoran su rendimiento académico; y ayudan a protegerlo contra varias enfermedades.

Los padres deben enfocarse en establecer un estilo de vida saludable para todos en la familia.

Los cambios de alimentación y nutrición se pueden enmarcar como decisiones de salud para la familia entera. Los niños de esta edad pueden detectar y señalar la diferencia entre lo que los padres están pidiendo que él haga y lo que los padres u otros hermanos están haciendo. Los padres necesitan establecer límites para la alimentación y la actividad saludable, pero también deben pedir la contribución de ideas o sugerencias de sus hijos.

Los hábitos de alimentación saludable empiezan en el supermercado o tienda de comestibles.

Los padres que compran una cantidad limitada de frutas y verduras, pero eligen una variedad de refrigerios de alta grasa y/o altas en azúcar están estableciendo hábitos de alimentación no saludables para su familia.

Comidas y Meriendas

Establezca un horario para las comidas y las meriendas de la familia.

Éste debe incluir 3 comidas bien equilibradas y planificadas y 1 a 2 meriendas al día. Los padres deben servir las comidas al estilo restaurante (sirviendo las porciones apropiadas en los platos) en lugar de al estilo familiar (permitiendo que todos se sirven por sí mismos de la comida colocada sobre la mesa). Las comidas en familia (todos sentados juntos a la mesa) son importantes y han demostrado que contribuyen al aumento de la comunicación entre los hijos y los padres, a la disminución de comportamientos de alto riesgo como el fumar y el

usar drogas y alcohol durante la adolescencia, y a las mejores calificaciones.

Los padres deben preparar las meriendas y tenerlas listas para sus hijos, especialmente para después de la escuela.

Intente incluir frutas y verduras en las meriendas e incluya una proteína (como mantequilla de cacahuete, (maní), leche, o yogurt de baja grasa) para aumentar la plenitud de su niño. Los niños tienden llegar a la casa de la escuela con hambre y muchas veces no pueden elegir meriendas nutritivas. Prepare las meriendas por adelantado y proporcione al menos dos opciones de meriendas nutritivas.

Utilice el diagrama visual de MyPlate para crear comidas y meriendas bien equilibradas.



Para recomendaciones específicas sobre la cantidad de cada grupo de alimentos que se debe consumir al día a base de la edad, sexo, y nivel de actividad, por favor visite al sitio web chooseMyPlate.gov. Para una idea de cuántas calorías su hijo debe consumir (aunque no recomendamos contar calorías) por favor vea la tabla de la siguiente página.

Las Comidas de la Escuela

En 2012, El Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA, por sus siglas en inglés) dio a conocer nuevas normas para las comidas escolares que se enfocan en:

- Asegurar de que a los estudiantes se les ofrezcan frutas y verduras todos los días de la semana;
- Aumentar el número de veces que se les ofrecen alimentos ricos en granos enteros;
- Ofrecer solo opciones de leche descremada o leche baja en grasa (1%);
- Limitar calorías a base de la edad de los niños a quienes están sirviendo para asegurar el tamaño de porción apropiada; y
- Aumentar el enfoque para reducir las cantidades de grasas saturadas, grasas trans, y sodio.

Si usted piensa que la cafetería de la escuela no ofrece muchas opciones de alimentos saludables, los padres pueden preparar un almuerzo saludable que su niño pueda

llevar a la escuela todos los días; algunas ideas incluyen:

- Preparar un sándwich de pavo con pan multigrano o pita (otra opción es un sándwich de mantequilla de maní y jalea).
- Agregue al almuerzo una trozos de frutas y verduras (como lechuga, tomate, pepino, etc. al sándwich o incluso una ensalada).
- En lugar de papitas, agregue una bolsita de pretzels.
- Incluya con el almuerzo una botella pequeña de agua o anime a su niño comprar leche baja en grasa en la cafetería.
- Evita el pastrami, salami, y otras carnes de alta grasa para preparar sándwiches. (Utilice carnes de baja grasa, con menos de 3 gramos de grasa por onza, para sándwiches).
- Tal vez los padres también necesiten empacar una merienda saludable para el cuidado o las actividades después de la escuela si una merienda no se ofrece.
- Muchos niños comen el desayuno en la escuela, así que los padres tal vez quieran ver qué se les ofrece en el menú. Si las selecciones son algo como Pop Tarts, pizza de desayuno, o palitos de salchicha, tal vez usted quiera mandar cereal sin azúcar y fruta como un alternativo.

Sugerencias para Hábitos Saludables

Recuerde el mensaje de "7-5-2-1-0" cuando considere cuáles

hábitos saludables son importantes para su hijo en la edad de escuela primaria.

7: Comer desayuno los 7 días de la semana. Un desayuno nutritivo es un comienzo

importante para el día de su hijo. Los niños pequeños y niños en edad preescolar comen desayuno regularmente, pero a medida que los niños entran la escuela primaria, el número de niños que comen desayuno regularmente empieza a disminuir. El desayuno activa el metabolismo, mejora el rendimiento escolar, y evita que a los niños les de mucha hambre y que coman en exceso más tarde durante el día- hábitos que conducen a exceso de peso. Simplifique el desayuno. Considere poniendo el cereal en los tazones la noche anterior (recuerde, intente consumir cereales con al menos 2 gramos de fibra y menos de 9 gramos de azúcar por porción) o prepare unas tiras de queso y una pieza de fruta la noche anterior.

5: Comer al menos 5 porciones de frutas y verduras al día.

Haciendo que ½ del plato de su niño consista de frutas y verduras en cada comida e incluyendo frutas y verduras en las meriendas, su hijo recibirá la cantidad necesaria de frutas y verduras.

2: No permitir que su hijo pase más de 2 horas delante la

pantalla (de la tele, juegos de video, tiempo de recreación en la computadora, en el iPad, o

iPhones). Apague la televisión durante las comidas. Mantenga la tele y la computadora en un lugar central del hogar y fuera del cuarto de dormir de su hijo. Es tentador para los padres tener televisiones y computadoras en los cuartos de sus niños. Esto no solo aumenta la inactividad del niño, pero también disminuye la comunicación entre padre e hijo y aumenta la exposición no saludable a los comerciales y el marketing que han demostrado influir y dar lugar a antojos de alimentos no saludables. Las televisiones en los cuartos de dormir también contribuyen a trastornos del sueño.

1: Animar a su hijo a que participe en al menos 1 hora de actividad física todos los días.

Esta debería ser la actividad de la opción que prefiera su hijo, que puede ser simplemente ir a jugar afuera. Intente animarlo a que pase tiempo al aire libre después de la escuela.

0: Intentar evitar que su niño beba bebidas azucaradas. Esto incluye soda, té endulzado, bebidas deportivas, bebidas de jugo, e incluso las bebidas que son 100% jugo (colectivamente llamadas bebidas azucaradas). Todas contienen una gran cantidad de azúcar que contribuye en gran medida al exceso de peso. Considere no comprar o traer bebidas azucaradas a su hogar. **El agua y la leche baja en grasa (1%) o la leche descremada son las mejores bebidas para uno.**

Recuerde que la leche de 2% grasa no se considera baja en grasa.

Niños de 6-8 años de edad necesitan beber 2 tazas de leche baja en grasa (1%) o leche descremada (sin grasa) o consumir el equivalente de otros productos lácteos.

Niños de 9 años de edad o mayores necesitan beber 3 tazas de tazas de leche baja en grasa (1%) o leche descremada o consumir el equivalente de otros productos lácteos. Estas cantidades ayudarán a los niños a satisfacer sus necesidades de calcio y obtener la densidad ósea máxima.

Fibra

La fibra viene de las frutas, verduras, y granos.

La fibra es importante en la disminución de colesterol en la sangre, enfermedades cardiacas, e incluso en prevenir algunos tipos de cáncer.

Una buena regla de ingestión de fibra es “Edad Mas Cinco”.

La edad de su hijo más cinco es el número de gramos de fibra dietética que su hijo debería consumir todos los días.

Por ejemplo, un niño de 6 años necesitaría 11 gramos de fibra al día; para adultos, se recomiendan 25-30 gramos de fibra al día. La mayoría de las frutas y verduras tienen de 2-4 gramos de fibra en cada porción. Los frijoles secos tienen dos o tres veces más que esta cantidad de fibra. Una rebanada de pan de trigo integral tiene 2 gramos de fibra, pero una rebanada de pan blanco tiene sólo 0.5 gramos (esto es medio gramo). Las palomitas de maíz (popcorn) de baja grasa preparadas en casa son una fuente de alta fibra. Leyendo las etiquetas le ayudará saber cuánta fibra hay en los alimentos de su hijo.

Calorías Diarias Recomendadas				
Sexo	Edad	Sedentario	Moderadamente Activo	Activo
Niña	4-8	1200-1400	1400-1600	1400-1800
	9-13	1400-1600	1600-2000	1800-2200
Niño	4-8	1200-1400	1400-1600	1600-2000
	9-13	1600-2000	1800-2200	2000-2600

Sedentario significa un estilo de vida que incluye solo la actividad física ligera asociada con la vida típica de día a día.

Moderadamente activo significa un estilo de vida que incluye actividad física equivalente a caminar entre 1.5 a 3 millas por día a una velocidad de 3 a 4 millas por hora, además de la actividad física ligera asociada con la vida típica de día a día.

Activo significa un estilo de vida que incluye actividad física equivalente a caminar más de 3 millas por día a una velocidad de 3 a 4 millas por hora, además de la actividad física ligera asociada con la vida típica de día a día.

EL DESARROLLO

Su hijo de seis-a-diez años de edad está en un gran período de desarrollo social e intelectual. Niños de esta edad están aprendiendo cómo utilizar la lógica y el razonamiento y están desarrollando las destrezas para resolver problemas. Empiezan a probar nuevas habilidades en el mundo real que han aprendido en el hogar. Su hijo debe “encontrarse a sí mismo” y ser más independiente al desarrollo de las relaciones con amigos y seguir siendo un miembro importante de la familia. Los hábitos y patrones de comportamiento que su hijo desarrolle ahora seguirán influyendo su salud, su bien estar y éxito escolar, su trabajo y sus relaciones cercanas el resto de su vida.

- **Usted es el ejemplo más importante de su hijo(a).** Ya sea que usted esté respondiendo a la gente menos afortunada que usted o escogiendo algún alimento, su hijo(a) va a estar viendo e imitando. Viva su vida según los valores que usted desea que su hijo(a) tenga.
- **Comuníquese con su hijo(a).** Encuentre oportunidades para escuchar sus pensamientos y temores. Cuanto mejor conozca a su hijo(a), lo mejor usted será capaz de hacer frente a los desafíos y de ayudar a resolver problemas cuando se presenten. Respete e incluso admire el carácter único y las

habilidades personales de su hijo(a).

- **Apoye a su hijo(a) en sus ideas y abogue por él (ella).** Involúcrese usted en sus actividades, guiándolo(a) y animándolo(a).

El Desarrollo Físico

Su hijo va estar creciendo constantemente en estos años. La mayoría de niños de esta edad crecen alrededor de dos pulgadas por año. Pueden parecer delgados y sus piernas largas en proporción a sus cuerpos. No se preocupe si la gente le dice que su hijo está muy delgado, a menos que a su médico le preocupe. Las habilidades motoras (de movimiento) de su hijo, su fuerza, y su coordinación van a mejorar. A los 10 años de edad, sus habilidades (pero no su fuerza) son casi equivalentes a las de un adulto. Un niño de 10 años tal vez sea capaz de cachar una bola en el aire, construir un coche en miniatura, o aprender a coser, pero todo esto sería muy difícil para un niño de 6-7 años de edad. Trate de notar las habilidades de su hijo, pero no lo presione para tener expectativas que no son realistas.

El Lenguaje/El Habla

Durante estos años el habla se vuelve muy, como la de un adulto. A los 6 años de edad, todos los sonidos de las vocales y la mayoría de las consonantes se deben pronunciar bien: f, l, sh, th, v muchas veces apenas se están volviendo claras. A la edad de 7 años todas las consonantes y

todas las vocales se deben pronunciar bien: ch, la g suave (sonido inglés en la palabra George), r, s, wh, y z muchas veces son los últimos sonidos que se vuelven claros. **Si los problemas de pronunciación persisten, su hijo debería ser evaluado por un terapeuta del habla.**

Siga leyéndole a su hijo de 6,7, y 8 años de edad. A la edad de 9 o 10 años tal vez su hijo prefiera leer por sí mismo. Asegúrese de que haya tiempo de silencio para leer.

Señas de la Pubertad

Hacia el fin de este período puede empezar la pubertad.

Las niñas pueden tener desarrollo mamario (de los senos) tan temprano como a la edad de 8 años, pero el promedio es de 10 años. Los niños pueden tener aumento del tamaño de los testículos y adelgazamiento del escroto alrededor de los 11 años de edad, pero esto puede ocurrir tan temprano como a los 9 años. Poco después de estas tempranas señas de la pubertad, empieza a aparecer el vello púbico. Si su hijo(a) empieza a mostrar señas de la pubertad antes de estas edades, por favor hable con su médico acerca de esto.

Ejercicio y Deportes

Anime a su hijo a que haga ejercicio y sea active todos los días. Dígame a su hijo “ve a jugar afuera, al aire libre.” Como buen modelo de imitación para su hijo, salga afuera y juegue con su hijo. Los programas de deportes

pueden ayudar a su hijo desarrollar las habilidades motoras (de movimiento) y a convertirse en buena forma física. Antes de que su hijo participe en un programa, evalúe las metas de su hijo así como las metas de usted. Buenas razones para participar en los deportes organizados son para aprender a trabajar en equipo y aprender deportividad, aprender a lidiar con el éxito y el fracaso, y aprender que el ejercicio es divertido y puede ser un placer para toda la vida. Las lecciones de la vida son las importantes, no el ganar o perder. Trabaje con su hijo para encontrar el deporte o actividad física que mejor se adapte a su personalidad.

La Escuela

Haga un esfuerzo para estar involucrado en la educación de su hijo(a) reuniéndose con la maestra de su hijo(a) al principio de cada año escolar. Entérese cuáles son las expectativas de la maestra con respecto al trabajo de su hijo(a) y el comportamiento en clase. A veces la mejor manera de mantenerse en contacto con la maestra de su hijo(a) es mandando una nota escrita o por email cuando usted tiene inquietudes, preguntas o desea programar algún tiempo para hablar acerca de la educación de su hijo(a).

Problemas de aprendizaje – Si su hijo está teniendo

dificultades en la escuela, usted puede considerar la posibilidad de un trastorno de aprendizaje.

Los problemas de aprendizaje, especialmente si no son evaluados y tratados, pueden causar otros problemas emocionales, de comportamiento y de la familia. 10-20% de niños pueden tener algún tipo de problema de aprendizaje.

Ejemplos de trastornos de aprendizaje son:

- Problemas con las destrezas académicas tales como con la lectura, la escritura, las matemáticas o con deletrear;
- Problemas con lenguaje y el habla;
- Problemas con la coordinación, el equilibrio, y la escritura.

APARATOS ELECTRONICOS Y MEDIOS DE COMUNICACIÓN EN SU HOGAR

Juegos de Video/El Internet

Los estudios de los medios interactivos indican que el efecto de la "violencia virtual" interactiva puede causar más daño que los medios pasivos como la televisión. Los estudios indican que después de jugar juegos de video violentos, los jóvenes muestran una disminución de comportamientos útiles y un aumento de comportamiento violento cuando son provocados. Los juegos de video son el medio ambiente ideal para aprender violencia y en algunas personas, pueden ser adictivos. Los padres necesitan supervisar y ayudar a sus hijos con las opciones de medios de comunicación. Los juegos de video de deportes y de juegos estratégicos no violentos son preferidos a los juegos que hacen parecer atractivo el llevar y usar armas de fuego.

La Televisión/Medios de Entretenimiento

¡ALERTA!

La Academia Americana de Pediatría (AAP, por sus siglas en inglés) quiere que todo padre tenga en cuenta que viendo la televisión puede contribuir a:

- Comportamiento violento y agresivo
- Obesidad
- Pobre concepto de cuerpo e imagen de sí mismo
- Abuso de sustancias
- Conducta sexual temprana

Vigile los programas que su niño mira. La mayoría de los programas deberían ser informativos, educativos, y no violentos. Mire la televisión con su hijo(a). Fomente otras alternativas de divertimento u entretenimiento para su hijo, tal como leyendo, el atletismo, u otras formas de ejercicio.

Trastorno por Déficit de Atención e Hiperactividad – TDAH (ADHD, por sus siglas en inglés), es un trastorno de desarrollo que afecta el comportamiento, la atención y el aprendizaje. Niños con TDAH pueden tener un aumento de facilidad de distracción, impulsividad, problemas de concentración, fácil frustración y cambios de humor dramáticos. Si piensa que su hijo(a) pueda tener TDAH, su hijo(a) debe tener un chequeo completo y usted debe consultar al médico de su hijo(a). Su médico puede recomendarlo(a) a otros profesionales para ayudar a diagnosticar o descartar el TDAH. Si su hijo(a) padece de TDAH, tal vez sea elegible para los servicios de educación especial del distrito escolar, incluso si no hay ninguna otra discapacidad de aprendizaje.

SEGURIDAD

Los accidentes son la mayor amenaza a la vida y la salud de su hijo. Más niños mueren de lesiones que de todas las otras enfermedades combinadas. La mayoría de lesiones se pueden prevenir. A medida que su hijo se vuelva más independiente, es especialmente importante enseñarle a su hijo las reglas de seguridad.

Medidas de Seguridad en la Calle

Nunca permita que su hijo juegue en o cerca de la calle. Enseñe a su hijo que debe detenerse al borde de la acera y mirar a ambos lados

(a la izquierda, a la derecha, y de nuevo a la izquierda) antes de cruzar la calle. Niños menores de 8 años no deberían cruzar la calle sin la supervisión de un adulto.

Medidas de Seguridad al Montar en Bicicleta

Asegúrese de que su hijo siempre lleve puesto un casco cuando monta en bicicleta. Los padres también deberían llevar puesto los cascos. Enseñe a su joven ciclista las reglas del camino. Siempre ande en bicicleta en el lado derecho de la calle con el tráfico. Observe a su hijo montar la bicicleta para asegurarse de que tiene buen control de la bicicleta y utiliza el buen juicio. Niños menores de 8 años no deberían andar en bicicleta en la calle sin la supervisión de un adulto. Niños de la edad de escuela primaria no deberían andar en bicicletas al atardecer o después de que oscurece.

Medidas de Seguridad Para Patinar y Para Andar en Patineta

Todo patinador debe llevar puesto un casco. Los protectores para las muñecas (wrists), las rodilleras, y las coderas son buena idea para todos. Las calles deben ser fuera de sus límites.

Seguridad en el Auto

La mayoría de niños de esta edad necesitan utilizar un asiento elevador. Expertos en seguridad ahora se dan cuenta de que los niños se están cambiando a los cinturones de seguridad muy

temprano. Los niños de 40 a 80 libras y hasta 4'9" necesitan ir abrochados en el asiento elevador. Siempre verifique que él o ella vaya correctamente abrochado(a) en el asiento elevador. El lugar más seguro para los niños, incluso durante la edad escolar, es en el asiento trasero (de atrás) del auto. No se recomienda que vayan en el asiento delantero del auto hasta que tengan 13 años de edad.

Los niños pueden dejar de ir en el asiento alto para el carro, cuando el cinturón de regazo se ajuste bien en las caderas del niño y el cinturón transversal atraviese el hombro en lugar de la cara o el cuello del niño (generalmente cuando pese 80 libras y mida 4 pies, 9 pulgadas de altura).

Seguridad en el Agua

Nadando y jugando en el agua es divertido y es buen ejercicio. Enséñele a su hijo acerca de la seguridad en el agua para prevenir ahogo.

- Asegúrese de que su hijo es capaz de nadar.
- Solo permita a su hijo nadar bajo la supervisión de un adulto que sabe RCP (CPR, por sus siglas en inglés).
- Si tiene una piscina, asegúrese de que la piscina esté encerrada por una valla o cerca con una puerta que cierre automáticamente y que el pestillo enganche automáticamente. Mantenga un salvavidas y un gancho de pastor disponible.

- Use un chaleco salvavidas cuando paseen en barco.

Exposición al Sol

Use un protector solar de SPF 15 o más cuando su hijo anda afuera por más de 15 minutos durante el día. Evite el sol de las 10:00 am a las 4:00 pm. La exposición solar en la niñez aumenta el riesgo de cáncer de piel para su hijo más adelante en la vida.

Seguridad Contra Incendios

No permita el fumar en su hogar. Instale detectores de humo en cada nivel de su hogar y póngalos a prueba cada mes. Es mejor utilizar detectores de humo que usan baterías de larga vida, pero si sus detectores no son de este tipo, cambie las baterías una vez al año.

Seguridad Contra Armas de Fuego

Lo mejor es guardar las armas fuera del hogar. Si su familia elige tener un arma, guárdela descargada y en un lugar bajo llave, con las municiones guardadas en otro lugar separado. Los niños en los hogares donde hay armas de fuego están en más peligro de ser heridos de una bala disparada por sí mismos, por sus amigos, o por miembros de la familia a que sean heridos de una bala por un intruso. Las pistolas son especialmente peligrosas. Enseñe a su hijo(a) salir de una casa o retirarse de una situación inmediatamente si ven un arma de fuego.

OTROS RECURSOS

Sitios Web

healthychildren.org

La Academia Americana de Pediatría Sitio para los Padres

safercar.gov/cpsApp/cps/index.htm

Información acerca de los asientos de seguridad para automóvil

choosemyplate.gov

Un sitio web sobre la crianza de los hijos, patrocinado por La Academia Americana de Pediatría. Disponible en español.

Austinregionalclinic.com

El sitio web de ARC contiene más de 1000 temas pediátricos en la sección de educación de este sitio web.

ATENCIÓN MÉDICA 24/7

Es fácil programar citas en ARC

Llame a su clínica 24/7 para hablar con un representante o solicite una cita por internet. También puede programar una cita directamente con su médico en [ARC MyChart!](#)

Citas el mismo día o en Horario Accesible

Llame a su clínica de ARC y oprima "1" Haga una cita para tratar una enfermedad o lesión en una clínica de ARC cerca de usted. Citas el mismo día están disponibles para usted día & noche, fines de semana, y días festivos.

Enfermera Disponible las 24-Horas por Teléfono

Llame a su clínica de ARC y oprima "4". Nuestra Enfermera está disponible las 24-Hrs por teléfono en todas las clínicas para darle consejos, contactar a un médico, o para ayudarlo a programar una cita para usted o para alguien de su familia cuando están enfermos.



Austin Regional Clinic

Acceso en línea:

Día y Noche

- Vea los registros médicos de su niño.
- Programe la próxima visita de su niño.
- Revise el AVS de su niño (Sumario Después de la Visita)

- Inscríbese Hoy -
visite MyChartARC.com