

## Edad: 6 – 10 años

### ALIMENTACION

Teniendo la mayor parte de comidas juntos como una familia es deseable. Esto es un gran tiempo para su niño para expresar sus intereses y preocupaciones. Anime maneras de mesa buenas. Los niños miran lo que sus padres comen, así que den un buen ejemplo. Esté seguro de dar la comida de todos los grupos de alimento y límite bocados a sanos. Para sugerencias del alimento visite [website:www.mypyramid.gov](http://www.mypyramid.gov). Recuerde que las papilas gustativas cambian durante este período de tiempo. La comida que su niño una vez ignora puede ser la que ahora le guste. Reintroduzca los alimentos y busque una respuesta mejor.

### DESARROLLO

Los niños en esta categoría de edad son muy confiables y tienen gusto de tomar riesgos. Mírelos de cerca y anime el juego responsable. Encontrar a amigos compatibles es muy importante y las opiniones de los amigos serán a veces más importantes que las opiniones de los padres, según el niño. Intente animar el equilibrio entre los dos y promover buena autoestima en su niño felicite el comportamiento modelo. Los niños aman complacer a los adultos importantes en sus vidas (los profesores y los padres).

### LAS ACTIVIDADES

Intente limitar la televisión y el video juego que juegan a 2 horas cada día, incluso el fin de semana. Encuentre otras actividades para mantener a su niño interesado. El tiempo del juego con la familia y la lectura son buenas alternativas a la televisión. Continúe supervisando de cerca el video juego y el contenido de la televisión . Los niños no deben ser expuestos al contenido de una naturaleza violenta o sexual. No mantenga una televisión en el dormitorio de su niño. Anime a su niño que juegue afuera, ejercite y consiga implicado en deportes. El ganar y el perder no deben ser acentuados.

### SEXUALIDAD

Es importante comenzar a discutir la sexualidad. Los niños deben ser preguntados si tienen cualquier pregunta sobre sexo. No imponga la información ante ellos. Una vez que los niños vean que sus padres son cómodos con discusiones sexuales, pedirán a menudo la información.

### CUIDADO DENTAL

Haga Citas para las visitas dentales anuales. Cepille los dientes después de cada comida.

### SEGURIDAD

Los accidentes son la causa número uno de muerte en niños. Para promover la seguridad de su niño:

1. Cada uno en el coche debe usar una correa de asiento.
2. Desaliente el interés en productos del tabaco.
3. Aliste a su niño en lecciones de natación.
4. Compruebe sus detectores de humos y extintores rutinariamente.
5. Evite los trampolines al aire libre.
6. Enseñe a su niño nunca a ir dondequiera con un extranjero.
7. Su niño debe conocer su dirección casera, número de teléfono y su lugar del empleo.

8. No permita que su niño use cuchillos, herramientas eléctricas, cortacéspedes o armas cercanos.
9. Nunca monte una bicicleta en una calle ocupada o sin un casco.

### LAS INMUNIZACIONES

Discute con su doctor la necesidad de coger vacunas para su niño.

#### DOSIFICACIÓN de TYLENOL (acetaminophen)

<i>Peso</i>	<i>Tipo</i>	<i>Dosis</i>	<i>Intervalo</i>
36-47 libras	niños líquidos	1 tsp del ½.	4-6 horas
	tabletas del chew (160mg)	tabletas de 1 ½	4-6 horas
48-59 libras	niños líquidos	tsp 2.	4-6 horas
	tabletas del chew (160mg)	2 tabletas	4-6 horas
60-71 libras	niños líquidos	tsp de 2 ½.	4-6 horas
	tabletas del chew (160mg)	2 tabletas del ½	4-6 horas
	tabletas adultas (325mg)	1 tableta	4-6 horas
72-95 libras	niños líquidos	tsp 3.	4-6 horas
	tabletas del chew (160mg)	3 tabletas	4-6 horas
	tabletas adultas (325mg)	tabletas de 1 ½	4-6 horas
95+ libras	utilice la dosificación del adulto		

#### DOSIFICACIÓN de ADVIL/MOTRIN (ibuprofen)

<i>Peso</i>	<i>Tipo</i>	<i>Dosis</i>	<i>Intervalo</i>
36-47 libras	niños líquidos	1 tsp del ½.	6-8 horas
	tabletas del chew (100mg)	tabletas de 1 ½	6-8 horas
48-59 libras	niños líquidos	tsp 2.	6-8 horas
	tabletas del chew (100mg)	2 tabletas	6-8 horas
60-71 libras	niños líquidos	tsp de 2 ½.	6-8 horas
	tabletas del chew (100mg)	2 tabletas del ½	6-8 horas
72-95 libras	niños líquidos	tsp 3.	6-8 horas
	tabletas del chew (100mg)	3 tabletas	6-8 horas
	tabletas adultas (200mg)	tabletas de 1 ½	6-8 horas
95+ libras	utilice la dosificación del adulto		

### VISITA SIGUIENTE

Su niño debe tener chequeos saludables anuales.

Premier Pediatrics • 1002 de 705 E. Marshall • Longview, Texas 75601  
(903) 247-7700 • Fax: (903) 238-9185