



MANUALES
tu salud 2
6a 12 AÑOS

Ya van a
la escuela
...son todos
unos
estudiantes

FUNDACIÓN
Carlos Slim

Estos Manuales fueron elaborados por profesionales de la salud con alto nivel de formación y con distintas especialidades. En la edición, sus textos fueron preparados para su fácil lectura.

Cada Manual utiliza tres señales que ayudan a reconocer el carácter de los diferentes textos e indican si se trata de algo ya conocido: • una recomendación •, o algo en que poner atención •.

A veces, alguna señal nos facilita la lectura y otra nos puede ayudar a poner más atención o cuidado. El uso de las caras 😊 o 😐 indican textos que específicamente hablan de las mujeres o de los hombres.

Señales y colores son un extra que los Manuales nos ofrecen con el fin de aprovecharlos más y de que recordemos mejor algunas de sus partes.



Datos, Evidencias,
Información

Esta señal indica que el mensaje y su contenido forman parte de lo ya conocido y demostrado. Nos dice cómo son o cómo se comportan las cosas.



Tips, Consejos,
sugerencias

Esta señal indica que el mensaje y su contenido son un consejo o una recomendación. Nos sugiere los cómo o los para qué de las cosas.



Ojo, Cuidado,
Atención

Esta señal indica que el mensaje y su contenido son importantes y hay que ponerles atención. Nos indica algo para tomar en cuenta o que no hay que dejar pasar.

 aprende.org

 clikisalud.net

 @CLIKIsalud1

 clikisalud

FUNDACIÓN
Carlos Slim

Índice

- 2 A. Crecimiento y desarrollo
 - 4 B. Alimentación
 - 7 C. Higiene y salud
 - 9 D. Desarrollo individual y social
 - 11 E. Mitos y realidades
- Anexos
- 13 Vacunación
 - 15 Peso y Talla
 - 16 Los grupos de alimentos
 - 17 Habilidades





¿Qué les pasa a esta edad?

- Aprenden más sobre el mundo exterior.
- De 6 a 12 se volverán cada vez más independientes.
- Al término de estos años habrán iniciado su adolescencia.
- Desarrollan conciencia y sentido de responsabilidad hacia los temas que les parecen importantes.
- Entran en contacto con los valores de la sociedad, especialmente a través de la vida escolar.
- Al inicio, siguen atentos y cariñosos, luego centran su atención en los chicos de su edad.

- Los niños de 6 a 9 aprenden a hacer, les gusta y lo comparten.
- Leen, observan, imaginan y conversan cada vez mejor.
- Logran habilidades motrices (deportes, baile, juegos).
- Su motricidad fina avanza de forma significativa (escribir, vestirse, manejar teclados).
- Establecen sus primeros hábitos, rutinas y costumbres.

- De 10 a 12 desarrollan su sentido de iniciativa.
- Requieren distinguirse de los demás.
- Perfilan sus intereses, gustos y aspiraciones.
- Es un antecedente para buscar y definir su identidad.
- Están cerca de la sexualidad y de las conductas de riesgo.
- Un carácter sólido y reflexivo les será de gran ayuda.

- Es mejor que se sientan entre amigos, y no ante una autoridad que les impone su visión.
- Las actitudes duras disuaden los contactos y cierran las posibilidades de diálogo y de aprendizaje mutuo.
- Es importante descubrir el fondo de lo que les preocupa o interesa. Compartir inquietudes.
- Buscar más información con ellos resulta muy útil.

1

A Crecimiento y desarrollo

- Esta etapa se caracteriza en general por un aumento rápido en la talla.
- Los niños deben subir de peso de 2 a 3 kilos y más de 6 cm por año.
- El crecimiento en algunos de estos años puede ser de 7.5 a 10 cm.
- Pueden observarse grandes diferencias de estatura, peso y constitución.
- Los factores genéticos, la nutrición y el ejercicio, influyen en ello.
- De los 6 a los 9 años su aspecto sigue siendo de escolares.
- Cambian los dientes de leche por permanentes.

- Entre los 10 y los 12 años (la pubertad o inicio de la adolescencia) les ocurrirán cambios físicos y mentales importantes.

- Estas modificaciones anuncian su madurez sexual.
- Ocurren poco antes o poco después sin que ello sea una señal de alarma.

- En ellas, el arranque se caracteriza por la aparición del botón mamario, es el inicio del crecimiento del busto. Tendrá un estirón puberal.
- Luego alcanzará su estatura definitiva.
- En ellos, el crecimiento se acelera, desarrollan sus características sexuales secundarias.
- Cambia en la voz, crece el pene y los testículos, aparece el vello en el pubis, las axilas y el pecho.

- Si notas una diferencia muy marcada en los promedios de talla o una pérdida o aumento brusco del peso, podría tratarse de un caso de desnutrición, sobrepeso, obesidad o alguna otra anomalía. De ser así, consulta a su médico de inmediato.



El crecimiento corporal no es homogéneo, los pies y las manos crecen antes que las piernas y los antebrazos, y éstos a su vez lo hacen antes que los muslos y los brazos. La cadera crece antes que los hombros y el tronco.

2

Desarrollo mental y emocional

6 a 9 años

- Sabe y reconoce dónde está o estuvo.
- Maneja el antes, el ahora y el después.
- Entiende lo que es colaborar y argumentar.
- Comienza a tener sentido del deber, del logro y de la amistad.
- Es capaz de compartir una meta y acepta responsabilidades individuales.
- Acepta reglas del juego. Se inicia en los deportes de grupo o en equipo.
- A los 6, se concentra 15 minutos en una tarea fija, a los 9, por lo menos 60.
- Puede seguir 3 instrucciones seguidas.
- Hace dibujos, recortes y otras manualidades con mucha precisión.
- Son competitivos y se sienten estimulados por el reconocimiento.

10 a 12 años

- Tienen respeto por sí mismos y por los demás.
 - La sexualidad se vuelve un tema de interés.
 - Se cuestionan sobre sus órganos sexuales y los del otro sexo.
 - Aumentan su capacidad para valorar el punto de vista de los demás.
 - Pueden poner atención y permanecer sentados por varias horas.
 - El reconocimiento de los compañeros comienza a tomar importancia.
-
- ❗ Si notas un marcado retraso en este tipo de habilidades, habla con sus profesores y consúltalo con su médico.



3



Mientras más lean y escriban tendrán más vocabulario y lo usarán de manera adecuada. La palabra es una herramienta fundamental para el aprendizaje, dialogar y expresarse; para las capacidades de analizar, estructurar y pensar; incluso para imaginar y divertirse.

3



B Alimentación

- ❗ Su alimentación debe aportar toda la energía (o calorías) y los nutrientes que necesitan.
- Nada de más, pero tampoco de menos.

- El sobrepeso y la obesidad se asocian con una alimentación inadecuada.
- Hay niños que les gusta practicar deportes o ejercicio todos los días.
- Otros son más tranquilos y prefieren llevar a cabo otras actividades como leer, dibujar o escribir, se mueven poco pero son mentalmente productivos.
- Pero algunos se instalan en juegos, películas, series, mensajes y demás: son sedentarios y pasivos.

- Chicas y chicos deben alimentarse según el tipo de actividad que realizan.
Sedentarismo: al estar sentados haciendo no importa qué, gastan casi las mismas calorías que cuando duermen.
La **actividad ligera** es aquella en la que los chicos se mueven poco. La **actividad moderada** tiene lugar cuando realizan al menos una hora diaria de ejercicio o de algún deporte, cuatro veces por semana.
La **actividad intensa** se refiere a entrenar con una selección deportiva o a realizar algún deporte de alto rendimiento.

- La actividad física no solo oxigena y fortalece su cuerpo sino que hace circular en la sangre los nutrientes y las demás sustancias que ayudan a procesarlos.



4



alimentación

Para entender qué es una buena nutrición necesitas saber lo siguiente:

- Es mejor no utilizar los alimentos como premio o castigo.
 - Muchas personas comen de más por ansiedad o para premiarse.
- Moderar estos impulsos o 'necesidades' es el principio de cualquier régimen.
- Un buen desayuno brinda energía y ayuda a que el cuerpo no pida carbohidratos de rápida absorción a media mañana.
 - Dependiendo de los espacios entre las tres comidas y de lo que consuman en ellas, es recomendable realizar una o dos colaciones poco calóricas.
 - Las meriendas o cenas a base de harinas o frituras acompañadas con bebidas endulzadas sólo aportan azúcares y grasas que al dormir se acumulan fácilmente.
- Mientras **menos** golosinas, frituras y demás chatarra consuman, mejor.
 - Estos alimentos no nutren y quitan el apetito, sobre todo antes de comer.
 - Se trata de una energía momentánea que **malacostumbra** al cuerpo a no procesar los nutrientes y a demandar continuamente más calorías fáciles o vacías.
 - Tampoco es bueno que abusen de embutidos, quesos u otros lácteos pesados.
 - Los excesos tienen un **triple efecto**: se acumulan como grasas, circulan por la sangre en forma de azúcares o lípidos y hacen que el hígado y el páncreas trabajen de más y se deterioren poco a poco.

¿A qué hora y qué deben comer los chicos?

- Es mejor que los alimentos siempre sean a la misma hora.
- El desayuno es una de las comidas más importantes del día.
- Incluye por lo menos un lácteo, cereales y fruta o jugos naturales.

- Una comida equilibrada combina los alimentos de la siguiente manera:
 - Primeros platos:** arroz, legumbres, sopa de verdura, consomé, pasta o ensaladas con verduras y papa.
 - Segundos platos:** carne, pescado o huevos. Siempre con ensalada, verduras o legumbres.
 - Postres:** fruta fresca, yogurt o gelatina natural. Los pasteles y otros postres cremosos y azucarados es mejor dejarlos para ocasiones especiales.
- La cena es más ligera: ensaladas, verduras, purés, cremas o sopas.
- Si no comieron durante el día algo de pescado, carne o huevo, entonces pueden cenar una ración de 60 g, que puede incluir ensalada, verduras o sopa.

Características generales de la dieta

- La dieta debe incluir alimentos de todos los grupos.
- Es importante que se acostumbren a comer de todo. La comida debe ser variada en sabores, texturas y consistencia.
- Es mejor que prueben lo nuevo al principio, cuando tienen más apetito.
- Si no, puede cocinarse el alimento de distintas formas hasta que descubran y se aficionen al nuevo sabor.
- Los chicos pueden opinar e involucrarse en seleccionar y preparar.
- Es necesario dedicarles atención y tiempo.

Los grupos de alimentos

- Es esencial variar entre una comida a otra, y de un día a otro.
- Es recomendable que coman muchas verduras y frutas, suficientes cereales, combinar cereales con leguminosas (por ejemplo, arroz con lentejas) y que consuman pocos alimentos de origen animal.
- En cada comida incluir por lo menos un alimento de cada uno de los cinco grupos de alimentos [Ver los Anexos de esta guía].



Higiene y salud

Aunque los chicos estén sanos y no presenten enfermedades, es importante que cada año asistan a su revisión médica.



Es recomendable revisar su Cartilla Nacional de Salud (ver cuadro al final de esta guía) y comentar todo lo que parezca anormal o raro.



El médico...

- i** • Mide el peso y la talla.
- Explora la agudeza visual (qué tan bien ve). Revisará cada ojo por separado; de ser necesario, los remite al oftalmólogo.
- Hace una exploración auditiva. Examina cada oído por separado para comprobar qué tan bien escucha.
- Revisa la columna, los brazos y las piernas.
- Valora su alimentación y, de ser necesario, los envía al nutriólogo.
- Orienta sobre la actividad física adecuada para su edad y su constitución.
- Valora hábitos de sueño e higiene. Orienta al respecto.
- Investiga si se hace pipí en la cama (enuresis nocturna).
- En caso de un desarrollo precoz, valora el grado de desarrollo puberal.
- El dentista realiza una exploración de la boca y dientes: cambio de dientes, primera muela permanente, sarro, gingivitis, caries, mordida chueca, espacios entre los dientes (diastemas), frenillos o cualquier problema dental. Aplica flúor cuando es necesario.
- La visita anual al médico debe continuar.

En especial de 10 a 12 años:

-  • Valora el desarrollo puberal (aparición del botón mamario, salida de vello púbico, presentación de la primera menstruación).
-  • Valora el desarrollo puberal (crecimiento del pene y los testículos, cambios en la voz y aparición de vello en el pubis, las axilas y el pecho).
- Se informa sobre la salud sexual y señala si hay conductas de riesgo.

Signos de alerta

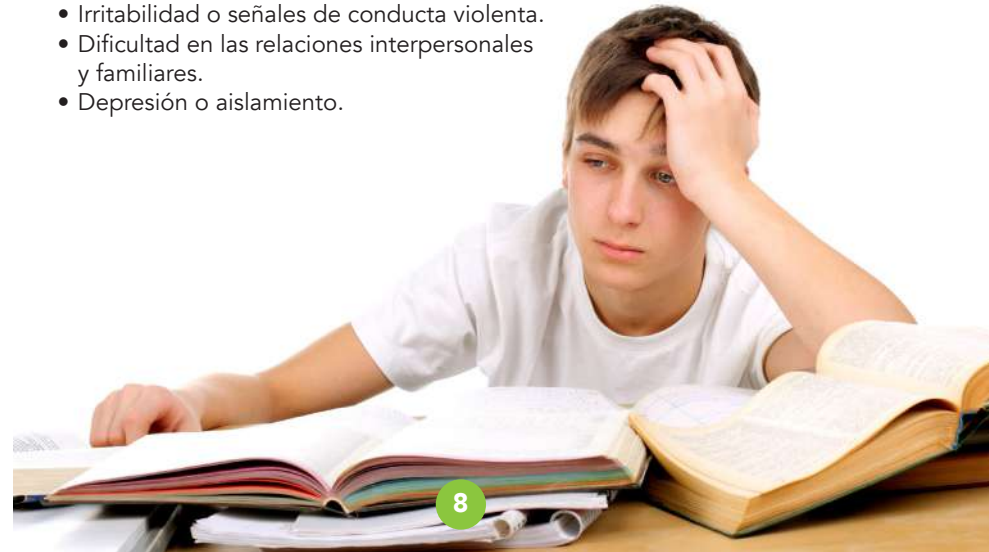
CONSULTA
AL MÉDICO
DE INMEDIATO



- Falta de crecimiento o trastornos en su crecimiento físico (peso y/o talla).
- Problemas de vista u oído.
- Problemas digestivos (diarreas frecuentes, estreñimiento, dolor de estómago).
- Problemas respiratorios (respiración difícil y dolorosa; tos y silbidos al respirar).
- Caries o dolor de dientes y muelas.
- Desviaciones de la columna.
- Falta y/o exceso de hambre o sueño.
- Se orinan en la cama.
- Problemas para fijar la atención, bajo control de sus impulsos o hiperactividad (muy inquieta/o y con falta de atención).
- Trastornos de aprendizaje (no progresan en la escuela como se esperaría).
- Problemas para dormir (se despierta frecuentemente, tiene muchas pesadillas).

En especial de 10 a 12 años...

- Delgadez extrema o sobrepeso.
- Vergüenza extrema y culpa por sus hábitos alimenticios.
- Irritabilidad o señales de conducta violenta.
- Dificultad en las relaciones interpersonales y familiares.
- Depresión o aislamiento.





D Desarrollo individual y social

Cómo impulsar su desarrollo individual

FOMENTA

- Que aprendan cómo cuidarse solos, a estar alerta y prevenir accidentes.
- Un equilibrio entre las actividades escolares, recreativas y de descanso
- Que aprendan a manejar el fracaso o la frustración sin bajar su autoestima o sin sentirse inferiores ...¡o superiores!
- El baño, el aseo, cepillado de dientes, limpieza de cabello.

EVITA

- Exponerlos a situaciones de riesgo, como dejarlos solos en casa o fuera de la escuela por mucho tiempo.
- Que coman a deshoras y que no respeten sus horas de sueño.

MANTÉN

- Un ambiente que facilite el estudio (mobiliario adecuado, buena luz y temperatura templada).
- Su habitación limpia y tranquila. Solicita su cooperación para ello.

PROCURA

- Que no estén expuestos a demasiados ruidos o a un volumen demasiado alto, es adictivo, daña su capacidad auditiva y puede desbalancear su salud mental.
- Que haga ejercicio por lo menos durante una hora, 4 veces a la semana.
- Detectar cualquier problema como pie plano, columna desviada, mala posición, etc.

Cómo apoyarlos en casa, en la escuela y en otros lugares

FOMENTA

- La lectura en voz alta: platiquen, inventen, pregunten, relacionen, dibujen.
- Tareas o deberes específicos: organizar la mesa o limpiar su cuarto.
- Su interés y participación en deportes, baile, música, pintura, ajedrez, etc.
- Un ambiente que estimule el interés por aprender, las ganas de saber.
- Una actitud autónoma para compartir, cooperar y cuidar a los demás.

EVITA

- Comentar negativamente sobre las lecciones de la escuela.
- Que vea televisión o use la computadora hasta altas horas de la noche; los expone a contenidos inadecuados, es adictivo, rompe los hábitos y es perjudicial para el sueño.

MANTÉN

- El interés por sus actividades y trabajos. Es mejor que ellos hagan sus tareas.
- Una comunicación estrecha con la escuela y con los demás padres para detectar cualquier problema de aprendizaje o conducta.
- Ser consistente, firme y coherente: la orden debe ser única, clara y asertiva.

PROCURA

- Que use una libreta y anote lo que tiene que hacer en la escuela y en casa.
- Guardar revistas y suplementos que puedan ser de interés.
- Comprender el enfoque de los maestros y reforzar un trabajo conjunto.
- Conocer sus capacidades reales y saber qué puede hacer.
- Que exprese sus inquietudes y deseos sin miedo a enojo, juicios, regaños o amenazas.
- Compartir con ellos lo que ven, escuchan, juegan, escriben y leen.



Mitos y realidades

El primer mes



MITOS



REALIDADES

Si tienen bajo rendimiento escolar es porque padecen retraso mental.

→ **Atención.** Hay muchas otras razones: un lugar inadecuado de estudio, falta de concentración, problemas de vista o de oído, problemas familiares, violencia o malos hábitos de estudio, entre otros.

Es necesario vigilarlos para que cumplan sus obligaciones, horarios y hábitos.

→ **Atención.** Es importante entregarles la responsabilidad poco a poco, supervisar sus hábitos y recordarles sus deberes cuando se les olviden. De manera especial, felicitarlos cuando hagan bien las cosas.

A los 6 años las niñas pueden hacerse cargo de preparar la comida en la cocina.

→ **¡Cuidado!** Es peligroso. A los 6 todavía no tienen la altura suficiente para controlar objetos en la estufa, ni la habilidad para manejar cuchillos. Su ayuda y aprendizaje es algo gradual y siempre con supervisión. Pero **¡atención!**: el trabajo en la cocina y en los demás quehaceres domésticos no tiene por qué ser exclusivo de las niñas.

Las niñas no se interesan en los temas sexuales; los niños sí.

→ **Atención.** Las niñas tienen dudas que se incrementan si no tienen información clara y oportuna, sobre todo cuando se acerca el momento de su menstruación; en ellos, sobre todo, cuando se acerca su pubertad.

Niñas y niños desconocen los riesgos de fumar.

→ **Falso.** Niñas y niños de esta edad conocen los riesgos que corren si fuman. La mayoría tiene una opinión negativa sobre el tabaco aunque muchos ya lo han probado.

Los niños no deben llorar para que aprendan a ser hombres.

→ **Falso.** Por cuestiones culturales se ha enseñado a los niños a no llorar y a reprimir sus emociones. Esto les ocasiona problemas en sus relaciones interpersonales y favorece un bajo desarrollo emocional.



11



ANEXOS

12

Vacunación*

Esquema completo para niñas y niños de 0 a 5 años

Este es el esquema de vacunación que todos, niñas y niños, debieran tener completo al cumplir 6 años. En caso de que les haga falta una o varias de estas vacunas, consulta al médico o acude a una Unidad de Salud.



Vacuna	Enfermedad que previene	Dosis	Niñas y niños de 0 a 5 años de vida
BCG	Tuberculosis	Única	Al nacer
Hepatitis B	Hepatitis B	Primera Segunda Tercera	Al nacer 2 meses 6 meses
Pentavalente acelular (DPaT+VPI+Hib)	Difteria, tosferina, tétanos, poliomielitis e infecciones por h. influenzae b	Primera Segunda Tercera Cuarta	2 meses 4 meses 6 meses 18 meses
DPT	Difteria, tosferina y tétanos	Refuerzo	4 años
Rotavirus	Diarrea por rotavirus	Primera Segunda Tercera	2 meses 4 meses 6 meses
Neumocócica conjugada	Infecciones por neumococo	Primera Segunda Refuerzo	2 meses 4 meses 12 meses
Influenza****	Influenza	Primera Revacunación***	6 meses** Anual hasta los 59 meses
SRP	Sarampión, rubéola, parotiditis	Primera Refuerzo	1 año 6 años
Sabin	Poliomielitis	Adicionales*****	
SR	Sarampión y rubeola	Adicionales	A partir de los 10 años
Otras vacunas	Varicela*****	Primera Refuerzo	1 año 6 años

*/ Datos tomados de la Cartilla Nacional de Salud 2018.

**/ A partir de los 6 hasta los 59 meses, se deberán aplicar dos dosis si es la primera vez que se vacuna.

***/ A partir de los 12 meses, aplicar la dosis anual durante toda la vida.

****/ Los servicios de salud pública ofrecen la vacuna contra la influenza de manera gratuita, desde los 6 hasta los 59 meses, así como para los mayores de 60 años y para los pacientes con enfermedades crónicas desde los 50 años.

*****/ Sólo en la Semana Nacional de Salud.

*****/ Aún no está incluida en la Cartilla Nacional de Vacunación. El IMSS comienza a ponerla en niños de guardería.

Vacunación*



Para niñas y niños de 9 a 12 años

Vacuna	Enfermedad que previene	Dosis	Edad
SRP	Sarampión, rubéola, parotiditis	Refuerzo	10 años
Td	Difteria y tétanos	Refuerzo	12 años>
Hepatitis B	Hepatitis B	Refuerzo 1ra Refuerzo 2da	12 años 4 semanas después de la dosis inicial
SR	Sarampión y rubeola	Refuerzo	10 años>
Virus del papiloma humano (VPH)*	Previene la infección por el virus de papiloma humano y reduce el riesgo de cáncer cervicouterino y verruga de transmisión sexual.	Dosis 1 (inicial) Dosis 2	Entre los 9 y 11 años de edad 6 meses después de la dosis inicial

*/ Por ahora los servicios de salud pública de las Ciudad de México aplican la vacuna del VPH, de manera gratuita, únicamente a niñas entre 9 y 11 años, sin embargo, se recomienda aplicarla tanto a niñas como a niños de esa edad.



Peso y talla

Niñas y niños de 6 a 12 años	Peso promedio (kilogramos)	Talla promedio (centímetros)
6 años	De 18.10 a 23.94	De 107.8 a 119.0
7 años	De 19.98 a 27.16	De 113.0 a 125.3
8 años	De 22.13 a 30.80	De 118.2 a 131.4
9 años	De 24.52 a 35.02	De 123.5 a 137.7
10 años	De 27.35 a 40.14	De 129.0 a 144.0
11 años	De 30.95 a 46.76	De 135.2 a 151.0
12 años	De 35.90 a 54.08	De 141.2 a 157.7



Los grupos de alimentos



En cada comida incluye por lo menos un alimento de cada uno de los cinco grupos siguientes: verduras (hortalizas), legumbres (leguminosas), frutas, cereales y alimentos de origen animal:

Verduras u hortalizas (que vienen del huerto). Acelga, ajo, alcachofa, apio, berenjena, berro, brócoli, calabacín, calabaza, cebolla, cebolleta, col, col de Bruselas, coliflor, champiñón, chile, ejote, endivia, escarola, espárrago, espinaca, hinojo, lechuga, papa, pepino, perejil, pimienta, puerro, rábano, rabanito, remolacha, repollo, zanahoria.

Hortalizas grupo A. Contienen menos de un 5% de carbohidratos. Pertenecen a este grupo la acelga, el apio, la espinaca, la berenjena, la coliflor, la lechuga, el pimienta, el rábano, el tomate.

Hortalizas grupo B. Contienen de un 5 a un 10% de carbohidratos. Este grupo incluye la alcachofa, la cebolla, el nabo, el poro, la zanahoria y la remolacha.

Hortalizas grupo C. Contienen más del 10% de carbohidratos: papa, mandioca, yuca.

Legumbres (leguminosas). Todo género de fruto o semilla que se cría en vainas como: alubias, chícharos, frijoles, lentejas, garbanzos, habas, soya.

Las frutas provenientes de árboles, arbustos o guías; incluyen a los frutos secos como la nuez, el cacahuete, la almendra y otros.

Los cereales, sus harinas y derivados. Trigo, arroz, maíz, cebada, centeno y avena son los más utilizados. En su forma integral son más nutritivos y, con más fibra, facilitan la digestión.

Los **productos de origen animal** —leche, lácteos, huevo, pescado, mariscos, carnes blancas o rojas.

MANUALES
tu salud 2
6 A 12 AÑOS



FUNDACIÓN
Carlos Slim

aprende.org