

## Etapa intermedia de la niñez (5 - 10 años)

### Para los padres

La etapa intermedia de la niñez se refiere al período entre los 5 y los 10 años de edad. Los niños de cinco años pueden estar preparándose, con entusiasmo y con alguna incertidumbre, para el primer día de escuela "de verdad". A los diez años, la mayoría de los niños se sienten capaces e independientes en sus comunidades. Como padres, durante esos años ustedes desearán darles más libertad pero al mismo tiempo, seguirán supervisándolos de cerca. Después de considerar los peligros en la comunidad y el nivel de destrezas y de sentido común de su niño, los padres tendrán que tomar decisiones en ciertas situaciones, tales como cruzar la calle, andar en bicicleta y dejarlos solos en el hogar. El mayor desafío para los padres es establecer reglas y expectativas claras mientras al mismo tiempo ofrecen a los niños apoyo para que comiencen a tomar sus propias decisiones.



A partir de los seis años de edad se hace difícil distinguir los momentos específicos en que se adquieren nuevas habilidades. Hay que fijarse en la adquisición de destrezas, incremento en el vocabulario, interés en nuevos pasatiempos, deportes e interés en hacer nuevas amistades. También es importante notar si el niño se lleva bien con los demás. Los proveedores de servicios de salud, maestros, líderes de niños exploradores (*scouts*), vecinos y familiares también podrán aportar datos importantes acerca de cómo está creciendo y cómo se está desarrollando su niño. ¡Hay muchas formas de criar bien a los hijos para que crezcan sanos!





## Consideraciones para el futuro: Lazos familiares

### Dedicarle tiempo a su familia (y a usted misma)

- ✿ Usted es el mejor y más importante modelo para su niño. Piense en lo que usted y el resto de la familia hacen todos los días para ayudar a que su niño adquiera buenos valores y creencias.
- ✿ Escuche cuidadosamente y respete las ideas de su niño, aún cuando usted no esté de acuerdo con todo. Explíquele que él puede comentarle sus ideas incluso cuando usted piense de una manera diferente.
- ✿ Dedíquele un poco de tiempo, por separado, a cada niño de la familia, ya sea para hablar, jugar, hacer algo especial o simplemente realizar juntos las tareas diarias.
- ✿ Demuestre interés en las actividades de su niño. Pregúntele por la escuela y por las actividades que realiza después de las clases, y si es posible, mire diariamente los trabajos que él ha realizado en la escuela.
- ✿ Haga un esfuerzo para que, con la mayor frecuencia posible, toda la familia coma reunida para intercambiar ideas y hablar de las actividades del día. Considere esta ocasión como un momento especial.
- ✿ Conozca a los amigos de su hijo. Hable con los padres de esos niños para saber cuáles son sus rutinas y sus valores.



## Sentimientos

- ❖ Demuestre el cariño que siente por su niño y por todos los miembros de la familia. Algunas familias se abrazan y se besan; otras se hacen bromas, se escriben notas, conversan antes de dormir o simplemente están juntos aunque no estén haciendo nada en especial. No importa de qué manera lo exprese, pero hágale saber a su hijo cuánto lo quiere y lo importante que él es para usted.
- ❖ Ayude a su niño para que aprenda a controlar sus sentimientos negativos de una manera apropiada. Explíqueme que la rabia, la frustración y la decepción son emociones normales que todas las personas sienten algunas veces.
- ❖ Permita que sus hijos resuelvan los desacuerdos por sí mismos, hasta donde sea posible. Ayúdelos para que encuentren maneras de hacerlo sin herirse ni física ni emocionalmente.



## Expectativas

- ✿ Hable de cómo espera usted que el niño se comporte en el hogar, en la escuela y con los amigos. Establezca expectativas razonables. Tome en cuenta las ideas de su hijo.
- ✿ Motívelo para que se haga responsable de sí mismo y de sus cosas, ya sea ordenando sus juguetes, su ropa, su cuarto y ayudando a la familia en diversas tareas del hogar.
- ✿ Planifique con anticipación lo que hará en el caso de que su niño no cumpla con las reglas de la familia:
  - Responda inmediatamente.
  - Siéntese con el niño y cuando todos estén calmados, hable de lo que pasó.
  - Responda de una manera consecuente.





## Consideraciones para el futuro: Participar activamente en la comunidad

### Conexiones con otras personas

- ✿ Participe junto con su familia en las actividades y organizaciones de la escuela y de la comunidad.
- ✿ Establezca vínculos con sus amigos, con sus vecinos y con su familia, tanto con los que están cerca como con los que están lejos.

### Recursos

- ✿ Hable con amigos, vecinos y profesionales para obtener información acerca de:
  - Actividades después de las horas de clases y durante los fines de semana para los niños y las familias.
  - Formas de financiar la atención de salud y los alimentos.
    - Viviendas a un precio razonable.
    - Transporte conveniente y a un precio razonable.
- ✿ Hable con sus vecinos acerca de la comunidad. ¿Existen lugares limpios y seguros donde ir a jugar, actividades o programas que pueden ayudar a mejorar la calidad de vida? Trabaje junto a ellos en proyectos y en actividades que contribuyan a mejorar la comunidad.



## Contribuciones

- ❁ Converse con otras personas acerca de lo que usted sabe de la comunidad y de las experiencias que ha tenido.
- ❁ Hable con otros padres acerca de la manera en que la escuela de su comunidad proporciona o podría proporcionar educación y actividades que fomenten un estilo vida saludable.
- ❁ Converse con su hijo acerca de acontecimientos actuales. Ayúdelo a entender cuál es su lugar en la comunidad y el lugar de la comunidad en el resto del mundo.



## Consideraciones para el futuro: Ayudar a su niño a adquirir confianza y habilidades sociales

### Adquirir habilidades sociales

- ❁ Fomente el respeto y las relaciones positivas que tiene su niño con otros niños, con maestros y con adultos.
- ❁ Elogie a su niño cuando intente cooperar con los demás.
- ❁ Hable con su niño acerca de la escuela, de los amigos y de los sentimientos. Responda a sus preguntas y trate de estimular conversaciones.



## Explorar distintas posibilidades

- ✿ Busque actividades que usted pueda realizar junto con el niño. Es importante que dedique tiempo a cada niño por separado.
- ✿ También fomente las actividades individuales: lectura, música, deportes y otros pasatiempos. El niño puede compartir estos nuevos intereses con sus amigos y encontrar nuevas áreas que lo hagan sentirse más seguro de sí mismo.
- ✿ Trate de exponer al niño a nuevas experiencias, llévelo a parques, a bibliotecas, a fábricas, a su lugar de trabajo y a otros lugares de interés. Los paseos familiares podrían servir para ampliar la visión del niño con respecto al mundo.
- ✿ Ayúdelo a elegir alguna actividad donde pueda sobresalir.
- ✿ Ayúdelo a seleccionar actividades que no haya realizado antes, actividades que despierten su interés y que lo motiven a aprender nuevas cosas. ¡Apoye los esfuerzos iniciales!



## Amistades

- ❖ Busque oportunidades para que su niño esté con otros niños, ya sea en el vecindario o en programas deportivos u otros programas organizados.
- ❖ Ayúdelo para que aprenda a llevarse bien con sus compañeros de juego, para que entienda que compartir y colaborar a veces no es fácil.
- ❖ Hable de las distintas maneras que existen para resolver problemas. Practique con él lo que podría decir o hacer para solucionar los malentendidos con otras personas.

## Recompensas e incentivos para fomentar el buen comportamiento

- ❖ Establezca límites claros para el comportamiento de su niño.
  - Dígale cuando usted se siente complacida.
  - Dígale cuando se siente disgustada.
  - A esta edad, los niños pueden entender lo que significa una recompensa y las consecuencias de su comportamiento.
- ❖ Ayude al niño para que aprenda a adaptarse a las reglas del hogar y de otros entornos.
- ❖ Determine los quehaceres del hogar que podrían ser apropiados para su hijo. Los niños deben sentir que su familia valora lo que hacen.
- ❖ Ayude al niño para que aprenda y entienda los valores y las creencias de su familia.



## Privacidad e individualidad

- ✿ Es importante que los niños tengan un lugar que sientan que les pertenece y del cual son responsables. Trate de proporcionar al niño algún espacio propio en el hogar, aunque sea pequeño.
- ✿ Ayúdelo para que reconozca y valore sus puntos fuertes y las cualidades que lo distinguen.



## Consideraciones para el futuro: Comenzar a ir a la escuela

### El niño va a la escuela por primera vez - 5 y 6 años de edad

- ✿ Ayude a su niño para que se familiarice con la nueva escuela y sus alrededores.
- ✿ Trate de visitar la escuela y de conocer al maestro o a la maestra antes del primer día de clases.
- ✿ Averigüe si los hijos de sus vecinos van a la misma escuela o van a estar en la misma clase que él. Trate de que se conozcan antes de que empiece el año escolar.
- ✿ Organice la ida y el regreso de la escuela y de las actividades después de la escuela.
- ✿ Asegúrese de que su niño haya recibido todas las vacunas requeridas. Si es necesario, haga una cita con el proveedor de servicios de salud.
- ✿ Tenga a mano los registros de las vacunas de su niño porque podrían pedirle una copia en la escuela.



## Comienzo del año escolar - Preparar al niño

- ✿ Prepare a su niño para el primer día de clases. Explíquelo lo que probablemente ocurrirá ese día. Háblele de las nuevas oportunidades, de los amigos y de las actividades, y de lo que es posible que haga durante este año.
- ✿ Ponga atención a sus preguntas, a sus inquietudes y a sus expectativas.
- ✿ Pida al maestro del niño que se comuniquen con ustedes en cualquier momento si se presenta algún problema o si tiene alguna pregunta.
- ✿ Trate de mantenerse al día con las noticias y los eventos de la escuela. Infórmele a los maestros y al personal no docente que usted tiene interés en participar en las actividades de la escuela.
- ✿ Participe cuando pueda en calidad de voluntario en las actividades escolares: hágase miembro de la Asociación de Padres y Maestros, ofrezca sus servicios como entrenador de un equipo deportivo o sea el padre o la madre a cargo del salón de clases de su niño.





## Consideraciones para el futuro: Hábitos saludables



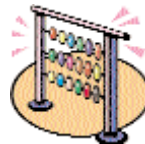
### Salud y desarrollo

- ☸ Enséñele a su niño hábitos saludables. Motívelo y supervíselo para que aprenda los hábitos que lo ayudarán a mantenerse sano:
  - Lavarse las manos y mantenerse limpio, cepillarse los dientes por lo menos dos veces al día.
  - Usar bloqueador solar y casco cuando anda en bicicleta.
- ☸ Procure servirle de ejemplo practicando hábitos que protegen la salud y la seguridad. Los niños aprenden mucho observando a los demás. Si los padres utilizan cinturón de seguridad en el automóvil, se alimentan de una manera saludable, se preocupan de su higiene personal y no fuman, ¡les están diciendo a los niños de una manera clara que hagan lo mismo!
- ☸ Asegúrese de que el niño duerma lo suficiente. Los niños en la etapa intermedia de la niñez aún están creciendo y desarrollándose, por lo tanto, necesitan dormir entre 9 y 12 horas en la noche.
- ☸ Anime a su hijo para que haga ejercicio físico con regularidad. Limite el tiempo que se le permite estar ante la computadora y la televisión. Controle los videos. Los niños pueden ver programas apropiados siempre que sea menos de una hora al día. Ocasionalmente, mire la televisión junto con el niño.

- ❖ Busque actividades en la escuela o en la comunidad que puedan interesarle a su niño. Pídale a otros padres y a proveedores de servicios de salud que le recomienden buenos programas y actividades físicas. Muchos programas son gratuitos.
- ❖ Enséñele al niño los nombres correctos de todas las partes del cuerpo, tanto masculino como femenino. Hable con su proveedor de servicios de salud acerca de libros o de materiales educativos relacionados con la sexualidad. Trate de responder de manera sencilla a las preguntas sobre la sexualidad para que el niño pueda entender.

### Comida y alimentación

- ❖ Enséñele a su niño a elegir alimentos saludables. Trate de tener siempre a mano bocadillos nutritivos. (Vea las sugerencias en la página 131). Sea usted un buen ejemplo de hábitos alimentarios.



### Higiene oral

- ❖ Motive a su niño para que se cepille los dientes, use hilo dental y se cuide los dientes con regularidad. El niño debe cepillarse los dientes dos veces al día con una pequeña cantidad de pasta dental con flúor.
- ❖ Haga citas de rutina con el dentista, ya sea cada seis meses o con la frecuencia que su niño necesite.
- ❖ Establezca una buena relación con el dentista del niño.



## Seguridad

- ✿ Establezca reglas de seguridad en el hogar:
  - Enséñele al niño a que no juegue con fósforos.
  - Asegúrese de que el niño sepa marcar el 911.
  - Almacene las sustancias químicas tóxicas fuera del alcance del niño.
  - No tenga armas en el hogar o manténgalas bajo llave.
- ✿ Hable de las drogas, del alcohol y del tabaco, así como también del efecto que tienen sobre el cuerpo.
- ✿ Hable de la presión que pueden ejercer los compañeros sobre el niño. Ayúdelo para que se atreva a decir que no cuando le pidan que haga algo que a él le parece que está mal o que lo hace sentirse incómodo. Pídale que practique lo que podría decir o hacer.
- ✿ Explíquele cómo usar Internet de una manera que no conlleve peligro. (Vea las sugerencias en la página 133.)
- ✿ Enséñele cómo mantenerse fuera de peligro frente a personas desconocidas y cómo manejar situaciones incómodas, incluso con personas que él conoce.

