



## CRECIMIENTO

La ganancia de peso esperada en esta edad es de alrededor de 3-4 kilos por año, y la ganancia de talla de alrededor de 5-6 centímetros por año.

Durante la consulta del escolar se revisa su esquema de vacunación, se toman los signos vitales (presión arterial, frecuencia cardíaca), se hace un examen físico completo, y se completa un interrogatorio sobre diversos síntomas, se explora la parte conductual (rendimiento escolar, actividad deportiva, autoestima, relaciones interpersonales, hábitos nutricionales, higiene dental, higiene del sueño, etc.), desparasitación, se asegura que cada año los escolares tengan una valoración oftalmológica y la audiometría, y que cada 5 años tomen los exámenes de laboratorio básicos. Esta edad es considerada como la de mejor salud de todo el ciclo vital humano.

## DESARROLLO PSICOMOTOR



Durante esta época hay una gran expansión del desarrollo psicomotor, como mencionan los psicólogos Piaget y Erikson. Durante esta época, el escolar tiene ese espíritu explorador que lo hace que quiera averiguar el por qué y cómo de las cosas. Se vuelve capaz de resolver problemas a través de razonamientos lógicos; además adquiere la noción de número, longitud, volumen y superficie. Desea superarse cada día descubriendo cosas nuevas, pero también manifiesta insatisfacción ante el fracaso. A la destreza motora adquirida se suma la del lenguaje, el cual para este momento debe haberse desarrollado hasta alcanzar un alto nivel expresivo, que debe continuar complejizándose mediante mejor comprensión, mayor capacidad de análisis y adquisición de nuevo vocabulario, que favorecerán el proceso de la lecto-escritura.

Durante esta época, el escolar prefiere jugar más con compañeros de su propio sexo. Al principio de esta etapa, los juegos de los escolares son parecidos a los del pre-escolar tardío; pero al final de la misma, las diferencias entre niños y niñas son muy marcadas en juegos, gustos y actividades.

## ÁREA SOCIAL

El desarrollo social ocurrirá básicamente en tres escenarios: el hogar, la escuela y el vecindario; de tal manera que el escolar aprenderá FUNDAMENTALMENTE de sus padres; en ellos recae la tarea de orientar a los hijos en esta etapa del desarrollo. El colegio es sólo un complemento y una extensión necesaria para el desarrollo social, y los amigos o “pares” contribuyen a complementar esta interacción social. Es muy importante que el escolar mantenga una adecuada autoestima durante esta etapa. La mejor manera de lograrla es mediante la presencia de un adulto, de quien reciba el mensaje de que son amados, valorados, aceptados y respetados de manera incondicional.

Es esencial que los padres establezcan buena comunicación con los hijos. Aunque muchas personas piensan que la parte más importante de la comunicación es “hablar”, realmente lo más importante, y tal vez lo más difícil, es aprender a “saber escuchar”.

Aún en familias estables, cada vez hay más hogares donde ambos progenitores trabajan y los hijos pasan cada vez más horas solos, en compañía de otras personas diferentes a sus padres (tías, nanas, abuelos), o en actividades extracurriculares cuyo objetivo es simplemente llenar esos espacios de tiempo. Para muchos niños todo este tiempo sin sus padres puede ser motivo de estrés; por ello se recomienda reservar al menos 15 minutos diarios para dedicárselo a los hijos en una actividad que ellos mismos escojan y dirijan, SIN INTERRUPCIONES (con el celular apagado, sin chatear, con la televisión apagada). Este tiempo debe ser especial y reconocido por el niño como “tiempo especial”.

Respecto a la parte escolar y del vecindario, una de las misiones sociales más importantes en esta edad es hacer amigos; se ha visto que el escolar tiene, en promedio, alrededor de 5 “amigos cercanos”. Tiene conciencia de sí mismo, le importa mucho lo que piensan de él y tiene sentido de la individualidad.

La escuela es pues, una institución indispensable en la vida de los niños y constituye un elemento socializador y co-educativo de la disciplina que aprende y practica en su hogar.

## ODONTOLOGÍA

Alrededor de los 6 años el escolar tiene dentadura mixta, pues empieza a mudar los llamados “dientes de leche”, en promedio 4 por año, iniciando por los incisivos centrales inferiores.

El escolar debe hacerse cargo de su propia higiene dental, cepillándose a más tardar en los primeros 10 minutos después de comer. Se recomienda usar crema dental con solo 500 ppm (partes por millón de Flúor) hasta los 7 años, y a partir de esa edad, la crema de los adultos que tiene

1000 ppm. Deberá familiarizarse además con el uso de seda dental, con los enjuagues bucales y con la visita al odontólogo, al menos una vez al año.

## DEPORTE

Esta edad se caracteriza por actividad física vigorosa. Se recomienda practicar deporte competitivo o, en su defecto, actividad física de al menos 1 hora diaria. Se enfatiza en el uso de los elementos de protección pertinentes para la práctica de cada disciplina deportiva (cascos, guantes, rodilleras.).

No se recomiendan deportes de alto impacto, como por ejemplo el levantamiento de pesas o el boxeo. Más bien deben prevalecer deportes de bajo o mediano impacto como natación, atletismo, ciclismo, gimnasia, o tenis, La caminata diaria podría ser suficiente si se hace regularmente.



Fuente: [www.foter.com](http://www.foter.com) • Autor: Sangudo

## VACUNACIÓN

Si el niño ya ha recibido el esquema completo de vacunación hasta los 5 años, durante su etapa escolar deberá recibir, además, las siguientes vacunas:

1. Influenza anual.
2. Refuerzos de la vacunas Tdap y MMR a los 10 años.
3. Vacuna del Papilomavirus Humano: para niños y niñas de manera óptima de 11 a 16 años; aunque su uso está aprobado desde los 9 años de edad.

## TELEVISIÓN

Durante esta época se debe limitar el tiempo de televisión a un máximo de 2 horas diarias, preferiblemente programas educativos y en compañía de un adulto.

El televisor debe estar apagado al momento de la cena; este debería ser un momento que la familia debería aprovechar para estar reunida, SIN la interrupción de la televisión, el radio, tablets o celulares; en muchos hogares modernos este podría ser el único momento del día donde está toda la familia reunida. No debe haber televisor en el cuarto de los hijos. Si se vuelve tema de conflicto, sencillamente se desconecta por un periodo de tiempo. Incluso, algunas familias practican el “día de no televisión”, así como el “día de no carro”. La televisión no debe dominar ni el tiempo ni la atención de nuestros hijos, y por supuesto tampoco de nosotros mismos.

## OTRAS RECOMENDACIONES

Existen muchas otras recomendaciones, entre las cuales están:

1. Uso de protección solar: Se recomienda usar protectores solares, de al menos 15 SPF, para aplicación diaria habitual, y de al menos 30 SPF para días de exposición solar evidente (días de playa, días de campo, visita al zoológico, actividades al aire libre).
2. Todo escolar mayor de 7 años debe saber nadar, y todo mayor de 12 años debe saber como hacer reanimación cardiaca básica.
3. Poner en práctica las medidas de “pasajero seguro” que incluyen, que quienes quieren montar en las motos deben ser mayores de 12 años de edad y deben usar tanto chaleco reflectivo como el casco correspondiente Los mayores de 7 años de edad podrán ser pasajeros siempre y cuando el conductor sea su padre, madre, tutor o personas mayores de edad por ellos autorizados.

Los escolares podrán ir como pasajeros de carros en la parte delantera del vehículo de sólo a partir de los 10 años de edad, con su respectivo cinturón de seguridad.

4. Se deben generar en la familia hábitos saludables de alimentación, entre ellos, disminuir el consumo de azúcar, gaseosas, frituras y alimentos procesados, favoreciendo así el consumo de jugos naturales, frutas, verduras y agua.



5. Se recomienda informar adecuadamente a los hijos sobre las maneras de prevenir el abuso sexual (Ver Carta a la Salud de Agosto del 2009) y el “matoneo” escolar (Bullying). (Ver Carta a la Salud de Enero del 2013).



6. Se debe inculcar disciplina, lo cual no implica castigo. Significa “educar”. La disciplina adecuada les enseñará a vivir de manera segura, civilizada y armoniosa con ellos mismos y el prójimo.

7. Es ideal que el escolar tenga, si las condiciones lo permiten, su propia habitación. Esto le ayudará a adquirir independencia y la autonomía. Se deben garantizar de 8 a 10 horas de sueño ininterrumpido, para que este sea reparador.

## CONCLUSIÓN

La etapa escolar es fundamental dentro del proceso madurativo de los niños. Durante este periodo los escolares desarrollan habilidades y destrezas que los ayudarán a enfrentar con éxito la siguiente etapa de su vida, la adolescencia. Esta será tema de otra Carta de la Salud.

Se debe eliminar el mito del padre o madre perfectos, pues no existen personas perfectas (tampoco hijos perfectos); es más sano emocionalmente que cada miembro de la familia se esfuerce en dar lo mejor de sí.

## LECTURAS RECOMENDADAS

Se recomiendan los siguientes textos:

1. Caring for your school age child. Ages 5 through 12. American Academy of Pediatrics. Fifth Edition.2009
2. El niño sano. Editorial Panamericana. Posada A, Gómez J, Ramírez H. Tercera edición.2005.

## Comité Editorial:

- Dra. Marcela Granados
- Dra. Diana Prieto
- Dr. Cesar Guevara
- Dra. Zamira Montoya
- Dr. Jaime Orrego
- Dr. Jorge Madriñán
- Dr. César Augusto Arango
- Dr. Carlos Alberto Cañas
- Óscar A. Escobar
- Dr. Jairo Osorno
- ND. Martha Ligia López de Mesa
- Enfermera Ma. Elena Mosquera
- Enfermera Julia Alba Leal

Los conceptos y opiniones contenidos en los artículos de la Carta de la Salud, corresponden únicamente al de los autores y editorialistas. Esta publicación pretende mejorar su información en temas de la salud en general. Las inquietudes que se relacionen con su salud personal, deben ser consultadas y resueltas con su médico.

Dirección: Carta de la Salud - Fundación Valle del Lili - Cr. 98 # 18-49 - Tel.: 331 9090 - Santiago de Cali

e-mail: [cartadelasalud@fcvl.org](mailto:cartadelasalud@fcvl.org) • citas: [centraldecitas@fcvl.org](mailto:centraldecitas@fcvl.org)

Version digital disponible en [www.valledellili.org/cartadelasalud](http://www.valledellili.org/cartadelasalud).

Esta publicación de 40.000 ejemplares, es cortesía de:



**El País**

**FUNDACIÓN VALLE DEL LILI**  
Excelencia en Salud al servicio de la comunidad

**FUNDACIÓN VALLE DEL LILI**  
UNIDAD DE APOYO SOCIAL