



## Acompañándote en tu infancia: cuidados del niño de 0 a 16 años

### Cuidado del niño de 6 a 14 años

#### 1. Alimentación

- La dieta debe ser completa, variada, equilibrada y apetitosa.
- Como bebida se dará agua, leche y zumo de fruta, evitando el café, té, bebidas alcohólicas y refrescos con estimulantes.
- No abuses de la sal, las grasas animales (carne de cerdo, tocino, "bacon", mantequilla, etc.) ni de los productos refinados como los bollos y los dulces.
- **Los alimentos que debe consumir:**
  - Leche o derivados lácteos: diariamente (500-750cc).
  - Verduras: diariamente.
  - Fruta: diariamente.
  - Pan, pasta o patatas: diariamente.
  - Carne o pescado: 4 ó 5 veces por semana.
  - Huevos: 3 veces por semana.
  - Legumbres: 2 ó 3 veces por semana.

#### ¡¡RECUERDA!!

- No prolongues el tiempo de las comidas, es inútil tenerlo sentado a la mesa horas y horas. Si no quiere comer, retíralo el plato y no le ofrezcas alternativas.
- Acostumbra a tu hijo a un desayuno completo, pues van a pasar muchas horas gastando energía (estudiando, haciendo deporte, jugando...) hasta la comida del mediodía. Para empezar el día con ganas, el niño tiene que desayunar bien antes

de ir a la escuela. Los bollos y las chocolatinas tomadas a destiempo, entre clase y clase, quitan el apetito, favorecen la aparición de caries y alimentan muy poco.

- Las vitaminas no hacen engordar ni abren el apetito. Con una dieta variada se adquieren las vitaminas necesarias.

#### 2. Cuidados generales e higiene

- El niño deberá bañarse o ducharse diariamente, y lavarse el cabello unas 2-3 veces por semana.
- Debe ir limpio al colegio. Debe saber lavarse las manos y cuándo hacerlo (siempre antes de las comidas y después de ir al retrete).
- Debe aprender a lavarse cuidadosamente los genitales y muy especialmente las niñas, por la facilidad de contaminación con las heces (lo que favorece las infecciones urinarias). Recuerda que deben limpiarse dirigiendo la esponja o el papel higiénico de delante atrás. Los niños deben proceder al lavado diario del pene, retrayendo el prepucio.
- Acostúmbrale a que mantenga limpias y cortas las uñas de manos y pies.
- Haz que se acostumbre a limpiarse los dientes regularmente después de las comidas principales del día, utilizando siempre dentífricos fluorados. Los caramelos son particularmente dañinos. Si toman chicles, que sean preferiblemente sin azúcar.
- Recuerda que debe dormir un número de horas necesarias (mínimo 8-9 horas).

#### Contacto Servicio de Pediatría Hospital El Pilar

Consultas ubicadas en el *Centro de Consultas externas - Alfonso XII* situado en la calle Alfonso XII nº 43. Para concertar visita, se puede realizar llamando al **932 386 535** o bien a través del Portal del Paciente.

#### Urgencias Pediátricas 24h.

Hospital El Pilar - Grupo Quirónsalud. C/ Balmes 271 08006 Barcelona. 932 360 512



Accede online a tus resultados y gestiona tus citas en el área "**Mi Quirónsalud**" de [quironsalud.es](http://quironsalud.es), o en nuestra **App**.



## Acompañándote en tu infancia: cuidados del niño de 0 a 16 años

### Cuidado del niño de 6 a 14 años (cont)

#### 3. Estimulación/socialización

- El niño debe saber vestirse y desnudarse solo. Que deje su ropa bien colocada. Debe saber utilizar la indumentaria adecuada para cada temperatura y actividad.
- Enséñale a que tenga ordenada su habitación y sus cosas (juguetes, libros, discos...). Haz que colabore en las tareas cotidianas del hogar (hacer su cama, poner y quitar la mesa...).
- La televisión NO debe utilizarse para mantener a los niños "tranquilos". Tu hijo debe elegir qué es lo que quiere ver (haz pactos con él y limita el tiempo que puede estar sentado frente al televisor). Supervisa el contenido de los programas que ve, aunque estén etiquetados como "infantiles". Aprovecha para comentar y discutir temas que surjan.
- Enséñale a comportarse de forma adecuada al lugar en el que se encuentre. Debe saber respetar a todos los niños y a los mayores. Enséñale a ser tolerante.
- Enséñale a ser afectuoso con los demás, debe saludar y despedirse con corrección, debe dar las gracias y pedir las cosas "por favor".
- A esta edad, es importante la educación sexual: debe tener un conocimiento elemental de los órganos sexuales, conocer las diferencias sexuales externas y el nombre de los órganos sexuales. Debe saber cómo nacen los niños (dónde crecen, cuánto dura la gestación...).

#### 2. Prevención de accidentes

- El niño debe ser capaz de guardar normas de seguridad en la casa (en las escaleras, ascensores, con el fuego, objetos calientes, instalaciones eléctricas, etc.).
- Debe saberse de memoria el nombre completo de sus padres, domicilio y número de teléfono.
- Debe ser capaz de adoptar medidas de seguridad ante extraños y animales desconocidos.
- En la calle: debe ser capaz de caminar por lugares conocidos sin peligro (al cruzar la calle, ir al autobús, etc.). Enséñale algunas señales de tráfico útiles para el peatón, y a dominar la señalización de semáforos y "pasos de cebra".
- Si no sabe andar en bicicleta, es un buen momento (6 años) para enseñarle, así como para que se acostumbre a usar las protecciones adecuadas.
- Enséñale a nadar cuanto antes.
- Recuerda que en el interior del automóvil debe ir en de los asientos traseros, sujeto con el cinturón de seguridad (si es necesario, con un asiento elevador homologado, de modo que la correa del cinturón se acople al hombro del niño).

#### Contacto Servicio de Pediatría Hospital El Pilar

Consultas ubicadas en el *Centro de Consultas externas - Alfonso XII* situado en la calle Alfonso XII nº 43. Para concertar visita, se puede realizar llamando al **932 386 535** o bien a través del Portal del Paciente.

#### Urgencias Pediátricas 24h.

Hospital El Pilar - Grupo Quirónsalud. C/ Balmes 271 08006 Barcelona. 932 360 512



Accede online a tus resultados y gestiona tus citas en el área "Mi Quirónsalud" de [quironsalud.es](http://quironsalud.es), o en nuestra App.