



salud pública

# salud pública



**Consejos de Salud Infantil**  
entre 6 y 14 años de edad

**CONSEJOS DE  
SALUD INFANTIL  
entre 6 y 14 años de edad**



Castilla-La Mancha

# INTRODUCCIÓN

La etapa escolar, considerada desde los 6 a los 11 años, conlleva una serie de cambios para el niño o niña que afectan a todas las esferas que conciernen a su desarrollo. A nivel físico es un periodo de crecimiento estable. En el plano psicológico hay que destacar importantes avances en el desarrollo intelectual y psicomotor. Social y afectivamente se alcanza un nivel alto de autonomía, disminuyendo la dependencia familiar y aumentando la influencia de la escuela y los compañeros. En definitiva, en este periodo empiezan a conformarse las actitudes y comportamientos permanentes ante la alimentación, la higiene, la responsabilidad, los amigos, la capacidad de decisión, autocrítica y autoestima, siendo la familia el mejor punto de referencia para que se adquieran las habilidades personales y los estilos de vida correctos y saludables.

La preadolescencia, desde los 11 a los 14 años, se caracteriza por el crecimiento acelerado, y la aparición de patrones de conducta individuales muy influenciados por el entorno. En esta etapa, las chicas inician la pubertad antes que los chicos. Se hacen perceptibles las diferencias morfológicas propias de cada sexo y la expresión de los caracteres sexuales secundarios, debido a la influencia de las hormonas.

Esta guía de consejos ofrece una serie de recomendaciones de interés para los padres sobre temas relacionados con la salud de los chicos y chicas desde los 6 a los 14 años de edad.

Edita  
Consejería de Salud y Bienestar Social

Coordinación  
Servicio de Promoción de la Salud  
Dirección General de Salud Pública  
Consejería de Salud y Bienestar Social

Servicio de Programas Asistenciales  
Dirección General de Atención Sanitaria  
Servicio de Salud de Castilla-La Mancha (SESCAM)

Dirección de Enfermería  
Gerencia de Atención Primaria de Toledo

Año 2009

Diseño y maquetación  
Imprimadrid Publicitarios s.l

Impresión  
AGSM

Depósito legal  
AB - 572-2006

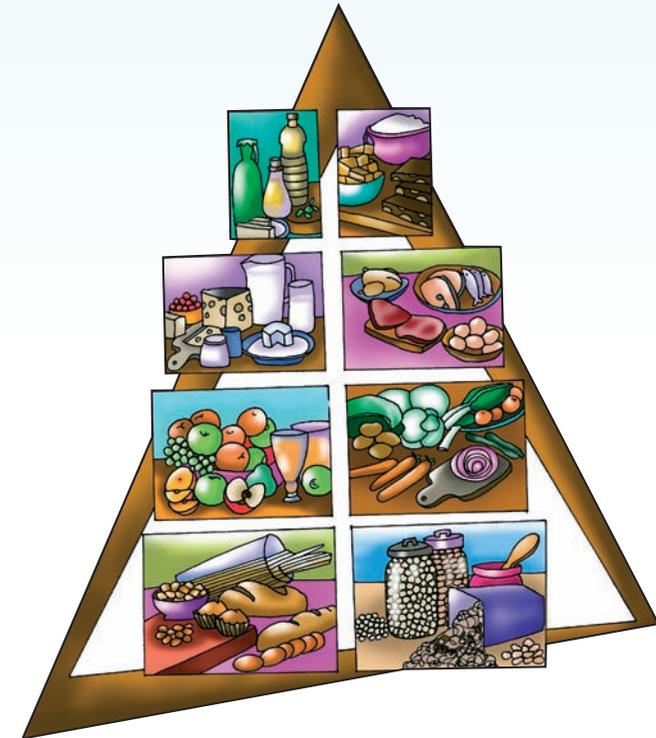
# LA ALIMENTACIÓN

El crecimiento en longitud del niño o niña durante la etapa escolar es de aproximadamente 5-6 cm al año por término medio. Paralelamente, cada año se produce un incremento en el peso de unos 2 kg., que se duplica al acercarse la pubertad. Las necesidades nutricionales dependen en gran parte del grado de actividad física.

El niño o niña va adquiriendo progresivamente un nivel cada vez mayor de independencia familiar y autonomía en su alimentación. Se consolidan los hábitos alimentarios adquiridos en base a la influencia familiar, aunque también son muy importantes las conductas de imitación de los compañeros.



Durante la adolescencia, las necesidades energéticas de las chicas y los chicos son distintas, aunque sigue siendo válido el esquema de reparto calórico de la ingesta a lo largo del día. La estimación diaria para las chicas es de unas 2.600 kcal y la de los chicos a las mismas edades, de 3.000 kcal.



En estas fases del desarrollo se cometen con mucha frecuencia una serie de errores nutricionales que pueden ocasionar déficits de algunos nutrientes y problemas de conducta alimentaria. Entre estos errores cabe destacar:

- Distribución calórica de las comidas descompensada, con desayunos escasos y cenas abundantes.

- Abuso del consumo de comidas preparadas y “comida rápida” (hamburguesas, pizzas) fuera del control de la familia y el colegio.
- Exceso de proteínas animales (carnes) y déficit de proteínas vegetales.
- Bajo consumo de carbohidratos (pastas, arroz, pan, cereales) y exceso de azúcares refinados (golosinas y dulces).
- Alto consumo de grasa saturadas (bollería, precocinados, fiambres).

• Disminución del consumo de leche entera y aumento del consumo de bebidas y zumos azucarados.



• En la etapa preadolescente, y especialmente entre las niñas, es posible detectar una creciente preocupación por la figura corporal y el peso. Comienzan a mostrar interés por los alimentos “light”, bajos en calorías, leche desnatada, etc, junto con una tendencia al diseño de su propia dieta, basada en fórmulas adelgazantes, vegetarianas, etc.

Para conseguir un crecimiento adecuado, evitar déficit de nutrientes específicos y consolidar buenos hábitos alimentarios que impidan la aparición de problemas de salud (hipercolesterolemia, hipertensión arterial, obesidad, osteoporosis, alteraciones de la conducta alimentaria) es conveniente seguir las siguientes recomendaciones:

- Asegurar un aporte calórico suficiente, de acuerdo con la edad y la actividad física diaria.
- Distribución calórica adecuada, a través de la realización de tres comidas principales (desayuno, comida y cena) y dos comidas más ligeras (media mañana y merienda).
- Evitar el picoteo y el consumo de calorías vacías, que no aportan ningún

beneficio nutritivo. Es muy importante que los padres estén informados del patrón de alimentación de sus hijos.

- Moderar el consumo de proteínas de origen animal (carne) y potenciar el consumo de cereales y legumbres, que pueden incorporarse a través de ensaladas, primeros platos y guarniciones.
- No consumir la grasa visible de la carne (grasa saturada). Consumir pescado azul (rico en grasas poliinsaturadas) al menos tres o cuatro veces a la semana.
- Dar preferencia al aceite de oliva frente a las margarinas y mantequillas. No está justificado el uso de leche desnatada en la población infantil. Sí es preferible el consumo de quesos no ricos en grasa.



- Los productos de bollería industrial elaborados con grasas saturadas vegetales (aceite de coco y de palma) deben restringirse.
- El consumo máximo de huevos es de 3 por semana.
- Asegurar el adecuado aporte de fibra a través de los cereales (pan, pasta, arroz) y de fruta fresca entera. Evitar el exceso de zumos no naturales, azúcar y dulces.



- Estimular el hábito de beber agua, frente a otro tipo de bebidas y refrescos que contienen azúcares simples y diversos aditivos.
- Procurar que la dieta sea variada para asegurar el aporte adecuado de vitaminas y minerales:

- Vitaminas: presentes en hortalizas, verduras de hoja verde, frutas, cereales, carnes, leche, frutos secos y aceites vegetales.

- Calcio: las necesidades de calcio a estas edades son altas, siendo recomendable la ingesta de 1.200 mg/día. Esto se consigue tomando un litro de leche diario.

- Hierro: en carnes rojas, legumbres, hortalizas, verduras y cereales. Como no se absorbe la totalidad de la ingesta, puede mejorarse la misma con el consumo simultáneo de vitamina C, presente en frutas (cítricos) y verduras.

- Yodo: abundante en pescados, mariscos y sal yodada.

- Sal: se recomienda una ingesta moderada. Su consumo excesivo está relacionado con el desarrollo de hipertensión arterial.

Para más información sobre alimentación y salud consultar la guía de alimentación saludable, editada por la Consejería de Sanidad.

# LA HIGIENE

## HABITOS HIGIENICOS

### HIGIENE CORPORAL

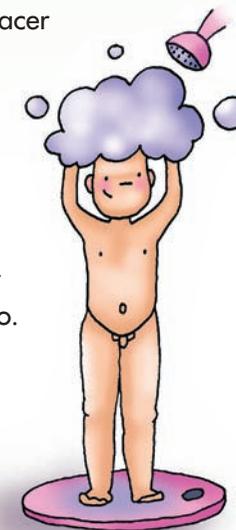
La higiene corporal diaria previene enfermedades infecciosas, mejora el aspecto físico y proporciona una sensación de bienestar. Es necesario adquirir hábitos y costumbres elementales de higiene que perduren durante toda la vida.

- Es recomendable tomar una ducha o baño diario y tras hacer deporte o ejercicio físico.
- Los más mayores podrán usar desodorante. Es necesario continuar cuidando la piel utilizando leche hidratante tras el baño.
- Es importante, tanto para la higiene como para mantener un buen aspecto, el lavado periódico del cabello y su cepillado.



- Lavar las manos con agua y jabón antes de las comidas, tras jugar en el parque, tras ir al baño, etc. debe ser una rutina que los niños y niñas deben practicar inexcusablemente. En esta etapa deben aprender a cortarse las uñas por sí solos.

- La ropa de calle e interior debe cambiarse a diario, utilizando prendas adecuadas para jugar o hacer deporte.



- Debe usarse calzado adecuado, evitando modas que perjudican los pies.
- Se realizará el cepillado dental diario tras las comidas, especialmente si se han tomado dulces, y siempre antes de acostarse.

## HIGIENE POSTURAL

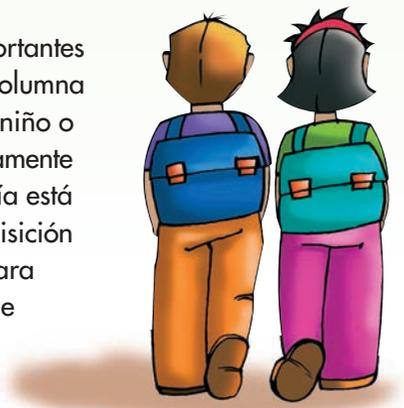
Uno de los problemas de salud más importantes en esta edad son las alteraciones de la columna vertebral. Durante el periodo escolar, el niño o niña carga bolsas con libros y pasa diariamente varias horas sentado. El esqueleto todavía está en fase de formación, por lo que la adquisición de hábitos de higiene postural servirá para prevenir alteraciones osteoarticulares que posteriormente serán difíciles de corregir.

A continuación figuran algunos ejemplos de buenos hábitos en relación con la higiene postural:

### 1. Sentarse en la silla:



- Los pies deben descansar en el plano del suelo.
- Las piernas estarán perpendiculares al suelo, en ángulo recto con los muslos y las nalgas. El tronco erguido y los omoplatos a la misma altura y a igual distancia del respaldo de la silla. Evitar posturas viciosas, como ponerse de lado o colocar una pierna debajo de los glúteos.



- Utilizar escritorios adecuados (mesa y silla) a la altura del niño o niña. Si la silla es muy alta, poner un taburete o alza para no tener los pies colgando.

### 2. Posición de pie correcta:

- Evitar apoyarse en un solo pie.
- La cabeza erguida, hacia atrás. El vientre plano y la espalda recta. Las rodillas ligeramente en flexión y las puntas de los pies hacia delante.
- Al levantar peso, separar las piernas y doblar las rodillas, con la espalda recta.



### 3. Posición acostado correcta:

- Es importante la firmeza del colchón y del somier, para impedir la posición inadecuada y así obtener un completo descanso.
- Utilizar almohada para reposar la cabeza. Posición boca arriba o de lado flexionando ligeramente las rodillas.



### 4. Transporte de libros y materiales escolares:

- Utilizar una cartera tipo mochila que se apoye en ambos hombros.
- Procurar no cargar excesivamente la mochila y repartir bien el peso

# PREVENCIÓN

## PREVENCIÓN DE ACCIDENTES

A esta edad los niños son víctimas de muchos accidentes, ya que concurren circunstancias favorecedoras: Incapacidad para defenderse, inexperiencia, curiosidad, osadía, etc. Para prevenirlos es fundamental la educación y la implementación de las medidas adecuadas.

### AHOGAMIENTO:

- Enseñar a nadar a los niños y niñas lo antes posible. No dejarlos solos sin vigilancia en las playas, ríos, piscinas y demás zonas de baño.
- Tapar de forma segura los depósitos de agua y asegurarse de que los surtidores de agua están cerrados.
- Evitar los juegos cerca de grandes superficies de agua.



### CAIDAS, GOLPES Y HERIDAS:

- Supervisar los juegos infantiles en parques de recreo: columpios, toboganes, etc.
- Enseñarles a tener cuidado con los animales domésticos, a tratarlos y a no provocarlos.



- En lugares soleados o calurosos, no levantar piedras ni introducir la mano en agujeros oscuros.
- Recurrir al uso de protectores (casco, rodilleras, coderas) cuando utilicen bicicletas, patines, monopatines, etc.
- Evitar la manipulación de objetos cortantes o con puntas.
- Mantener siempre las armas de fuego fuera de su alcance y guardar en un armario cerrado con llave.

### QUEMADURAS:

- Evitar que jueguen con fósforos, cerillas, mecheros o petardos.
- No dejar líquidos inflamables a su alcance.
- Ser prudentes cuando se realicen actividades con fuego delante de ellos. Enseñar a los niños el peligro que entraña el manejo del fuego.
- Los aparatos eléctricos deben estar en buen estado para impedir que al manipularlos haya riesgo de electrocución. Si es necesario que los utilicen, enseñar las normas de manipulación correcta. Nunca manejarlos con las manos mojadas.
- Proteger del sol con cremas con filtro solar y con el uso de gorras o sombreros. Procurar que no se expongan al sol en las horas centrales del día (de 12 a 16 h).



## INTOXICACIONES:

- Mantener los medicamentos y productos tóxicos fuera de su alcance o en un armario cerrado con llave. No cambiar nunca el etiquetado ni el contenido de su envase original, no traspasándolo a envases que contenían bebidas o alimentos.

- Mantener las bebidas alcohólicas fuera del alcance de los niños.

- Tener siempre a mano y en sitio visible el número de teléfono del Instituto Nacional de Toxicología:  
91 562 04 20



## ACCIDENTES DE TRÁFICO:

- En carreteras y calles sin aceras deben caminar en sentido contrario al tráfico para ver mejor y evitar los atropellos.

- Evitar que jueguen en calles con tráfico.

- Dar la mano a los niños o niñas para cruzar la calle y enseñarles a respetar las señales de tráfico y semáforos.

- Al conducir bicicletas, advertirles que no deben soltar las manos del manillar, agarrarse a otros vehículos, circular por las aceras, transportar a otras personas o hacer eses entre los vehículos.



- Los niños deben ir siempre sentados en el asiento trasero del coche, con el cinturón de seguridad puesto. Hasta que el cinturón les pase el hombro,

deberán ir sentados sobre un cojín especial para evitar que el cinturón oprima el cuello.

- Comprobar que las puertas del vehículo están cerradas con seguro.

- Impedir sacar fuera del coche los brazos u otra parte del cuerpo.

- No dejar nunca a un niño en el coche con las llaves puestas.



# DESARROLLO

## EL DESARROLLO PSICOSOCIAL Y EMOCIONAL

Coincidiendo con esta etapa del desarrollo y la necesaria socialización que conlleva acudir al centro docente, las inquietudes de los niños y niñas se desvían hacia fuera del hogar, disminuyendo la dependencia emocional de sus padres. A continuación se destacan las características más importantes del desarrollo psicosocial en cada edad:

### 6 AÑOS

- Debe evitarse la sobrecarga de órdenes y peticiones. Al cansarse más, es más irritable. Reacciona de forma explosiva, sobre todo con la madre. Generalmente muestran un carácter voluble, excitable, impulsivo y muy activo.
- El papel del padre es muy importante en esta fase. El niño o niña le admira y le encanta hacer algo en colaboración con él.
- No entiende que hayan otras cosas más importantes para los padres que pasar el tiempo con él o ella. Cuanta menos atención se les dedica, menos les apetece compartir sus juegos con los padres. Por esto es necesario dedicarles tiempo en exclusiva diariamente.
- Comienza a distinguir lo que está bien hecho y lo que no. Suele



comunicar a la maestra cualquier infracción cometida por sus compañeros. Lo hace para demostrar que conoce las normas de comportamiento.

- Muestran curiosidad por conocer las diferencias de los sexos. Les llama la atención jugar a “médicos” e ir juntos al baño con el otro sexo. Los padres deben comprender éste comportamiento e intentar solucionar los interrogantes que les sean planteados por sus hijos.
- Tienen conciencia de las muertes que ocurren a su alrededor. Se angustian por la idea de la desaparición de los padres.

### 7 AÑOS

- Se desarrollan las habilidades manuales, rítmicas y musicales. Es el momento de potenciar los juegos dramáticos, los cooperativos y los que contienen normas.
- Gran actividad mental y capacidad para asumir ciertas responsabilidades.
- Su máxima preocupación son ellos mismos. Asumen un cierto grado de separación de la madre, aunque emocionalmente todavía dependen de ella. Establecen nuevos vínculos con el padre y otras personas.
- Tienen inseguridad y miedos (a enfermar, a morir, a las peleas, a la oscuridad, a los ruidos). Los padres no deben considerarles “blandos” y disminuir su participación en las actividades competitivas. A veces son excesivamente habladores, síntoma de su inseguridad. Los padres pueden ayudarles a tener mayor confianza en sí mismos si les



dedican todos los días algo de tiempo. Así, el niño o niña tendrá la certeza de que puede obtener su atención con regularidad.

- Dedican menos atención a los juegos sexuales, pero sí se interesan por el embarazo y los detalles de cómo nace el niño o niña. La información debe ser proporcionada por los padres de modo que no tengan que buscar otras vías.

## 8 AÑOS

- Los rasgos más característicos son: su velocidad (tiene prisa para todo), su expresividad (se relaciona fácilmente con todo el mundo) y su tendencia a valorar lo que le sucede.

- Es sensible a las críticas y las burlas, se siente defraudado y llora con facilidad, aunque reacciona con desafío ante un castigo.

- El trato que recibe de los padres debe ser consecuente: castigar cuando no lo ha merecido o tratar con afecto cuando se merecía una reprimenda, desorienta al niño o niña.

- Está superando los miedos, pero teme las peleas y se siente herido cuando le fallan los amigos.



## 9 AÑOS

- Es más responsable, más ambicioso en las exigencias para sí mismo, planifica sus actividades minuciosamente. Es muy sensible a las correcciones y a las injusticias.

- Se identifica con su propio sexo. Las niñas empiezan a presumir y se preocupan por su aspecto de peinado y vestido. Los niños, en contraste, desean no cambiar de ropa durante días o salir del cuarto de baño sin asearse adecuadamente.

- El niño comparte actividades e intereses con el padre y mantiene buena relación, siempre que respete su creciente madurez. Con la madre es afectuoso, pero no admite manifestaciones de cariño que le consideren como el niño pequeño que fue. La niña admira al padre y la relación con la madre se refuerza a través de las actividades que realizan juntas.



- Le gustan los chistes, que cuenta una y otra vez dando toda serie de explicaciones y aclaraciones. No suele llorar a menudo y contiene el llanto en público. El llanto excesivo debe alertar a los padres, siendo conveniente revisar su programa diario de actividades. También le preocupa su incapacidad por competir con sus compañeros en las tareas escolares y en los juegos.

- Muestra un gran interés por la sexualidad. Consulta libros, mira dibujos, busca información en la pandilla. Este es el momento que deben aprovechar padres y educadores para completar las informaciones más complicadas y corregir las falsas, hablando con naturalidad y utilizando los términos adecuados.

## 10, 11 AÑOS

- Le resulta fácil relacionarse con los demás y se muestra equilibrado y libre de tensiones. Cada vez es más independiente de los adultos.

- Es franco y decidido acometedor de las más variadas actividades.
- No suele enfadarse. Tiene gran sentido del humor, pero carece de gracia, es patoso.

- La relación con la madre es buena, pero se resisten a sus órdenes quejándose de que sea “machacona”. Se llevan bien con los padres y se sienten orgullosos. Pelean mucho con los hermanos pequeños, por celos ante los padres.
- Las tareas escolares les generan, en ocasiones, temores y preocupaciones.
- Distingue correctamente entre el bien y el mal y parece preocuparle más el mal que el bien. Ante cualquier falta que cometen otros, reacciona con expresiones de rectitud.
- Prefiere informarse sobre cuestiones de sexo a través de sus amigos o amigas. Los padres deben estar atentos para abordar las preguntas que preocupan al niño o niña.



## CONSEJOS PARA LOS PADRES CON HIJOS EN ETAPA ESCOLAR

- Establecer un horario regular de hábitos de estudio, comidas, ocio y descanso desde el principio del año escolar.
- Evitar sobrecargar al niño o niña con actividades innecesarias.
- No excusar las dificultades en la escuela y culpar de las mismas al maestro, ya que éste perderá autoridad y credibilidad ante el niño o niña.
- No ver en la ocasional desobediencia un reto a la autoridad paterna. La curiosidad y el placer de los hijos no siempre coinciden con los deseos de los padres.
- Las órdenes deben darse sin exigencias. Felicitar al niño o niña cuando obedezca.
- Se obtienen mejores resultados con una frase oportuna de elogio que con prohibiciones y castigos.
- No exigir al niño o niña más responsabilidad de la que puede asumir. Estar capacitado para ciertas tareas no significa que está preparado para responsabilizarse de su realización.
- Si el niño o niña no encuentra consideración a sus propios sentimientos, no tiene la oportunidad de aprender a considerar los sentimientos de los demás.

## PREADOLESCENCIA

La preadolescencia se caracteriza por el crecimiento corporal acelerado y la expresión de los caracteres sexuales secundarios, debido a la influencia de las hormonas. Se hacen perceptibles las diferencias morfológicas propias de cada sexo. En esta etapa las chicas inician la pubertad antes que los chicos.

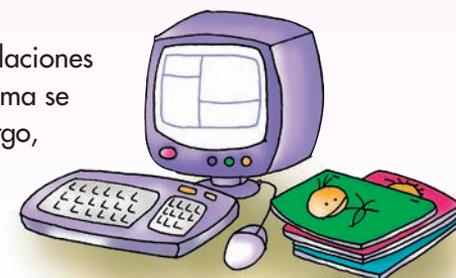
Los chicos y chicas crecen rápidamente en altura, mientras que su desarrollo emocional va más lento. Empiezan a aparecer patrones de conducta individual influenciados por el entorno, por lo que es conveniente ofrecerles seguridad, aceptación y refuerzos que favorezcan la adquisición de habilidades sociales y el desarrollo de su personalidad. Esto se logra mediante la comprensión adecuada de los cambios físicos y psíquicos que se inician y su influencia en el comportamiento.

Durante la preadolescencia es normal que haya un rechazo temporal hacia los padres, para posteriormente volver a ellos cuando finalizan los cambios fisiológicos y psicológicos. Se produce una crisis en la comunicación y las



relaciones entre padres e hijos que hace que los adolescentes busquen sus propias fuentes de información sobre determinados temas de su interés: los amigos y amigas, la televisión, el cine, la prensa, internet, etc... Muchas veces, la información que obtienen no es la adecuada, lo que da lugar a creencias falsas y mitos (por ejemplo: "es imposible quedar embarazada en la primera relación sexual").

- El carácter se hace más difícil. Las relaciones interpersonales no son fáciles, por sistema se opone y critica todo y a todos. Sin embargo, no sabe aceptar una crítica.
- Muestran conductas vacilantes, tienen dificultades para la elección y para la decisión. Discute con la madre porque encuentra incorrectas sus acciones. La relación con el padre también sufre tensiones.
- Sabe cómo debe comportarse, pero es más leal a las opiniones del grupo de amigos que a las reglas de los adultos.
- Se inician los cambios físicos, que comparan con los compañeros valorando las diferencias. Las niñas suelen notar antes los primeros cambios hormonales.
- Tienen muchos temores y preocupaciones (estudios, éxito, imagen). Aunque puedan haber recibido información a través de amigos, padres y profesores, todavía tienen muchas dudas sobre su sexualidad.



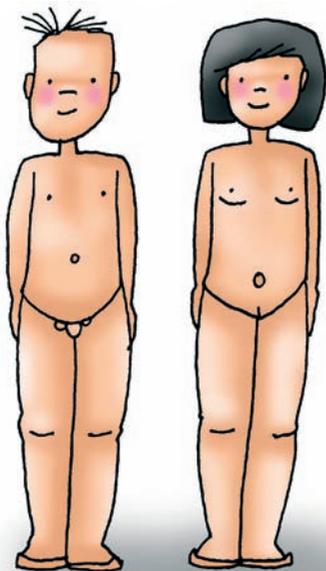
## SEXUALIDAD

El desarrollo emocional, igual que el físico, no es igual en todos los adolescentes. Lo mismo sucede con la vivencia de su propia sexualidad. Como en las otras etapas evolutivas, es importante que los padres y madres continúen resolviendo

las dudas que sus hijos e hijas les plantean. En términos generales, deben entender la sexualidad como una dimensión personal que forma parte de cada individuo durante toda su vida, y cada fase de la misma puede vivirse y expresarse de forma diferente. La información sobre la sexualidad que debe transmitirse ha de ser referida a la experiencia y a la identidad propia de cada chico o chica. La capacidad para vivir la sexualidad de una manera positiva se basa en el autorrespeto y la autoestima.

Hay cuestiones que resultan de especial interés en esta etapa, en la que las manifestaciones de la sexualidad pueden hacerse más evidentes. Suprimir los mitos sobre la masturbación y aceptar ésta como algo natural y fisiológico ayudará a evitar sentimientos de culpabilidad, contribuyendo al desarrollo de una sexualidad positiva.

Si bien es fundamental que los jóvenes dispongan de información adecuada, hay que tener en cuenta que la sexualidad es demasiado importante en el desarrollo de las personas como para limitarla a los problemas. A muchos jóvenes les irrita que les hablen de una sexualidad centrada en problemas, les molesta que les hagan preguntas o que les “sermoneen”. Los intereses de los adultos y los de los jóvenes no son los mismos y por eso es esencial saber escuchar y demostrar interés por su realidad.



## CONSEJOS PARA LOS PADRES CON HIJOS EN LA ETAPA PREADOLESCENTE

- Los hijos han de participar activamente en su propia educación. Este método potencia el acercamiento racional y respetuoso entre padres e hijos. Los padres deben establecer con los hijos unas normas razonadas de comportamiento, siendo firmes en cuanto a su cumplimiento.
- Eliminar conductas y mensajes diferenciales de género, como aplicar normas, atribución de capacidades o habilidades diferentes a chicos y chicas.
- Respetar la importancia de su grupo de amigos, ya que en esta etapa es para ellos un gran apoyo y refugio emocional a la hora de resolver los conflictos psicológicos que les genera la rebeldía frente a los padres.
- Respecto al desarrollo de la sexualidad, los padres deben ofrecer información y establecer el diálogo con los hijos, sabiendo respetar su intimidad. En esta etapa sexualidad e independencia se refuerzan mutuamente y es normal que busquen otros interlocutores.
- Es necesario que exista coherencia entre las acciones y el comportamiento de los padres y las normas que sobre esas mismas acciones se han establecido en la familia. Si no se respeta la coherencia será muy difícil mantener el principio de autoridad paterna sobre los hijos.
- Educar a los hijos con naturalidad, desde la propia identidad, ideas y vivencias. No dudar en buscar asesoramiento profesional (sanitarios, profesores, orientadores, etc.) si una situación desborda la capacidad de los padres, les produce conflicto o son incapaces de afrontarla.

# HÁBITOS

## HÁBITOS DE ESTUDIO

Los siguientes consejos pueden resultar útiles para aprender a estudiar:

### EN CASA

- Destinar una habitación al lugar de estudio. Debe estar bien ventilada, sin ruidos ni distracciones, con una temperatura adecuada (ni calor ni frío) y si es posible, con buena iluminación natural. El haz de luz artificial ha de provenir del lado contrario a la mano con que se escribe. La mesa será amplia y estará ordenada al empezar y al terminar la jornada de estudio. La silla debe ser cómoda, con respaldo y adaptable a la altura. Cuidar la postura.



- Diseñar un plan y marcar un cronograma u horario, incluyendo el tiempo de ocio: es importante descansar y dar una vuelta con los amigos.
- Empezar a estudiar por lo más fácil, continuar con lo más difícil y terminar de nuevo con lo más fácil.
- Hacer una primera lectura rápida de la lección. Luego una segunda lectura más lenta, entendiendo y subrayando lo más importante.
- Elaborar un resumen, un esquema, un cuadro sinóptico. Estudiar siempre con papel y lápiz.



- Acabar con una lectura general: repasar todos los temas. Leer lo subrayado. Repaso general a las ideas del esquema.
- No memorizar, intentar deducir, entender, hacer conexiones entre las ideas.

- Mantener una distancia adecuada (33 cm) al leer, pintar o trabajar con el ordenador. Descansar la vista de la lectura o monitores al menos cada 20 minutos.

- No estudiar al final del día. Estudiar todos los días, a la misma hora, en el mismo lugar.

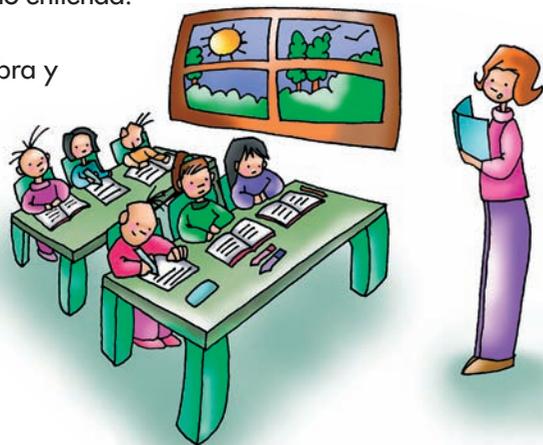
- Terminar la sesión de estudio organizando la mesa y guardando lo que ha utilizado. Preparar la mochila con el material que necesita utilizar el día siguiente.



- Una vez terminada la sesión de estudio, es conveniente movilizar las piernas y disfrutar de una actividad agradable hasta la hora de bañarse, cenar y dormir.
- La cantidad de tiempo invertida en el estudio será acorde a la edad y al curso.
- No estudiar a demanda, “según deberes”. Es tarea del padre y la madre crear hábitos de estudio.
- La semana laboral es de cinco días. Esperar el fin de semana para disfrutar del ocio.

## EN CLASE

- Preparar las clases el día anterior, en casa.
- Mantener una actitud y postura corporal correcta.
- Tomar notas propias (apuntes) de las explicaciones.
- Preguntar siempre lo que no entienda.
- Respetar el turno de palabra y escuchar cuando hablen los demás.
- Mantener la mesa y material lo más presentable y limpio posible.



## COMO HACER UN EXAMEN

- Recordar de qué tiempo se dispone para entregar el examen.
- Leer primero todas y cada una de las preguntas.
- Leer detenidamente cada pregunta y analizar qué se está pidiendo.
- Comenzar contestando las preguntas que mejor se sabe responder, sin extenderse demasiado. Contestar sólo a lo que se pregunta. Escribir de más no significa que se sepa más.
- Responder a continuación las preguntas más difíciles. Concentrarse en lo que se recuerda de su estudio, de su resumen, de su esquema. Organizar los datos.
- Dar una visión global de lo que se ha preguntado y no responder en aluvión con datos inventados.
- Repasar todas las contestaciones que se han dado antes de entregar el examen.
- Elaborar y entregar el examen lo más limpio, ordenado y organizado posible.

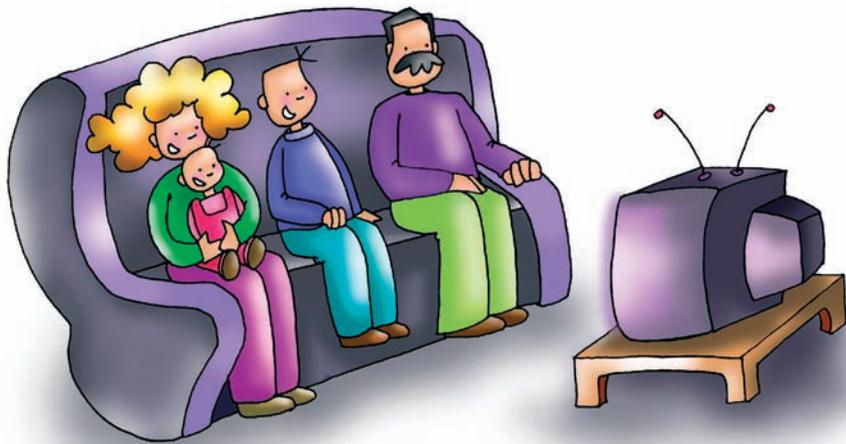


# HÁBITOS

## HÁBITOS DE CONDUCTA

### LA TELEVISIÓN

La televisión forma parte de la vida diaria, está en todos los hogares y constituye un medio de comunicación muy importante. Para los niños, ofrece muchas posibilidades positivas y formativas en función de la selección de programas (permite acceder a otras culturas, conocimientos, ampliar vocabulario, etc), pero también debe tenerse en cuenta que su visión sin control de los padres puede entrañar una serie de peligros para la salud:



- El influjo de la televisión es evidente en los niños. La violencia en los programas y películas puede estimular conductas agresivas y crear una cierta insensibilidad o tolerancia a la misma. Paradójicamente, hay una enorme cantidad de violencia en las películas que se emiten a las horas de programación infantil, incluidos los dibujos animados.

- Algo similar ocurre con el sexo y la perspectiva de género, transmitiendo conceptos erróneos y estereotipos sobre la belleza, el atractivo, el rol de mujeres y hombres en la sociedad, etc.

- En las horas de la programación infantil, la publicidad está encaminada a los pequeños, quienes quedan extasiados ante los anuncios y consumen de modo sistemático golosinas, bebidas, juguetes y demás artículos y productos que se anuncian. Hay que tener en cuenta que los niños aún no han desarrollado la capacidad crítica que les permita discernir lo útil y necesario de lo que no lo es, bajo la presión publicitaria. Esta situación puede repercutir en la formación de la personalidad, la adquisición de actitudes y el comportamiento.

- Las horas que los niños pasan frente a la televisión limitan el ejercicio de otras actividades: físicas (paseos, excursiones, deporte), culturales (lectura, estudio) y sociales (relación con los amigos, deportes en equipo, conversación).

- La televisión produce cansancio visual. Favorece una actitud pasiva, receptiva y no creativa que constituye un factor de riesgo importante para el fracaso escolar.

- Contribuye a adoptar malos hábitos alimenticios, tanto por lo que ven anunciado, como por la costumbre de comer frente al televisor, permaneciendo inactivos y favoreciendo la obesidad.

- La televisión también tiene efectos nocivos sobre la propia familia: disminuye el diálogo entre los miembros de la misma cuando está encendida y es origen de conflictos (la oferta de mayor número de canales sólo contribuye a aumentar



las discusiones o el aislamiento entre la familia, pues en muchos hogares disponen de varios receptores).

### ALGUNAS RECOMENDACIONES SOBRE LA TELEVISION

- Los padres deben dar ejemplo de uso racional del televisor, no dejando el aparato encendido durante todo el día para “ver que hay”.
- No utilizar nunca la televisión como premio o castigo.
- Seleccionar los programas que ven los niños, usando otros soportes audiovisuales si la programación no es la adecuada.
- Ver la televisión con los niños, permitiendo que hagan preguntas, comentarios, aclarándoles dudas, mostrándoles la realidad y enseñándoles a ser críticos frente a lo que ven.
- Evitar conectar la televisión a las horas de las comidas.
- Reducir el tiempo que los niños pasan ante el televisor. El tiempo máximo recomendado para ver la televisión cada día es de 2 horas, preferiblemente menos de 1 hora.
- No poner un televisor en la habitación de los niños y estimular otras actividades, como el deporte y la lectura, ofreciendo alternativas atractivas y divertidas. Esto requiere un esfuerzo por parte de los padres: dar un paseo, jugar un partido, dibujar, charlar... en compañía de otros niños.

### LOS ORDENADORES Y LAS VIDEOCONSOLAS

Los ordenadores han invadido la vida cotidiana. No sólo se utilizan en el entorno laboral o



universitario, sino que están disponibles en los ámbitos escolar y familiar. Los niños aprenden a manejarlos con sorprendente facilidad, permaneciendo ante sus pantallas durante horas y pudiendo llegar a convertirse en auténticos “adictos”.

Algunos motivos que podrían llevar a los jóvenes a estar “enganchados” al ordenador son la escasa motivación por el trabajo, el fracaso escolar, la timidez, la falta de práctica de deporte, la relación excesivamente estrecha con otros compañeros también adictos al ordenador, el aislamiento social y los conflictos familiares.

La “adicción al ordenador” puede originar problemas de índole psicológica (propensión al aislamiento, desarrollo de ansiedad, trastornos depresivos, conductas antisociales, actitudes violentas, etc) y física (cansancio general, agotamiento, dolor de espalda, disminución de la actividad física, descenso del rendimiento escolar, falta de socialización).



Es recomendable controlar el acceso de los jóvenes a Internet, tanto por el contenido de algunas páginas web, como por los contactos que pueden establecer con otras personas cuya identidad no es conocida, a través de los foros de comunicación libre o chats.



También es importante regular el número de horas que los jóvenes pasan ante el ordenador o las videoconsolas (no debe exceder de dos horas diarias).

## CONSUMO DE SUSTANCIAS NOCIVAS

La adolescencia es el tiempo de probar cosas nuevas. Durante esta etapa los jóvenes tienen la sensación de no ser susceptibles al desarrollo de problemas de salud asociados a los hábitos de comportamiento, viéndolos como una posibilidad muy alejada en el tiempo. Con frecuencia no ven la relación entre sus acciones en el presente y las consecuencias en el futuro. Esta actitud puede predisponer a la adopción de hábitos nocivos, como puede ser el consumo de tabaco, alcohol y drogas.

El alcohol y el tabaco son las primeras drogas que consume el adolescente. Posteriormente, este consumo puede extenderse al de otras drogas como el hachis, las pastillas o la cocaína. Los motivos que pueden incitar a los adolescentes a consumir drogas incluyen la curiosidad, sentirse bien, sentirse mayor e independiente y ser aceptado por el grupo de amigos.

### TABACO

En nuestro medio, más de la mitad de los adolescentes de edades comprendidas entre 14 y 20 años fuma y la edad de inicio de consumo suele estar entre los 12 y 15 años, con tendencia a comenzar a edades cada vez más tempranas.



Entre los factores que pueden favorecer el inicio del tabaquismo cabe destacar los problemas escolares, baja autoestima, necesidad de integrarse en el grupo, etc... Los mensajes que incitan al tabaquismo, ya sean de los amigos, la familia o los medios de comunicación y la publicidad, hacen que los adolescentes tengan la impresión de que este hábito es una norma social inofensiva que incluso les hace ser más atractivos.

Los efectos perjudiciales del tabaquismo sobre la salud son muchos, principalmente cuando se empieza a fumar muy joven:

- El tabaco produce dependencia, por lo que se adquiere un hábito que hace mantener el consumo en la edad adulta.
- Al igual que el alcohol, favorece el consumo de otras drogas.
- Ocasiona síntomas derivados de las lesiones de los órganos que afecta, como tos persistente, dificultad respiratoria, dolor de cabeza, limitación de la capacidad física para hacer deporte, resfriados frecuentes...
- A largo plazo, el consumo de tabaco es una causa principal de mortalidad por distintos tipos de cáncer y enfermedades cardiovasculares y respiratorias.
- El tabaco también afecta a los no fumadores expuestos al humo, especialmente los niños pequeños (muerte súbita del lactante, inflamación de vías respiratorias altas) y las embarazadas (bajo peso al nacer, alteraciones en el desarrollo del feto).

### CONSEJOS A LOS PADRES PARA LA PREVENCIÓN DEL TABAQUISMO EN JOVENES

- Los padres juegan un papel importante en la prevención, ya que son el principal modelo a seguir por los hijos (los adolescentes de padres fumadores tienen más posibilidades de ser fumadores).
- Los padres no deben fumar delante de los hijos. No dejar que otras personas lo hagan en casa y respetar las zonas donde está prohibido fumar.

• Los jóvenes deben recibir información sobre los efectos del tabaco en la salud. Es preciso explicarles los problemas que puede producir el tabaco con acciones y ejemplos que ellos entiendan en su entorno:

- El tabaco puede teñir los dientes y las manos de color amarillo.
- Ocasiona mal aliento.
- Tos.
- Dificultad para hacer deporte.
- Cabello y ropas malolientes.

Los adolescentes pasan la mayor parte del tiempo en el colegio. Muchas veces, es en este entorno donde tiene lugar el primer contacto con el tabaco siendo con frecuencia los propios compañeros los que lo ofrecen. Los profesores son también un modelo a imitar por los alumnos y un elemento importante en la prevención.

## ALCOHOL Y OTRAS DROGAS

Existe una mayor predisposición al consumo de alcohol y drogas en los jóvenes que reúnen determinados factores de riesgo social y familiar:

- Historial familiar de abuso de sustancias.
- Depresión.
- Bajo nivel de autoestima.
- Aislamiento social.



El alcohol es la droga más consumida por los adolescentes. Para muchos, la ingesta de alcohol es una diversión y cuando salen los fines de semana ocupan el tiempo de ocio en consumir bebidas alcohólicas, ya que tienen fácil acceso a su adquisición (cultura de la litrona o el botellón). La bebida aumenta las posibilidades de consumir otras drogas.

## CONSECUENCIAS DEL CONSUMO DE ALCOHOL Y DROGAS

A corto plazo:

- Conductas agresivas.
- Incapacidad para realizar movimientos.
- Pérdida del equilibrio.
- Alteraciones de la visión.
- Alteraciones de los reflejos.
- Alucinaciones.
- Accidentes como consecuencia de los efectos anteriores.
- Depresión respiratoria que puede poner en peligro la vida.

A largo plazo:

- Dependencia.
- Consumo diario.
- Síntomas de abstinencia si dejan el consumo.
- Cambios de carácter y de humor.
- Irritabilidad.
- Disminución del rendimiento en los estudios.
- Son frecuentes las mentiras.
- Pequeños robos en casa para conseguir más dinero.

## SEÑALES DE ALERTA

Aunque pueden ser difíciles de reconocer (por el propio carácter de los adolescentes), en las fases iniciales del consumo pueden observarse algunas señales que alertan sobre la existencia de algún problema relacionado con el consumo de drogas y alcohol:

- FÍSICAS: las borracheras y las resacas de los fines de semana comienzan a hacerse habituales, se levantan tarde, con sueño, dolor de cabeza,

enrojecimiento ocular, fatiga, tos persistente y quejas acerca de su salud.

- **EMOCIONALES:** cambios en la personalidad, rápida variación del humor, irritabilidad, comportamiento irresponsable, carencia de juicio, depresión.
- **FAMILIA:** actitudes de rebeldía y desobediencia a las reglas de comportamiento familiar, se retraen o dejan de comunicarse con la familia, agresividad con el resto de miembros.
- **ESCUELA:** los efectos de la resaca se arrastran durante la semana y comienzan los problemas en el centro docente, con disminución del rendimiento, escaso interés, actitud negativa, faltas de asistencia, calificaciones bajas y problemas de disciplina.
- **PROBLEMAS SOCIALES:** tienen amigos nuevos a quienes no les interesan las actividades normales de la casa, de la escuela, de ocio. Dejan de realizar actividades que antes les gustaban, como jugar al fútbol, al baloncesto, etc. A veces tienen problemas con la ley.

La prevención del consumo de alcohol y drogas se basa en la correcta educación desde niños. Algunas pautas útiles para los padres con el fin de orientar a los adolescentes sobre el consumo de drogas son:

- La información que deben recibir los jóvenes se referirá a los efectos a corto plazo y los perjuicios asociados al consumo de



drogas (aspectos estéticos, pérdida de amigos, disminución de la capacidad deportiva, retraso en los estudios, posibilidad de sufrir accidentes...).

- Las conductas de los padres son imitadas, por lo que es importante que no se beba delante de ellos y que las bebidas no estén en sitios visibles.
- Ayudar y apoyar especialmente a aquellos adolescentes con factores de riesgo, como los que tienen problemas escolares, conflictos familiares, etc. Ante la detección de alteraciones de la conducta, comportamiento o estado de ánimo de los hijos, los padres deben consultar con el médico para estar seguros de que las señales de alarma no sean debidas a otras causas físicas o relacionadas con el desarrollo normal de los adolescentes, y poder discernir los problemas realmente relacionados con el consumo de alcohol y drogas.

# ¿SABES

LO QUE QUIERE

## TU HIJO O HIJA?

Esto es posiblemente lo que tu hijo o hija te quiere decir pero no se atreve o no sabe cómo hacerlo.

- No me des todo lo que pida. A veces sólo lo pido para ver cuanto puedo conseguir.
- No me des siempre órdenes. Si en vez de órdenes me pidieras las cosas, yo lo haré a mi propio modo y con mi propio agrado.
- No cambies de opinión tan a menudo sobre lo que debo hacer. Decídetelo y mantén esa decisión. Cumple las promesas buenas o malas. Si me prometes un permiso, dímelo; pero cumple también si es un castigo.
- No me compares con nadie, especialmente con mi hermano o hermana. Si me haces parecer mejor que los demás, otro sufrirá. Si me haces parecer peor que los demás, entonces seré yo quien sufra.
- No corrijas mis faltas delante de nadie. Enséñame a mejorar cuando estemos solos. No me grites. Te respeto menos cuando lo haces y me enseñaste a gritar a mi mamá también.
- Déjame valerme por mi mismo. Si tú haces todo por mí, yo nunca podré aprender.

- No digas mentiras delante de mí, ni me pidas que las diga por tí, aunque sea para sacarte de un apuro. Me haces sentir mal y perder la fe en lo que dices.
- Cuando haga algo malo, no me exijas que te diga por qué lo hice. A veces ni yo mismo lo sé.
- Cuando estás equivocado en algo, admítelo y crecerá la opinión que tengo de tí. Me enseñaste también a admitir mis equivocaciones.



- Trátame con la misma cordialidad y amabilidad con que tratas a tus amigos. Ser de la misma familia no significa que no podamos ser amigos.
- No me digas que haga una cosa si tú no la haces. Yo aprenderé y haré siempre lo que tú hagas, aunque no lo digas, pero nunca lo que tú digas y no hagas.
- Cuando te cuente un problema mío o no me digas: No tengo tiempo para tus tonterías, o Eso no tiene importancia. Trata de comprenderme y ayudarme.

## ¡QUIÉREME Y DÍMELO!

ME GUSTA OÍRLO,  
AUNQUE TU NO CREAS NECESARIO DECÍRMELO.



