



## Niños de 6 a 11 años: la salud



A esta edad empiezan la Educación Primaria en España. Es una época donde los niños desarrollan su potencial, su carácter y su autonomía. Comienzan a tener ideas propias. Aunque los amigos empiezan a tener un papel más importante, la familia y los padres siguen siendo los referentes. El estar expuestos a otros adultos significativos (profesores, compañeros de otros cursos, entrenadores, etc), enriquece su mundo y amplía sus posibilidades.

### ¿Qué deben comer? La comida es un placer y vehicula afecto y límites

- De todo (si no tiene alergias) y masticar perfectamente. La variedad la definen los adultos, la cantidad el niño. Carne (2-3 veces por semana). Lácteos a diario (preferiblemente yogures no azucarados y leche semidesnatada). Cereales, legumbres, pescado, huevos. Verdura y fruta a diario.
- El niño debe [desayunar adecuadamente](#) antes de salir a clase. Es conveniente que meriende si tiene hambre y cene bien.
- Evitar *chuches*, bollería industrial, bebidas azúcaradas y comida rápida.
- Intentar que al menos una comida al día sea en común, sin televisión. Durante la comida se comparten vivencias y se intercambia información y afecto. Es un momento agradable.
- Enseñarles a comportarse en la mesa y a comer *sano*.

### Higiene dental - Sonrisas blancas (como el corazón de las almendras)

- Deben [cepillarse los dientes](#) al menos 2 veces al día con pasta dental, de forma eficaz. Hay que supervisar a los más pequeños.
- Se recomienda que sean vistos por un dentista a los 6 años. Valorará sellados, ortodoncia y fluoraciones.
- No se debe comer nada, tras el cepillado dental nocturno
- Vigilar que no se chupe el dedo. Tampoco debería usar chupete.

### Sueño: "vamos a la cama que hay que descansar".

- El sueño es muy importante a cualquier edad, pero sobre todo durante la infancia. Favorece el aprendizaje, la integración de experiencias y el crecimiento. No es ninguna pérdida de tiempo. A esta edad, las rutinas y la higiene de sueño tienen que estar perfectamente asumidas.
- Los niños tienen que dormir entre 9 y 11 horas diarias.

### Prevención de accidentes. Ahorremos sufrimiento inútil.

- A esta edad debería saber nadar.
- Hay que [protegerlo del sol](#). Usar gorro y gafas solares homologadas. Evitar las horas del medio día (12-16 h), usar crema protectora siempre, especialmente si se es de piel clara. Aplicarla media hora antes de la exposición y renovarla cada 2 horas si se baña. Usar camisetas protectoras.
- Debe saber educación vial.
- Debe conocer que los medicamentos y productos de limpieza son peligrosos.
- En el coche debe ir siempre con el cinturón de seguridad abrochado y [cojin elevador](#) hasta que midan al menos 135 cm.
- Para montar en bicicleta, esquiar, patinar, etc debe estar protegido y [usar casco](#).

## **Cuándo consultar con el pediatra**

- Si presenta signos de desarrollo sexual antes de los 8 años.
- Si sospechamos que tiene un déficit de atención o dificultades escolares.
- Si aún moja la cama.
- Si no oye o no ve bien.
- Si no está bien vacunado.
- Si tiene retraso de talla o exceso de peso

[Más información sobre los niños de 6 a 11 años.](#)

Artículo publicado el 2-9-2012, revisado por última vez el 16-5-2019

**La información ofrecida en En Familia no debe usarse como sustituta de la relación con su pediatra, quien, en función de las circunstancias individuales de cada niño o adolescente, puede indicar recomendaciones diferentes a las generales aquí señaladas.**

---

Este texto, perteneciente a la [Asociación Española de Pediatría](#), está disponible bajo la [licencia Reconocimiento-NoComercial-CompartirIgual 3.0 España](#).

**Más referencias sobre el tema e información sobre los autores en:**

<https://enfamilia.aeped.es/edades-etapas/nino-6-11-salud>