



Colegio Nazaret
Avda. Valentín Masip, 31
33013 Oviedo
Tel: 985231900
www.colegionazaret.es

CONSEJOS PARA LAS FAMILIAS: EL NIÑO DE 10 A 14 AÑOS

Departamento de Orientación

Los consejos que se indican a continuación están destinados a padres e hijos por lo que recomendamos lean conjuntamente esta información y aprovechen para comentarla.

ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN

La alimentación debe ser variada, equilibrada y completa; con horarios de comida regular, distribuidos en 4 ó 5 tomas diarias (desayuno, almuerzo-media mañana, comida, merienda y cena). Una correcta alimentación favorecerá su salud ahora y en el futuro.

Debe comer correctamente.

Comenzará el día con un buen desayuno.

Alimentos recomendados.

- Leche o derivados (yogur, queso). Entre 500 c.c. y 750 c.c. al día (no menos de medio litro).
- Carne o pescado: 150 a 250 grs. diarios (carne de ternera, de vaca, de cerdo, pollo... alternando a lo largo de la semana. **Deberá tomar pescado no menos de tres veces por semana.**
- Verduras y hortalizas. Debería tomarlas diariamente acompañadas de patatas, en ensalada, como guarnición, acompañando a la carne, en puré, etc., en cantidad de 200 a 300 gramos al día.
- Legumbres: lentejas, garbanzos, “fabes”, 2 ó 3 veces por semana.
- Arroz, pastas (macarrones, fideos, espaguetis): 3 veces por semana.
- Patatas: 3 ó 4 veces por semana.
- Fruta. **No menos de tres piezas diarias**, por lo menos una de cítricos (naranja, mandarina o kivi).
- Diariamente: cereales (pan, galletas, cereales preparados para el desayuno), entre 150 y 300 gramos al día.
- Grasas: aceites diariamente. Mantequilla varias veces a la semana.
- No abusar de dulces, cacao, embutidos, frutos secos, sal, salsas y condimentos.

HIGIENE Y CUIDADOS GENERALES

- Deberá ducharse diariamente.
- Lavarse las manos antes de comer y después de ir al servicio.
- Evitará sobrecargas en la mochila.
- Debe sentarse correctamente para lo que estudiará en mesa y silla adecuadas a su estatura.
- Cuidará la vista estudiando en un lugar con luz suficiente.
- Evitará los excesos de ruido, incluido el abuso de mp3.
- Las niñas, antes de su primera menstruación, deben ser informadas (preferiblemente por las madres) de su significado, cuidados e higiene de la misma.

SALUD BUCODENTAL

- No debe olvidarse el cepillado dental después de todas las comidas. Se cambiará el cepillo al menos cada 6 meses.
- Acudirá al Odontólogo para controlar la presencia de caries o mal posición dentaria.

PREVENCIÓN DE ACCIDENTES



Colegio Nazaret
Avda. Valentín Masip, 31
33013 Oviedo
Tel: 985231900
www.colegionazaret.es

- La familia enseñará normas viales para la prevención de accidentes, para peatones y ciclistas, no hacer alardes de conductas arriesgadas.
- Viajarán en el asiento posterior del coche y con cinturón de seguridad.
- Usar casco protector para ir en bicicleta, patines y monopatín.

PROMOCIÓN DEL DESARROLLO

Esta es una época de grandes cambios tanto físicos como psíquicos y sociales. Es más difícil que nunca mantener un equilibrio entre la necesidad de autonomía y auto responsabilidad del niño con la supervisión y protección paterna. Deberá equilibrarse la balanza para que a medida que el niño crezca sea mayor su autonomía y auto responsabilidad sin olvidarnos de que cada niño tiene sus ritmos diferentes.

Deberá fomentarse el respeto a sí mismo y a los demás, dedicarles tiempo y escucharles. No olviden que los padres constituimos el principal modelo para nuestros hijos.

Debemos ayudarle a crear hábitos de orden y de trabajo con un tiempo para el estudio y otro para el juego y el ocio.

El importante el control y apoyo de los padres en el aprendizaje escolar. Valore con sus educadores su comportamiento, aprendizaje y educación.

Es muy importante la práctica de algún deporte.

Evitar excesos en actividades extraescolares.

Controlar el buen uso de vídeo consolas, ordenador y televisión.

Evitar el uso de cascos (mp3)

El sueño deberá ser de un mínimo de 8 a 10 horas.

Se continuará favoreciendo la educación sexual a través de respuestas sinceras, completando la información que reciban en el colegio.

Debe conocer los derechos y deberes en la familia: debe colaborar en las tareas del hogar de forma equilibrada respetando también su intimidad.

PREVENCIÓN DE HÁBITOS TÓXICOS

No al consumo de alcohol, tabaco y otras drogas, todas ellas producen dependencia o “enganche” y tolerancia con la necesidad de consumir cada vez más dosis. Los riesgos son muy graves e incluso mortales.

Se agradece, por la información facilitada, al equipo de pediatría del Centro de Salud de Pola de Siero.

PARA CUALQUIER DUDA O CONSULTA PUEDE ACUDIR AL ORIENTADOR DEL COLEGIO PREVIA CITACIÓN (telefónicamente o bien acudiendo personalmente al centro para solicitarla)