

GUIA PARA PADRES

**DESARROLLO SOCIAL
DEL NIÑO
(6 A 12 AÑOS)**

**EL AMOR A LOS HIJOS PERMITE DARLES LA
FUERZA PARA QUE ELLOS CONSTRUYAN COSAS
BUENAS CADA DIA**

PRESENTACION

En la presente guía daremos dar a conocer contenidos que ayuden a los padres de familia en el desarrollo de su hijo.

En los siguientes temas que trataremos hablaremos acerca del desarrollo social del niño, quien interviene en el proceso de socialización del niño, derecho a la salud y nutrición en la niñez, a que seguros de salud están afiliados, derecho al aprendizaje y educación en la niñez.

También hablaremos cuántos de los niños asisten a los colegios permanentemente, y cuál es su rendimiento.

Otros de los puntos a tratar son las áreas de desarrollo, y como desarrollarlas en los niños.

Finalmente daremos a conocer la importancia de las loncheras nutritivas, y el valor nutricional que tienen, y que debemos saber como padres de familia.

**DIOS NOS DIO LA
CAPACIDAD DE PODER
AMAR Y QUERER,...
¡APROVECHEMOS
ESA CAPACIDAD!**



¿Qué es desarrollo social del niño?

El desarrollo social del niño puede ser definido simplemente como la interacción del niño con los demás. Durante las etapas iniciales, el niño depende en gran medida de sus padres y otros cuidadores. Por lo tanto, en esta fase, la interacción del niño se limita principalmente a estas personas. Eventualmente, el niño comienza la interacción con otros niños y adultos. Un niño vive mucho en el amor, la seguridad y la atención recibida por sus padres y cuidadores. Eventualmente, el niño también aprende a difundir amor y cuidado del niño.



¿Quién interviene en el proceso de socialización del niño?

En el proceso de socialización, mediante el cual, el niño asume y acepta todas las normas sociales imperantes, intervienen no sólo personas significativas para el niño, como por ejemplo los padres o los hermanos, sino también instituciones como la escuela, la iglesia, etc. A todos estos entes que influyen de alguna manera en el proceso socializador del niño, se les denomina agentes de socialización.

ESTADO DE LA NIÑEZ EN EL PERU

La niñez de 6 a 11 años

DERECHO A LA SALUD Y NUTRICIÓN EN LA NIÑEZ

Desnutrición crónica

En la sección de primera infancia, citando a Pollitt (2002), existe una asociación entre la incidencia de desnutrición crónica durante el período escolar y los problemas en el desarrollo intelectual y las competencias educativas de los niños y niñas.

De acuerdo a la ENAHO 2008, el 18% de los niños y niñas entre los 6 y 11 años presenta una talla por debajo de la esperada para su edad (desnutrición crónica). Las inequidades en la dimensión nutricional son sustantivas, la tasa de desnutrición crónica entre los niños y niñas que residen en las áreas rurales (34%) es 5 veces más que la registrada en las urbanas (6%); entre los niños y niñas no pobres (7%) es menos de la quinta parte que la de los pobres extremos (39%); afecta al 43% de los niños y niñas con lengua materna originaria, triplicando la tasa de los que tienen al castellano como lengua materna (14%).



Afiliación a un seguro de salud

En el Perú, el 77% de los niños y niñas de 6 a 11 años cuenta con algún seguro de salud al año 2009 y la mayoría (58%) se encuentra afiliado al Seguro Integral de Salud - SIS. A pesar de los importantes avances en la afiliación a un seguro de salud, en particular al SIS, aún más de 800 mil niños y niñas entre los 6 y 11 años (26%) no cuenta con un seguro de salud al año 2009



Acceso a fuentes mejoradas de agua y saneamiento

Las condiciones del entorno en el que crecen los niños y niñas tienen un fuerte impacto en el desarrollo saludable de éstos, sobre todo en edades tempranas. Una de las características fundamentales del contexto en el que crecen es la disponibilidad de fuentes mejoradas de agua y saneamiento.

De acuerdo al Censo Nacional 2007, 1.2 millones (37%) de niños y niñas peruanos de 6 a 11 años residen en hogares donde no se dispone de fuentes mejoradas de agua; 1.6 millones (47%) en hogares que no cuentan con fuentes mejoradas de saneamiento; y 1 millón (31%) en viviendas donde no se dispone de fuentes mejoradas de agua ni de desagüe.

DERECHO AL APRENDIZAJE Y EDUCACIÓN EN LA NIÑEZ

Asistencia a la educación primaria

En el Perú, el 94% de los niños y niñas que se encuentran en edad de cursar la educación primaria asiste a una institución de este nivel; este porcentaje es equivalente al promedio de la región de América del Sur y es ligeramente superado por los países de Argentina, Ecuador y Uruguay. A pesar de los avances sostenidos en el país, aún alrededor de 66,000 niños y niñas entre los 6 y 11 años (2%) se encuentran fuera del sistema educativo formal.

A nivel nacional, no habría diferencias significativas en el acceso a la educación primaria de acuerdo al sexo, área de residencia (urbano/rural) o condición de pobreza de los niños y niñas de 6 a 11 años: en cada uno de estos casos la cobertura neta en primaria oscila alrededor del 94%. Sin embargo, la tasa de cobertura neta sería menor entre los niños y niñas con lengua materna amazónica (92%), en comparación con los de lengua materna castellana (94%), quechua (96%) o aymara (97%).



Atraso escolar

Un niño puede estar asistiendo a la educación primaria, pero a un grado inferior al que le corresponde según su edad (atraso escolar), o puede no estar logrando los aprendizajes esperados para el grado que cursa. Asistir a la escuela no necesariamente se traduce en que los niños y niñas tengan una trayectoria escolar exitosa, en la que incorporen los conocimientos y capacidades que por derecho les corresponde.

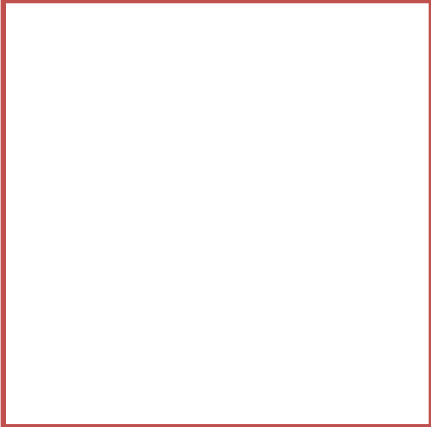
A nivel nacional, del total de los niños y niñas de 6 a 11 años que está matriculado en la educación primaria, 1 de cada 5 (20%) asiste a un grado inferior al que le corresponde para su edad. Si bien, no hay diferencias por el sexo de los

estudiantes, sí las hay por área de residencia, lengua materna y condición de pobreza. La incidencia de atraso escolar en las zonas rurales (30%) es más del doble que la registrada en las urbanas (13%); entre los niños y niñas en situación de pobreza extrema (35%) triplica la correspondiente a los no pobres (13%); y casi la mitad (45%) de los niños y niñas de los pueblos indígenas de la Amazonía asiste a un grado inferior al correspondiente para su edad.

Rendimiento escolar

La baja calidad de la educación en el Perú tiene una característica adicional: la inequidad. A nivel de América del Sur, la inequidad en el logro de aprendizajes de los y las estudiantes de primaria resulta sobresaliente. De acuerdo al Segundo Estudio Regional Comparativo y Explicativo (SERCE) 200648, el Perú es el país que tiene la mayor brecha en términos de área de residencia (urbano-rural) en la región. Tanto en comunicación como en matemática, la proporción de los y las estudiantes de tercer grado de primaria que no supera el nivel más bajo de desempeño (Nivel I) en las zonas rurales triplica el de las urbanas. La mayor brecha se presenta en el área de matemática, donde la diferencia entre las áreas urbanas y rurales bordea los 20 puntos porcentuales.

Esta situación se refleja también en los resultados de rendimiento del año 2009, donde la proporción de estudiantes de segundo grado que logró los aprendizajes esperados en comprensión de textos en el área urbana (29%) fue casi tres veces mayor que en la rural (12%); en las escuelas privadas (43%) fue más del doble de la registrada en las públicas.



DERECHO A LA PROTECCIÓN EN LA NIÑEZ

Trabajo infantil

Como se señaló en el Estado de la Niñez en el Perú del año 2008, hay un conjunto de normas nacionales e internacionales a las que el Estado se ha comprometido, que prohíben el trabajo infantil y regulan el trabajo adolescente. A nivel internacional, el Perú ha suscrito la Convención sobre los Derechos del Niño, la cual establece que el niño tiene derecho a estar protegido contra la explotación económica y contra el desempeño de cualquier trabajo que pueda poner en riesgo su educación o perjudicar su desarrollo físico, mental, espiritual, moral o social.

De acuerdo a la ENAHO 2006, alrededor del 20% de los niños y niñas entre los 6 y 11 años realizaban algún trabajo, entendido como apoyo en el negocio de la casa o de algún familiar, en labores domésticas en otra vivienda, en la elaboración de productos para la venta, en la chacra o pastoreo, vendiendo productos (caramelos, dulces, etc.), lavando carros y lustrando zapatos, entre otros; sin incluir el apoyo en los quehaceres del hogar (INEI y UNICEF 2008).

De acuerdo a la ETI49, presentada a inicios del año 2010, la participación laboral de los niños y niñas de 5 a 13 años es del 37%, confirmando la subestimación del porcentaje señalado por la ENAHO 2006. Cabe resaltar que, el estimado de la ETI se hace en base al reporte del informante calificado del hogar (el reporte de los niños y niñas es ligeramente más alto).



DESARROLLO DEL NIÑO DURANTE EL PERIODO ESCOLAR

El período de desarrollo que va de los seis a los doce años, tiene como experiencia central el ingreso al colegio.

A esta edad el niño debe salir de su casa y entrar a un mundo desconocido, donde aquellas personas que forman su familia y su mundo hasta ese momento, quedan fuera.

Su éxito o fracaso en este período va a depender en parte de las habilidades que haya desarrollado en sus seis años de vida anteriores.

La entrada al colegio implica que el niño debe enfrentar y adecuarse a un ambiente nuevo en el cual deberá lidiar con demandas desconocidas hasta ese momento para él, aprender las expectativas del colegio y de sus profesores y lograr la aceptación de su grupo de pares.

La adaptación y ajuste que el niño logre a este nuevo ambiente, como veremos posteriormente, tiene una importancia que trasciende lo inmediato.

El grado en que el niño se considera confortable e incluido en el colegio es expresión del éxito en su adaptación.

Reacciones como ansiedad, evitación o actitudes negativas pueden ser signos tempranos de dificultades en su ajuste y que pueden tornarse en problemas futuros.

Por otro lado, la relación con los padres cambia, iniciándose un proceso gradual de independencia y autonomía, y aparece el grupo de pares como un referente importante y que se va a constituir en uno de los ejes centrales del desarrollo del niño en esta etapa.

El desarrollo del niño lo podemos separar por áreas; sin embargo existe una estrecha relación entre los aspectos intelectual, afectivo, social y motor.

I. AREA MOTORA

El relación al crecimiento físico, entre los 6 y 12 años, comienza a disminuir su rapidez. En términos generales, la altura del niño en este período aumentará en 5 o 6% por año, y el peso se incrementará en aproximadamente un 10% por año. Los niños pierden sus dientes de leche y comienzan a aparecer los dientes definitivos. Muchas niñas comienzan a desarrollar entre los 9 y 10 años las características sexuales secundarias, aun cuando no están en la adolescencia.

Por otro lado, los niños de esta edad se vuelven más fuertes, más rápidos, hay un continuo perfeccionamiento de su coordinación: muestran placer en ejercitar su cuerpo, en probar y aprender nuevas destrezas. Su motricidad, fina y gruesa, en esta edad muestra todas las habilidades posibles, aún cuando algunas de ellas sean ejecutadas con torpeza.



II. AREA COGNITIVA

En el ámbito cognitivo, el niño de seis años entra en la etapa que Piaget ha denominado OPERACIONES CONCRETAS. Esto significa que es capaz de utilizar el pensamiento para resolver problemas, puede usar la representación mental del hecho y no requiere operar sobre la realidad para resolverlo. Sin embargo las operaciones concretas están estructuradas y organizadas en función de fenómenos concretos, sucesos que suelen darse en el presente inmediato; no se puede operar sobre enunciados verbales que no tengan su correlato en la realidad.

Uno de los principales hitos del desarrollo intelectual mencionado en la Teoría de Piaget, es que el niño alcanza en este período del desarrollo, la noción de CONSERVACIÓN, es decir, es la toma de conciencia de que dos estímulos, que son iguales en longitud, peso o cantidad, permanecen iguales ante la alteración perceptual, siempre y cuando no se haya agregado ni quitado nada.

Existen varios principios que van a caracterizar la forma en que los niños de esta edad piensan:

1. **IDENTIDAD:** Es la capacidad de darse cuenta de que un objeto sigue siendo el mismo aún cuando tenga otra forma.
2. **REVERSIBILIDAD:** Es la capacidad permanente de regresar al punto de partida de la operación. Puede realizarse la operación inversa y restablecerse la identidad.
3. **DESCENTRADO:** Puede concentrarse en más de una dimensión importante. Esto se relaciona con una disminución del egocentrismo. Hasta los seis años el niño tiene un pensamiento egocéntrico, es decir, no considera la posibilidad de que exista un punto de vista diferente al de él. En el período escolar va a ser capaz de comprender que otras personas pueden ver la realidad de forma diferente a él.



En términos generales el niño en esta edad va a lograr realizar las siguientes operaciones intelectuales:

clasificar objetos en categorías (color, forma, etc.), cada vez más abstractas.

ordenar series de acuerdo a una dimensión particular (longitud, peso, etc.)

trabajar con números

comprender los conceptos de tiempo y espacio

distinguir entre la realidad y la fantasía

Por otro lado, hay un perfeccionamiento de la memoria, tanto por que aumenta la capacidad de ella, como porque mejora la calidad del almacenamiento y la organización del material. Se enriquece el vocabulario.

III. AREA EMOCIONAL Y AFECTIVA

La etapa escolar, se caracteriza en lo afectivo, por ser un periodo de cierta calma. La mayor parte de la energía del niño está volcada hacia el mejoramiento de sí mismo y a la conquista del mundo. Hay una búsqueda constante de nuevos conocimientos y destrezas que le permitan moverse en el futuro en el mundo de los adultos.

De acuerdo a la teoría de Erikson la crisis de esta etapa es Industria v/s Inferioridad, e implica el logro del sentimiento de la Competencia. El tema central es el dominio de las tareas que se enfrentan, el esfuerzo debe estar dirigido hacia la productividad y, por lo tanto, se debe clarificar si se puede realizar este tipo de trabajo. El niño debe desarrollar sus cualidades corporales, musculares y perceptivas, debe alcanzar progresivamente un mayor conocimiento del mundo al que pertenece y en la medida en que aprende a manejar los instrumentos y símbolos de su cultura, va desplegando el sentimiento de competencia y reforzando su idea de ser capaz de enfrentar y resolver los problemas que se le presentan. Los hitos centrales de esta etapa, son el desarrollo del autoconcepto y la autoestima del niño.

COMPROMETERSE CON EL
DESARROLLO INTEGRAL DE
NUESTROS HIJOS CONLLEVA A
UNA CRECIMIENTO SOCIAL Y
MORAL QUE BENEFIA A
NUESTRO PAIS EN SU
DESARROLLO INTEGRO.



AUTOCONCEPTO

Es el sentido de sí mismo. Se basa en el conocimiento de lo que hemos sido y lo que hemos hecho y tiene por objetivo guiarnos a decidir lo que seremos y haremos. El conocimiento de sí mismo se inicia en la infancia en la medida en que el niño se va dando cuenta de que es una persona diferente de los otros y con la capacidad de reflexionar sobre sí mismo y sus acciones. A los 6-7 años comienza a desarrollarse los conceptos del:

yo verdadero, quien soy

yo ideal, quien me gustaría ser, estructura que incluye los debe y los debería, los cuales van a ayudarlo a controlar sus impulsos. Esta estructura va integrando las exigencias y expectativas sociales, valores y patrones de conducta

Estas dos estructuras en la medida en que se van integrando, deben ir favoreciendo el control interno de la conducta del niño.



AUTOESTIMA

Esta es la imagen y el valor que se da el niño a sí mismo. Es una dimensión afectiva y se construye a través de la comparación de la percepción de sí mismo y del yo ideal, juzgando en que medida se es capaz de alcanzar los estándares y expectativas sociales. La autoestima se basa en:

significación: que es el grado en que el niño siente que es amado y aceptado por aquéllos que son importantes para él.

competencia: es la capacidad para desempeñar tareas que consideramos importantes.

virtud: consecución de los niveles morales y éticos.

poder: grado en que el niño influir en su vida y en la de los demás.

La opinión que el niño escuche acerca de sí mismo, a los demás va a tener una enorme trascendencia en la construcción que él haga de su propia imagen. La autoestima tiene un enorme impacto en el desarrollo de la personalidad del niño. Una imagen positiva puede ser la clave del éxito

FORMA ESPIRITUS FUERTES
EN EL ALMA PARA
CONQUISTAR ANHELOS
DIFÍCILES EN EL CORAZÓN



IV. AREA SOCIAL

La etapa escolar también está marcada en el área social por un cambio importante. En este período existe un gran aumento de las relaciones interpersonales del niño; los grupos de amistad se caracterizan por ser del mismo sexo. Entre los escolares pequeños (6 y 7 años), hay mayor énfasis en la cooperación mutua, lo que implica dar y tomar, pero que todavía está al servicio de intereses propios (nos hacemos favores). En los escolares mayores (8 a 10 años), la amistad se caracteriza por relaciones más íntimas, mutuamente compartidas, en las que hay una relación de compromiso, y que en ocasiones se vuelven posesivas y demandan exclusividad.

El grupo de pares, en los escolares, comienza a tener una centralidad cada vez mayor para el niño, ya que es en la interacción con ellos donde descubren sus aptitudes y es con ellos con quienes va a medir sus cualidades y su valor como persona, lo que va a permitir el desarrollo de su autoconcepto y de su autoestima. Las opiniones de sus compañeros acerca de sí mismo, por primera vez en la vida del niño, van a tener peso en su imagen personal.

El intercambio con los compañeros permite al niño poder confrontar sus opiniones, sentimientos y actitudes, ayudándole a examinar críticamente los valores que ha aceptado previamente como incuestionables de sus padres, y así ir decidiendo cuáles conservará y cuales descartará. Por otro lado, este mayor contacto con otros niños les da la oportunidad de aprender cómo ajustar sus necesidades y deseos a los de otras personas, cuándo ceder y cuándo permanecer firme.

NUESTRA SOCIEDAD ESTA FORMADA POR GENTE
QUE TIENE: AMOR, DIGNIDAD, RESPETO, COMPASION
Y MUCHOS OTROS ELEMENTOS QUE LLEGAN A
FORMAR NUESTRA IDENTIDAD

Con respecto a los padres, el niño va aumentando su nivel de independencia y distancia, como consecuencia de su madurez física, cognitiva y afectiva. El tiempo destinado por los padres a cuidar los niños entre 6 y 12 años es menos de la mitad de lo que ocupan cuando son preescolares. Sin embargo, los padres siguen siendo figuras muy importantes; los niños se dirigen a ellos en busca de afecto, guía, vínculos confiables y duraderos, afirmación de su competencia y valor como personas

Progresivamente, se va tendiendo a una correulación de la conducta del niño, entre él y sus padres. Éstos realizan una supervisión general en el control, y el hijo realiza un control constante. La eficiencia de esta regulación está determinada por la claridad de la comunicación entre padres e hijos, las reglas claras, sistemáticas y consistentes.

Los profesores comienzan en este período a tener una mayor importancia, se convierten en sustitutos de los padres en el colegio; sin embargo el valor que le asignen al niño va a estar dado por la demostración de sus capacidades. Los profesores imparten valores y transmiten las expectativas sociales al niño y a través de su actitud hacia él colabora en el desarrollo de su autoestima.

Se ha demostrado que aquellos profesores que muestran confianza en la capacidad del niño, incentivan el trabajo y el desarrollo de potencialidades en el niño, a la vez que favorecen un autoconcepto y una autoestima positivos.

LA NIÑEZ EN NUESTRO PERÚ
ES DIVERSA, ASI COMO EL
ARCOIRIS TIENE
DIFERENTES COLORES QUE
IDENTIFICAN CADA REGIÓN
Y ENORGULLENCEN A SU
PAÍS.



Otro elemento del área social es el juego. El rol del juego es dar oportunidades de aprendizaje. En él, el niño puede ir ganando confianza en su habilidad para hacer una variedad de cosas, entra en contacto con el grupo de pares y se relaciona con ellos, aprendiendo a aceptar y respetar normas. El juego ofrece modos socialmente aceptables de competir, botar energía reprimida y actuar en forma agresiva. Durante este período, hay dos tipos de juegos que predominan:

juego de roles: (6-7 años) tiene un argumento que representa una situación de la vida real. Se caracteriza por ser colectivo, tener una secuencia ordenada y una duración temporal mayor. Hay una coordinación de puntos de vista, lo que implica una cooperación. El simbolismo aquí se transforma en colectivo y luego en socializado, es una transición entre el juego simbólico y el de reglas.

juego de reglas: (8-11 años) implica respeto a la cooperación social y a las normas, existiendo sanción cuando ellas se transgreden. Este juego es el que va a persistir en la adultez.

EN MEDIO DE TODAS LAS BRECHAS QUE EXISTEN EN LA EDUCACION AUN SE PERSIGUEN NOBLES IDEALES Y ES QUE LOS RETOS ESTAN AHÍ PARA SEVIR A LA GENTE QUE TIENE DESEOS DE CONQUISTA, LO QUE PARA OTROS LES ES IMPOSIBLE.



V. AREA MORAL Y SEXUAL

En esta etapa comienza la aparición de la moral vinculada a la consideración del bienestar del otro, lo que puede ocurrir debido al desarrollo cognitivo que se produce en esta edad y que permite que el niño considere puntos de vista diferentes a los suyos, producto de la disminución del egocentrismo de etapas anteriores. Esto implica que el niño puede imaginar cómo piensa y siente otra persona.

Moral de Cooperación o Autónoma: Se caracteriza por cierta flexibilidad, por la capacidad de darse cuenta de los diferentes puntos de vista. Logra hacer juicios más sutiles que incluyen las intenciones del que cometió la falta y no tan sólo las consecuencias del hecho. Los juicios de niños menores solamente consideran el grado de la falta.

Respecto al ámbito sexual: hace algunas décadas se consideraba que esta etapa se caracterizaba por la ausencia absoluta de interés sexual; sin embargo en la actualidad se ha constatado que se mantiene cierto interés por parte de los niños, tanto en preguntar y hablar acerca del tema como por experimentar y participar en juegos sexuales, pero la intensidad y el tiempo destinados a ellos son notoriamente menores que en la etapa anterior y a los que se va a destinar durante la adolescencia. Esto ocurre debido a que el foco central del niño durante la niñez intermedia está puesto en el aprendizaje y adquisición de herramientas que le permitan integrarse al mundo adulto.

EL día que la niñez ya no sea importante en nuestro país entonces la sociedad habrá muerto



El perfil del niño en edad escolar (de 6 a 12 años)

¿Cuánto crecerá mi hijo?

Si bien cada niño crece a un ritmo diferente, a continuación se enumeran los valores promedio para los niños de entre 6 y 12 años de edad:

Peso: aumento promedio de entre 2 y 3 kilogramos (5 a 7 libras) al año

Altura: crecimiento promedio de alrededor de 6,35 centímetros (2,5 pulgadas) por año

¿Qué puede hacer mi hijo a esta edad?

A medida que su hijo crece, notará que desarrolla nuevas y emocionantes habilidades. Si bien cada niño puede progresar a un ritmo diferente, a continuación se enumeran algunas de las etapas comunes que suelen alcanzar los niños a esta edad:

Entre los 6 y los 7 años de edad:

- Disfruta de muchas actividades y se mantiene ocupado
- Gusta de pintar y dibujar
- Puede perder su primer diente
- Su visión es tan aguda como la de un adulto
- Práctica sus habilidades con el fin de perfeccionarlas
- Salta a la cuerda
- Monta en bicicleta

El perfil del niño en edad escolar (de 6 a 12 años)

Entre los 8 y los 9 años de edad:

Tiene más elegancia en los movimientos y habilidades
Salta, brinca y persigue
Se viste y se asea por sí mismo completamente
Puede utilizar herramientas (es decir, un martillo, un destornillador)
Lee mas y lo disfruta
Comprende las fracciones
Entiende el concepto de espacio

Entre los 10 y los 12 años de edad:

Escribe historias
Gusta de escribir cartas
Lee bien
Disfruta hablando por teléfono
Se desarrolla el resto de los dientes adultos
Gusta de coser y pintar

¿Cómo interactúa el niño con los demás?

Una parte muy importante del crecimiento es la capacidad de interactuar y socializar con los demás. Durante los años de edad escolar del niño, los padres verán una transición en su hijo a medida que pasa de jugar solo a tener amigos y grupos sociales. Aunque las amistades se vuelven más importantes, el niño todavía disfruta de la compañía de sus padres y le gusta ser parte de una familia. Si bien cada niño es único y desarrollará una personalidad diferente, a continuación se enumeran algunos tipos de conducta comunes que podría presentar su hijo.

El perfil del niño en edad escolar (de 6 a 12 años)

Cómo ayudar a incrementar la capacidad social de mi hijo en edad escolar:

Considere las siguientes sugerencias como formas de fomentar la capacidad social de su hijo en edad escolar:

- Establezca y proporcione pautas, expectativas y límites adecuados y póngalos en práctica de manera consistente mediante el uso de las consecuencias adecuadas.
- Ejemplifique el comportamiento apropiado.
- Elógielo cuando coopera y cuando alcanza cualquier logro personal.
- Ayúdelo a elegir actividades que sean adecuadas para sus capacidades.
- Anímelo a conversar y a ser sincero acerca de sus sentimientos.
- Estimule la lectura y lea con él.
- Anímelo a desarrollar pasatiempos y participar de actividades.
- Fomente la actividad física.
- Fomente la autodisciplina; confíe en que su hijo siga las reglas establecidas.
- Enséñele a respetar y a escuchar a las personas que están

Loncheras nutritivas

Importancia

Las loncheras escolares son importantes y necesarias para los niños en las etapas preescolar y escolar, ya que permiten cubrir las necesidades nutricionales, asegurando así un rendimiento óptimo en el centro educativo.

Objetivos de la lonchera escolar:

- Aporte de energía, ya que diariamente los niños sufren desgaste por las actividades desarrolladas durante las horas de clase, recreo y práctica de deporte. Esa pérdida de energía debe ser recuperada con la lonchera escolar.
- Mantener al niño alerta. Que preste mayor atención en la clase y no se duerma.

Composición de la lonchera escolar:

Las loncheras escolares contienen entre 250 a 300 calorías, pero no reemplazan al desayuno ni al almuerzo, ni comida diaria. Esta cantidad de calorías está de acuerdo con la edad, estatura y actividad física de niños y jóvenes.

Cantidad de alimentos = Edad del niño

Calidad de los alimentos = Tiempo de permanencia en la escuela.

Una lonchera nutritiva está compuesta generalmente por: 1 sándwich, 1 fruta y un refresco.



Loncheras nutritivas

Una lonchera incluye todos los grupos básicos de alimentos.

Se debe escoger un alimento de cada grupo.

Alimentos energéticos: Brindan energía para realizar las diversas actividades como pan, galletas, queque casero, mazamoras, etc.

Alimentos formadores: Son los alimentos de origen animal, que aportan proteínas, encargadas de formar el organismo y ayudan al crecimiento: Queso, huevo, pollo, yogurt, carne, leche.

Alimentos reguladores o protectores: Aportan principalmente vitaminas, minerales y fibra. Estos los encontramos en las frutas como el plátano, uva, manzana, durazno, mandarina, etc. Es necesario incluir siempre una bebida para evitar la deshidratación de los menores.



¿Qué no debe contener una lonchera escolar?

Bebidas artificiales o sintéticas: Como gaseosas y jugos artificiales, debido a que contienen colorantes y azúcares, que causan problemas alérgicos y favorecen la obesidad en los niños.

Embutidos: Como hot dog, salchichas, mortadelas, ya que contienen mucha grasa y colorantes artificiales.

Alimentos con salsa: Como mayonesa o alimentos muy condimentados, debido a que ayudan a la descomposición del alimento.

Alimentos chatarra: Caramelos, chupetines, chicles, marshmallows, grageas, gomitas, hojuelas de maíz, papas fritas, etc. Estos no aportan ningún valor nutricional, sólo aportan cantidades elevadas de azúcares y grasa de tipo saturada, promovedor de enfermedades.

Recomendaciones en la preparación de la lonchera:

- Los alimentos escogidos deben ser de fácil digestión, variedad y preparación.
- Evitar alimentos que puedan fermentarse fácilmente.
- La cantidad de alimentos destinada para la lonchera debe estar relacionada con la edad del niño, la calidad nutricional del desayuno y la cantidad de horas en la escuela.
- La fruta que se envía en la lonchera debe ser entera y con cáscara, para evitar la oxidación de éstas y aprovechar la fibra.
- Se recomienda a la persona que prepara la lonchera que cuide mucho la limpieza en la elaboración.

- Se recomienda a los profesores encargados de los escolares, vigilar la higiene del niño antes y después de comer sus loncheras, así como inculcar el cepillado para evitar la formación de caries.
- Incluir una servilleta de papel o tela limpia, antes de colocar los alimentos en la lonchera.
- El menú de la lonchera debe ser atractivo, con colores variados, de consistencias adecuadas y que estimulen la masticación, además de ayudar a mantener la buena salud bucal.

A continuación le presentamos una propuesta de lonchera nutritiva y balanceada, que combina los principales grupos de alimentos, garantizando la buena alimentación para sus hijos, durante el tiempo de permanencia en el colegio.





MI LONCHERA NUTRITIVA				
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Primera opción: - Un jugo natural de frutas o limonada. - Un sándwich de queso y /o jamón. - Mazamorra. - Un pera. Segunda opción - Un paquete de galletas. - Yogurt. - Un durazno o melocotón. - Pan con mantequilla y mermelada. - Agua de manzanilla.	Primera opción: - Un postre con leche. - Un paquete con hojuelas de maíz. - Un pan con jamonada. - Agua de manzana. Segunda opción - Un paquete de rosquitas. - Un postre con leche. - Un racimo pequeño de uva o una pera. - Agua de anís o emoliente.	Primera opción: - Un sándwich de queso. - Un paquete de galletas. - Un huevo duro. - Una fruta en trozos. - Limonada. Segunda opción: - Un yogurt con cereales. - Un durazno o melocotón. - Pan con tortilla. - Agua de anís.	Primera opción: - Un pan con pollo (sin cremas). - Una manzana. - Mazamorra. - Agua de anís. Segunda opción: - Una porción de ensaladas de frutas. - Trozos de jamón con queso. - Pan con mantequilla y mermelada. - Limonada.	Primera opción: - Galletas de soda con mantequilla y mermelada. - Un huevo duro. - Manzana o pera. - Chicha morada. Segunda opción: - Pan con aceituna en trozos. - Granadilla o melocotón. - Una porción de pollo deshilachado. - Chicha morada.
INCLUIR UNA BOTELLA ADICIONAL DE AGUA POR DIA (500 ml)				



CONCLUSIONES

Con la realización del presente trabajo podemos concluir la importancia que tiene cada una de las etapas del desarrollo del niño que se inician desde su concepción en el vientre de la madre y continúa hasta llegar a su pleno desarrollo.

Las diferentes circunstancias socioeconómicas, culturales, políticas, marcan definitivamente un perfil en el niño el cual afecta a su desarrollo, no podemos dejar de lado las políticas educativas que rigen nuestro país y que en gran medida afectan a todo nuestra niñez.

En el aspecto familiar también es un factor que involucra la participación de padres de familia para que nuestros hijos sean realmente lo que la sociedad exige.

Es decir personas capaces de enfrentar retos que lleven a nuestro país a un nivel superior al que actualmente estamos.

Finalmente la participación de todos los ciudadanos es necesaria para que nuestra educación cambie de manera sustancial.

GLOSARIO

INTERACCIÓN: La interacción es una acción recíproca entre dos o más objetos, sustancias, personas o agentes.

IMPERANTE: Ejercer la dignidad imperial, de mandar, dominar en un determinado grupo.

DESNUTRICIÓN CRÓNICA: La [desnutrición](#) crónica es un proceso por el cual las reservas orgánicas que el cuerpo ha ido acumulando mediante la ingesta [alimentaria](#) se agotan debido a una carencia [calórico-protéica](#). Retrasando el crecimiento de fetos, infantes, niños y adolescentes.

ENAH: Encuesta Nacional de Hogares.

INEQUIDAD: Es la discriminación, y produce problemas de distribución y problemas de asignación con altos costos para la sociedad.

AFILIACIÓN: Afiliado es aquella [persona](#) u [organización](#) social, que decide [inscribirse](#) en una [obra social](#), en un [partido político](#), en una [Administradora de Fondos de Jubilaciones y Pensiones](#), en una [empresa prestataria de salud](#) y o en cualquier organización civil o empresarial, que requiera la afiliación a la [institución](#), para ejercer [derechos](#) y obtener [beneficios](#) sobre la misma.

COBERTURA: Cantidad total de espacio editorial que aparece en todos los medios de comunicación sobre una organización o un tema determinado

OSCILA: Variar en sentidos opuestos y alternativamente una cantidad, una intensidad o un valor.

más hacia dentro de lo que está.

INCIDENCIA: La incidencia refleja el número de nuevos “casos” en un determinado tiempo. Es un índice dinámico que requiere seguimiento en el tiempo de la población de interés.

HABILIDADES: Es el grado de [competencia](#) de un sujeto concreto frente a un objetivo determinado. Es decir, en el momento en el que se alcanza el objetivo propuesto en la habilidad

DESTREZAS: Reside en la capacidad o habilidad para realizar algún [trabajo](#), principalmente relacionado con trabajos físicos o manuales.

LIDIAR: Luchar o hacer frente de forma hábil a alguien para conseguir algo

HITOS: sucesos o acontecimientos que sirve de punto de referencia.

SUSCEPTIBLE: Se aplica a la persona que se enfada o se siente ofendida frecuentemente y por cosas poco importantes.

SUTILES: Se aplica a la persona que tiene agudeza e ingenio para comprender o ver con claridad el sentido más profundo de las cosas, agudo, perspicaz.

ELECTROLÍTICA: Los electrolitos pueden ser [ácidos](#), [bases](#) o [sales](#).

BIBLIOGRAFIA

➤ **Desarrollo social del niño**

<http://www.chamacos.com.mx/manual-para-papas/227-desarrollo-social-en-los-ninos-.html>

➤ **PDF - ESTADO DE LA NIÑEZ EN EL PERU – UNICEF (Internet)**

➤ **DESARROLLO DEL NIÑO DURANTE EL PERIODO ESCOLAR**

Erikson, E. (1963). Infancia y Sociedad, Nueva York, Norton.

Mussen, P.H., Conger, J.J., y Kagan, J. (1969) Desarrollo del Niño y su Personalidad. New York: Harper y Row.

Maier, H. (1979) Tres Teorías Sobre el Desarrollo del Niño: Erikson, Piaget y Sears. Amorrortu Editores. Buenos Aires.

Piaget, J. (1984) Seis Estudios de Psicología. Barral Editores S.A. España.

Papalia, D.E., Wendkos, S. (1993) Psicología del Desarrollo de la Infancia a la Adolescencia. Mc Graw-Hill, México.

➤ **El perfil del niño en edad escolar (de 6 a 12 años)**

<http://www.terra.com/salud/articulo/html/sal8254.htm>

➤ **Loncheras nutritivas**

http://www.america.edu.pe/gen/index.php?option=com_content&view=article&id=435:loncheras-nutritivas&catid=30:tips-de-enfermeria&Itemid=85



Realizado Por

Aguilar Puma Thalia.
Barrientos Flores Milagros
Chilo Merma Roció
Flores Mendoza Katherine
Huamán Carpio Luisa
Mamani Carbajal Edy
Ordóñez Paredes Yván

