

# Experiencias en la escuela



## ¡Aprender, crecer, triunfar!

La escuela es un lugar emocionante para aprender, hacer amigos y desarrollarse. Pero a veces, los niños también enfrentan retos, como el acoso escolar.

El acoso escolar o cibernético ocurre cuando un niño molesta a otro una y otra vez. Puede ser físico (como golpear), verbal (como poner apodosos ofensivos) o social (como excluir a alguien a propósito). Puede suceder en la escuela, el recreo, el autobús, el vecindario, o por medio de teléfonos y otros dispositivos.

- **Hable con su niño con frecuencia.**  
Pregúntele sobre la escuela, sus amigos y lo que le entusiasma. Mantener la conversación abierta ayuda a que se sienta escuchado y apoyado.
- **Enseñe amabilidad y respeto.**  
Hable sobre cómo tratar bien a los demás y anime a ayudar a quienes lo necesiten.
- **Diviértanse juntos.**  
Jueguen, lean libros o participen en eventos de la comunidad en familia. Estos momentos compartidos fortalecen la conexión y hacen que su niño se sienta valorado.
- **Manténgase involucrado en la escuela.**  
Conozca a los maestros de su niño y lo que está aprendiendo. Colaborar con la escuela favorece su éxito.
- **Sigan leyendo juntos.**  
Aunque su niño ya sepa leer solo, continúe leyéndole en voz alta y permita que también le lea a usted. Esto fortalece su confianza y hace que la lectura sea divertida.

- **Anímele a enfrentar nuevos retos.**  
Cuando su niño enfrenta un problema, como un desacuerdo con un amigo, anímele a intentar resolverlo por sí mismo antes de que usted intervenga.
- **Ayúdele a involucrarse.**  
Anime a su niño a unirse a equipos, clubes o grupos de voluntariado. Estas actividades le ayudan a aprender nuevas habilidades y a hacer amigos.



*¡Ven a verme en la escuela y pregúntale a mi maestro cómo me está yendo!*

### Si están acosando a su niño:

- **Avise a la escuela.**  
Informe lo que está pasando y colabore con ellos para encontrar una solución.
- **Fomente pedir ayuda.**  
Apoye a su niño para que se sienta con la confianza de acudir a un adulto de confianza. Hablen sobre a quién puede recurrir si necesita apoyo.
- **Valide sus sentimientos.**  
Tome en serio el acoso escolar. Dígale a su niño que sus emociones son válidas y que usted está allí para apoyarlo.

# Salud bucal



## Es muy importante cuidar los dientes de su niño de 7 años.

A esta edad, los niños están perdiendo los dientes de leche y les están saliendo los permanentes, por lo que mantener la boca limpia ayuda a prevenir problemas como caries y enfermedades de las encías. Cepillarse y usar hilo dental todos los días también crea buenos hábitos que pueden durar toda la vida. Además, mantiene una sonrisa sana y ayuda a evitar dolor por problemas dentales en el futuro.

- Asegúrese de que su niño cepille sus dientes dos veces al día con pasta dental con flúor.
- Ayúdele a cepillarse los dientes hasta que tenga la habilidad para hacerlo bien por sí solo.
- Pregunte al dentista de su niño si es apropiado aplicar selladores dentales.

Para más información y consejos sobre la salud dental de su niño visite [bit.ly/SaludDentalNiñosyAdolescentes](https://bit.ly/SaludDentalNiñosyAdolescentes).

**“Empieza por hacer lo necesario, luego lo posible, y de repente estarás haciendo lo imposible.”**

**-Francisco de Asís**

### ¡Gracias por leer este boletín informativo!

Compártalo con las personas que cuidan a su niño. Volverá a tener noticias nuestras antes de que su niño cumpla 8 años de edad con información sobre:

- Seguridad en los deportes
- Seguridad en internet
- Cambios emocionales y sociales



# Revisiones médicas de rutina

## ¡Programar las revisiones médicas y dentales!

Al igual que en la revisión del año pasado, el médico hablará directamente con su niño y le hará algunas preguntas. Podría preguntar sobre la escuela y lo que ha estado aprendiendo, o sobre lo que le gusta hacer durante las vacaciones escolares.

Hablar sobre pasatiempos e intereses ayuda al médico a comprender cómo está su niño. Realizar actividades que disfrute y lo hagan sentir bien puede aumentar su confianza, lo cual es excelente para su salud mental.



*No olvides programar mis revisiones.*

# 7 Años

## Vacunas

### Asegúrese de que las vacunas de su niño estén al día.

Para seguir protegido, su niño necesitará la vacuna contra la gripe cada año y posiblemente las siguientes vacunas:

- Tétanos, difteria y tos ferina (Tdap).
- Vacuna conjugada contra la meningitis (meningocócica)
- COVID-19



Pida al médico o enfermera de su niño una copia de su registro de vacunas durante la visita médica de rutina. También revise que las vacunas estén registradas en el sistema estatal de inmunizaciones de Washington (WAIS). Asegúrese de que las vacunas de su niño estén completas y correctas. Usted tiene derecho a revisar sus registros, hacer preguntas y solicitar correcciones.

Para ver y descargar los registros de vacunas de su familia en línea, visite [bit.ly/myirmobileNespañol](https://bit.ly/myirmobileNespañol).

# Apoyo familiar y rutinas

## Ayude a fortalecer la autoestima de su niño.

### 1. Ayúdele a sentirse seguro.

A esta edad, su niño necesita sentirse seguro y protegido. Puede que se pregunte cosas como: “¿Qué va a pasar conmigo?” Reafirmele con frecuencia que usted siempre estará allí para él, pase lo que pase.

### 2. Ayúdele a sentir que pertenece.

Los niños prosperan cuando sienten que forman parte de algo. Esto comienza con su amor y aceptación en casa, y se expande a través de amistades, la escuela, los deportes o incluso la comunidad. Sentirse excluido puede hacerlos sentir tristes o perdidos.

### 3. Déle un sentido de propósito.

Incluso a los 7 años, los niños necesitan metas tales como aprender a leer un libro más difícil o andar en bicicleta sin llantitas de apoyo. Estas metas les dan algo por lo cual esforzarse y los hacen sentirse orgullosos cuando lo logran.

### 4. Fomente su confianza.

Permita que su niño intente cosas por sí mismo, como resolver un problema o hacer un proyecto sencillo. Cuando lo logra, se siente capaz y orgulloso. Propóngale metas que lo retén lo suficiente, que sean ni demasiado fáciles, ni demasiado difíciles. Sea paciente y evite hacer todo por él.

### 5. Enséñele a confiar.

Cumpla sus promesas, escuche lo que dice y trátelo como a alguien en quien se puede confiar. Esto le enseña a confiar en usted y en sí mismo. Déle oportunidades de ser responsable y demostrar que también se le puede confiar.

### 6. Fomente la responsabilidad.

Deje que su niño de 7 años ayude con los quehaceres de la casa, tome por sí solo decisiones sencillas y cuide de sus pertenencias. Trate de no supervisar cada uno de sus movimientos. Esto le demuestra que usted cree en él, y lo ayuda a creer en sí mismo.



*Déjame intentar hacer cosas por mi cuenta.*

## Por la salud de todos nuestros niños

Mírame Crecer Washington es un programa del Departamento de Salud del estado de Washington

Facebook Instagram @MírameCrecerWA Website www.miramecrecerwa.org



La información de esta publicación es vigente a la fecha señalada. Para ver actualizaciones, visite [miramecrecerwa.org](https://miramecrecerwa.org).

Para solicitar este documento en otro formato, llame al 1-800-525-0127. Las personas con sordera o problemas de audición pueden llamar al 711 (Servicio Relay de Washington) o enviar un email a [doh.information@doh.wa.gov](mailto:doh.information@doh.wa.gov).

DOH 910-929S Septiembre 2025

# Seguridad

## Esté atento y cuide a su niño

### Seguridad en el agua

Hable con el médico sobre qué deportes son seguros y adecuados para su niño. Asegúrese de que use todo el equipo de protección necesario, como espinilleras, protectores bucales, cascos o gafas de seguridad. Los entrenadores también pueden ayudarle a determinar qué equipo necesita su niño y cómo debe ajustarse correctamente.

### Seguridad en el agua

Aunque su niño sepa nadar, no debe estar cerca del agua sin la supervisión de un adulto. Esto incluye lagos, ríos, piscinas y el mar. Nunca permita que nade en aguas con corriente fuerte, como canales. Enséñele a entrar siempre al agua de pies primero para evitar lesiones.

### Seguridad en la bicicleta

Su niño siempre debe usar casco al andar en bicicleta. Este es un buen momento para enseñarle las reglas básicas de seguridad, como mirar a ambos lados y circular por la derecha de la calle. Observe cómo pedalea para asegurarse de que esté en control y tome decisiones seguras. Si su niño anda cerca de calles, que use ropa reflectante o luces durante el día. Esto es especialmente importante en días oscuros o nublados de invierno para que los conductores lo vean. Los niños de esta edad no deben andar en bicicleta al anochecer o de noche. Que guarden la bicicleta dentro cuando empiece a oscurecer.



Asegúrate de que llevo puesto mi casco cuando ando en bici.

### Seguridad en el auto

Nunca empiece a conducir hasta que su niño esté correctamente abrochado en su asiento elevador. Deben permanecer en el asiento elevador hasta que el cinturón de seguridad les ajuste correctamente: la banda inferior baja sobre las caderas y la banda superior sobre el pecho, no sobre la cara o el cuello (generalmente alrededor de 36 kg o 1,45 m de altura). Todos en el auto deben ir abrochados, y los niños siempre deben ir en el asiento trasero, que es el lugar más seguro. Si el asiento trasero solo tiene cinturones de regazo, haga instalar cinturones de hombro que ofrecen mucha mejor protección.

### Seguridad con armas de fuego

La opción más segura para su niño es no tener armas en casa. Si tiene alguna, asegúrese de que esté descargada, bajo llave y almacenada separada de la munición. Pregunte siempre si hay armas en las casas donde su niño juega o se queda, y cómo se guardan. La mayoría de las lesiones por armas en niños ocurren en su propia casa, no por desconocidos.

## Seguridad en los medios

Los medios pueden empezar a ser una parte más importante de la vida de su niño de 7 años. Algunas escuelas usan computadoras u otra tecnología digital para aprender a esta edad. Su niño puede pedir jugar videojuegos o usar sitios web que le permitan hablar con amigos o incluso con desconocidos. Es importante supervisar el uso de internet para asegurarse de que evite contenido inapropiado. Implementar un Plan Familiar de Medios puede ayudar a su niño a mantenerse seguro en línea.

# Crecimiento y desarrollo



Escúchame y responde mis preguntas.

## Ayude a su niño a conocerse a sí mismo.

Como padre, madre o cuidador, usted juega un papel fundamental para proteger a su niño del abuso sexual. Usted es la persona ms indicada para enseñarle cómo deben tratarlo los demás y cómo debe él tratar a los demás. Su niño aprende mucho simplemente observándolo a usted cómo actúa cada día.

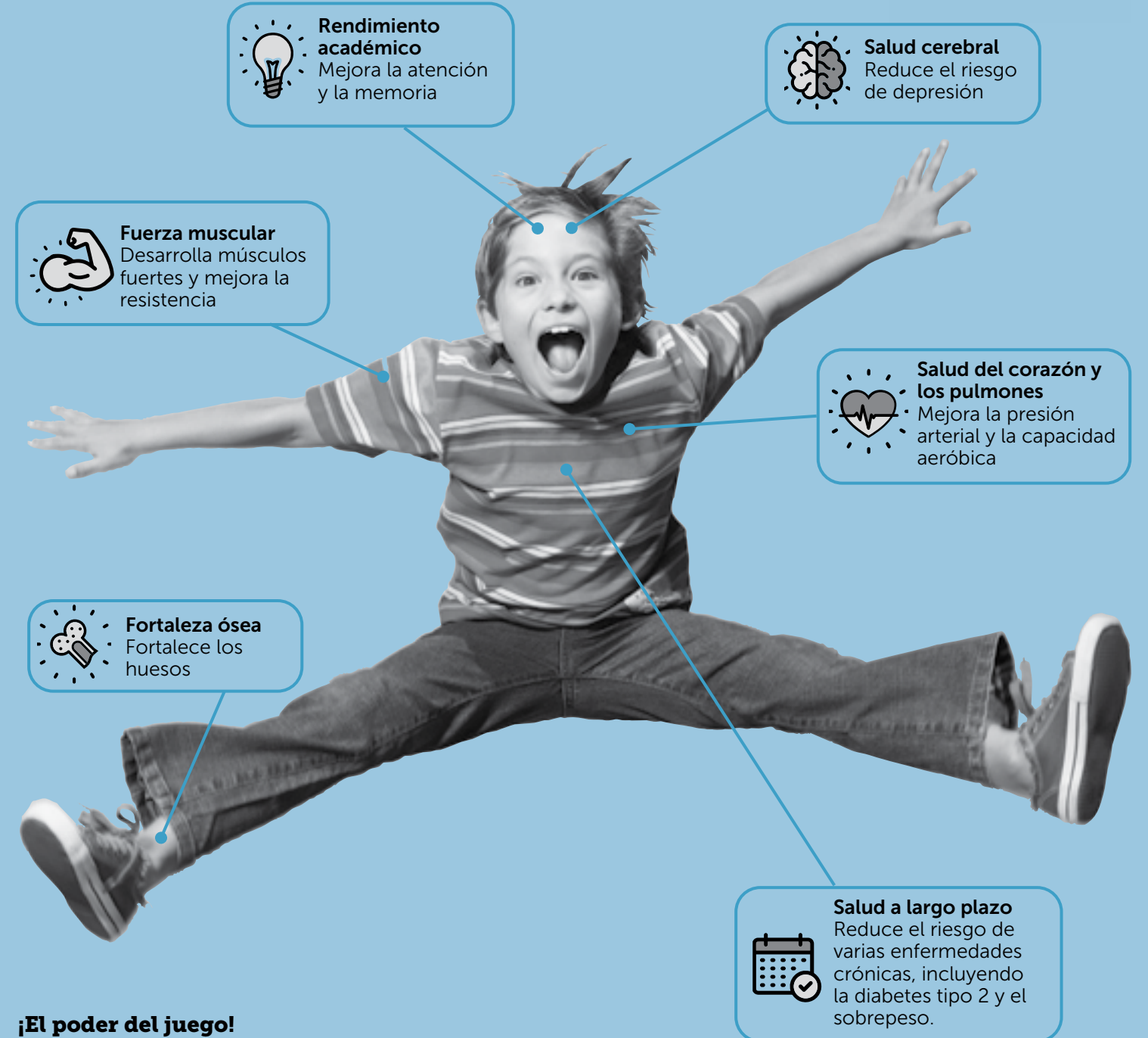
- El desarrollo sexual es una parte normal de crecimiento. Piense en cómo quiere que su niño aprenda sobre su cuerpo y las relaciones, y qué habilidades necesitarán a medida que crecen.
- Es buena idea enseñarle los nombres correctos de las partes del cuerpo, incluidas las partes privadas. Esto le ayuda a entender que está bien hablar de su cuerpo y hacer preguntas. Hágale saber que siempre puede acudir a usted si está confundido o preocupado.
- La autonomía corporal significa que una persona tiene control sobre su propio cuerpo. Platique con su niño sobre lo que esto significa y cómo en su familia respetan los límites de cada quien. Ayúdele a crecer como alguien capaz de expresarse y defenderse.
- Los niños son naturalmente curiosos y pueden preguntar sobre temas como de dónde vienen los bebés, ir al baño o cómo cambian los cuerpos. Es importante responder a estas preguntas con honestidad y de una forma que ellos puedan entender de acuerdo con su edad.
- ¿Cómo saber si su niño está listo para hablar de estos temas? Si está haciendo preguntas, esa es una buena señal de que está listo. No es necesario explicarlo todo de una vez: empiece con algo sencillo y vea si quiere saber más.

# Nutrición y actividad física

## ¡Alimenta su cuerpo, activa su mente!

La nutrición es clave para el crecimiento de su niño. Es importante asegurarse de que tenga una dieta balanceada. A medida que su niño crece, especialmente durante los periodos de crecimiento acelerado, necesitará más calorías.

A los 7 años, los niños pasan más tiempo en la escuela y fuera de casa, por lo que pueden empezar a tomar sus propias decisiones sobre lo que comen. Si su niño desayuna o almuerza en la escuela, es útil que sepa cuáles alimentos son nutritivos. Lo que aprenda en casa sobre una buena alimentación puede guiarlo a tomar mejores decisiones por sí mismo.



## ¡El poder del juego!

Jugar no es solo diversión: es una parte importante del crecimiento y desarrollo de su niño. Juegos como las escondidas, el avioncito o los juegos de mesa ayudan a fortalecer su mente, su cuerpo y sus habilidades para la vida. Darle a su niño muchas oportunidades de jugar le ayuda a crecer sano, feliz y creativo. Así que, la próxima vez que le pida jugar, ¡diga que sí! Es una gran oportunidad para convivir y pasar tiempo juntos.