

tiene reglas simples y requiere cooperación. A los niños también les puede gustar planear actividades de grupo, como una merienda en el campo o una visita al zoo, y beneficiarse de los juguetes que fomentan el role playing, tal como la construcción de camiones, muñecas con vestidos, y juegos de fantasía. Los preescolares son capaces de regular su actividad y normalmente lo hacen bastante bien en un centro de grupo varias veces por semana.

Interacción social. A los preescolares les gusta jugar con sus compañeros e incluso pueden tomar parte en algunas actividades con niños mayores. La interacción social es importante para este grupo de edad. Esto les da oportunidad para aprender las normas de juego y de cooperación, tales como hacer turnos y seguir directrices. Se debe animar a los padres a que les proporcionen estas situaciones a ellos para fomentar el desarrollo social y la preparación para la escuela.

Lenguaje. El preescolar utiliza el lenguaje para expresar ideas. Los padres pueden facilitar la mejora de las habilidades del lenguaje:

- Fomentando que el niño cuente historias.
- No criticando nunca el discurso del niño y siendo paciente si el niño tiene tropiezos con las palabras.
- Jugando a juegos de palabras para enseñarle al niño nuevos objetos o nombres.
- Leyendo y comentando cuentos con el niño.

Estimulación cognitiva. Los niños preescolares siguen siendo egocéntricos y no pueden entender que otras personas tengan ideas diferentes a las suyas. Los padres que saben esto estarán preparados para la dificultad y frustración que experimenta el niño cuando no puede hacer su voluntad y es incapaz de entender que existe otra forma.

Los preescolares entienden el concepto del tiempo, y están desarrollando la memoria y la creatividad. Cuando los padres comentan las actividades de la semana anterior o del pasado invierno, los niños pueden recordar normalmente la secuencia de sucesos que tuvieron lugar. El desarrollo cognitivo puede fomentarse dándoles oportunidades para juegos de memoria y fomentando una diversidad de actividades que sean creativas, de juego.

El desarrollo de los valores morales está íntimamente relacionado con el desarrollo cognitivo del niño. En la edad preescolar, los niños no tienen una verdadera conciencia y hacen básicamente las cosas según su interés. Los padres pueden ayudar a su desarrollo moral animándoles y alabando acciones tales como compartir y comentando con ellos los valores.

EDAD ESCOLAR (DE 6 A 12 AÑOS)

El período escolar comienza cuando los niños cumplen los seis años de edad, cuando poseen la dentición definitiva. Esta etapa abarca la preadolescencia (prepubertad) y acaba alrededor de los 12 años, con la llegada de la pubertad. Esta es la fase en la que los órganos reproductores se hacen funcionales y se desarrollan las características sexuales secundarias. Debido a que la edad media de llegada a la pubertad es de 10 años para las niñas y 12 para los niños, algunas personas definen la edad escolar entre los 6 y los 10 años para las niñas y entre los 6 y los 12 para los niños. Las experiencias aprendidas durante esta fase son particularmente importantes en relación al trabajo de la vida posterior y a la realización de nuevas tareas.

Comenzar a ir al colegio es algo decisivo por diversas razones; por un lado, los niños son capaces de comparar sus capacidades con las de sus compañeros. También reciben impresiones de cómo los demás perciben sus experiencias: el profesor, la enfermera de la escuela, y los compañeros de clase. Estas percepciones pueden reforzar la imagen del niño ante sí mismo o debilitar sus sentimientos de autoestima. En general, el período entre los 6 y los 12 años implica un cambio rápido y de lo más dramático.

Desarrollo físico

A los 7 años, los niños ganan peso rápidamente y, por ello, son más gruesos que en las etapas anteriores. Las diferencias individuales debidas a las influencias genéticas y al ambiente se hacen patentes a esta edad. A los 6 años, los niños pesan alrededor de 21 kg, 1 kg más que las niñas. La ganancia de peso desde los 6 hasta los 12 de edad es por término medio de 3.2 kg al año y tiene lugar desde los 10 a los 12 años en los niños y desde los 9 hasta los 12 en las niñas. Aproximadamente a esta última edad, tanto los niños como las niñas pesan entre 40 y 42 kg por término medio; las niñas suelen pesar más.

A los 6 años, los niños y las niñas tienen la misma estatura, 115 cm. Alcanzan los 150 cm a los 12 años, aproximadamente. Antes de la pubertad, los niños de ambos sexos experimentan un crecimiento repentino, las niñas entre los 10 y los 12 años y los niños entre los 12 y los 14 años. Esta es la causa de que las niñas sean más altas que los niños a los 12 años, aunque los primeros suelen ser más fuertes.

Las extremidades tienden a crecer más rápidamente que el tronco, por ello, el cuerpo de los niños de esta edad es un poco desproporcionado. Hacia los 6 años de edad, empieza a desarrollarse la curvatura torácica, y desaparece la lordosis. La postura total del adulto no se asume, sin embargo, hasta después del completo desarrollo.

Desarrollo de la musculatura esquelética durante la adolescencia.

La percepción de la profundidad y la distancia en los niños de entre 6 y 8 años es perfecta. A los 6 años, los niños tienen una visión totalmente binocular: los músculos del ojo están bien desarrollados y coordinados y ambos ojos pueden enfocar un mismo objeto al mismo tiempo. Debido a que la forma del ojo varía a lo largo del crecimiento, la agudeza visual de objetos lejanos cambia gradualmente a 20/20 en la etapa escolar; este parámetro suele establecerse completamente entre los 9 y los 11 años. Al final de la infancia, la miopía es muy frecuente; esto es, el niño sólo ve con claridad aquellos objetos más cercanos. Este problema se puede corregir con el uso de lentes.

La percepción auditiva se desarrolla totalmente en los niños en edad escolar, que son capaces de identificar las menores diferencias en las voces, tanto en sonido como en tono. En este estadio, los niños también tienen un sentido del tacto bien desarrollado y son capaces de localizar los puntos de calor y de frío en todas las superficies corporales. También son capaces de identificar objetos sin verlos, tales como un lápiz o un libro, simplemente por el tacto. Esta capacidad se llama estereognosia (Schuster y Ashburn 1986, pág. 449).

En los sistemas reproductivo y endocrino tienen lugar muy pocos cambios hasta la llegada del período prepubertal. Durante este último, aproximadamente entre los 9 y los 13 años, las funciones endocrinas aumentan paulatinamente. Este cambio puede provocar un incremento de la transpiración y una mayor actividad de las glándulas sebáceas. Como resultado, aparece el acné en el rostro, en el cuello y la espalda.

Determinados cambios físicos tienen lugar en la prepubertad. Algunos de ellos son los siguientes:

Para el niño:

- Los testículos y el escroto aumentan de tamaño.
- La piel que recubre el escroto cambia de color; se hace más rojiza y granulosa.
- Las mamas pueden hacerse más grandes, pero este aumento de tamaño se corrige a los pocos meses.
- Crece el vello púbico, escaso y suave, en la base del pene.
- El pene se vuelve más ancho y largo gradualmente. El desarrollo genital hasta alcanzar el tamaño adulto lleva unos 5 ó 6 años.
- El niño crece y sus hombros se ensanchan.
- Comienza la sudoración de las axilas.

Para la niña:

- La pelvis y la cadera se ensanchan.
- El tejido mamario se desarrolla y puede hacerse más

blando. Primero se eleva ligeramente el pezón, entre los 7 años y medio y los 8. La areola se transforma en algo similar a una protuberancia entre los 9 y los 11 años.

- Comienza la sudoración de las axilas.
- La aparición del vello púbico sucede entre los 8 y 14 años.
- Las secreciones vaginales se hacen más lechosas y cambian de pH alcalino a ácido, y la flora vaginal cambia debido a la producción de bacilos (Murray y Zentner, 1989, pág. 296).

Durante los años intermedios (de 6 a 10), los niños perfeccionan su capacidad muscular y la coordinación. A los 9 años, la mayoría empiezan a adiestrarse en juegos tales como el fútbol o el baloncesto. Estas actividades se asocian, normalmente, con el colegio, en el que aprenden a jugar. A los 9 años, la mayoría de los niños tienen el suficiente control para realizar actividades como la construcción de maquetas u otras que requieran habilidad.

Desarrollo psicosocial

Según Erikson, la tarea central a esta edad es la *productividad frente a la inferioridad*. En estos años, los niños empiezan a crear y desarrollan un sentido de competencia y perseverancia. Están motivados por aquellas actividades que les proporcionan un sentimiento de equilibrio. Se concentran en completar aquellas experiencias que les ayudarán a moverse dentro del mundo adulto. Aunque trabajan duro para conseguir el éxito, también se enfrentan con la posibilidad de fracasar, lo cual puede provocar un sentimiento de inferioridad. Si los niños han tenido éxito en las etapas anteriores, están más dispuestos a ser productivos y a colaborar con los demás si se plantean una meta común (Erikson, 1963).

Sullivan se refiere a este período (desde los 7 años hasta la adolescencia) como la etapa preadolescente; durante ella se desarrollan las verdaderas relaciones humanas. Sullivan cree que las relaciones con los compañeros son muy significativas a esta edad (Hall y Lindzey, 1970, pág. 148).

Freud describe el período de los 6 a los 12 años de edad como el estadio de latencia. Durante este tiempo, el enfoque se dirige a las actividades físicas e intelectuales, mientras que las tendencias sexuales parecen estar reprimidas.

En la escuela, los niños sufren las limitaciones del sistema educativo impuestas a su conducta y aprenden a desarrollar cierto control. Comparan sus experiencias con las de sus compañeros en un determinado número de áreas, entre ellas las del desarrollo motor, del desarrollo social y del lenguaje. Esta comparación ayuda al desarrollo del autoconcepto. Estos niños pueden mos-

trarse crueles, y los profesores tienen que preocuparse de ayudar al niño que tiene limitaciones. El niño desarrolla gran número de mecanismos de defensa. Cuatro de ellos son la regresión, la enfermedad fingida, la racionalización y el comportamiento ritual. La regresión es la vuelta a un comportamiento adecuado a la etapa anterior. Por ejemplo, si el niño sufre un proceso de ansiedad al empezar a ir al colegio puede volver a hacerse pipi en la cama o a hablar como lo hace un bebé. La **enfermedad fingida** es un mecanismo muy típico entre los niños de estas edades. Se prefiere estar enfermo antes de enfrentarse a algo desagradable; el niño que se siente enfermo por la mañana antes de hacer un examen puede estar fingiendo. La **racionalización** es el intento de justificar el comportamiento mediante una razón y explicación lógica. Una niña que no consigue entrar a formar parte en un equipo de natación puede razonar ante sus padres diciendo que no lo intentó porque no quería interferir con sus lecciones de piano. El **comportamiento ritual** se demuestra en muchos casos. Por ejemplo, el niño puede caminar por la acera sin pisar ninguna de sus rayas. Los clubs y las pandillas suelen tener rituales. Estos son muy importantes para los niños incluso aunque no perduren mucho tiempo. Por ejemplo, el niño que debe ducharse todas las mañanas puede olvidarse de ello a las pocas semanas.

A medida que se van haciendo mayores, los niños aprenden a jugar con más niños al mismo tiempo. Ya a los 6 ó 7 años son miembros de un grupo. Este último puede influir más que la familia en el aprendizaje de actitudes. Durante los últimos años de la infancia, se integran en una pandilla, en un pequeño grupo de amigos. Generalmente, este grupo es de carácter informal y transitorio, y el liderazgo cambia al poco tiempo. Durante este periodo de socialización, los niños pierden gradualmente su egoísmo y cooperan más y son más conscientes del grupo.

Desarrollo cognitivo

Según Piaget, las edades de 7 a 11 años marcan la fase de las **operaciones concretas**. Ver la Tabla 24-6 de la pág. 628. Durante esta etapa, el niño cambia desde las interacciones egocéntricas hasta las de cooperación. Ver la Figura 25-8. También desarrollan un mayor entendimiento de los conceptos asociados a objetos específicos, por ejemplo, la conservación del medio ambiente o la preservación de la vida animal. También razonan con lógica intuitivamente. Por ejemplo, aprenden a sumar y restar para solucionar un problema. También aprenden la relación causa-efecto, por ejemplo, saben que una piedra no flota ya que es más pesada que el agua.

El dinero es un concepto que gana significado para los niños cuando comienzan la escuela. A los 7 y 8 años conocen el valor de las monedas. El concepto de tiempo también se aprende a esta edad. A los 6 años, entran en



Figura 25-8. Las amplias capacidades intelectuales del niño en edad escolar le capacitan para la interacción de cooperación cada vez más compleja, como lo demuestran estos niños jugando a un juego de mesa.

la escuela; el horario escolar les ayuda a delimitar ciertos periodos de tiempo, pero hasta los 9 ó 10 años de edad no son capaces de comprender los largos periodos del pasado. Conocer la hora del día y el día de la semana son tareas relativamente fáciles para los niños ya que las relacionan con las actividades rutinarias. Por ejemplo, una niña va a la escuela de lunes a viernes, se dedica al juego los sábados, acude al centro dominical el domingo por la mañana, y sale con su padre por la tarde. Los niños empiezan a entender el reloj cuando tienen alrededor de 6 años. En la última fase de la infancia, los niños saben ya leer correctamente, y lo que leen depende principalmente de la familia. A los 9 años, la mayoría están motivados para ello. Compiten consigo mismos y les gusta planificar las cosas con antelación. A los 12 años, se sienten más motivados por su interior que por la competición con los demás compañeros. Les gusta hablar, discutir sobre diferentes materias y debatir ciertos temas.

Desarrollo moral

Algunos de los niños escolares están en el primer estadio de Kohlberg, llamado del **nivel preconventional** (castigo y obediencia), es decir, actúan para evitar ser castigados. Otros, por el contrario, están en el segundo estadio (**orientación instrumental-relativista**). Estos niños hacen cosas para su propio beneficio. La justicia se convierte en algo crucial. En los últimos años de la infancia la mayoría de los niños progresan hasta el nivel con-

ventional. Este nivel tiene dos fases: El estadio 3 es el de «buen chico-buena chica» y el 4 el de la **orientación al orden y a la ley**. Ver la Tabla 24-8 de la pág. 630. Los niños alcanzan el nivel convencional entre las edades de 10 y 13 años. Cambian su consideración desde los intereses concretos de los individuos hasta los de los grupos. La motivación para la acción moral en esta etapa es alegrarse por lo que los demás piensan del niño (Hersh, Paolitto, y Reimer, 1979, págs. 71-74).

Desarrollo espiritual

Según Fowler, la edad escolar corresponde al segundo estadio del desarrollo espiritual, la **etapa mítica-literal**. Los niños aprenden a distinguir la fantasía de la realidad. Las realidades espirituales son aquellas creencias que se aceptan dentro de un grupo religioso, mientras que la fantasía se constituye de pensamientos e imágenes que se forman en la mente del niño. Los padres y el sacerdote o el rabino ayudan al niño a distinguir la realidad de la fantasía. Estas personas influyen en el niño todavía más que sus compañeros en lo que se refiere a materias espirituales.

Cuando el niño no comprende determinados acontecimientos religiosos, para explicarlos, recurre a la imaginación. Este niño necesita que se le expliquen los conceptos de forma clara y concreta. Por ejemplo, el niño piensa en Dios como con cualidades humanas, p. ej., como una especie de anciano o una persona que castiga cuando la conducta no cumple sus normas.

También plantean cuestiones sobre Dios y la religión y suelen pensar en Dios como en alguien bueno y que siempre les ayudará. Al llegar a la pubertad, se dan cuenta de que la mayoría de sus oraciones no son respondidas y se replantean sus creencias. A esta edad, se puede llegar a negar la religión o a continuar aceptándola. Esta decisión está muy influenciada por los padres. Si un niño continúa con los hábitos religiosos, aprende a aplicar el razonamiento en vez de creer a ciegas en la mayoría de los casos.

Promoción y protección de la salud

Durante la valoración, la enfermera responde a preguntas de los padres, da el feedback adecuado, y presta a los padres ánimo y apoyo. La enfermera demuestra también interés por el niño y entusiasmo por sus potenciales. Las actividades de valoración son similares a las del preescolar (ver la pág. 664). Las pautas de valoración para el crecimiento y desarrollo del niño en edad escolar se muestran en el recuadro anexo.

En la Tabla 25-12 se dan ejemplos de diagnósticos de bienestar (ver el Capítulo 23) y de diagnósticos de enfermería de la NANDA. También tienen que desarrollarse **criterios de resultados**. Lo que sigue son ejemplos de criterios para el diagnóstico de la NANDA **Riesgo de traumatismos** de la Tabla 25-12:



PAUTAS DE VALORACION El niño en edad escolar

El niño en edad escolar:

- ¿Indica un desarrollo físico dentro de la escala normal?
- ¿Tiene coordinadas las habilidades motoras?

Hacia los 12 años de edad, ¿es capaz el niño de?:

- ¿Hacer trucos sobre la bici, subir a un árbol, trepar por una cuerda?
- ¿Participar en competiciones organizadas?
- ¿Leer y escribir correcta y fácilmente letras y números y operar con los números?
- ¿Tirar y coger una pelota pequeña?
- ¿Tocar instrumentos musicales?
- ¿Desarrollar el concepto de dinero y dar el cambio para cantidades pequeñas de dinero?
- ¿Expresarse de forma lógica y hablar sin problemas?
- ¿Disfrutar de los acertijos y leer y entender los tebeos?
- ¿Invertir en una afición o colección?
- ¿Hacer amigos del mismo sexo y establecer un grupo de compañeros?
- ¿Interaccionar con los padres?
- ¿Hacerse menos dependiente de la familia y aventurarse lejos de ellos?
- ¿Controlar los sentimientos fuertes e impulsivos?
- ¿Gustarle ayudar a otros?
- ¿Pensar sobre sí mismo como que puede gustar y que es sano?

- El mes próximo, el niño irá a clase de seguridad en bicicleta durante un total de 4 horas.
- En los próximos 2 meses, el niño aprende la seguridad en relación con las tablas de patinaje y otro equipo.
- El niño aprueba un examen escrito sobre temas de seguridad en 6 meses.

El niño en edad escolar puede empezar a tener responsabilidad hacia el autocuidado y ser animado a utili-

TABLA 25-12. Ejemplos de los diagnósticos y objetivos de enfermería para niños en edad escolar

	Diagnóstico	Objetivo
Diagnósticos de bienestar.	Autoconcepto positivo en relación con el cuidado y la estimulación adecuada durante la infancia.	Durante el siguiente año, el niño mantiene un autoconcepto positivo.
Diagnóstico de la NANDA.	Potencial de lesión en relación con el uso inadecuado de bicicletas y objetos para el deporte.	Durante el siguiente año, el niño padece accidentes con bicicletas ni con otros objetos para el deporte.

zar las medidas de prevención adecuadas, tales como buena nutrición y cuidado dental. La mayoría de los niños de este grupo de edad aún requiere la supervisión del adulto de sus actividades de mantenimiento de la salud. Los temas que siguen pueden comentarse con los padres y/o el niño.

Visitas de mantenimiento de la salud y vacunaciones. El niño en edad escolar debe hacer visitas de mantenimiento de la salud a los 8 y 11 años además del cuidado dental rutinario. Ver la programación de mantenimiento de la salud, de la Tabla 25-4 para información específica. Generalmente, los niños han recibido todas las vacunaciones antes de su entrada al colegio. Ver las Tablas 25-5 y 25-6, al principio de este capítulo.

Durante estos años se requieren chequeos dentales regulares. Los dientes permanentes empiezan a aparecer hacia los 7 años y normalmente están en su sitio todos excepto los terceros molares (muelas del juicio). Las enfermeras pueden tener que educar a los niños y a sus padres sobre los chequeos dentales regulares y la higiene dental. Ver en el Capítulo 22 la información adicional.

Seguridad. Sobre el momento en que el niño va a la escuela, aprende a pensar antes de actuar. A menudo prefiere el equipo de los adultos a los juguetes. Quiere ser activo con los otros niños en actividades tales como montar en bicicleta, ir de excursión, nadar y montar en barca. Aunque es sensible a la presión de los compañeros, el escolar responde a las normas. Los niños de esta edad se dedican a la fantasía y a las ideas mágicas. A menudo imitan acciones de los padres y superhéroes con los que se identifican.

Los accidentes son la causa principal de muerte en los niños en edad escolar. Las causas más frecuentes de muerte, en orden descendente son los accidentes de vehículos de motor, ahogamientos, incendios y armas de fuego. Los niños en edad escolar a menudo están implicados en accidentes menores, resultando frecuentemente de actividades en el exterior y del equipo de recreo, como columpios, bicicletas, tablas de patinar, y piscinas. Los riesgos potenciales y las medidas preventivas para los niños en edad escolar se enumeran en la Tabla 25-13.

Nutrición. La nutrición sigue siendo de la mayor prioridad para el niño que está creciendo. Los niños en edad escolar requieren una dieta equilibrada que incluya 2400 kcal al día. Los niños en edad escolar toman tres comidas al día y una o dos meriendas nutritivas. Los niños necesitan alimentos ricos en proteínas en el desayuno para mantener los prolongados esfuerzos físicos y mentales que se requieren en la escuela. Los estudios han demostrado que los niños que se saltan el desayuno están faltos de atención e inquietos al final de la mañana y tienen una disminución de la capacidad de solución de problemas (Baker y Henri 1987, pág. 116). Los niños mal nutridos se cansan fácilmente y afrontan un mayor riesgo de infección, dando como resultado frecuentes ausencias de la escuela.

La media de los niños de 8 años que pesan 30 kg requieren unos 1750 ml de líquidos al día (James y Mott 1988, pág. 638). Muchos niños en edad escolar hacen solo una comida al día con su familia, la cena. La hora de comer debe ser un momento social que disfruten todos, y los padres deben evitar discutir en este momento los malos hábitos alimenticios del niño. Los padres deben saber que los niños aprenden gran parte de sus hábitos alimenticios observando a sus padres. Tomar una dieta equilibrada debe ser la norma tanto para los padres como para el hijo.

El niño en edad escolar generalmente toma el almuerzo en el colegio. El niño puede traerse la comida de casa o comprarla en la cafetería del colegio. Hay muchos problemas dietéticos que se derivan de esta independencia en la elección de alimentos. Los niños pueden negociar su comida, no comerla en absoluto, comprar dulces o chucherías con el dinero de su almuerzo. Los padres deben comentar con el niño los alimentos que deben tomar y seguir dándole una dieta equilibrada en casa. Para información adicional, ver el Capítulo 39.

El resultado de los malos hábitos alimentarios puede ser la obesidad. La obesidad en la edad escolar tiende a dar como resultado la disminución de la actividad además de problemas psicosociales. Los niños obesos pueden ser ridiculizados por sus compañeros y discriminados por los compañeros y adultos. Tales conductas refuerzan una ya baja autoestima. El asesoramiento debe incluir

TABLA 25-13. Peligros potenciales y medidas preventivas para el niño en edad escolar (6 a 12 años)

Peligros potenciales	Medidas preventivas
Lesiones deportivas.	Enséñele al niño las normas de seguridad para nadar, navegar, patinar sobre hielo y otras actividades de ocio, p. ej.: «Nunca nades ni patines solo. Cuando vayas en barco, lleva siempre un chaleco salvavidas, y no patines si el hielo no está en buenas condiciones o si yo no te autorizo». Enséñeles a llevar cascos protectores y rodilleras y coderas cuando proceda. Supervise cuidadosamente cualquier deporte (p. ej., tiro con arco) en el que el niño apunte a una diana, y ponga las dianas en zonas aisladas, contra una pared.
Accidentes de tráfico.	Enséñele al niño las normas de tráfico para ciclistas. Prevenga al niño para que obedezca las normas cuando patine o utilice un monopatín. Enséñele al niño a no lanzar objetos a las personas ni a los vehículos en movimiento.
Herramientas y aparatos.	Enséñele al niño las normas de tráfico para ciclistas. Prevenga al niño para que obedezca las normas cuando patine o utilice un monopatín. Enséñele al niño a no jugar ni esconderse cerca de los coches. Asegúrese de que los niños lleven puesto el cinturón de seguridad en todo momento cuando van en coche. Enséñele al niño a llevar ropa de colores claros y material reflectante cuando caminen o monten en bicicleta de noche.
Armas de fuego.	Enséñele al niño la forma de utilizar sin peligro el horno, los útiles de jardinería y otros utensilios. Supervise a los niños cuando utilicen sierras, dispositivos y aparatos eléctricos, y otros materiales potencialmente peligrosos. Enséñele al niño a evitar excavaciones, canteras y edificios abandonados, y a no jugar donde haya maquinaria pesada.
Abuso de sustancias tóxicas.	Enséñele al niño a no jugar con fuegos artificiales, pólvora ni armas de fuego. Mantenga las armas de fuego descargadas, con el seguro puesto y fuera del alcance. Enséñele al niño los efectos de los fármacos y del alcohol sobre el juicio y la coordinación.

- Revisar los hábitos alimentarios del niño, incluyendo las meriendas.
- Alterar el contenido de la comida.
- Utilizar recompensas que no sean la comida.
- Ejercicio regular.

Eliminación. El sistema de eliminación del niño en edad escolar alcanza la madurez durante este periodo. Los riñones duplican su tamaño entre las edades de 5 y 10 años. Durante este periodo, el niño orina de seis a ocho veces al día y hace una media de una o dos deposiciones al día. La **enuresis**, que se define como el paso de orina involuntario cuando debería haber control, puede ser un problema para algunos niños en edad escolar. Cerca del 10 % de todos los niños de 6 años experimentan dificultad para controlar la vejiga. La **enuresis nocturna**, o mojar la cama, es el paso involuntario de orina durante el sueño. El mojar la cama no debe considerarse como un problema hasta después de los 6 años. La incidencia de enuresis nocturna disminuye al madurar el niño. Cerca del 75 % de los niños que mojan la cama experimentan este problema a causa de una pequeña capacidad de la vejiga (Castiglia 1987b, págs. 280-282).

El mojar la cama puede ser una situación muy estresante tanto para los padres como para los niños. Los padres necesitan información y apoyo emocional de la enfermera para ayudarles a tratar eficazmente este problema, la enfermera puede ofrecer las siguientes pautas generales con respecto a la enuresis:

- Los niños no deben ser castigados por mojar la cama; no lo hacen a propósito.
- Los padres no deben pensar que el mojar la cama es culpa suya.
- El niño debe mantener una higiene diaria adecuada y disponer de más ropa y sábanas.
- Los padres y el niño deben estar de acuerdo sobre cómo manejar el problema del lavado; los niños pueden tener un rol en este proceso.
- Cualquier discusión sobre el problema debe limitarse a los padres y al niño implicado; la intimidad y la autoestima del niño siempre son una consideración importante.
- Se puede ayudar al niño limitando los líquidos después de la cena y orinando antes de ir a dormir.

Descanso/sueño. El niño en edad escolar duerme entre 8 y 12 horas por la noche sin siestas durante el día. El niño de 8 años requiere al menos 10 horas de sueño cada noche. Según se aproxima el niño a los 11 o 12 años de edad, requiere menos sueño y la hora de dormir puede ser las 10 de la noche. Aunque algunos