

Alimentació

- Pertànyer a la família suposa ajudar parant la taula i col·laborar en altres tasques domèstiques de les quals s'ha de responsabilitzar, així com respectar l'hora en què la família seu ataula per menjar tot parlant del que li agradi, sense televisió.
- Convé esmorzar més i a taula; berenar, i no prendre llaminadures entre àpats, ni suc de fruita per beure.
- Procurar una alimentació saludable: fer 5 àpats al dia (esmorzar a casa i un altre a l'escola, dinar, berenar i sopar).
- Cal insistir a prendre llet i productes làctics.
- S'ha de fomentar l'aigua com a beguda habitual i potenciar menjar verdures i fruites.
- Cal tenir en compte els menús del menjar escolar perquè el nen o nena porti una dieta equilibrada.

Cura i higiene

- Ha d'anar a dormir a l'hora que els pares decideixen.
- Pel que fa a la dutxa, els sabons i els xampús s'han d'escollir segons el tipus de pell.
- Aprenderà la tècnica correcta de raspallat de dents.
- Cal mantenir una bona higiene d'ungles.
- Cal posar-li protecció solar quan sigui necessari.

Prevenció de riscos

- El tabaquisme dels pares incrementa el risc d'aquests infants de ser futurs fumadors. És molt convenient, doncs, la cessació tabàquica dels pares.
- Com més aviat s'inicia el consum de begudes alcohòliques, més probable és que una persona desenvolupi algun trastorn relacionat amb l'ingesta d'alcohol. És per això, que és important evitar que els infants consumeixin begudes amb alcohol.
- És important ressaltar la importància dels adults propers en la prevenció dels futurs problemes relacionats amb el consum d'alcohol i fer-los arribar el missatge que els poden evitar:
 - Proporcionant un model apropiat de comportament (no abusar de l'alcohol, no conduir vehicles després d'haver begut...)
 - Transmetent de forma clara als fills què és el que els educadors esperen d'ells en relació al consum d'alcohol i altres drogues.

Seguretat i prevenció de lesions

- Cal tenir sempre presents les mesures generals sobre prevenció de caigudes, cremades, ennuegaments, intoxicacions i ofegaments.
- Cal seguir utilitzant dispositius de retenció adequats quan us desplaceu en cotxe.
- Si l'infant va en bicicleta utilitzar casc adequat i que no circuli per la via pública.
- Per evitar risc d'atropellament, és convenient jugar en parcs infantils o altres llocs separats del trànsit de vehicles. Ensenyar a passejar per la vorera, aturar-se en els passos de vianants i travessar-los acompanyats d'un més gran.
- S'aconsella que els infants aprenguin a nedar, però sempre amb la vigilància d'un adult. Mai si hi ha mala mar o en llocs amb corrents ràpids.
- La pràctica d'alguns esports (patinatge, esquí o esports d'aventura) fa necessària la utilització dels equips de protecció necessaris (casc, guants, protectors per als genolls o altres parts vulnerables...)

Evolució madurativa

- Cap als 7 anys pot iniciar-se un petit augment del pèl del pubis.
- L'anomenada fase de les operacions concretes suposa la capacitat de càlcul mental: aprèn les quatre regles de càlcul (suma, resta, multiplicació i divisió) i els jocs de sobretaula. Aprèn a concentrar-se en el que li agrada.
- Sembla més realista, però no perd la imaginació: l'interessen molt els procediments, els aprenentatges escolars, el llenguatge madur fins a l'estructuració adulta.
- Les habilitats corporals, junt amb el seguiment d'unes normes de joc social, es fan paleses en la iniciació esportiva. Practica diversos esports, cosa que és millor que decantar-se per un de sol.
- Continua passejant amb la bicicleta (amb casc de seguretat, òbviament).
- Continua gaudint com en una aventura, i tenint en compte la gran mobilitat, és habitual que llueixi petites nafres, sobretot a les cames.
- Estableix una relació estreta amb els seus amics i companys de fatigues.
- Pot gaudir també de socialitzar-se en esplais o caus escoltes.
- Hem de celebrar més la dedicació i l'esforç que els resultats obtinguts.
- Li agrada jugar amb les consoles de joc i l'ordinador, però això no ha d'envair mai l'hora de menjar.
- Malgrat l'autonomia i la seguretat aparents en ell mateix, requereix igualment moixaines i la confirmació del nostre afecte.