

Consejos para ayudar al sano crecimiento de sus hijos



Niñez mediana (de 9 a 11 años de edad)

Indicadores del desarrollo

A esta edad, es probable que su hijo muestre ya claras señales de una creciente independencia de la familia y un mayor interés en los amigos. Tener relaciones amistosas sanas es muy importante para el desarrollo de su hijo; sin embargo, la presión de sus pares puede ser muy fuerte en este período. Los niños que se sienten bien consigo mismos pueden resistir más a las presiones negativas de sus pares y tomar mejores decisiones por sí solos. En este período de su vida, es importante que los niños adquieran el sentido de la responsabilidad a la vez que van desarrollando su independencia. También podrían comenzar a aparecer los signos de la pubertad, especialmente en las niñas. Otro cambio significativo para el cual los niños deben prepararse a esta edad es el comienzo del bachillerato (escuela media y preparatoria).



A esta edad, es posible que su hijo:

- Establezca amistades y relaciones más fuertes y complejas con sus pares. Sienta cada vez más la importancia emocional de tener amigos, especialmente de su mismo sexo.
- Sienta más la presión de sus pares.
- Se independice cada vez más de la familia.
- Se haga más consciente de su cuerpo a medida que se acerca la pubertad. Comience a experimentar los problemas de imagen corporal y alimentación que algunas veces aparecen a esta edad. Para obtener información sobre alimentación sana y ejercicios para niños y adolescentes, visite http://kidshealth.org/parent/nutrition_fit/index.html.
- Enfrente mayores retos académicos en la escuela.

(Adaptado con la autorización de Bright Futures (<http://brightfutures.aap.org/web/>): Green M, Palfrey JS, editors. Bright Futures Family Tip Sheets: Middle childhood. Arlington (VA): National Center for Education in Maternal and Child Health; 2001.)

Para obtener más información, visite la página web de la Academia Americana de Pediatría sobre las etapas del desarrollo (*American Academy of Pediatrics Developmental Stages*) <http://aap.org/healthtopics/stages.cfm>.

Educación paternal positiva

Usted puede ayudar a su hijo a hacerse independiente a la vez que fortalece su sentido de la responsabilidad y la confianza en sí mismo. Algunas sugerencias:

- Dedique tiempo a su hijo. Hable con su hijo de sus amigos, sus logros y de los retos que habrá de enfrentar.
- Involúcrese en las actividades de la escuela de su hijo. Participe en los eventos escolares; reúna con los maestros de su hijo.
- Motive a su hijo, tanto en la escuela como en la comunidad, a que participe en actividades de grupo como algún deporte, o a aprovechar las oportunidades de trabajo voluntario.

Promoting the health of babies, children, and adults,
and enhancing the potential for full, productive living

www.cdc.gov/ncbddd

Department of Health and Human Services

National Center on Birth Defects and Developmental Disabilities

- Ayude a su hijo a desarrollar su propio sentido de lo bueno y lo malo. Hable con él acerca de los riesgos de ciertas conductas, como fumar o involucrarse en actividades físicas peligrosas, a las cuales puedan conducirlo sus amigos.
- Ayude a su hijo a desarrollar el sentido de la responsabilidad (asígnele tareas en la casa, por ejemplo). Hable con su hijo sobre el ahorro y la necesidad de manejar el dinero con prudencia.
- Conozca a las familias de los amigos de su hijo.
- Hable con su hijo sobre el respeto a los demás. Anime a su hijo a ayudar a las personas necesitadas. Hable con él sobre qué hacer si alguien se comporta de manera descortés u ofensiva.
- Ayude a su hijo a establecer sus propias metas. Anímelo a hablar de las habilidades y destrezas que le gustaría tener y de cómo adquirirlas.
- Establezca reglas claras y respételas. Hable con su hijo de lo que usted espera de él cuando no está bajo la supervisión de personas adultas. Si usted le explica la razón de las reglas, ayudará a su hijo a entender qué hacer en esas situaciones.
- Use la disciplina para guiar y proteger a su hijo, en lugar de castigarlo y hacer que se sienta mal por lo que hizo.
- Hable con su hijo sobre los cambios físicos y emocionales normales de la pubertad.
- Anime a su hijo a leer todos los días. Hable con él sobre sus tareas.
- Sea afectuoso y honesto con su hijo y hagan cosas en familia.

La seguridad de los niños primero

Una mayor independencia y una menor supervisión por parte de los adultos puede exponer a los niños a lesiones por caídas y otros accidentes. Los accidentes vehiculares son la causa más común de muerte por lesión accidental entre los niños de esta edad.

- Proteja a su hijo en el automóvil. Todo niño menor de 12 años de edad debe sentarse en el asiento de atrás y sujetarse bien con el cinturón de seguridad. Los niños deben viajar sentados en una sillita de seguridad o sillita elevada hasta que alcancen la altura de 4 pies y 9 pulgadas (aprox. 1.5 m). Esta medida se debe a que los cinturones de seguridad para adultos no se ajustan a personas de menor estatura. Para obtener más información, visite National Highway Traffic Safety Administration (<http://www.nhtsa.dot.gov/people/injury/childps/newtips/index.htm>).
- Esté al tanto de dónde está su hijo y si está con un adulto. Haga planes con su hijo sobre qué hacer cuando él lo llame, dónde puede usted encontrarlo y a qué hora espera que esté de regreso a casa.
- Muchos niños llegan a casa de la escuela antes de que sus padres lleguen del trabajo. Es importante establecer reglas y planes claros que guíen a su hijo cuando esté solo en casa. Visite KidsHealth: When It's Just You After School (<http://kidshealth.org/kid/watch/house/homealone.html>), donde encontrará sugerencias (en inglés) en cuanto a la seguridad de su hijo cuando usted no está en casa.

Enlaces para los padres (en inglés)

La página **CDC's Healthy Youth!** (<http://www.cdc.gov/HealthyYouth/healthtopics/index.htm>) contiene información sobre seis tipos de conductas de salud que están entre las primeras causas de muerte y discapacidad entre los adolescentes y los adultos. En dicha página también se abordan otros problemas que afectan a los niños y a los adolescentes.

- **KidsHealth** (<http://kidshealth.org/index.html>), de la *Nemours Foundation*, ofrece información muy útil para padres, niños y adolescentes.
- **Talk With Your Kids** (<http://www.talkwithkids.org/>) es una iniciativa nacional de las organizaciones **Children Now** (<http://www.childrennow.org/>) and **Kaiser Family Foundation** (<http://www.kff.org/>) que tiene como objetivo motivar a los padres a que hablen con sus hijos sobre sexo, VIH/SIDA, violencia, alcohol y drogadicción (sex, HIV/AIDS, violence, alcohol, drug abuse) a menudo y desde temprana edad.
- La oficina nacional de seguridad vial **National Highway Traffic Safety Administration** (<http://www.nhtsa.dot.gov/people/injury/childps/newtips/index.htm>) ofrece información sobre productos que se sacan del mercado por razones de seguridad, y hace sugerencias para mantener la seguridad de los niños mientras viajan en automóvil, andan en bicicleta, juegan al aire libre, esperan el transporte escolar y más.

Promoting the health of babies, children, and adults,
and enhancing the potential for full, productive living

www.cdc.gov/ncbddd

Department of Health and Human Services

National Center on Birth Defects and Developmental Disabilities

