

Desarrollo y comportamiento de un niño saludable



A continuación se detallan los puntos de referencia que la mayoría de los niños alcanza para los 8 años de edad. Consulte al médico de su hijo en su próximo control pediátrico de rutina si tiene dudas o inquietudes sobre el desarrollo o el comportamiento de su hijo.

Puntos de referencia sociales y emocionales

- Demuestra más independencia de los padres y la familia.
- Presta más atención a las amistades y el trabajo en equipo.
- Quiere gustar a los amigos y que lo acepten.

Puntos de referencia de pensar y aprender

- Aprende mejores formas de describir las experiencias y hablar sobre sus pensamientos y sentimientos.
- Pone menos el foco en sí mismo y se preocupa más por los demás.

Formas saludables de ayudar a su hijo a aprender y crecer

Desarrollo

- Muéstrole afecto a su hijo y reconozca sus logros y su buena conducta. Concéntrese en elogiar lo que hace (“Me encanta cuánto has practicado”) en lugar de en las características que no puede cambiar (“Eres inteligente”).
- Ayúdelo a desarrollar el sentido de la responsabilidad enseñándole a completar tareas simples en el hogar, como sacar la basura o poner la mesa.
- Anime a su hijo a ayudar a quienes lo necesitan. Enséñele a respetar a los demás.
- Hágase tiempo para actividades entretenidas como familia, como asistir a eventos, jugar juegos y leer.

Comportamiento

- Establezca reglas claras y hable sobre las consecuencias con su hijo. Use disciplina para enseñarle, no para castigarlo o hacerlo sentir mal consigo mismo. Hable sobre su comportamiento y enséñele cómo hacer una mejor elección la siguiente vez.

- Ayude a su hijo a desarrollar la paciencia, dejando que otros vayan primero o completando una tarea antes de jugar. Anímelo a pensar sobre las consecuencias posibles antes de elegir actuar.
- Hable con su hijo sobre sus sentimientos, incluidas las cosas que le preocupan.

Escuela

- Siga hábitos saludables, como establecer un horario regular para acostarse, con 10–11 horas de sueño cada noche y un desayuno saludable cada mañana.
- Busque formas de involucrarse con la escuela de su hijo, como asistir a eventos escolares y conocer a sus maestros. Anímelo a participar en clubes escolares, equipos deportivos u oportunidades de voluntariado.
- Si su hijo tiene dificultades en la escuela, hable con su maestro sobre los recursos que recomienda.
- Hable con su hijo sobre el hostigamiento (bullying). Si está siendo víctima de hostigamiento, hablar con la escuela puede ayudar a detenerlo. Lea consejos útiles de un experto de Cincinnati Children's.

Escanee el código QR del lado 2.

Hábitos saludables

- Juntos, como familia, consuman comidas saludables que incluyan alimentos de todos los grupos básicos. Incluya al menos 3 porciones de calcio (lácteos de bajo contenido graso o descremados) y 5 porciones de frutas y verduras al día. Limite los alimentos con azúcar, muy salados y con pocos nutrientes.
- Su hijo debe cepillarse los dientes dos veces al día (después del desayuno y antes de acostarse) y usar hilo dental una vez al día. Lleve a su hijo al dentista dos veces al año.
- Fomente que haga al menos 1 hora de actividad física cada día.

Uso de medios digitales

- Limite el tiempo de pantalla a un total de 2 horas por día (sin incluir las tareas escolares). Evite poner un televisor en la habitación de su hijo.
- Considere crear un plan de medios para la familia, que establezca las reglas para el uso de los medios y un equilibrio entre el tiempo en pantalla y otras actividades familiares, incluido el ejercicio físico. Aprenda cómo lograr un equilibrio saludable. *Escanee el código QR.*
- Asegúrese de que los tipos de medios que vea su hijo y la música que escuche sean adecuados para su edad.

Seguridad en el vehículo

- Su hijo debe viajar en el asiento trasero (al menos hasta los 13 años de edad) y usar un asiento elevador hasta que alcance los 4 pies y 9 pulgadas de altura. Obtenga más información sobre el test de 5 pasos que ayuda a determinar si su hijo está listo para viajar sin un asiento elevador. *Escanee el código QR.*

Seguridad en el agua

- Ayude a su hijo a aprender a nadar. Nunca lo deje nadar solo.

Seguridad del cuerpo

- Enséñele sobre lo que es tocar de forma segura y lo que no. Dígale qué hacer si alguien quiere tocarlo de forma insegura, usando “No, Irse, Contar”.
 - **No**—Di “no” o “stop” fuerte para que la persona te oiga.
 - **Irse**—Aléjate corriendo de la persona y busca a un adulto seguro que esté cerca.
 - **Contar**—Cuéntale al adulto y a mí lo que pasó, para que podamos mantenerte a salvo.
- Ningún adulto o niño mayor debería:
 - Pedirle a un niño que guarde un secreto de sus padres.
 - Pedir para ver las partes privadas de un niño.
 - Pedir a un niño ayuda con sus propias partes privadas.

Lea más consejos sobre cómo enseñar seguridad del cuerpo a los niños. *Escanee el código QR.*

Seguridad digital

- Mantener a los niños seguros en línea requiere una combinación de monitoreo y enseñanza. Aprenda a proteger a su hijo en línea. *Escanee el código QR.*

Seguridad con el casco

- Que su hijo use un casco ajustado y otros equipos de protección como rodilleras y coderas cuando ande en bicicleta, monopatines, patinetas y patines.

Seguridad con las armas de fuego

- Guarde las armas descargadas y bajo llave. Guarde las municiones bajo llave y en otro lugar.

Encuentre más consejos útiles y saludables para su familia:

Blog de Cincinnati Children's

Visite: blog.cincinnatichildrens.org (solo disponible en inglés)

Podcast Jóvenes y Saludables (Young & Healthy)

Puede escucharlo en:



(solo disponible en inglés)

Esta es información de apoyo para su visita médica. No sustituye el asesoramiento de su pediatra.

Fuentes: Centros para el Control y Prevención de Enfermedades (Centers for Disease Control and Prevention) | *Bright Futures: Lineamientos para la supervisión de la salud de los bebés, niños y adolescentes, 4.a edición* | Academia Estadounidense de Pediatría (American Academy of Pediatrics)

KN1885, 06/23 BRV901907

