

Desarrollo y comportamiento de un niño saludable



A continuación se detallan los puntos de referencia que su hijo podría experimentar entre ahora y los 11 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

- Las relaciones con los amigos y los pares se vuelven más fuertes y complejas. Se vuelve más importante desde el punto de vista emocional tener amigos, especialmente del mismo sexo.
- Puede sentir más presión de los pares.
- Toma mayor conciencia de su propio cuerpo a medida que se acerca la pubertad.

Puntos de referencia de pensar y aprender

- Podría afrontar más desafíos académicos en la escuela.
- Se vuelve más independiente de la familia.
- Empieza a ver el punto de vista de los demás con más claridad.
- Tiene un lapso de atención mayor.

Formas saludables de ayudar a su hijo a aprender y crecer

Desarrollo

- Pase tiempo con su hijo. Hable sobre sus amigos, los logros y las dificultades.
- Abrácelo y elógielo por sus esfuerzos y buenas conductas. Cuando lo elogie, ayúdelo a pensar en sus propios logros diciendo “debes estar orgulloso de ti mismo”, más que “estoy orgulloso de ti”. Así lo animará a hacer buenas elecciones de las que estar orgulloso, incluso si no hay nadie alrededor para ofrecerle elogios.
- Ayude a su hijo a desarrollar el sentido de lo que está bien y lo que está mal. Hable con él sobre las cosas peligrosas que los amigos podrían animarlo a hacer, como fumar o aceptar un desafío peligroso.
- Enseñe a su hijo a desarrollar un sentido de la responsabilidad involucrándolo en tareas del hogar como limpiar y cocinar. Enséñele sobre el dinero, cómo ahorrarlo y cómo gastarlo con sabiduría.
- Haga tiempo para actividades familiares como asistir a eventos en la comunidad, jugar juegos y leer. Conozca a los amigos de su hijo y a sus familias.

- Hable con su hijo sobre la pubertad, incluidos los cambios emocionales y físicos que va a experimentar.

Comportamiento

- Establezca reglas claras y hable sobre las consecuencias con su hijo. Háblele sobre el comportamiento que espera cuando no hay adultos alrededor. Ayúdelo a entender las razones detrás de las reglas que establece.
- Use disciplina para enseñarle, no para castigarlo o hacerlo sentir mal consigo mismo.
- Enséñele a respetar a los demás. Hable sobre qué hacer cuando otros no son amables.
- Enseñe a su hijo la importancia de retrasar el comportamiento sexual. Hable con su hijo sobre el sexo y el sexting (mensajes de texto sexuales) temprano y con frecuencia. Obtenga consejos útiles y adecuados para la edad. *Escanee el código QR del lado 2.*

Escuela

- Elogie a su hijo por esforzarse en la escuela. Busque formas de involucrarse, como asistir a eventos escolares y conocer a sus maestros. Anímelo a participar en clubes escolares, equipos deportivos u oportunidades de voluntariado.
- 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.

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.

Vaporizadores y cigarrillos electrónicos

- Usar vaporizadores es peligroso, altamente adictivo y nocivo para la salud y el desarrollo cerebral de los niños. Aprenda cómo hablar con su hijo sobre los efectos nocivos de usar vaporizadores de un toxicólogo clínico de Cincinnati Children's.
Escanee el código QR.

Prevención del suicidio

- Según la Alianza Nacional de Enfermedades Mentales (National Alliance on Mental Illness) el suicidio es la principal causa de muerte en personas de 10–34 años de edad. Un psiquiatra de niños y adolescentes de Cincinnati Children's describe cómo hablar con su hijo sobre el suicidio y cuándo buscar ayuda.
Escanee el código QR.

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.

Seguridad digital

- Haga que su hijo use los dispositivos digitales en un lugar central de su casa. Esté al tanto de los tipos de medios que ve su hijo y la música que escucha. Aprenda a proteger a su hijo en línea. *Escanee el código QR.*

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)

KN1886, 06/23 BRV901907

