

Consejos de crianza positiva para el desarrollo saludable del niño

Niñez mediana (9 a 11 años)

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 los niños de su edad puede ser muy fuerte en este periodo. Los niños que se sienten bien consigo mismos pueden resistir más a las presiones negativas de sus compañeros y tomar mejores decisiones. En este periodo de su vida, es importante que los niños adquieran el sentido de la responsabilidad al tiempo de que vayan desarrollando su independencia. También podrían comenzar los cambios físicos de la pubertad, especialmente en las niñas. Otro cambio significativo para el cual los niños deben prepararse a esta edad es el comienzo de la escuela secundaria o media.

Los siguientes son algunos aspectos del desarrollo en la niñez mediana:

Cambios afectivos y sociales

Los niños a esta edad:

- Establecen amistades y relaciones más fuertes y complejas con compañeros o niños de su edad. A nivel afectivo, es cada vez más importante tener amigos, especialmente los de su mismo sexo.
- Sienten más la presión de sus compañeros o niños de la misma edad.
- Están más conscientes de su cuerpo a medida que se acerca la pubertad. Comienzan a experimentar los problemas de imagen corporal y alimentación que algunas veces se originan a esta edad.



Razonamiento y aprendizaje

Los niños a esta edad:

- Enfrentan mayores retos académicos en la escuela.
- Se vuelven más independientes de la familia.
- Comienzan a entender más el punto de vista de los otros.
- Amplían su capacidad de atención.

Consejos de crianza positiva

Estas son algunas cosas que usted puede hacer para ayudar a su hijo en esta etapa:

- Dedique tiempo a su hijo. Hable con él de sus amigos, sus logros y de los retos que habrá de enfrentar.
- Participe en las actividades de la escuela de su hijo. Asista a los eventos escolares; reúname con sus maestros.
- Motive a su hijo a participar en actividades de grupo en la escuela o la comunidad, como algún deporte, o a que realice trabajo voluntario.
- Ayúdelo a desarrollar su propio sentido de lo bueno y lo malo. Hable con él acerca de ciertas cosas peligrosas que sus amigos lo pueden presionar para que haga, como fumar o actividades físicas riesgosas.
- Ayúdelo a desarrollar el sentido de la responsabilidad: asígnele tareas en la casa, como limpiar o cocinar. Hablen sobre el ahorro y enséñele a no malgastar el dinero.
- Conozca a las familias de los amigos de su hijo.

- Hable con su hijo sobre el respeto a los demás. Anímelo a ayudar a las personas necesitadas. Hable con él sobre qué hacer si alguien se comporta de manera ruda 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.
- Ponga reglas claras y respételas. Hable con su hijo de lo que espera de él (de su conducta) cuando no esté bajo la supervisión de personas adultas. Si usted explica la razón de las reglas, su hijo podrá saber qué hacer en la mayoría de los casos.
- Use la disciplina para guiar y proteger a su hijo, no como castigo ni para hacer que se sienta mal consigo mismo.
- Cuando lo elogie, hágalo pensar en sus logros. Decirle "debes estar orgulloso de ti" en lugar de "estoy orgulloso de ti" puede animarlo a que tome buenas decisiones cuando no tenga a nadie que lo elogie.
- Hable con su hijo sobre los cambios físicos y afectivos normales de la pubertad.
- Anímelo 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 es lo primero

Una mayor independencia y menos supervisión de los adultos pueden exponer a los niños a lesiones por caídas y otros accidentes. Estos son algunos consejos para ayudar a proteger a su hijo:

- Proteja a su hijo en el automóvil. La Administración Nacional de Seguridad Vial recomienda que el niño use la sillita de seguridad elevada en el automóvil hasta que alcance el tamaño adecuado para que le ajuste bien el cinturón de seguridad del vehículo. Recuerde: su niño debe seguir viajando en el asiento posterior hasta que cumpla los 12 años, porque esto es más seguro. Los choques vehiculares son la causa más común de muerte por lesiones no intencionales en los niños de esta edad.
- Sepa dónde se encuentra su hijo y si está con un adulto responsable. Pónganse de acuerdo sobre cuándo le debe llamar, dónde puede usted encontrarlo y a qué hora espera que esté de regreso a casa.
- Asegúrese de que su hijo use un casco para andar en bicicleta, usar la patineta o los patines; al andar en motocicleta, trineo o un vehículo todoterreno; o para practicar deportes de contacto.
- Muchos niños llegan a casa de la escuela antes de que sus padres vuelvan del trabajo. Es importante establecer reglas y planes claros que guíen a su hijo cuando esté solo en casa.

Cuerpos saludables

- Mantenga suficientes frutas y verduras; limite los alimentos altos en grasas sólidas, azúcar adicional o sal y prepare alimentos saludables para las comidas en familia.
- Mantenga los equipos de televisión fuera de la habitación de su niño. Limite el tiempo que pasa frente a pantallas electrónicas, como al ver televisión o participar en juegos de video y electrónicos, a no más de 1 a 2 horas al día.
- ¡Anime a su niño a que haga una hora diaria de actividad física que sea apropiada para su edad, que disfrute y sea variada! Solo asegúrese de que el niño haga por lo menos tres veces a la semana tres tipos de actividad: aeróbica, como correr; de fortalecimiento muscular, como escalar; y de fortalecimiento de los huesos, como saltar la cuerda.

Este documento está disponible gratis en Formato de Documento Portátil (PDF) para imprimir:

<http://www.cdc.gov/ncbddd/spanish/childdevelopment/positiveparenting/middle2.html>

Información adicional:

<http://www.cdc.gov/childdevelopment>

1-800-CDC-INFO (800-232-4636) <http://www.cdc.gov/info>