

Examen de los 10 a 12 años

Fecha _____

Peso _____

Estatura _____

BMI% _____

(Índice de Masa Corporal)



“Mi hija disfruta usando nuestra computadora para navegar por Internet. Para limitar su exposición a sitios Web con contenido para adultos, he ajustado la computadora de modo que ella sólo pueda ver sitios Web diseñados para niños de 12 años y menores”.

—Un miembro de Kaiser Permanente

Alimentación

- Haga que las comidas sean una hora familiar. Mantenga una conversación agradable a la hora de comer, con el televisor apagado.
- Dé diariamente tres comidas y dos bocadillos nutritivos. Ofrezca a su niño una variedad de comidas saludables.
- Sirva a su niño un desayuno balanceado o asegúrese de que la escuela le proporcione uno.
- Ofrezca a su niño una variedad de frutas y verduras. Trate de darle 4 tazas al día.
- Permita que su niño decida cuánto come.
- Ofrezca a su niño productos lácteos sin grasa o bajos en grasa (leche, yogur, queso), 3 tazas al día.
- Limite el jugo a no más de 4 a 6 onzas diarias. También reduzca la cantidad que consume de bebidas gaseosas, papas fritas, comidas rápidas y dulces.
- Permita que su niño le ayude a planear y a preparar las comidas.

Hábitos saludables

- Anime a su niño para que sea activo todos los días (60 minutos diarios). Tomen caminatas en familia.
- ¡No fume! Hable con su doctor o visite el Departamento de Educación para la Salud si quiere dejar de fumar.
- Asegúrese de que su niño se cepille los dientes dos veces diarias y que se los limpie con hilo dental todos los días. Visite al dentista dos veces al año.
- Limiten el tiempo que pasen frente a las pantallas de televisión, computadora o videojuegos a 1 ó 2 horas por día. Revise los programas de televisión para asegurarse de que no contengan escenas sexuales ni de violencia. No permita un televisor en la habitación de su niño.
- Asegúrese de que su niño use una loción protectora solar (hipoalergénica SPF 15) antes de que salga afuera.

Seguridad

- *Seguridad con armas de fuego.* Descargue y guarde bajo llave todas las armas de fuego. Guarde las balas bajo llave en un sitio aparte. Una precaución adicional importante es tener un cerrojo para el gatillo. Hable con los padres de los amigos de sus hijos para saber si tienen en casa un arma de fuego. Si la tienen, úrjalos para que la descarguen y la guarden bajo llave.
- *Cinturón de seguridad.* Use un cinturón de seguridad para la cintura y el hombro en la parte de atrás del auto. Nunca coloque a su niño en el asiento delantero de un vehículo que tenga una bolsa de aire del lado del pasajero.
- *Prevenga las lesiones.* Asegúrese de que su niño use un casco que le ajuste bien siempre que monte en bicicleta o en patineta. Añada protectores para las muñecas, acolchonamiento y guantes para montar en monopatín, patines y patinetas.

Ser padres

- Alabe a su niño y demuéstrelle cariño.
- Haga que su niño acepte la responsabilidad por todas sus elecciones y acciones.
- Asigne tareas razonables.
- Enséñele a su niño acerca de la presión ejercida por los compañeros de su misma edad y acerca de los peligros de las pandillas.
- Repase las reglas de seguridad para el hogar, (por ejemplo, reglas acerca de tener visitantes, qué hacer en caso de incendio o en otras emergencias) y el uso de los números de emergencia.
- Hable con su niño acerca de cómo evitar el uso de alcohol, tabaco, drogas y sustancias que se pueden inhalar.

La pubertad: Cuando usualmente ocurren los cambios corporales

La pubertad (desarrollo sexual) puede empezar tan temprano como a los 8 años para las niñas y a los 10 años para los niños. Es importante hablar acerca de la pubertad con su niño o niña.

En las niñas

- Desarrollo de los senos: entre los 8 y 13 años
- Pelo púbico: entre los 8 y 14 años
- Aumento rápido del crecimiento: entre los 9^{1/2} y 14^{1/2} años
- Primera regla: entre los 10 y 16^{1/2} años

En los niños

- Pelo púbico: entre los 10 y 18 años
- Crecimiento de los testículos y del pene: entre los 10 y 18 años
- Aumento rápido del crecimiento: entre los 10 y 17^{1/2} años
- Pelo facial: entre los 13 y 18 años

Los preadolescentes tratan de comprender las cosas nuevas

Ésta es la época en que la mayoría de los niños empiezan a hacerse preguntas personales acerca de sus propias vidas. Su preadolescente puede preocuparse y esforzarse antes de encontrar respuestas que pueda aceptar.

Ésta es una parte necesaria del desarrollo de su niño o niña a medida que descubre cómo convertirse en un adolescente independiente y en un adulto. Pero ésta puede ser una época de molestia y confusión para los niños y sus padres. Es normal que los preadolescentes busquen entender una variedad de cosas.

Un nuevo sentido de sí mismos

- Notan sus talentos y puntos débiles
- Aceptan los cambios corporales y se preguntan si son normales
- Se vuelven más independientes
- Desafían los valores de los padres

Cambio de amistades

- Desarrollan amistades cercanas por fuera de la familia
- Buscan maneras de “encajar” con los amigos

- Descubren su identidad sexual y las relaciones románticas

Pensar en el futuro

- Piensan en opciones de empleo
- Piensan en la universidad

Lo que pueden hacer los padres

Hable con su hijo preadolescente.

Recuerde a su niño o niña que usted siempre estará disponible si necesita hablarle. Sea un buen oyente. Trate de no criticar. Si está enojado, dígalo (sin gritar), y explique por qué.

Trate a su hijo preadolescente con

respeto. La meta es darle apoyo y divertirse juntos. Trate de pasar tiempo con su niño o niña todos los días. Respete su privacidad y pídale que respete la suya.

Permita que su hijo preadolescente tenga su propia identidad. El hablar, vestirse y actuar diferentemente de los adultos le ayuda a su hijo preadolescente a sentirse independiente de usted. Trate de no criticarle demasiado la ropa, el estilo de pelo, la música o los amigos — estas cosas le ayudan a su preadolescente a definirse.

Escoja sus batallas. Establezca límites claros, pero permita que su hijo preadolescente haga cosas a su manera, tan frecuentemente como usted pueda. Decida qué puntos son esenciales y cuáles puede dejar pasar. Este enfoque ayuda a asegurar que usted y su hijo preadolescente no estén siempre en conflicto.

Use las reuniones en familia para decidir acerca de reglas y consecuencias justas.

Las consecuencias de romper las “reglas de la casa” pueden incluir pérdida de privilegios para usar el teléfono, televisor, o estéreo o dejar de hacer actividades por fuera de casa. Los preadolescentes necesitan que usted sea consistente, de modo que, una vez que establezca los límites, sígalos.

Hable con su hijo preadolescente acerca de citas de novios y acerca del sexo. Su hijo o hija tiene una curiosidad natural acerca del sexo. Hable con él o ella para entender sus sentimientos y conteste las

preguntas con sinceridad. Dígale por qué es importante esperar para tener relaciones sexuales. Comenten los riesgos físicos de las relaciones sexuales (el embarazo, las enfermedades de transmisión sexual). Hablen acerca de los riesgos emocionales de las relaciones sexuales (ansiedad, culpabilidad, tristeza). Cuénteles a su hijo o hija acerca de sus propias creencias morales, y lo que espera que él o ella haga, pero no le predique. En vez de eso, mantengan un diálogo.

Compártalo. Hablar con otros padres acerca de sus experiencias puede ser útil. Tal vez quiera hablar también con un consejero si está pasando por momentos particularmente difíciles. Kaiser Permanente ofrece tanto terapia individual como familiar.

Reconocer la depresión

Es normal que los niños de esta edad sufran cambios del estado de ánimo. Los cambios hormonales—junto con los altibajos de la escuela, los amigos y la familia—pueden ser algo difícil para los preadolescentes. Sin embargo, si su niño o niña experimenta algunos de los siguientes síntomas por más de dos semanas a la vez, puede que sufra de depresión:

- llanto frecuente, sentimientos de desespero
- pérdida de interés por los amigos y los pasatiempos
- cambios en los hábitos de sueño o de alimentación
- irritabilidad o enojo
- problemas concentrándose

Si teme que su niño o niña se encuentre deprimido, haga una cita con un consejero o con su pediatra inmediatamente.

Por favor, comparta
esta información con cualquier persona que cuide de su niño.



El próximo examen es cuando su niño tenga entre 12 y 14 años.



Puede que su niño reciba inmunizaciones (vacunas) en la próxima visita.

La información aquí presentada no tiene como objetivo diagnosticar problemas de salud ni tomar el lugar de la información o del cuidado médico que usted recibe de su profesional médico. Si su niño tiene problemas de salud persistentes o si usted tiene preguntas adicionales, por favor consulte al doctor de su niño o a otro profesional médico.