

# Consejos de crianza positiva para el desarrollo

## Niñez intermedia (9 a 11 años)

### Indicadores de desarrollo

Es probable que su hijo muestre ya claras señales de una creciente independencia de la familia y un mayor interés en los amigos. Tener buenas amistades es muy importante para el desarrollo de su hijo; sin embargo, la presión de sus pares puede ser muy fuerte en esta etapa. Los niños que se sienten bien consigo mismos son más capaces de resistir la presión negativa de los compañeros y toman mejores decisiones por sí mismos. En esta etapa de su vida, es importante que los niños adquieran el sentido de la responsabilidad mientras van 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 media (middle school).

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

### Cambios emocionales y sociales

#### Los niños a esta edad:

- Establecen amistades y relaciones más fuertes y complejas con sus amigos o compañeros. A nivel emocional, es cada vez más importante tener amigos, especialmente los de su mismo sexo.
- Sienten más la presión de sus pares.
- Están más conscientes de su cuerpo a medida que se acerca la pubertad. A esta edad comienzan a surgir problemas con la imagen que tienen de su cuerpo y la alimentación.

### 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.
- Aumentan su capacidad de atención.

### Cosejos de crianza positiva de los hijos

Estas son algunas cosas como padre, puede hacer para ayudar a su hijo en esta etapa:

- Dedíquele tiempo a su hijo. Hable con él de sus amigos, sus logros y los retos que deberá enfrentar.
- Involúcrese en la escuela de su hijo. Asista a los eventos escolares; reúnanse con sus maestros.
- Motive a su hijo, tanto en la escuela como en la comunidad, a participar en actividades de grupo como algún deporte, o a que realice trabajo voluntario.
- Ayúdelo a desarrollar su propio sentido de lo correcto y lo incorrecto. Hable con él acerca de las 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 hacia los demás. Anímelo 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 propios objetivos. 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 espera de él (de su comportamiento) cuando no esté bajo la supervisión de adultos. Si usted explica la razón de las reglas, su hijo podrá saber qué hacer en la mayoría de los casos.
- Utilice la disciplina para guiarlo y protegerlo, en lugar de usar castigos que lo hagan sentirse 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 emocionales 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 hijos es lo primero

Los niños corren más riesgo de sufrir lesiones por caídas y otros accidentes, al tener más independencia y menos supervisión de un adulto. Estos son algunos consejos para ayudar a proteger a su hijo:

- Proteja a su hijo cuando viaje en 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 que su hijo debe seguir viajando en el asiento de atrás hasta que cumpla los 12 años, ya que es lo más seguro para él. Los accidentes automovilísticos son la causa más común de muerte por lesión accidental entre los niños de esta edad.
- Esté al tanto de dónde está su hijo y si habrá adultos presentes en ese lugar. Pónganse de acuerdo sobre cuándo lo debe llamar, dónde puede encontrarlo y a qué hora espera que regrese a su casa.
- Asegúrese de que su hijo use un casco para andar en bicicleta, en patineta o en 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

- Ofrézcale a su hijo una variedad de frutas y verduras; limite los alimentos altos en grasas sólidas, azúcar agregada o sal, y prepare alimentos saludables para las comidas en familia.
- No coloque televisores en la habitación de su hijo. Limite el tiempo que su hijo pasa frente a la pantalla, como cuando está frente a la computadora o juega videojuegos, a no más de 1 o 2 horas al día.
- Anime a su hijo a que haga una hora diaria de actividad física que sea adecuada para su edad, que disfrute y que sea variada. Asegúrese de que su hijo 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.