

INFANCIA MEDIA SALUD Y BIENESTAR

9-12

AÑOS

DESARROLLO FÍSICO

- Cada niño se desarrolla a su propio ritmo; si tiene inquietudes, haga preguntas en su visita médica.
- **Niñas:** Pueden comenzar a desarrollar senos y tener períodos.
- **Niños:** Pueden experimentar cambios en la voz y crecimiento del vello corporal, a veces después de los 12 años.
- Mayor independencia:
 - Los niños pueden comunicarse menos con sus padres.
 - Los amigos pueden volverse más importantes que la familia.



DATOS SOBRE LA INFANCIA MEDIA

- Muchos reportan sufrir acoso.
- Algunos experimentan con el alcohol o el tabaco.
- Algunos pueden tener novios o novias.
- Algunos pueden cuestionar su identidad sexual.
- Los intereses pueden cambiar rápidamente.
- Las tareas escolares a menudo se vuelven más difíciles.
- Los cambios físicos varían mucho.
- Es posible que necesiten ayuda para encontrar actividades físicas que disfruten.



ESTÉ DISPONIBLE

- Escuche activamente.
- Fomente la expresión personal.
- Demuestre calidez y comprensión.
- Establezca límites claros y coherentes.

PESO Y NUTRICIÓN

- El peso puede fluctuar; si le preocupa, programe una visita.
- Este es un momento clave en el que se desarrollan hábitos alimentarios y saludables para toda la vida.
- Ayuda:
 - Manteniendo la cocina libre de comida chatarra y bebidas azucaradas.
 - Ofreciendo opciones de refrigerios saludables.
- Solicite orientación profesional si es necesario.



EJERCICIO Y ACTIVIDAD FÍSICA

- Muchos prefieren las pantallas (teléfonos, televisores, computadoras) a la actividad física, pero eso no significa que sea bueno para ellos.
- Fomente actividades organizadas o ayúdelos a encontrar algo que disfruten.
- Considere las tareas como actividad.
- Fomente hábitos familiares (por ejemplo, paseos familiares, estacionar más lejos, caminatas de fin de semana).



HÁBITOS ALIMENTARIOS SALUDABLES

- Muchas personas suelen comer demasiada comida chatarra..
- Evite las peleas por la comida; en su lugar, ofrezca opciones mayoritariamente saludables en casa.
- Las comidas familiares son importantes (no tienen por qué ser necesariamente la cena; consideren los desayunos del fin de semana o una cena de película juntos el viernes).



REGLAS Y ESTABLECIMIENTO DE LÍMITES

- Establezca expectativas claras juntos—escriba reglas y consecuencias para reducir los conflictos.
- Ideas para establecer límites:
 - Tareas - Asignar tareas y plazos.
 - Teléfono celular: no enviar mensajes de texto antes de hacer la tarea, cargarlo fuera del dormitorio por la noche, no enviar mensajes groseros o inapropiados.
 - Tiempo de televisión/pantalla - Limitar a dos horas después de la tarea.
 - Quedarse solo en casa: sin cocinar, sin amigos, contacto periódico con los padres.



CÓMO INICIAR CONVERSACIONES

- Busque un momento a solas para escuchar.
- Temas de conversación:
 - ¿Qué es lo que más te preocupa?
 - ¿Cuál es tu primer recuerdo?
 - ¿Qué has agradecido hoy?
 - ¿Qué hace que alguien sea un buen amigo?



IDEAS POSITIVAS PARA PADRES

- Manténgase conectado: Es fácil tomar su retirada como algo personal, pero aun así necesitan sentirse amados y apoyados.
- Frases clave para usar a menudo:
 - "Te quiero."
 - "Estoy orgulloso de ti."
 - "Prueba cosas nuevas."
 - "Úsame como excusa."
 - "Todo estará bien."

