

Consejos de crianza positiva para el desarrollo saludable del niño

Bebés (0 a 1 año)

Indicadores del desarrollo

Las destrezas como dar el primer paso, sonreír por primera vez y mover la mano para decir adiós se denominan indicadores del desarrollo. Los indicadores del desarrollo son las cosas que la mayoría de los niños pueden hacer a una edad determinada. Los niños alcanzan estos indicadores en áreas como el juego, el aprendizaje, el habla, la conducta y la movilidad (como gatear, caminar o saltar).

En el primer año, los bebés aprenden a enfocar la vista, a alcanzar, explorar y aprender sobre las cosas que los rodean. El desarrollo cognitivo (cerebral) se refiere al proceso de aprendizaje de destrezas como el pensamiento, la memoria, el lenguaje y el razonamiento. Aprender el lenguaje es más que balbucear (como "ba-ba") o decir "ma-má" o "pa-pá". Escuchar, entender y saber los nombres de personas y cosas son elementos del desarrollo del lenguaje. Durante esta etapa, los bebés también forman lazos de cariño y confianza con sus padres y otras personas como parte de su desarrollo social y afectivo. La manera como los padres abrazan, cargan a su bebé o juegan con él definirá la forma en la que el niño interactuará con ellos y con los demás.

Para obtener más información sobre los indicadores del desarrollo, los signos de advertencia de posibles retrasos del desarrollo y sobre cómo contribuir al desarrollo de su hijo, visite el sitio web de la campaña "Aprenda los signos. Reaccione pronto". <http://www.cdc.gov/ncbddd/spanish/actearly/index.html>

Consejos de crianza positiva

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

- Háblele a su bebé. Su voz lo calmará.
- Respóndale cuando haga sonidos repitiendo esos sonidos y añadiendo palabras. Esto lo ayudará a aprender a usar el lenguaje.
- Léale al bebé. Esto lo estimulará a crear sonidos y a entender el lenguaje.
- Cántele y póngale música. Esto ayudará a que comience a apreciar la música y también ayudará a su desarrollo cerebral.
- Festeje lo que hace su bebé y dele mucho amor.
- Abrácelo y cárguelo con frecuencia. Esto ayudará a que se sienta seguro y querido.
- Juegue con su bebé cuando esté despierto y relajado. Déjelo descansar si muestra señales de cansancio o nerviosismo.
- Entretenga a su bebé con juguetes y llévelo a áreas seguras cuando comience a moverse y a tocar objetos que no debe tocar.
- Cuide de su salud física, mental y emocional. ¡La crianza es una tarea dura! Si usted se siente bien consigo mismo, le será más fácil disfrutar de su bebé y ser un padre positivo y amoroso.



La seguridad de los niños es lo primero

Cuando un bebé llega a la familia, es hora de revisar que la casa sea un lugar seguro. Observe a su alrededor para determinar si hay objetos que puedan ser peligrosos para él. Como padre, es su responsabilidad hacer que la casa sea segura para su bebé. También es importante que tome las medidas necesarias para asegurarse de esté preparado a nivel mental y emocional para atender a su bebé. Estos son algunos consejos para la seguridad de su bebé:

- ¡Jamás sacuda al bebé! Los músculos del cuello de los bebés son muy débiles y no pueden sostener la cabeza. Si usted sacude a su bebé, puede causarle daño cerebral e incluso la muerte.
- Asegúrese de que su bebé duerma boca arriba, para prevenir el síndrome de muerte súbita del lactante (conocido en inglés como SIDS).
- Proteja a su bebé y a su familia del humo secundario del tabaco. No permita que nadie fume en su casa.
- Cuando viaje en automóvil, coloque al bebé en una sillita de seguridad en el asiento trasero mirando hacia atrás. Esto lo recomienda la Administración Nacional de Seguridad Vial.
- Para evitar que su bebé se ahogue, pique sus alimentos en pedacitos pequeños. Además, no deje que juegue con juguetes u otros objetos pequeños que sean fáciles de tragar.
- No deje que su bebé juegue con objetos que puedan cubrir su cara.
- Nunca lleve alimentos calientes cerca de su bebé ni mientras lo cargue.
- Las vacunas son importantes para proteger la salud y seguridad del bebé. Como los bebés pueden enfermarse gravemente, es importante que reciban a tiempo las vacunas adecuadas. Hable con el médico del niño para asegurarse de que está al día con sus vacunas.

Cuerpos saludables

- La leche materna le brinda a su bebé todo lo que necesita por los primeros 6 meses de vida. Entre los 6 y 12 meses, su bebé conocerá nuevos sabores y texturas al empezar a probar alimentos sólidos saludables, pero la leche materna todavía debe ser una importante fuente de nutrición.
- Cuando alimente a su bebé hágalo despacio y con paciencia, anímelo a que pruebe nuevos sabores pero sin forzarlo y esté pendiente por si quedó con hambre
- Amamantar a su bebé es la forma natural de alimentarlo, pero puede ser difícil. Si necesita ayuda, puede llamar a la Línea nacional de ayuda sobre la lactancia materna al 800-994-9662 o buscar ayuda en Internet en <http://www.womenshealth.gov/breastfeeding>. También puede llamar a su Programa WIC de cupones de alimentos local para ver si cumple los requisitos para obtener ayuda de profesionales de salud y asesoría de otras madres embarazadas sobre la lactancia materna. O puede visitar <http://gotwww.net/ilca> para encontrar una Consejera de lactancia certificada por la Junta Internacional en su comunidad.
- Mantenga a su bebé activo. Aunque todavía no pueda correr y jugar como los "niños grandes", usted puede hacer mucho para que mantenga en movimiento sus bracitos y piernas pequeñitas durante todo el día. Poner a su bebé en el suelo para que se mueva lo ayudará a volverse más fuerte, a aprender y a explorar.
- No deje que pase mucho tiempo en los columpios, mecedores, coches y caminadores estáticos de ejercicio para bebés.
- Limite al mínimo el tiempo que pasa frente a pantallas. La Academia Americana de Pediatría (AAP) recomienda que los niños menores de 2 años no pasen tiempo viendo pantallas electrónicas.

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

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

Información adicional:

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

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

Consejos de crianza positiva para el desarrollo saludable del niño

Niños pequeños (1 a 2 años)

Indicadores del desarrollo

Las destrezas como dar el primer paso, sonreír por primera vez y mover la mano para decir adiós se denominan indicadores del desarrollo. Los indicadores del desarrollo son las cosas que la mayoría de los niños pueden hacer a una edad determinada. Los niños alcanzan estos indicadores en áreas como el juego, el aprendizaje, el habla, la conducta y la movilidad (como gatear, caminar o saltar).

Durante el segundo año de vida, los niños pequeños se mueven por todas partes y están más conscientes de sí mismos y de su alrededor. También aumenta su deseo de explorar nuevos objetos y su curiosidad por otras personas. En esta etapa, los niños pequeños mostrarán mayor independencia, comenzarán a tener conductas desafiantes; se reconocerán en las fotos o en el espejo e imitarán las conductas de los demás, especialmente de los adultos y niños mayores. Los niños pequeños que comienzan a caminar deben ser capaces de identificar los nombres de personas y objetos conocidos, formar frases y oraciones simples y seguir instrucciones y órdenes sencillas.

Para obtener más información sobre los indicadores del desarrollo, los signos de advertencia de posibles retrasos del desarrollo y sobre cómo contribuir al desarrollo de su hijo, visite el sitio web de la campaña "Aprenda los signos. Reaccione pronto". <http://www.cdc.gov/ncbddd/spanish/actearly/index.html>

Consejos de crianza positiva

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

- Léale a diario a su hijo pequeño.
- Pídale que le busque objetos o que le nombre objetos o las partes del cuerpo.
- Participe con él en juegos de asociación, como en los que debe clasificar figuras por su forma y hacer rompecabezas sencillos.
- Anímelo a explorar y a probar cosas nuevas.
- Contribuya a su desarrollo del lenguaje hablando con él y completando palabras que comience a decir. Por ejemplo, si su niño dice "bib-e", usted puede contestar: "Sí, eso es un biberón."
- Fomente la independencia que está adquiriendo dejándole que se vista y coma por sí solo.
- Reaccione más a las conductas positivas del niño que cuando tenga que castigarlo por conductas negativas (los castigos, como no dejarlo hacer nada, deben ser muy breves). Dígale o muéstrelle siempre al niño lo que debería haber hecho en lugar de la conducta negativa.
- Vayan juntos al parque o den un paseo en autobús para fomentar en el niño la curiosidad y su capacidad para reconocer objetos comunes.



La seguridad de los niños es lo primero

Como su niño se va a mover más por todas partes, también se enfrentará a más peligros. Las situaciones peligrosas se pueden dar rápidamente, así que vigílelo constantemente. Estos son algunos consejos para la seguridad de su niño pequeño de 1 a 2 años:

- NUNCA deje a un niño pequeño solo cerca del agua (p. ej. de la bañera, piscinas, estanques, lagos, tinas de hidromasaje o el mar) sin supervisión. Coloque cercas alrededor de la piscina. El ahogamiento es la principal causa de muerte o de lesiones en este grupo de edad.
- Bloquee las escaleras con puertas o cercas pequeñas. Cierre con llave las puertas que conduzcan a sitios peligrosos, como el garaje y el sótano.
- Asegúrese de que su casa esté a prueba de niños que comienzan a caminar, colocando tapas de seguridad en todas las tomas de corriente.
- Mantenga los artefactos eléctricos de la cocina, planchas y calentadores lejos del alcance del niño. Posicione las asas de las ollas mirando hacia atrás de la estufa.
- Guarde los objetos cortopunzantes, como tijeras, cuchillos y bolígrafos, en un lugar seguro.
- Guarde bajo llave las medicinas, los productos de limpieza y los venenos.
- NO DEJE a su niño solo en ningún vehículo (ya sea automóvil, camión o camioneta) ni siquiera por un instante.
- Guarde todas las armas en un lugar seguro, lejos del alcance del niño.
- Mantenga la sillita de seguridad en el automóvil viendo hacia atrás todo el tiempo que pueda. De acuerdo con la Administración Nacional de Seguridad Vial esa es la manera más segura de transportarlo. Su niño deberá viajar en la sillita de seguridad viendo hacia atrás hasta que alcance la altura o el peso máximo permitido por el fabricante de dicho asiento. Una vez que su hijo pase del límite para utilizar esa sillita de seguridad, estará apto para viajar en otra que mire hacia adelante sujeta con un arnés.

Cuerpos saludables

- Dele a su niño agua y leche sola en lugar de bebidas azucaradas. Después del primer año, cuando su bebé lactante comience a comer una variedad y cantidad mayor de alimentos sólidos, la leche materna seguirá siendo un complemento ideal de su alimentación.
- Puede que su niño pequeño se vuelva muy caprichoso e inconstante para comer. Los niños pequeños necesitan menos comida porque no están creciendo tan rápido. Es mejor no batallar mucho sobre lo que comen. Ofrézcale una selección de alimentos saludables y déjele escoger lo que quiera. Siga intentando con nuevos alimentos; puede tomar tiempo para que les tome gusto.
- Limite el tiempo que pasa frente a pantallas electrónicas. La Academia Americana de Pediatría (AAP) recomienda que los niños menores de 2 años no pasen tiempo viendo pantallas electrónicas.
- Le parecerá que su hijo pequeño está en constante movimiento, caminando, pateando, encaramándose en todas partes o saltando. Deje que sea activo, así mejorará su coordinación y se volverá más fuerte.

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

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

Información adicional:

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

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

Consejos de crianza positiva para el desarrollo saludable del niño

Niños pequeños (2 a 3 años)

Indicadores del desarrollo

Las destrezas como saber esperar su turno, jugar imaginativamente y patear una pelota se denominan indicadores del desarrollo. Los indicadores del desarrollo son las cosas que la mayoría de los niños pueden hacer a una edad determinada. Los niños alcanzan estos indicadores en áreas como el juego, el aprendizaje, el habla, la conducta y la movilidad (como saltar, correr o mantener el equilibrio).

Debido al deseo creciente de su hijo de reafirmar su independencia, a esta etapa se le conoce como la etapa de los "terribles dos años". Sin embargo, puede ser un periodo emocionante para padres e hijos. Los niños pequeños de 2 a 3 años experimentarán grandes cambios intelectuales, sociales, afectivos y de aprendizaje que los ayudarán a explorar y a entender su nuevo mundo. En esta etapa, los niños deben ser capaces de seguir instrucciones de dos o tres pasos, ordenar objetos por su forma o color, imitar las acciones de los adultos y compañeros de juego y expresar una amplia variedad de emociones.

Para obtener más información sobre los indicadores del desarrollo, los signos de advertencia de posibles retrasos del desarrollo y sobre cómo contribuir al desarrollo de su hijo, visite el sitio web de la campaña "Aprenda los signos. Reaccione pronto". <http://www.cdc.gov/ncbddd/spanish/actearly/index.html>

Consejos de crianza positiva

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

- Reserve una hora especial para leer libros con su niño pequeño.
- Anímelo a participar en juegos de roles imaginarios.
- Jueguen al "chu-chu train" o trencito.
- Llévelo a pasear, ya sea caminando o jalándolo en un vagoncito, para que explore el ambiente que lo rodea.
- Anímelo a que diga cómo se llama y su edad.
- Enséñele canciones infantiles sencillas como "La arañita", en la que mueve las manos a la par de la canción, u otros temas tradicionales para niños.
- Festeje y resalte cuando su hijo siga instrucciones y tenga una conducta positiva pero no le preste tanta atención cuando se ponga desafiante o haga berrinches. Enséñele a su hijo formas aceptables de manifestar su enojo.



La seguridad de los niños es lo primero

Como su niño se va a mover más por todas partes, también se enfrentará a más peligros. Las situaciones peligrosas se pueden dar rápidamente, así que vigílelo constantemente. Estos son algunos consejos para la seguridad de su niño pequeño de 2 a 3 años:

- NUNCA deje a un niño pequeño solo cerca del agua (p. ej. de la bañera, piscinas, estanques, lagos, tinas de hidromasaje o el mar) sin supervisión. Coloque cercas alrededor de la piscina. El ahogamiento es la principal causa de muerte o de lesiones en este grupo de edad.
- Enséñelo a sentarse a la mesa para comer y a que mastique bien los alimentos para que no se ahogue.
- Revise constantemente sus juguetes para asegurarse de que no tengan partes flojas ni rotas.
- Enséñele que no debe llevarse los lápices o crayones a la boca cuando esté dibujando o coloreando.
- No tome NUNCA bebidas calientes cuando tenga a su niño sentado en su regazo. Los movimientos repentinos pueden causar un derrame y ocasionarle quemaduras al niño.
- Asegúrese de que su hijo viaje en el asiento posterior del automóvil y que esté sujeto correctamente a la sillita de seguridad con un arnés.

Cuerpos saludables

- Hable con el personal de la guardería de su niño para saber si le sirven alimentos y bebidas saludables, y si limitan el tiempo que pasa frente a la televisión y otra clase de pantallas electrónicas.
- Su niño pequeño puede cambiar de parecer a diario acerca de los alimentos que le gustan. Es un comportamiento normal y es mejor si no se le da mucha importancia. Anímele a que pruebe nuevos alimentos ofreciéndole bocados pequeños para que saboree.
- Mantenga los televisores fuera de la habitación de su niño. Limite el tiempo que pasa frente a pantallas, como al ver televisión o participar en juegos de video y electrónicos, a no más de 1 a 2 horas al día.
- Promueva los juegos en que se mueva tanto como sea posible. Ayudará a que su niño pequeño se mantenga activo y fuerte, y a que desarrolle sus destrezas motoras.

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

<http://www.cdc.gov/ncbddd/spanish/childdevelopment/positiveparenting/toddlers2.html>

Información adicional:

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

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

Consejos de crianza positiva para el desarrollo saludable del niño

Niños en edad preescolar (3 a 5 años)

Indicadores del desarrollo

Las destrezas como saber los nombres de los colores, mostrar afecto y saltar en un pie se denominan indicadores del desarrollo. Los indicadores del desarrollo son las cosas que la mayoría de los niños pueden hacer a una edad determinada. Los niños alcanzan estos indicadores en áreas como el juego, el aprendizaje, el habla, la conducta y la movilidad (como gatear, caminar o saltar).

A medida que los niños entran en la primera infancia, su mundo comienza a expandirse. Se harán más independientes y comenzarán a prestar más atención a los adultos y niños que están fuera de la familia. Querrán explorar y preguntar más sobre las cosas a su alrededor. Su interacción con familiares y aquellos que los rodean les ayudarán a moldear su personalidad y a definir sus propias maneras de pensar y actuar. En esta etapa, su hijo estará en capacidad de andar en triciclo, cortar con tijeras de seguridad, diferenciar a los niños de las niñas, comenzar a vestirse y desvestirse solo, jugar con otros niños, recordar partes de los cuentos y cantar una canción.

Para obtener más información sobre los indicadores del desarrollo, los signos de advertencia de posibles retrasos del desarrollo y sobre cómo contribuir al desarrollo de su hijo, visite el sitio web de la campaña "Aprenda los signos. Reaccione pronto". <http://www.cdc.gov/ncbddd/spanish/actearly/index.html>

Consejos de crianza positiva

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

- Continúe leyéndole a su hijo. Llévelo a las bibliotecas y librerías para inculcarle el amor por los libros.
- Permítale que ayude con tareas sencillas.
- Anímelo a que juegue con otros niños. Esto le ayudará a entender el valor de compartir y de la amistad.
- Sea claro y no cambie las reglas a la hora de disciplinar a su hijo. Explíquelo y muéstrela la conducta que espera de él. Cuando le diga no, dígame lo que debería hacer en cambio.
- Ayude a su hijo a desarrollar destrezas del lenguaje hablándole con oraciones completas usando palabras de adultos. Ayúdalo a usar las palabras y frases correctas.
- Ayude a su hijo paso a paso a resolver problemas cuando esté frustrado.
- Dele un número limitado de opciones sencillas (por ejemplo, que decida la ropa que se pondrá, cuándo puede jugar y qué va a comer de refrigerio).



La seguridad de los niños es lo primero

A medida que el niño adquiera más independencia y aumente su interacción con el mundo exterior, es importante que usted y su hijo sepan mantenerse seguros. Estos son algunos consejos para proteger a su hijo:

- Explíquelo a su hijo por qué es importante mantenerse alejado del tráfico. Pídale que no juegue en la calle ni corra tras las pelotas que se van a la calle.
- Actúe con cautela cuando le permita a su hijo andar en triciclo. Haga que circule por la acera y no por la calle y que siempre use un casco de protección.
- Inspeccione los equipos de los parques infantiles. Asegúrese de que no tengan partes flojas ni bordes filosos.
- Vigile a su hijo todo el tiempo, especialmente cuando juegue afuera.
- Tenga precaución con el agua. Enséñele a su hijo a nadar, pero vigílelo todo el tiempo que esté cerca de algún lugar con agua (esto incluye las piscinas infantiles).
- Enséñele a su hijo a cuidarse de los extraños.
- Su niño deberá viajar en la sillita de seguridad del auto con un arnés viendo hacia adelante mientras no supere la altura o el peso máximo permitido por el fabricante de dicho asiento. Cuando su hijo pase del límite para usar la sillita de seguridad que mira hacia adelante, estará apto para viajar en una sillita de seguridad elevada, pero siempre en la parte posterior del vehículo. La Administración Nacional de Seguridad Vial tiene información sobre la seguridad de los niños que viajan en vehículos (en inglés).

Cuerpos saludables

- Coman juntos con su niño siempre que sea posible. Muéstrele que usted disfruta al comer frutas, vegetales y granos enteros en las comidas o refrigerios. Su niño solo debe comer y beber una cantidad limitada de alimentos con azúcar adicional, grasas sólidas o sal.
- Limite el tiempo que su niño pasa frente a pantallas a no más de 1 a 2 horas al día viendo programas adecuados, sea en casa, en la escuela o en la guardería.
- Ofrezcale a su hijo en edad escolar juguetes apropiados para esa edad, como pelotas y bates de plástico, pero déjelo que escoja lo que quiere jugar. Esto hará que moverse y estar activo sea algo divertido para él.

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

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

Información adicional:

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

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

Consejos de crianza positiva para el desarrollo saludable del niño

Niñez mediana (6 a 8 años)

Indicadores del desarrollo

La niñez mediana es una etapa de muchos cambios en la vida de un niño. A esta edad, los niños ya pueden vestirse por sí solos, atrapar una pelota más fácilmente con las manos y amarrarse los zapatos. Ahora es más importante para ellos ser un poco más independientes de la familia. Eventos como comenzar a ir a la escuela hacen que los niños a esta edad entren en contacto permanente con un mundo más grande. Las amistades se vuelven más importantes. En este periodo se adquieren rápidamente destrezas físicas, sociales y mentales. Es fundamental que en este periodo el niño aprenda a desenvolverse en todas las áreas de la vida, como en las relaciones con los amigos, el trabajo en la escuela y el deporte.

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

Cambios afectivos y sociales

Los niños a esta edad:

- Muestran más independencia de los padres y la familia.
- Comienzan a pensar sobre el futuro.
- Entienden mejor el lugar que ocupan en el mundo.
- Prestan más atención a las amistades y al trabajo en equipo.
- Desean el agrado y la aceptación de los amigos.

Razonamiento y aprendizaje

Los niños a esta edad:

- Desarrollan rápidamente sus destrezas mentales.
- Aprenden mejores maneras de describir sus experiencias, sus ideas y sentimientos.
- Prestan menos atención a sí mismos y se preocupan más por los demás.

Consejos de crianza positiva

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

- Demuéstrele afecto. Reconozca sus logros.
- Ayúdelo a desarrollar el sentido de la responsabilidad; por ejemplo, pídale ayuda con las tareas del hogar, como poner la mesa.
- Hable con su hijo sobre la escuela, los amigos y las cosas que desearía hacer en el futuro.
- Hable con su hijo sobre el respeto a los demás. Anímelo a ayudar a las personas necesitadas.
- Ayúdelo a establecer metas alcanzables, de esta manera, aprenderá a sentirse orgulloso de sus logros y depender menos de la aprobación y el reconocimiento de los demás.
- Enséñele a ser paciente; por ejemplo, a esperar su turno y a terminar la tarea antes de ir a jugar. Anímelo a que piense en las posibles consecuencias antes de hacer algo.
- Ponga reglas claras y respételas; por ejemplo, establezca por cuánto tiempo puede ver la televisión y a qué hora tiene que acostarse. Sea claro acerca de las conductas que son aceptables y las que no lo son.
- Hagan cosas divertidas en familia, como los juegos de mesa, leer y asistir a eventos en la comunidad.



- Participe en las actividades de la escuela de su hijo. Reúnase con los maestros y el personal escolar para entender las metas del aprendizaje y saber cómo trabajar juntos para ayudar a su hijo a lograr dichas metas.
- Continúe leyéndole a su hijo. A medida que su hijo vaya aprendiendo a leer, tomen turnos en la lectura.
- Discipline a su hijo para guiarlo y protegerlo, no para imponerle castigos que lo hagan sentir mal consigo mismo. Si le dice lo que no debe hacer, explíquele lo que en cambio sí puede hacer.
- Felicite a su hijo por su buena conducta. Es mejor centrarse más en elogiar las cosas positivas que hace su hijo ("te esforzaste mucho en resolver esto") que en las características que no puede cambiar ("eres inteligente").
- Ayude a su hijo a enfrentar nuevos retos. Anímelo a resolver por sí solo sus problemas, como los desacuerdos con otros niños.
- Motive a su hijo, tanto en la escuela como en la comunidad, a que participe en actividades de grupo como algún deporte, o a que aproveche las oportunidades de realizar trabajo voluntario.

La seguridad de los niños es lo primero

Al tener más independencia y aptitudes físicas, los niños están en un mayor peligro de lesiones por caídas y otros accidentes. Los accidentes vehiculares son la causa más común de muerte por lesión accidental entre los niños de esta edad.

- Proteja a su hijo adecuadamente cuando viaje en automóvil. Más información en la página sobre Sillitas de seguridad vehicular de la Academia Americana de Pediatría: Guía para familias (en inglés).
- Enséñele a su hijo a estar atento al tráfico y a seguir medidas de seguridad mientras camina hacia la escuela, cuando ande en bicicleta o juegue afuera.
- Asegúrese de que su hijo entienda las medidas de seguridad relacionadas con el agua y supervíselo siempre que esté nadando o jugando cerca del agua.
- Supervise a su hijo cuando esté realizando actividades peligrosas, como trepar.
- Hable con su hijo sobre cómo pedir ayuda cuando la necesite.
- Mantenga fuera del alcance del niño productos del hogar potencialmente peligrosos, como herramientas, equipos y armas de fuego.

Cuerpos saludables

- Los padres pueden ayudar a que las escuelas sean más saludables. Colabore con la escuela de su niño para que se limite el acceso a alimentos y bebidas con azúcar adicional, grasas sólidas y sal, que se puedan comprar por fuera del programa de almuerzo escolar.
- Asegúrese de que su niño tenga por lo menos 1 hora de actividad física al día.
- Limite el tiempo que su niño pasa frente a pantallas a no más de 1 a 2 horas al día de programas adecuados, sea en casa, en la escuela o en la guardería.
- Practique hábitos de alimentación saludables y actividad física desde edades tempranas. Promueva los juegos activos, y dé ejemplo comiendo alimentos saludables durante las comidas en familia y llevando un estilo de vida activo.

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

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

Información adicional:

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

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

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; reúnese 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>

Consejos de crianza positiva para el desarrollo saludable del niño

Adolescentes jóvenes (12 a 14 años)

Indicadores del desarrollo

Los primeros años de la adolescencia son una etapa marcada por muchos cambios físicos, mentales, emocionales y sociales. Al inicio de la pubertad se presentan cambios hormonales. En la mayoría de los varones comienza a aparecer el vello púbico y facial y su voz se vuelve más grave. En las niñas aparece el vello púbico, les crecen los senos y les viene el periodo. Estos cambios y la manera como los perciben los demás podrían ser factores de preocupación para los preadolescentes. También es un periodo en el cual el adolescente podría enfrentarse a la presión que ejercen sus amigos para que consuma alcohol, tabaco y drogas o para que tenga relaciones sexuales. Otros retos a los cuales se enfrentan pueden ser los trastornos de la alimentación, la depresión y los problemas familiares. A esta edad, los adolescentes toman más decisiones por su cuenta sobre sus amigos, los deportes, los estudios y la escuela. Se vuelven más independientes, con personalidad e intereses propios.

Estos son algunos aspectos del desarrollo de los adolescentes:

Cambios afectivos y sociales

Los niños a esta edad:

- Se preocupan más por su imagen física, la manera como se ven y la ropa.
- Piensan demasiado en ellos; pasan por periodos de muchas expectativas y falta de confianza.
- Tienen más cambios de humor.
- Se interesan y se dejan influir más por los chicos de su edad.
- Demuestran menos afecto a los padres; puede que en ocasiones se muestren rudos o con mal genio.
- Sienten ansiedad ante los retos que les impone el trabajo escolar.
- Desarrollan problemas de alimentación.
- La tristeza o depresión puede afectar su rendimiento escolar y hacer que consuman alcohol y drogas, tengan relaciones sexuales sin protección y enfrenten otros problemas.



Razonamiento y aprendizaje

Los niños a esta edad:

- Hacen razonamientos más complejos.
- Expresan mejor sus sentimientos con palabras.
- Desarrollan una noción más clara de lo bueno y lo malo.

Consejos de crianza positiva

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

- Sea honesto y directo con su hijo adolescente cuando le hable de temas delicados como las drogas, el alcohol, el hábito de fumar y las relaciones sexuales.
- Conozca a los amigos de su hijo adolescente.
- Muestre interés en las actividades escolares de su hijo adolescente.
- Ayúdelo a tomar decisiones saludables a la vez que lo anima a tomar sus propias decisiones.

- Respete las opiniones de su hijo y tome en cuenta sus ideas y sentimientos. Es importante que sepa que usted lo escucha.
- Cuando surjan conflictos, sea claro en cuanto a metas y expectativas (como obtener buenas notas, mantener el lugar aseado y mostrar respeto) pero deje que su hijo le diga cómo se propone alcanzar las metas (como cuándo y dónde va a estudiar o limpiar)

La seguridad de los niños es lo primero

Usted tiene un papel importante para velar por la seguridad de su hijo, no importa la edad que tenga. Estos son algunos consejos para ayudar a proteger a su hijo:

- Asegúrese de que tenga presente la importancia de abrocharse el cinturón de seguridad. Los choques vehiculares son la primera causa de muerte entre chicos de 12 a 14 años de edad.
- 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. También ocurren con frecuencia lesiones provocadas por actividades deportivas y de otra índole.
- Hable con su hijo sobre el peligro de las drogas, el alcohol, el cigarrillo y el contacto sexual sin protección. Pregúntele qué sabe y qué piensa de estos temas y comparta con él sus ideas y sentimientos. Escuche lo que tiene que decir y responda a sus preguntas de manera honesta y directa.
- Hable con su hijo sobre la importancia de tener amigos enfocados en actividades positivas. Anímelo a evitar a aquellos jóvenes que lo presionen a tomar decisiones peligrosas.
- Esté al tanto de dónde está su hijo y si hay presencia de adultos. Pónganse de acuerdo sobre cuándo le debe llamar, dónde puede usted encontrarlo y a qué hora espera que esté de regreso a casa.
- Ponga reglas claras para cuando su hijo esté solo en casa. Háblele de temas como traer a sus amigos a la casa, cómo manejar situaciones peligrosas (emergencias, incendios, drogas, relaciones sexuales, etc.), de sus tareas escolares y de las tareas domésticas que puede realizar.

Cuerpos saludables

- Anime a su hijo adolescente a que sea activo físicamente. Puede entrar a un equipo o practicar un deporte individual. Las tareas domésticas como cortar el pasto, sacar el perro a caminar y lavar el automóvil también sirven para que su hijo adolescente se mantenga activo.
- La hora de la comida es muy importante para las familias. Comer juntos en familia ayuda a los adolescentes a tomar mejores decisiones en cuanto a los alimentos que consumen, promueve un peso saludable y permite el diálogo entre los miembros de la familia.
- Limite el tiempo que su niño pasa frente a pantallas a no más de 1 a 2 horas al día de programas adecuados, sea en casa, en la escuela o en los centros para cuidado de niños después de la escuela.

Este documento está disponible gratis en Formato de Documento Portátil (PDF) para imprimir:
<http://www.cdc.gov/ncbddd/spanish/childdevelopment/positiveparenting/adolescence.html>

Información adicional:

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

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

Consejos de crianza positiva para el desarrollo saludable del niño

Adolescentes (15 a 17 años)

Indicadores del desarrollo

En esta etapa de la adolescencia hay cambios en la forma en que los chicos piensan, sienten e interactúan con los demás así como en el desarrollo de su cuerpo. La mayoría de las niñas ya habrá alcanzado su madurez física y habrá llegado al final de la pubertad. Los varones todavía podrían estar desarrollándose físicamente durante esta época. A los adolescentes puede preocuparles el peso o el tamaño o la forma de su cuerpo. Los trastornos de la alimentación también pueden ser comunes, especialmente entre las adolescentes. Durante esta fase, el adolescente está desarrollando sus propias opiniones y personalidad. Las relaciones con los amigos todavía son importantes, pero también irá adquiriendo otros intereses a medida que establezca un sentido de identidad más definido. También es un momento importante de preparación para asumir mayor independencia y responsabilidad; muchos adolescentes empiezan a trabajar y un gran número de ellos se irá de la casa una vez acaben la escuela secundaria superior.

Estos son algunos aspectos del desarrollo de los adolescentes:

Cambios afectivos y sociales

Los adolescentes a esta edad:

- Se interesan más por las relaciones románticas y la sexualidad.
- Enfrentan menos conflictos con los padres.
- Muestran más independencia de los padres.
- Tienen una mayor capacidad de querer y compartir y de desarrollar relaciones más íntimas.
- Pasan menos tiempo con sus padres y más con los amigos.
- Sienten mucha tristeza o depresión, lo cual puede afectar su rendimiento escolar y hacer que consuman alcohol y drogas, tengan relaciones sexuales sin protección y enfrenten otros problemas.

Razonamiento y aprendizaje

Los adolescentes a esta edad:

- Aprenden hábitos de trabajo más definidos.
- Se muestran más preocupados por sus estudios futuros y sus planes laborales.
- Son más capaces de justificar sus decisiones, como la distinción entre lo bueno y lo malo.

Consejos de crianza positiva

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

- Hable con su hijo adolescente sobre las cosas que le preocupan y manténgase atento a cualquier cambio en su conducta. Pregúntele si ha tenido pensamientos suicidas, en particular si lo ve triste o deprimido. Hacer preguntas sobre el suicidio no le meterá a su hijo este tipo de ideas en la cabeza, pero sí le dejará saber que a usted le importa lo que está sintiendo. Busque ayuda profesional si es necesario.
- Demuestre interés en las actividades escolares de su hijo adolescente y en los intereses y actividades extracurriculares y anímelo a participar en actividades relacionadas con deportes, música, teatro y arte.
- Anímelo a que participe de voluntario y se involucre en actividades cívicas de la comunidad.
- Elogie a su hijo adolescente y celebre sus logros y esfuerzos.



- Demuéstrele afecto. Pasen tiempo juntos haciendo cosas que disfruten.
- Respete la opinión de su hijo adolescente. Escúchelo sin restar importancia a sus inquietudes.
- Ínstelo a que busque soluciones a problemas o conflictos. Ayúdele a saber cómo tomar buenas decisiones. Cree las oportunidades para que use su propio criterio y muéstrele disponible para proporcionarle consejo y apoyo.
- Si su hijo usa Internet para entretenerse con juegos, salas de "chat" y mensajes instantáneos, aconséjele que sea prudente en lo que va a compartir y en la cantidad de tiempo que dedica para estas actividades.
- Si su hijo trabaja, aproveche la oportunidad para hablar sobre expectativas, responsabilidades y otros aspectos relacionados con el comportamiento adecuado en ambientes públicos.
- Hable con su hijo y ayúdele a planear cómo enfrentaría situaciones difíciles o incómodas. Hablen de lo que puede hacer si está en un grupo y alguien está usando drogas, si lo presionan para tener relaciones sexuales o si alguien que ha estado bebiendo le ofrece llevarlo en el carro.
- Respete la necesidad de privacidad que tiene su hijo adolescente.
- MotíVELO a que duerma lo necesario y haga suficiente ejercicio y a que se alimente en forma saludable y balanceada.
- Anímelo a que coma con la familia. Comer en familia ayuda a los adolescentes a tomar mejores decisiones en cuanto a los alimentos que consumen, promueve un peso saludable y permite el diálogo entre los miembros de la familia. Además, es más probable que un adolescente que come con la familia tenga mejores calificaciones y sea menos propenso a fumar, beber alcohol o usar drogas. También es menos probable que se meta en peleas, que piense en el suicidio y que tenga relaciones sexuales.

La seguridad de los niños es lo primero

Usted tiene un papel importante para velar por la seguridad de su hijo, no importa la edad que tenga. Estos son algunos consejos para ayudar a proteger a su hijo:

- Hable con él sobre los peligros que hay al manejar un vehículo y las medidas de precaución que debe tomar. Usted puede encausar a su hijo adolescente en la dirección correcta. "La campaña "Los padres son la clave (en inglés)" ofrece consejos. Los choques vehiculares son la causa más común de muerte por lesión no intencional entre los adolescentes y, sin embargo, pocos adolescentes toman medidas para reducir sus riesgos.
- Recuérdele a su hijo que use casco de seguridad cuando salga en bicicleta, en moto o en un vehículo todo terreno. Las lesiones no intencionales generadas por la participación en deportes y otras actividades también son comunes.
- Hable con su hijo adolescente sobre el suicidio y preste atención a los signos de advertencia. El suicidio es la tercera causa principal de muerte entre los jóvenes de 15 a 24 años de edad.
- Hable con su hijo sobre el peligro de las drogas, el alcohol, el cigarrillo y el contacto sexual sin protección. Pregúntele qué sabe y qué piensa de estos temas, y comparta con él sus ideas y sentimientos. Escuche lo que tiene que decir y responda a sus preguntas de manera franca y directa.
- Explíquele la importancia de escoger amigos que no actúen en forma peligrosa o dañina.
- Esté al tanto de dónde está su hijo y si está con un adulto responsable. Haga planes sobre cuándo debe llamarle, dónde puede usted encontrarlo y a qué hora espera que esté de regreso en casa.

Este documento está disponible gratis en Formato de Documento Portátil (PDF) para imprimir:
<http://www.cdc.gov/ncbddd/spanish/childdevelopment/positiveparenting/adolescence2.html>

Información adicional:

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