

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/ncbddd/spanish/childdevelopment>

800-CDC-INFO, TTY: 888-232-6348; cdcinfo@cdc.gov