Chequeo de niño sano: 10 a 12 años

NOMBRE DEL NIÑO	FECHA DE NACIMIENTO	FECHA DE LA VISITA	PRÓXIMA VISITA	ALTURA	PERCENTIL	PESO	PERCENTIL

Hitos del desarrollo

Durante los primeros años de la adolescencia, su hijo puede comenzar a mostrar cambios que incluyen cambios físicos (pubertad), pero también un crecimiento que involucra aspectos cognitivos, emocionales y sociales, como encontrar más interés en el deseo de independencia respecto a la familia. Tener amistades saludables es muy importante para el desarrollo de su hijo, pero también durante esta etapa, la presión social por parte de los compañeros puede volverse predominante.

Inquietudes comunes que su hijo puede experimentar:

- Un mayor deseo de independencia; puede buscar tener más responsabilidad
- Enfrentar la presión social de los compañeros
- Compararse con sus compañeros y preocuparse por querer encajar
- Tener nuevas inquietudes sobre la imagen corporal, la ropa, el cabello
- Experimentar cambios de humor y ponerse grosero y de mal genio
- Mostrar cambios entre la alta confianza y la falta de ella
- Comenzar a desarrollar fuertes talentos e intereses

Pubertad

A partir de ahora y hasta los 16 años, su hijo experimentará y mostrará signos de pubertad.

- Para las niñas, el desarrollo de los senos suele ser el primer signo de la pubertad, seguido del vello corporal y la menstruación.
- Para los niños, experimentarán cambios en la voz, vello corporal, crecimiento del pene y testículos y erecciones.

Pueden surgir preguntas o su hijo notará cambios en su propio cuerpo o en el de sus compañeros. Es importante estar preparado para hablar con su hijo sobre algunos de los cambios físicos que su hijo puede experimentar durante la pubertad.
Si se siente incómodo, necesita respuestas a preguntas o no está seguro de cómo tener estas conversaciones con su hijo, pídale consejo a su proveedor de atención médica.

Horas de sueño

La cantidad recomendada de sueño para niños de 6 a 12 años es de aproximadamente 9 a 12 horas. Durante los períodos de crecimiento acelerado, es posible que su hijo duerma más que antes. La falta de sueño de calidad puede causar problemas en el rendimiento escolar, las actividades extraescolares y las relaciones sociales.

Apagar toda la tecnología y las pantallas una hora antes de acostarse puede ayudar a que su hijo descanse bien por la noche.

5210 – Hábitos saludables

Su hijo necesitará comer 3 comidas (desayuno, almuerzo y cena) más 2 o 3 refrigerios saludables al día. ¡Durante los períodos de crecimiento acelerado, puede parecer que su hijo no se cansa de comer! Proporcione opciones saludables para los refrigerios, como cereales integrales, frutas y verduras. El calcio será importante a medida que se desarrolle la densidad ósea, especialmente para las niñas.

Puede seguir el sencillo método 5210 para ayudar a desarrollar hábitos saludables para su hijo y su familia.

5 o más frutas y verduras
Coma una variedad de frutas y verduras al menos 5 veces al día.

2 horas o menos de tiempo de pantalla
Limitar el tiempo de pantalla. Su hijo no debe tener más de 2 horas por día. Tener demasiado tiempo frente a la pantalla puede provocar problemas de atención y comportamiento, retrasos en el lenguaje, trastornos del sueño y problemas de visión.

Consejos adicionales
Supervise los medios de comunicación de sus hijos. Sepa qué aplicaciones se están usando o descargando probándolas antes de que su hijo las use.

¿Cursa aprendizaje virtual?
Si su hijo está inscrito en el aprendizaje virtual, el tiempo de pantalla puede variar y hable con su proveedor de atención médica si tiene alguna inquietud.

1 hora o más de actividad física
La actividad física es cualquier movimiento del cuerpo que eleva el ritmo cardíaco de una persona por encima del reposo. Participar en actividad física tiene muchos beneficios para la salud. Su hijo debe realizar 1 hora o más de actividad física cada día.

Aquí hay algunos ejemplos de actividades físicas y beneficios para la salud:

Fortalecimiento del corazón (aeróbico)
- Andar en bicicleta, nadar, jugar juegos de perseguir como "la traes"

Fortalecimiento de los músculos
- Escalar y columpiarse en equipos de juegos, hacer abdominales y flexiones

Fortalecimiento de huesos
- Golpear una pelota de tenis, saltar la cuerda, practicar gimnasia

Cero bebidas azucaradas – Consumir más agua
Evitar consumir los jugos o bebidas gaseosas. Las gaseosas y los jugos azucarados son una de las principales causas de la obesidad infantil. Cuando sea posible, ofrezca agua o leche (sin grasa o al 1 %) como bebida preferida.

¡Ayude a su hijo a aprender y crecer!

Aquí hay algunos consejos útiles para padres para promover un desarrollo social y emocional saludable.

Apoyo y aliento
Fomentar un entorno y una relación positivos con su hijo ayudará a generar confianza y es más probable que resistan la presión social negativa de los compañeros para tomar mejores decisiones por sí mismos.

Involucre a su hijo para que sea parte de las decisiones familiares. Dele a su hijo la oportunidad de tomar más de sus propias decisiones a medida que crezca.

Muestre y enseñe el comportamiento positivo
Su hijo le admira a usted y a los adultos de confianza. Escuche y trate a su hijo con respeto. Insista en que los demás también lo hagan.
- Enséñele a su hijo cómo aprender a perder con gracia, resolver conflictos y manejar la ira sin violencia.
- Defina claramente los comportamientos inapropiados y establezca consecuencias para ellos.

Coherencia, rutina y expectativas claras
- Haga de la educación una prioridad: proporcione un lugar para la tarea y asegúrese de que su hijo complete el trabajo escolar a tiempo. Si su hijo está aprendiendo de forma remota, establecer una rutina con expectativas claras puede ayudarlo a mantenerse organizado.

Sea un padre/madre involucrado(a)
- Asista a la noche de regreso a clases, eventos de padres y maestros y tantos otros eventos escolares como sea posible.
- Salgan a caminar, monten en bicicleta o planeen un viaje de senderismo al aire libre. Estar físicamente activo con su hijo no solo hará que se entusiasme más con el ejercicio, sino que también ayudará a construir una relación sólida con su hijo.
- Conozca a las familias de los amigos de su hijo.

Enseñanza de la responsabilidad y la independencia
- Proporcione oportunidades para tener éxito asignando tareas para enseñar responsabilidad.
- Es esencial encontrar un equilibrio entre alentar la independencia y la responsabilidad de su hijo y, al mismo tiempo, brindarle la seguridad, la orientación y la protección necesarias.

Comiendo juntos
Haga que la hora de la comida, el tiempo en familia, sea una oportunidad de tiempo de calidad para ponerse al día y tener conversaciones significativas con distracciones limitadas. Las comidas familiares se han relacionado con un mejor desarrollo del lenguaje, mayores habilidades sociales y un mejor rendimiento escolar.

Seguridad y prevención de lesiones
Los cascos salvan vidas
Su hijo siempre debe usar un casco que le quede bien en la mayoría de las actividades recreativas, como andar en bicicleta, andar en patines o patineta, fútbol, etc.

El casco de su hijo debe ajustarse correctamente y:
- Estar en buenas condiciones
- Ser de acuerdo con su edad
- Usarse constantemente y correctamente
- Estar apropiadamente certificado para su uso

Seguridad vehicular y vial

- Todos los niños menores de 13 años deben viajar en el asiento trasero. Los accidentes automovilísticos son la causa más común de muerte por lesiones no intencionales entre los niños de esta edad.

Natación y seguridad en el agua

- Enséñele a su hijo a nadar si aún no lo ha aprendido. Asegúrese de que su hijo comprenda la seguridad en el agua y siempre supervíselo cuando esté nadando o jugando cerca del agua.

Deje bajo llave y mantenga fuera del alcance los productos nocivos

Mantenga todos los productos domésticos, herramientas, equipos y armas de fuego potencialmente dañinos bajo llave en un lugar seguro y fuera del alcance.

No permita que su hijo monte vehículos todo terreno. Asegúrese de que su hijo sepa cómo obtener y pedir ayuda si se siente inseguro.

El cuidado para usted y su familia

Si está preocupado por su situación de vivienda o alimentación, hable con su profesional de la salud. Hay recursos y agencias en la comunidad que pueden ayudar a proporcionar más información y asistencia para usted y su familia.

La misión de Avera es tener un impacto positivo en la vida y la salud de las personas y las comunidades proporcionando servicios de calidad guiados por valores cristianos. Si cree que puede tener problemas para pagar parte de su factura, comuníquese con su oficina comercial local o con el personal de facturación. Podemos discutir las opciones de pago que pueden estar disponibles para usted.

Avera

© Copyright 2022 El contenido de Avera está protegido por las leyes de derechos de autor de los Estados Unidos. Todos los derechos reservados. Esta información relacionada con la salud no es un intento de sustituir el consejo médico profesional ni la atención que los pacientes reciben de su proveedor de atención médica.

PTED-125625-ML- SP