

# Crecimiento y desarrollo

## Hable con su niño sobre la pubertad.

Alrededor de los 10 años, puede notar señales de que su niño está comenzando la pubertad. Durante esta etapa, su niño puede querer más privacidad o sentirse un poco incómodo con los cambios en su cuerpo. Esto es una señal para empezar a hablar y mantener abiertas las líneas de comunicación; hágale saber que estos cambios son parte del crecimiento y que está bien hablar de ellos.



Dime que está bien hacer preguntas y hablar sobre cómo me siento.



Recuérdale a su niño que no hay temas prohibidos o tabúes y que siempre puede acudir a usted con preguntas sobre su cuerpo, sus relaciones o cómo se siente. Mantenga un tono calmado y positivo; esto ayudará a su niño a sentirse cómodo y a saber que está bien hablar de estas cosas.

## Las amistades de su niño juegan un papel importante

Su niño empieza a preocuparse más por lo que piensan sus amigos que por lo que usted dice. No lo tome de manera personal; es parte de su deseo de ser independiente. Puede ayudarlo dando el ejemplo y animándole, mostrándole amabilidad, empatía y respeto.

## Ayude a su niño a no sentirse presionado por tener éxito.

Su niño puede sentir presión por desempeñarse bien en la escuela, deportes u otras actividades. Puede compararse con otros o preocuparse por ser perfecto (especialmente si usa redes sociales). Este es un buen momento para hablar sobre cómo se siente.

Recuérdale que el esfuerzo que pone es suficiente. Todavía está aprendiendo y cometer errores es parte del proceso. Siga celebrando los logros de su niño, ya sea si gana o si pierde.

# ¡Felicidades!



## ¡Su niño se está graduando de Mirame Crecer!

Esperamos que estos materiales le hayan sido útiles.

Nos ha dado gusto ofrecerle información para ayudar a su niño a crecer de manera saludable y segura.

Su niño continuará necesitando revisiones médicas y dentales regulares.



¡Celebremos juntos este momento!

## ¡Gracias por leer este boletín informativo!

Compártalo con las personas que cuidan a su niño. Para seguir recibiendo información de nosotros, síganos en Facebook e Instagram @MirameCreceerWA.

## Por la salud de todos nuestros niños

Mírame Creceer Washington es un programa del Departamento de Salud del estado de Washington

@MirameCreceerWA [www.miramecreceerwa.org](http://www.miramecreceerwa.org)

La información de esta publicación es vigente a la fecha señalada. Para ver actualizaciones, visite [miramecreceerwa.org](http://miramecreceerwa.org).

Para solicitar este documento en otro formato, llame al 1-800-525-0127. Las personas con sordera o problemas de audición pueden llamar al 711 (Servicio Relay de Washington) o enviar un email a [doh.information@doh.wa.gov](mailto:doh.information@doh.wa.gov).

DOH 130-098S Noviembre 2025



# Visitas médicas de rutina



## ¡Lleve a su niño a su revisión médica de rutina!

Es momento de programar la revisión anual de su niño de 10 años. Esta visita cubre muchos temas, así que es útil estar preparado. Aquí tiene algunas cosas para recordar mientras usted y su niño se preparan para la cita:

### ▶ Es posible que su niño quiera hablar a solas con el médico.

Esto le da la oportunidad de hacer preguntas por su cuenta. Permitirlo demuestra que usted confía en su niño y apoya su independencia. No se preocupe, usted también tendrá tiempo para hablar con el médico.

### ▶ El médico puede preguntarle a usted y a su niño sobre:

- ¿Cómo le está yendo en la escuela?
- ¿Cuánto tiempo está activo o juega cada día?
- ¿Qué come y bebe, y qué cosas no le gustan?
- ¿Cómo van las cosas con sus hermanos y su familia?
- ¿Cómo opina de sus amigos?

# Salud bucal

## ¡Lleve a su niño al dentista con regularidad!

Las revisiones periódicas ayudan al dentista a detectar problemas a tiempo y a mantener los dientes de su niño sanos mientras crecen. El dentista también puede dar consejos útiles, aplicar flúor para proteger los dientes y revisar cómo están saliendo los dientes. En casa, recuerde:

- **Cepillado:** Cepille sus dientes dos minutos, dos veces al día, con una cantidad de pasta del tamaño de un chícharo.
- **Hilo dental:** Use hilo dental entre los dientes donde comienzan a tocarse.
- **Refrigerios/snacks saludables:** Elija frutas, verduras y agua.
- **Limite bebidas con azúcar añadida:** Pueden aumentar el riesgo de caries.
- **Protección:** Use protector bucal para deportes y no muerda alimentos muy duros como caramelos duros o hielo.

Cuando usted cuida sus dientes, le muestra a su niño que cepillarse y usar hilo dental es parte de cuidar su cuerpo, y es más probable que lo siga como ejemplo desde ahora.



¡Ir a la dentista me ayuda a mantener mis dientes sanos!

# Nutrición y actividad física

## Fomente hábitos alimenticios nutritivos.

A medida que su niño de 10 años se vuelve más independiente, no siempre verá todo lo que come durante el día. Por eso es importante seguir hablando con su niño sobre cómo lo que elige para comer o beber le ayuda a sentirse fuerte, concentrado y saludable durante el día.

La mejor manera de enseñar sobre nutrición es con el ejemplo: muéstrelle ejemplos de alimentos nutritivos en casa. Permita que su niño participe en la planeación y preparación de las comidas. Cuando su niño participa, es más probable que pruebe nuevos alimentos y los disfrute de verdad.

Si su niño come en la escuela, revise el menú de la cafetería y lo que se vende en las máquinas expendedoras. Si usted prepara almuerzos y refrigerios, hable con su niño sobre elegir alimentos que le den energía para la escuela y el juego.

Para obtener comidas escolares gratuitas o a precio reducido, consulte con la escuela de su niño sobre cómo solicitarlo.



# Experiencias escolares

## ¡Apoye el éxito de su niño!

Los padres y cuidadores juegan un papel muy importante en la educación de los niños. ¡Usted es el primer maestro de su niño! Incluso después de que su niño comienza la escuela, usted sigue siendo clave para ayudarlo a aprender y tener éxito. Apoye a su niño aprendiendo sobre los desafíos comunes que puede experimentar:

### Preocupaciones académicas y de aprendizaje

- **Dificultades de aprendizaje:** Dislexia, TDAH o problemas con matemáticas (discalculia). Estas dificultades pueden hacer que su niño se sienta frustrado o inseguro.
- **Presión y ansiedad:** Los exámenes, las tareas y las altas expectativas pueden causar estrés o ansiedad.
- **Dificultades con las tareas escolares:** Su niño puede tener problemas para organizarse, manejar su tiempo o comprender las lecciones. También puede posponer las cosas o perder la concentración.



Ayúdame a esforzarme mientras me divierto con mis amigos.

### Preocupaciones sociales y emocionales

- **Acoso escolar:** Ya sea en persona o en línea, el acoso escolar o *bullying* puede causar miedo, tristeza o ansiedad.
- **Problemas de amistad:** Algunos niños tienen dificultad para hacer o mantener amigos, o pueden sentirse excluidos o presionados para encajar.
- **Ansiedad social:** Es común que los niños se preocupen por ser aceptados, encajar o manejar la presión de sus compañeros.
- **Salud mental:** Algunos niños pueden experimentar ansiedad o depresión, especialmente cuando la escuela les resulta estresante.
- **Retos de comportamiento:** Algunos niños pueden tener dificultades para controlar la ira, seguir reglas o llevarse bien con maestros y compañeros.

Si necesita apoyo, llame o envíe un mensaje a la línea 988 (marque 988 y presione el 2), un servicio gratuito y confidencial que ofrece ayuda sin juicios.

### Preocupaciones ambientales y de transición

- **Comenzar la escuela:** La escuela puede ser estresante debido a la separación de los padres o cuidadores, adaptarse a nuevas rutinas y conocer gente nueva.
- **Transiciones:** Cambiar de escuela, maestro o salón de clases puede ser difícil y tomar tiempo para adaptarse.
- **Experiencias pasadas:** Situaciones difíciles, como enfermedades familiares, pérdida o trauma, pueden dificultar que los niños se sientan seguros, concentrados o integrados en la escuela.

Para obtener más recursos e información, visite [ospi.k12.wa.us/student-success](https://ospi.k12.wa.us/student-success).

(seleccione español del menú desplegable en la parte superior derecha)

# Apoyo familiar y rutinas

## Conozca a los amigos de su niño.

A medida que su niño tiene más amigos y participa en una mayor variedad de actividades, puede que pase menos tiempo en casa. Conocer a sus amigos le permitirá aprender mucho sobre su niño. Hágale saber que sus amigos son bienvenidos en su hogar.

### Aquí hay algunos consejos para cuando su niño reciba amigos en casa:

- Establezca reglas de seguridad.
- Informe a su niño, a los amigos y a sus cuidadores que habrá un adulto presente.
- Manténgase al tanto de lo que sucede viendo, escuchando y hablando con ellos sobre sus actividades.
- Déles espacio.

### Cuando su niño vaya a la casa de un amigo, estas son cosas importantes que debe saber antes de que se vaya:

- Sepa quién más estará en la casa, como padres, otro adulto o hermanos.
- Pregunte qué planean hacer.
- Hable con su niño sobre lo que es importante para usted (no armas, TV y videojuegos violentos, alcohol, tabaco u otras drogas).
- Si su niño no tiene su propio teléfono celular, tenga los números de contacto para poder llamarlo o para que su niño pueda comunicarse con usted..
- Si hay algún cambio de planes, se lo deben de informar.

## ¿Está listo su niño para quedarse solo en casa?

Depende de usted decidir si su niño está listo para quedarse solo en casa. Con preparación y supervisión, este logro puede ser una excelente oportunidad para fomentar la independencia y la confianza de su niño.

### Hable con su niño y asegúrese de que conozca información importante como:

- ▶ Números de teléfono: de todos los padres y cuidadores, lugares de trabajo, su médico y 911.
- ▶ Dónde encontrar:
  - botiquín de primeros auxilios
  - linternas y pilas
  - extinguidores de incendios
- ▶ Planes de salida en caso de emergencia

¡Establezca reglas!  
¡Siempre este en contacto!



Repasemos las reglas para cuando los amigos vienen a casa o cuando me quedo solo en casa.

# Seguridad

A medida que su niño se hace más independiente, sigue siendo importante recordarle las medidas de seguridad. Mantenerse involucrado, establecer reglas claras y poner en práctica las medidas de seguridad juntos ayudará a su niño a ganar confianza.

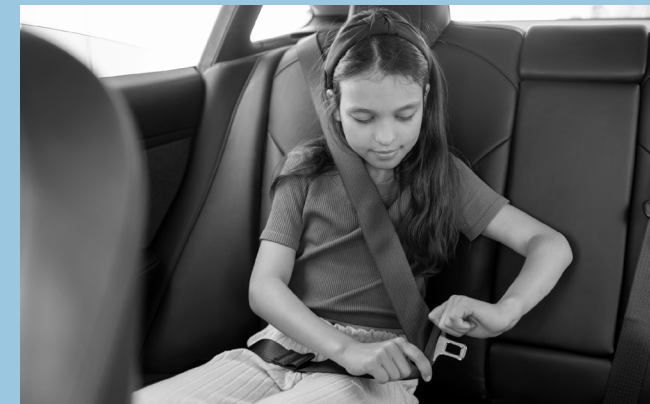
## ¡Abróchense siempre el cinturón!

Sin importar a dónde vayan, su niño siempre debe viajar en el asiento trasero con el cinturón puesto cada vez. Su niño puede viajar sin asiento elevador cuando cumpla todos estos puntos:

- La espalda se mantiene apoyada en el asiento del vehículo.
- Las rodillas se doblan cómodamente en el borde del asiento.
- Los pies deben estar planos sobre el piso.
- La banda inferior del cinturón de seguridad debe quedar ajustada sobre la parte superior de los muslos.
- La banda superior del cinturón de seguridad debe pasar por la parte media del hombro.



Su niño debe poder mantener esta posición durante todo el viaje. Si su niño tiene menos de 13 años, lo más seguro, y obligatorio por ley, es que viaje en el asiento trasero siempre que sea posible. Usar el cinturón de seguridad es obligatorio. Su niño tendrá más posibilidades de usar el cinturón siempre si ve que usted y las otras personas en el vehículo también lo usan.



¡Asegúrate de que siempre me abroche el cinturón de seguridad!

## Establezca reglas de seguridad para andar en bici.

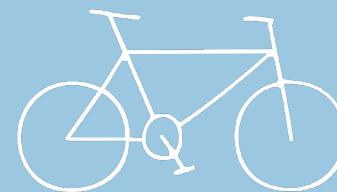
Andar en bicicleta es una excelente forma de hacer ejercicio ¡y también muy divertido! Asegúrese de que su niño siempre use casco y conozca las "Reglas de tránsito."

Aquí algunas recomendaciones:

- Andar en el mismo sentido del tránsito, no en contra.
- Parar en las señales de alto y mirar a ambos lados antes de cruzar.
- Evitar salir al atardecer o después de oscurecer ya que es más difícil para los conductores ver las bicicletas.

Las bicicletas y scooters eléctricos son populares, pero pueden alcanzar velocidades de hasta 20 millas por hora, lo que puede causar lesiones graves. Ayude a prevenir accidentes:

- Conozca las leyes locales
- Siempre use casco y demás equipo de protección
- Revise los frenos antes de cada salida
- Asegúrese de que lo puedan ver.
- Manténgase alerta.



## Mantenga a su niño seguro mientras practica deportes.

Puede ser que a esta edad, su niño practique deportes más organizados como fútbol, voleibol, béisbol, softball o baloncesto.

Ayúdalo a mantenerse seguro asegurándose de que siempre use el equipo de protección adecuado, como:

- Espinilleras
- Protectores bucales
- Muñequeras
- Cascos
- Protección para los ojos

Si no está seguro de qué equipo necesita, pregunte al entrenador. Cada deporte es diferente, pero el equipo de seguridad siempre es importante.

## ¡La seguridad con las armas de fuego es importante!

La opción más segura es mantener las armas de fuego fuera de casa. Las pistolas son especialmente peligrosas. Si tiene un arma, guárdela descargada y bajo llave, y almacene las municiones en un lugar aparte y bajo llave. Los niños tienen más probabilidades de resultar heridos por un arma de fuego en casa o en la de un amigo que por un desconocido.

- Antes de que su niño visite otra casa, pregunte si tienen armas y cómo las almacenan.
- Hable con su niño sobre qué hacer si ve un arma: alejarse y avisar a un adulto de inmediato.
- Sígame hablando sobre la seguridad en la escuela y en el vecindario.

## Mantenga los cigarrillos electrónicos y vapeadores fuera del alcance de su niño.

Estos son otras formas de nicotina y siguen siendo altamente adictivos. La nicotina y el tabaco de cualquier forma son dañinos para el cuerpo y cerebro en desarrollo. Prepárese para hablar con su niño y responder cualquier pregunta que tenga. Consulte al médico de su niño para obtener más apoyo sobre cómo mantener alejados del niño el tabaco, la nicotina y los productos de cannabis.

Si usted u otro cuidador necesita ayuda para dejar de fumar, llame al **1-800-QUIT-NOW (1-800-784-8669)** o visite [quitline.com](https://quitline.com). (seleccione español del menú desplegable en la parte superior derecha)

## ¡Tenga a mano los números de emergencia.

Si su niño necesita atención médica de emergencia, llame al **911**.

Si no está seguro de qué le pasa, pero cree que su niño está en peligro, llame al **911**.

Si cree que su niño ha ingerido una sustancia potencialmente dañina, mantenga la calma y llame inmediatamente al Centro de Toxicología de Washington (Poison Center) al: **1-800-222-1222**.

Si su niño está enfermo o lastimado pero no parece estar en peligro grave, llame a su médico.

Para más información sobre seguridad infantil, visite: [bit.ly/safekids\\_GuíaSobreSeguridad](https://bit.ly/safekids_GuíaSobreSeguridad).



¡Asegúrate de que llevo el equipo de protección adecuado!

