

# Examen de los 10 a 12 años

Fecha \_\_\_\_\_

Peso \_\_\_\_\_

Estatura \_\_\_\_\_

BMI% \_\_\_\_\_  
(Índice de Masa Corporal)



*“A mi hija le gusta usar nuestra computadora para navegar por Internet. Para limitar su exposición a sitios web para adultos, configuré la computadora para que solo pueda ver sitios web diseñados para niños hasta 12 años”.*

—Miembro de Kaiser Permanente

## Alimentarse

- Haga de las comidas un tiempo para compartir en familia, sin televisión.
- Prepare tres comidas nutritivas y dos bocadillos todos los días. Ofrezca a su hijo una variedad de alimentos saludables.
- Sírvale un desayuno balanceado o asegúrese de que se lo sirvan en la escuela.
- Ofrezca a su hijo una variedad de frutas y verduras. Deben cubrir la mitad del plato de su hijo.
- Deje que su hijo decida cuánto quiere comer.
- Ofrezcale productos lácteos (leche, yogur, queso) sin grasa o bajos en grasa. Intente que consuma cuatro tazas al día. Es posible que su pediatra le recomiende otros suplementos de calcio y vitamina D.
- No le dé más de 4 a 6 onzas de jugo al día. Además, limite los refrescos, las papitas, la comida rápida y los dulces.
- Deje que su hijo lo ayude a planificar y a preparar las comidas.

## Hábitos saludables

- Aliente a sus hijos a que hagan alguna actividad física todos los días (60 minutos al día). Salga a caminar en familia. Déles el ejemplo: manténgase activo.
- ¡No fume! Si desea dejar de fumar, comuníquese con su médico o llame al Departamento de Educación para la Salud de Kaiser Permanente.
- Asegúrese de que su hijo se cepille los dientes dos veces al día y que use hilo dental todos los días. Visite al dentista dos veces al año.
- Limite el tiempo que pasa frente a las pantallas (televisor, videojuegos, computadora) a 1 o 2 horas al día como máximo. Controle que los programas de televisión no tengan escenas de sexo o violencia. No permita que su hijo tenga un televisor en su recámara.
- Asegúrese de que se ponga filtro solar [amplio espectro con protección UVA y UVB, (SPF, por sus siglas en inglés)] antes de salir al aire libre.

## Vacunas

- **Tos ferina.** Su preadolescente necesita recibir una vacuna de refuerzo como protección contra el tétanos y la tos ferina.
- **El virus del papiloma humano (HPV, por sus siglas en inglés)** es un virus común que se transmite por contacto sexual. Recomendamos la vacuna contra el HPV a todas las jóvenes de 11 a 18 años. La vacuna protege contra las cepas de HPV que pueden causar cambios pre-

cancerosos en el cuello del útero y algunos tipos de verrugas genitales. La vacuna se administra en 3 dosis. Actúa mejor cuando se la aplica a personas antes de que sean sexualmente activas. Por eso recomendamos comenzar ahora con la serie. También está aprobado el uso de la vacuna para niños y hombres jóvenes.

- **Meningococo (meningitis).** Esta vacuna protege a su hijo contra una enfermedad grave que se contagia con facilidad.

## Seguridad

- **Seguridad con las armas.** Descargue y póngale el seguro a todas las armas. Guarde las balas bajo llave en otro lugar. Otra medida de seguridad importante es el seguro de gatillo. Hable con los padres de los amigos de sus hijos para saber si tienen armas en sus casas. En ese caso, pídale que las vacíen y guarden bajo llave.
- **Asiento elevado.** Lleve a su hijo en su asiento elevador en el asiento trasero hasta que alcance una estatura de 4 pies 9 pulgadas y el cinturón de seguridad le quede bien.
  - Para que un cinturón de seguridad esté bien puesto la banda inferior debe apoyarse cómodamente sobre los muslos y no sobre el estómago. La banda superior debe cruzar un hombro y el pecho y no cruzar el cuello o la cara.
  - No permita que su hijo se siente en el asiento delantero de un vehículo con bolsa de aire en el asiento del acompañante.
- Muchos niños más grandes se quejan de tener que usar sus asientos elevadores. Explíqueles que estos asientos los mantienen seguros y que, cuando sean lo suficientemente grandes, podrán dejar de usarlos y usar el cinturón de seguridad.
- **Evite lesiones.** Asegúrese de que su hijo use un casco que le quede bien para andar en bicicleta o en motocicleta. Agregue protectores para las muñecas y las rodillas y guantes para andar en patineta, patines en línea y monopatín.

## Crianza de los hijos

- Elogie a sus hijos y demuéstrelles su amor.
- Haga que acepten la responsabilidad de todas sus decisiones y acciones.
- Asígneles tareas razonables.
- Enséñeles acerca de la presión de sus compañeros y del peligro de las pandillas.

- Revise las normas de seguridad para el hogar (por ejemplo, normas con respecto a los visitantes, qué hacer en caso de incendios y otras emergencias).
- Hable con su hijo acerca de evitar el uso de alcohol, tabaco, drogas y sustancias que se inhalan.
- Enseñe a su hijo que no debe acercarse ni intentar tocar a animales que no conozca, animales salvajes ni tampoco a los pájaros. Aconseje a su hijo a que le avise a un adulto si un animal (aunque sea su mascota) lo rasguña o lo muerde.

## Pubertad: el tiempo de los cambios en el cuerpo

La pubertad ( el desarrollo sexual) puede comenzar tan pronto como los 7½ años para las niñas y los 9 años para los niños. Es importante hablar con su hijo acerca de la pubertad.

### Jovencitas

- Desarrollo de los senos: de los 7½ a los 13 años
- Vello púbico: de los 7½ a los 14 años
- Período de crecimiento: de los 9 1/2 a los 14 1/2 años
- Primera menstruación: de los 10 a los 16 1/2 años

### Varones

- Vello púbico: de los 9 a los 18 años
- Crecen los testículos y el pene: de los 9 a los 18 años
- Período de crecimiento: de los 10 a los 17 1/2 años
- Vello facial: de los 13 a los 18 años

## Los preadolescentes buscan comprensión

Esta es la época en que la mayoría de los niños comienza a hacer preguntas personales sobre su vida. Es posible que su preadolescente se preocupe y se esfuerce antes de encontrar respuestas que pueda aceptar.

Es una parte necesaria del desarrollo de su hijo a medida que descubre cómo convertirse en un adolescente y adulto independiente. Pero puede ser un período perturbador y confuso para los hijos y los padres. Es normal que los preadolescentes busquen comprender distintos temas.

La información aquí presentada no tiene como objetivo diagnosticar problemas de salud ni tomar el lugar de la información o del cuidado médico que usted recibe de su profesional médico. Si su niño tiene problemas de salud persistentes o si usted tiene preguntas adicionales, por favor consulte al doctor de su niño o a otro profesional médico.

## Nuevo sentido de su persona

- Se dan cuenta de sus talentos y debilidades
- Se enfrentan a los cambios del cuerpo y se preguntan si son normales
- Se hacen más independientes
- Cuestionan los valores de sus padres

## Cambian de amistades

- Desarrollan amistades fuera de la familia
- Buscan maneras de “integrarse” con sus amigos
- Descubren la identidad sexual y las relaciones románticas

## Consideran el futuro

- Piensan sobre opciones de trabajo
- Reflexionan acerca de ir a un college

## Qué pueden hacer los padres

### Hable con su hijo preadolescente.

Recuérdelo que puede contar con usted si necesita hablarle. Sepa escuchar. Procure no criticar. Si está enojado, dígaselo (sin gritarle) y explíquele por qué.

**Trate a su hijo preadolescente con respeto.** El objetivo es ofrecerles apoyo y que se diviertan juntos. Trate de pasar tiempo con su hijo todos los días. Respete su privacidad y pídale que respete la suya.

**Deje que su hijo preadolescente sea “él mismo”.** Hablar, vestirse y actuar de manera diferente a la de los adultos le ayuda a sentirse independiente de usted. Trate de no criticar demasiado su ropa, estilo de peinado, música o amigos... son las cosas que ayudan a su hijo preadolescente a definirse.

**Elija sus batallas.** Establezca límites claros, pero permítale hacer cosas a su manera con la mayor frecuencia posible. Decida qué cosas son importantes y cuáles puede dejar pasar. Este enfoque ayuda a asegurar que usted y su preadolescente no estén siempre en conflicto.

**Use las reuniones familiares para decidir normas justas y consecuencias.** Las consecuencias de romper las “normas de la casa” pueden incluir dejarlo sin teléfono, televisión o privilegios para el estereo o suspender las actividades fuera de la casa. Los preadolescentes necesita que usted sea con-

sistente, por lo tanto, una vez que fije un límite, manténgase firme.

**Hable con su hijo adolescente acerca de las citas y las relaciones sexuales.** Su hijo tiene una curiosidad natural sobre el sexo. Hable con su hijo para comprender sus sentimientos y responda sus preguntas con honestidad. Explique a su hijo por qué es importante esperar para tener relaciones sexuales. Analice los riesgos físicos de las relaciones sexuales (embarazos, enfermedad de transmisión sexual). Háblele de los riesgos emocionales de las relaciones sexuales (ansiedad, culpa, tristeza). Explique a su hijo sus creencias morales y lo que espera que él o ella haga, pero evite darle un sermón. Intente que sea un diálogo.

**Hable sobre el tema.** Es posible que le sea de utilidad hablar con otros padres acerca de sus experiencias. Tal vez también desee hablar con un consejero si hay momentos especialmente difíciles. Kaiser Permanente ofrece terapias individuales y familiares.

## Cómo reconocer la depresión

Es normal que los preadolescentes no estén de buen humor. Los cambios hormonales, juntos con los altibajos de la escuela, los amigos y las familias, pueden ser difíciles para los preadolescentes. Sin embargo, si su hijo presenta alguno de los siguientes síntomas durante más de dos semanas seguidas, es posible que sufra de depresión:

- llanto frecuente, sensación de desesperanza
- falta de interés por los amigos, los pasatiempos
- cambios en los hábitos de sueño o alimentación
- irritabilidad o enojo
- problemas para concentrarse

Si teme que su hijo pueda estar deprimido, haga una cita de inmediato con un consejero o con el médico de su hijo.

---

**Por favor, comparta**  
*esta información con cualquier persona que cuide de su niño.*

---



El próximo examen es cuando su niño tenga entre 12 y 14 años.



Puede que su niño reciba inmunizaciones (vacunas) en la próxima visita.