

eClinicalWorks

Chequeo del niño sano: 11-13 años

Entre los 11 y los 13 años de edad, su hijo crecerá y cambiará mucho. Es importante que siga llevándolo a sus chequeos anuales para que el proveedor de atención médica compruebe sus progresos. Puede que, al ir entrando en la pubertad, al niño le dé pudor tener un chequeo. Tranquilice a su hijo y explíquele que este examen es normal y necesario. Tenga en cuenta que el proveedor de atención médica quizás quiera hablar con el niño a solas en la sala de examen.



Asuntos escolares y sociales

A continuación, se describen varios temas que quizás usted, su hijo y el proveedor de atención médica quieran comentar durante esta cita:

- Su desempeño escolar. ¿Cómo le está yendo a su hijo en la escuela? ¿Termina sus tareas con puntualidad? ¿Se mantiene organizado? Usted puede ayudarlo a desarrollar estas habilidades. Tenga presente que una baja en el desempeño escolar puede ser señal de que hay otros problemas.
- Las amistades. ¿Le gustan los amigos de su hijo? ¿Le parece que las amistades son constructivas? Asegúrese de hablar con su hijo sobre sus amigos y lo que hacen cuando pasan tiempo juntos. Esta es la edad en que la presión que ejercen los compañeros puede comenzar a traer problemas.
- La vida en casa. ¿Cómo se comporta su hijo? ¿Se lleva bien con los demás miembros de la familia? ¿Trata con respeto a sus padres, otros adultos y las personas con autoridad? ¿Participa su hijo en los eventos familiares, o se retrae de los demás miembros de la familia?

- Los comportamientos riesgosos. Es un momento adecuado para comenzar a hablar con su hijo sobre las drogas, el alcohol, el cigarrillo y las relaciones sexuales. Asegúrese de que el niño entienda que debe evitar estas actividades a toda costa incluso si sus amigos las hacen. Conteste lo que su hijo pregunte y no tema hacerle sus propias preguntas. Asegúrese de que su hijo sepa que puede siempre acudir a usted si necesita ayuda. Si no sabe bien cómo abordar estos temas, pídale consejos al proveedor de atención médica.

El inicio de la pubertad

La pubertad es la época durante la cual un niño comienza a desarrollarse sexualmente hasta convertirse en adulto. Por lo general, la pubertad comienza entre los 9 y los 14 años en las niñas y entre los 12 y los 16 años en los varones. Aquí tiene algunas de las cosas que puede esperar al comienzo de la pubertad:

- Acné y olor corporal. Los niveles de hormonas que aumentan durante la pubertad pueden causar acné (granos) en la cara y el cuerpo. Además, las hormonas aumentan la cantidad de sudor y producen un olor corporal más intenso. A esta edad, su hijo debe comenzar a ducharse o bañarse todos los días. Anímelo a usar desodorante y productos contra el acné según sea necesario.
- Cambios físicos en las niñas. Al comienzo de la pubertad comienzan a desarrollarse los senos. Uno de los senos suele comenzar a crecer antes que el otro. Es normal. Comienza a aparecer vello en la zona del pubis, en las axilas y en las piernas. Unos dos años después de que comienzan a crecer los senos, las niñas comienzan a tener su periodo (menstruación) todos los meses. Para ayudar a preparar a su hija para este cambio, explíquele por qué se produce la menstruación, lo que puede esperar y cómo usar productos sanitarios femeninos.
- Cambios físicos en los varones. Al comienzo de la pubertad, los testículos descienden a un nivel más bajo y el escroto se oscurece y se afloja. Comienza a aparecer vello en la zona del pubis, las axilas, las piernas, el pecho y la cara. La voz cambia y se hace más grave y profunda. Conforme el pene crece y madura, empiezan a producirse erecciones y "sueños húmedos". Tranquilice a su hijo explicándole que esto es normal.

- Cambios emocionales. Junto con estos cambios físicos, es probable que su hijo tenga cambios en su personalidad. Quizás note que el niño está comenzando a interesarse en salir con otros y en establecer "algo más que una amistad". Además, muchos jóvenes se vuelven temperamentales y adoptan una actitud rebelde al llegar a la pubertad. Aunque ese comportamiento puede ser frustrante, es sumamente normal. Trate de ser consecuente y tenga paciencia. Anime a su hijo a conversar, incluso cuando parezca que no tiene ganas de hablar. Independientemente de su conducta, su hijo sigue necesitando a su mamá o papá.

Consejos de nutrición y ejercicio

Hoy en día, los niños son menos activos y comen más comida chatarra que nunca. Su hijo está empezando a tomar decisiones sobre lo que va a comer y su nivel de actividad. Usted no siempre tendrá la última palabra, pero sí puede ayudar a su hijo a desarrollar hábitos saludables. Siga estos consejos:

- Ayude a que su hijo haga al menos entre **30 y 60** minutos de actividad física al día. El tiempo de ejercicio puede dividirse en intervalos más pequeños a lo largo del día. Si hay mal tiempo o le preocupa la seguridad, busque actividades que se realicen en ambientes interiores supervisados.
- Limite el tiempo que su hijo pasa frente a la pantalla a una hora al día. Esto incluye el tiempo que pasa viendo televisión, jugando videojuegos, usando la computadora y enviando mensajes de texto. Si en el cuarto del niño hay un televisor, una computadora o una consola de videojuegos, considere la posibilidad de reemplazar ese aparato por un equipo de sonido. Para muchos niños, bailar y cantar son maneras divertidas de ponerse en movimiento.
- Limite las bebidas azucaradas. Los refrescos (gaseosas), los jugos y las bebidas para deportistas causan aumentos excesivos de peso y caries dentales. Lo ideal es que su hijo tome agua y leche baja en grasa o sin grasa (descremada). Puede tomar jugo de fruta al 100%. Reserve los refrescos y otras bebidas azucaradas para las ocasiones especiales.
- Hagan por lo menos una comida juntos en familia al día. Nuestras múltiples ocupaciones cotidianas suelen limitar el tiempo que tenemos para sentarnos a conversar. Sentarse a la mesa juntos les permitirá pasar tiempo

en familia y le dará a usted la oportunidad de ver lo que su hijo come y cómo lo hace.

- Preste atención a las porciones. Sirva porciones adecuadas para sus hijos. Permítales dejar de comer cuando estén satisfechos: no les haga dejar el plato limpio. Sea consciente de que a muchos niños les aumenta el apetito durante la pubertad. Si su hijo sigue teniendo hambre después de una comida, sugiérale que se sirva más verduras o frutas.
- Sirva y aliente a comer alimentos saludables. Su hijo está tomando más decisiones propias sobre lo que come. En una dieta balanceada, hay sitio para todo tipo de alimentos. Las frutas, las verduras, las carnes con poca grasa y los granos integrales deben comerse a diario. Reserve los alimentos menos saludables, como las papas fritas, los caramelos y los chips, para ocasiones especiales. Si su hijo opta por comer comida chatarra, considere la posibilidad de decirle que la pague con su propio dinero. Pídale a su hijo que le cuente cuando compre comida chatarra o cuando intercambie comida con sus amigos.
- Lleve al niño al dentista por lo menos dos veces al año para que le limpien los dientes y se los revisen.

Consejos para el sueño

A esta edad, su hijo necesita dormir unas **10** horas todas las noches. Siga estos consejos:

- Establezca una hora de acostarse y asegúrese de que el niño la cumpla todas las noches.
- La televisión, la computadora y los videojuegos pueden agitar a un niño e impedir que se tranquilice por la noche. Apague los equipos por lo menos una hora antes de que el niño se acueste. Como alternativa, anime a su hijo a leer antes de acostarse a dormir.
- Si su hijo tiene un teléfono celular, asegúrese de que esté apagado por la noche.
- No permita que su hijo se vaya a dormir muy tarde o se levante tarde los fines de semana, ya que esto puede interrumpir el patrón de sueño habitual y hacer que después le resulte más difícil mantener las horas de sueño durante los días en que tiene que ir a la escuela.

- Recuerde a su hijo que debe cepillarse los dientes y limpiarse con hilo dental antes de acostarse. Supervise brevemente una vez por semana cómo se cuida los dientes su hijo para asegurarse de que esté usando la técnica adecuada.

Consejos de seguridad

Estos son algunos consejos para mantener la seguridad de su hijo:

- Al montar en bicicleta, patinar sobre ruedas y andar en patineta o monopatín (*scooter*), su hijo debe usar un casco con la correa abrochada. Al patinar sobre ruedas o andar en patineta o monopatín (*scooter*), también es una buena idea que su hijo se ponga protección como muñequeras, coderas y rodilleras.
- En el automóvil, todos los niños menores de 13 años deben sentarse en el asiento trasero, y todos los niños que midan menos de 4 pies 9 pulgadas (57 pulgadas o 1.5 m) deben seguir usando un asiento elevador para poder colocarse el cinturón de seguridad correctamente.
- Si su hijo tiene un teléfono celular o reproductor de música portátil, asegúrese de que los esté usando con prudencia y responsabilidad. No deje que su hijo hable por teléfono, envíe mensajes de texto o escuche música con auriculares mientras está montando en bicicleta o caminando fuera de casa. Recuerde a su hijo que preste atención especial al cruzar la calle.
- Su hijo podría dañarse los oídos si escucha música fuerte constantemente, por lo que es preciso que usted vigile el volumen de su reproductor. Muchos reproductores permiten fijar un límite superior para el volumen; revise las instrucciones para más detalles.
- A esta edad, los niños podrían comenzar a arriesgarse de maneras que son peligrosas para su salud o bienestar. A veces las malas decisiones se deben a la presión ejercida por los compañeros; otras, es simplemente que los niños no son previsores respecto de lo que podría suceder. Enséñele a su hijo la importancia de tomar buenas decisiones. Háblele sobre cómo puede reconocer la presión de sus compañeros y piense en estrategias para hacer frente a estas situaciones.
- Los cambios repentinos de humor, comportamiento, amistades o actividades pueden ser señales de alerta de que su hijo tiene problemas en

la escuela o en otros aspectos de su vida. Si nota algunas de estas señales, hable con su hijo y con el personal de su escuela. El proveedor de atención médica quizás también pueda brindarle consejos al respecto.

Vacunas

Según las recomendaciones de la Asociación estadounidense de pediatría, en esta visita su hijo podría recibir las siguientes vacunas:

- Virus del papiloma humano (VPH) (edades: de 11 a 12)
- Influenza (gripe) anualmente
- Antimeningocócica (edades: de 11 a 12)
- Difteria, tétanos y tos ferina (edades: de 11 a 12)

Esté atento a las redes sociales

En esta era de las comunicaciones electrónicas, los niños están mucho más "conectados" con sus amigos... incluso con algunos que nunca han conocido en persona. Para enseñarle a su hijo a usar las redes sociales responsablemente:

- Imponga límites en el uso de teléfonos celulares, la computadora e Internet. Recuerde a su hijo que usted puede revisar la historia del explorador de web y las facturas del teléfono para saber cómo está usando la computadora y el celular. Use controles parentales y contraseñas para impedir el acceso a sitios web inapropiados para su hijo. Configure ajustes de privacidad en los sitios web de modo que solo los amigos de su hijo puedan ver su perfil.
- Explíquelo a su hijo los peligros de revelar información personal por Internet. Enseñe a su hijo a no dar su número de teléfono, dirección, fotografía ni otros detalles personales a amigos "cibernéticos" sin su permiso.
- Asegúrese de que su hijo comprenda que las cosas que "dice" en Internet nunca son privadas. Los mensajes publicados en sitios web como Facebook, MySpace y Twitter pueden ser vistos por otras personas además de los destinatarios que su hijo eligió. Estos mensajes pueden malinterpretarse fácilmente e incluso pueden llegar a causarles problemas a usted y a su hijo. Supervise el uso de redes sociales, salas de chateo y correo electrónico de su hijo.

Próximo chequeo: _____

NOTAS DE LOS PADRES: