

Desarrollo Emocional y Social en la Edad Preadolescente

EDADES DE 5-10 AÑOS

Rochelle Mayer, Ed.D.
Jeanne Anastasi, M.A.
Eileen M. Clark

Qué se Puede Esperar y Cuándo Buscar Ayuda

 Una Herramienta de Desarrollo de **Bright Futures** para Familias y Proveedores

Lo que los padres quieren saber...

Desde el jardín de niños (kindergarten) hasta la escuela intermedia todos los padres y madres se preguntan más que nunca: “¿Cómo está mi niño(a)?”

Todos los niños tienen diferentes fortalezas y habilidades y ningún otro niño se desarrolla igual al suyo. La salud, personalidad y experiencias tempranas son importantes para el desarrollo de su niño; la familia, la comunidad y las tradiciones culturales también desempeñan un papel muy importante. Por ejemplo, los niños tienen menos límites y se hacen más independientes a una edad más temprana en algunas culturas que en otras.

A pesar de que cada niño es diferente, todos los niños enfrentan retos sociales y emocionales en la edad preadolescente incluyendo:

- Desarrollar autoestima y crecer con más confianza en sí mismo
- Hacer nuevos amigos y confrontar nuevos retos en la escuela
- Aprender a tomar riesgos razonables, manejar el fracaso y “hacerlo de nuevo”

Como padre/madre usted se está convirtiendo en un experto en conocer y suplir las necesidades de su niño en crecimiento. Esta herramienta le puede ayudar proveyendo:

- Una “fotografía instantánea” de lo que puede esperar según usted y su niño aprenden y crecen juntos
- Una manera de identificar las fortalezas de su niño y sus habilidades como padre/madre
- Un punto de partida para hablar con otros sobre el desarrollo de su niño(a)
- Consejos para saber cuándo, dónde y cómo buscar ayuda

Si usted tiene preguntas o preocupaciones sobre su niño(a), “busque.” Pregunte a un amigo/a de confianza, un miembro familiar o a un miembro de su comunidad cultural o iglesia; hable con el proveedor de cuidado de salud de su niño o su proveedor de cuidado después de la escuela, o llame a la escuela del niño(a) o a la agencia local de servicios sociales. Hay ayuda en su comunidad. Vea la última página para aprender más sobre los servicios y ayudas disponibles para usted, para su niño y su familia. El encontrar contestaciones a sus preguntas pronto, ayudará a que su niño se desarrolle de la manera más saludable.



Qué se Puede Esperar y Cuándo Buscar Ayuda

Una Herramienta de Desarrollo de **Bright Futures** para Familias y Proveedores

El documento “**Qué se Puede Esperar y Cuándo Buscar Ayuda: Una Herramienta de Desarrollo para Familias y Proveedores**” está guiado por el siguiente principio:

Todo niño y adolescente merece experimentar gozo, tener una alta auto estima, adquirir un sentimiento de eficacia y creer que él/ella puede ser exitoso(a) en la vida.—ESTATUTO DE SALUD INFANTIL DE BRIGHT FUTURES

Basado en *Bright Futures en Práctica: Salud Mental*, las herramientas de desarrollo de Bright Futures ofrecen un modelo para que los proveedores y familias puedan comenzar el diálogo juntos sobre cómo se puede ayudar a promover el desarrollo social y emocional de los niños y adolescentes. Las herramientas son parte de un conjunto de materiales impresos y en el Internet incluyendo la Herramienta de Referidos para Proveedores y el Localizador Electrónico de Servicios Comunitarios. Las herramientas exhortan a que las familias con preguntas o preocupaciones sobre el desarrollo de su niño “busquen” y ofrecen una variedad de consejos para cuándo, dónde y cómo buscar ayuda a través de recursos locales, estatales o nacionales.

Comenzando el Diálogo

Las herramientas, escritas en lenguaje apropiado para las familias, pueden ser usadas por familias y profesionales de desarrollo infantil de varias disciplinas incluyendo la salud, educación, cuidado de niños y servicios para familias.

A través de las herramientas se enfatiza igualmente tanto las fortalezas como las preocupaciones. La información de “Lo que Debe Esperar...” no sólo ofrece una guía para el desarrollo saludable y la crianza, sino que también provee información que los padres pueden encontrar que los hará sentir más seguros sobre el comportamiento del niño y la crianza.

Las herramientas proveen una oportunidad para identificar preocupaciones a edad temprana. La información indicada en “Cuando Buscar Ayuda” incluye situaciones que podrían ser manejadas con mayor información al igual que situaciones en que hay señales mostrando la necesidad de evaluaciones más profundas y servicios. Se provee espacio para que las familias escriban sus propias preocupaciones y también escriban su propia lista de recursos y servicios comunitarios.

Cite como: Mayer R, Anastasi JM, Clark EM. 2006. *What to Expect & When to Seek Help: A Bright Futures Tool to Promote Social and Emotional Development in Middle Childhood*. Washington, DC: National Technical Assistance Center for Children's Mental Health, Georgetown University Center for Child and Human Development, en colaboración con el National Center for Education in Maternal and Child Health.

©2006 por Georgetown University Center for Child and Human Development



Con fondos de:

Child, Adolescent and Family Branch
Center for Mental Health Services

Substance Abuse and Mental Health Services Administration



Para conocer más sobre las herramientas, descargar una copia o preguntar sobre capacitaciones, consulta y asistencia técnica visite www.brightfutures.org/tools

El Surgimiento del Ser

Lo que debe esperar

Niño(a)

- Inicia sus propias ideas y acciones (iniciativa propia)
- Trabaja fuerte para aprender nuevas destrezas, se siente orgulloso y quiere demostrar lo que puede hacer
- Domina destrezas para tener éxito en la escuela (separar, contar, destrezas de lenguaje)
- Expresa su propia personalidad única al relacionarse con otros y al manejar experiencias
- Tiene mayor control interno sobre sus impulsos, emociones y comportamiento
- Se hace más independiente y responsable al hacer decisiones por sí mismo
- Muestra más conciencia de lo que es bueno y malo

Padre/Madre:

- Acepte la personalidad única de su niño
- Estimule el comportamiento saludable y balanceado (por ejemplo, provea experiencias sociales al niño tímido, actividades calmadas y estructuradas para niños impulsivos o muy activos)
- Apoye los intereses del niño, sus ideas y actividades
- Modele un comportamiento responsable, ayude a que el niño tome nuevas responsabilidades
- Ayude a que el niño pueda balancear tiempo para sí mismo y tener tiempo para actividades estructuradas
- Esté al tanto de las actividades del niño dentro y fuera del hogar
- Enseñe sobre riesgos razonables y límites seguros
- Hable con su niño sobre los riesgos de experimentar con tabaco, alcohol, drogas (8-10 años)

Cuándo buscar ayuda

Si su niño(a):

- Frecuentemente está triste, preocupado o temeroso
- Se aferra a usted o quiere quedarse en casa la mayor parte del tiempo
- Parece preocuparse demasiado por fallar o cometer errores
- Espera a que se le diga lo que tiene que hacer, no expresa sus propios intereses o ideas
- Evita los deberes nuevos, las experiencias y retos
- Muchas veces parece estar fuera de control, actúa basado en sus impulsos, hace decisiones poco saludables
- Toma riesgos sin seguridad (con la bicicleta, en el tráfico, al jugar, en los deportes)
- Da señales de uso de tabaco, alcohol o drogas (8-10 años)



O si usted como padre/madre:

- Encuentra difícil poder fomentar la independencia y al mismo tiempo mantener límites seguros
- Sobreprotege o tiene miedo de que su niño trate cosas nuevas
- Piensa que su niño es muy agresivo o demasiado dependiente (hace lo que sea que le pidan otros)
- Necesita ideas para ayudar a su niño a resistir la presión de fumar, beber alcohol o usar drogas (8-10 años)

Creciendo y Cambiando

Lo que debe esperar

Niño(a):

- Aprende a cuidar de su cuerpo (bañarse, acicalarse, vestirse, comidas saludables, actividad física)
- Se siente bien con respecto a su apariencia
- Tiene energía y un sentimiento de bienestar
- Se siente orgulloso y disfruta de dominar nuevas destrezas físicas
- Desarrolla identidad sexual (para los 5 años)
- Está al tanto de los cambios que ocurrirán durante la pubertad (8-10 años)

continuación

Creciendo y Cambiando, Continuación

Padre/Madre:

- Estimule los hábitos seguros y saludables (comidas saludables, actividad física, cinturones de seguridad)
- Hable con su niño sobre la sexualidad y pubertad; ofrezca información apropiada a la edad, conteste preguntas honestamente
- Asegure nuevamente a su niño sobre los cambios positivos de la pubertad
- Hablen juntos sobre los cambios en la imagen corporal y de cómo resistir la presión de verse “perfecto” (forma, peso, tamaño)

Cuándo buscar ayuda

Si su niño:

- Moja la cama
- Tiene problemas para dormir o quiere dormir la mayor parte del tiempo
- Carece de hábitos básicos de cuidado propio (bañarse, cepillarse los dientes, vestirse)
- Regresa a los comportamientos de bebé o comportamientos tontos
- Muestra señales de desarrollo sexual (antes de los 9 años)
- Parece no estar al tanto o tenerle miedo a la pubertad y sexualidad (edades de 9-10 años)
- Tiene una imagen distorsionada de su cuerpo (piensa que está “gordo(a)” cuando no lo está)
- Usa la comida para tranquilizarse o escapar de sentimientos incómodos

O si usted como padre/madre:

- Se preocupa de que su niño duerma o coma demasiado o muy poco
- Se da cuenta de que su niño no puede estar al mismo nivel físico comparado a otros de su misma edad
- Se preocupa porque su niño no habla claramente o se comunica bien con otros
- Necesita consejos sobre cómo hablar con su niño sobre el sexo y la pubertad
- Piensa que su niño está demasiado preocupado con su peso o imagen corporal

Respetándose a Sí Mismo y a Otros

Lo que debe esperar

Niño(a):

- Se siente bien de sus habilidades y sobre sí mismo
- Puede sobreponerse a las decepciones
- Aprende de los errores y fallas, trata de nuevo
- Respeta los derechos y sentimientos de otros, tiene un sentido de justicia
- Aumenta su habilidad para entender el punto de vista de otras personas
- Resuelve los conflictos y problemas hablando, no peleando

Padre/Madre:

- Hable y escuche a su niño respetuosamente
- Sea buen ejemplo (muestre entendimiento, compasión, paciencia)
- Enseñe a los niños a respetar las diferencias de la gente (étnicas, culturales, religiosas)
- Maneje el coraje de manera constructiva
- Ayude a que el niño se sobreponga al miedo y maneje el estrés (tensión)
- Comparta sus propios sentimientos e historias sobre cómo enfrentarse a los miedos y problemas
- Respete la necesidad del niño de tener privacidad
- Limite la exposición a la violencia en los medios de comunicación

Cuándo buscar ayuda

Si su niño(a):

- Siente que carece de destrezas y habilidades básicas
- Muchas veces dice cosas negativas de sí mismo o de otros
- Tiene problemas manejando los sentimientos de coraje
- Se preocupa por las películas violentas, la televisión y los juegos de computadora
- Es agresivo o trata de intimidar a otros

O si usted como padre/madre:

- Se preocupa sobre cómo su niño se ve a sí mismo
- Frecuentemente encuentra que usted critica o culpa a su niño
- Se da cuenta de que su niño parece estar preocupado con la violencia
- Se preocupa por la exposición de su niño(a) al abuso (físico, verbal, sexual)
- Carece de confianza o tiene dudas sobre sus propias habilidades

Familia

Lo que debe esperar

Niño(a):

- Se siente amado, aceptado y valorado en la familia
- Comparte los sentimientos y experiencias con otros miembros de la familia
- Se lleva bien con sus hermanos y hermanas la mayor parte del tiempo
- Comparte o espera su turno (juegos, juguetes, televisión, computadora)
- Disfruta de ser parte de la familia y de hacer cosas divertidas juntos
- Ayuda con quehaceres simples, sigue las reglas de la familia

Padre/Madre:

- Muestre amor, afecto y respeto
- Separe tiempo todos los días para hablar y jugar con el niño
- Apoye y supervise las actividades del niño
- Elogie el buen comportamiento, el esfuerzo y los logros
- Tenga comidas familiares juntas lo más frecuentemente posible
- Organice actividades familiares divertidas
- Establezca reglas y consecuencias razonables
- Ayude a que el niño aprenda a resolver problemas con sus hermanos y hermanas
- Ayude al niño a valorar y celebrar el patrimonio familiar

Cuándo buscar ayuda

Si su niño:

- Frecuentemente está en silencio o no quiere compartir sus sentimientos con la familia
- No quiere unirse a las actividades familiares
- Se queda en su habitación la mayor parte del tiempo, con frecuencia parece triste o sombrío
- Actúa con enojo o falta el respeto a los miembros de la familia
- Se rehúsa a ayudar con los quehaceres o a seguir la rutina familiar (hora de dormir, hora de comer)

O si usted como padre/madre:

- Encuentra difícil poder hablar con su niño o pasar tiempo juntos
- Muchas veces se siente molesto o enojado con su niño
- Siente que la personalidad de su niño no encaja con la familia
- Necesita ayuda resolviendo conflictos en su familia
- Está pasando por grandes cambios y estrés (tensión) en la familia (divorcio, pérdida de empleo, uso de sustancias



Construyendo Amistades

Lo que debe esperar

Niño(a):

- Tiene compañeros de juego y amigos, se siente aceptado por sus iguales
- Se lleva bien con otros, disfruta de pasar tiempo con amigos
- Comparte bien, espera su turno
- Trae amigos a la casa para jugar, es invitado a las casas de sus amigos
- Se defiende cuando otros lo ofenden, puede manejar la situación cuando lo molestan y se burlan de él

Padre/Madre:

- Apoye tener amistades saludables (conozca a los amigos del niño y sus familias, invite a los amigos a la casa)
- Supervise las actividades del niño
- Hable con el niño sobre sus amigos, la escuela e intereses
- Fomente las actividades sociales del niño, limite el tiempo frente a la televisión
- Ayude a que el niño encuentre maneras para resolver conflictos con amigos o compañeros de juego
- Enseñe a su niño a cómo estar seguro cerca de los extraños (en la casa, la vecindad, autos, parques de recreo)
- Enseñe destrezas para resistir la presión grupal y lidiar con las burlas

continuación

Construyendo Amistades, Continuación

Cuándo buscar ayuda

Si su niño:

- No tiene compañeros de juego o amigos
- No quiere compartir o esperar su turno
- Parece ponerse muy nervioso o tímido con otros, escoge estar solo la mayor parte del tiempo
- Es agresivo o intimidado a otros niños (golpea, se burla y los llama usando malos nombres)
- Siente presión de otros para hacer cosas que él no quiere hacer
- Los otros niños lo hieren fácilmente

O si usted como padre/madre:

- Se preocupa porque su niño no se lleva bien con otros o tiene problemas conservando amistades
- Se da cuenta de que su niño parece retraído o está solo por mucho tiempo
- Recibe llamadas de otros padres y de vecinos con respecto al comportamiento de su niño
- Necesita consejos para ayudar a su niño a desarrollar buenas destrezas sociales
- Se preocupa por los tipos de amigos y actividades que escoge su niño
- Observa que su niño parece temeroso con adultos conocidos o demasiado amistoso con desconocidos

Relaciones en la Escuela

Lo que debe esperar

Niño(a):

- Se siente bien en la escuela
- Es aceptado por los compañeros de escuela y los maestros
- Lo incluyen en actividades grupales
- Se inscribe en grupos escolares, equipos u otras actividades escolares
- Cooperar con la reglas escolares y las rutinas
- Responde positivamente al asesoramiento de sus maestros
- Busca ayuda cuando la necesita

Padre/Madre:

- Ayude a su niño a tener confianza en sí mismo con relación a la escuela (visite el salón de clases, conozca a los maestros antes de que comience la escuela)
- Tenga expectativas que estén a la par con las habilidades del niño
- Provea ayuda y dirección con las tareas escolares
- Fomente el interés del niño en las actividades escolares
- Esté involucrado en las actividades escolares (giras, asociación de padres)
- Hable frecuentemente con los maestros del niño
- Fomente el que su niño invite a compañeros de clase a jugar en su casa

Cuándo buscar ayuda

Si su niño(a):

- Está preocupado o temeroso de la escuela; se rehúsa a ir a la escuela
- Tiene dolores de cabeza o de estómago frecuentemente en las mañanas que tiene que ir a la escuela
- Tiene problemas con compañeros de clase, maestros o con el trabajo escolar
- Se siente “diferente”, rechazado o echado a un lado
- Se porta mal en las clases o en el parque de juegos
- Le gusta estar con compañeros de clase que se meten en problemas
- Se burlan de él o lo intimidan en la escuela
- Se rehúsa a seguir la reglas y rutinas de la escuela
- Pierde el interés en la escuela (calificaciones, amigos, actividades)

O si usted como padre/madre:

- Observa que su niño no tiene amigos o compañeros de juego en la escuela
- Recibe llamadas o reportes de los maestros preocupados por el comportamiento de su niño
- Espera que su niño logre más de lo que parece poder hacer
- Percibe un cambio en el rendimiento escolar de su niño como lo puede ser una baja en las calificaciones

NOMBRE _____ EDAD _____

Preguntas y Preocupaciones

El Surgimiento del Ser

Creciendo y Cambiando

Respetándose a Sí Mismo y a Otros

Familia

Construyendo Amistades

Relaciones en la Escuela
