

Desarrollar a Niños Sanos

Vista General de años los cambios que Físicos ocurren dondequiera entre 9 y 14 años de la edad. Todos son diferentes. Las chicas generalmente 2 años adelante de chicos. Con pubertad venga ambos cambios físicos y emocionales.

La pubertad

Los cambios Físicos

- El desarrollo de Seno para niñas
- Cuerda vocal espesa cuál causas expresan el cambio
- Testicular y el crecimiento de escroto en niños
- Aumentó el crecimiento de pelo
- la producción de sudor de Aumento
- Menstruación

- emisiones Nocturnas

Los cambios Emocionales

- Variación de humor causado por los hormonas
- El cambio en la confianza en sí mismo
- La inestabilidad emocional
- La necesidad para la independencia
- Reglas de necesidad, las rutinas, y la estructura
- Padres pueden ayudar al niño que se sienta más responsable teniendo vacía las esperanzas de comenzar y completar tareas y deberes
- La necesidad de saber límites en casa
- Llega a ser más enterado de sus asuntos de la salud
- Los signos físicos de énfasis emocional pueden aumentar

- Permitted que su niño sepa que usted es sensible a situaciones difíciles para ellos. Permítalos saber que usted encontrará que maneras de ayudarlos

La higiene personal

- Bano diario
- Desodorante de uso
- Acné es una parte normal de pubertad
- Resurar

Nutrición

- Calcio e hierro son importantes durante pubertad
- Niñas necesitan 1800 calorías por día y los niños necesitan 2200
- Necesita 5 porciones de frutas y verduras diario
- Necesita 2 porciones de leche o productos lácteos

- Necesita 2 porciones de carne
- Necesita 5 porciones de granos y cereal enteros por el día
- Limita dulces, las grasas, y toma de cafeína

La Seguridad personal

- La necesidad de llevar engranaje protector como cinturones de seguridad y cascos porque accidentes son la causa de mortalidad y la herida primeras en esta edad
- Favorece discusión acerca del fumar, acerca de las drogas, y acerca del alcohol en la casa
- Prono a accidentes a causa del crecimiento rápido
- Mantiene computadora en el cuarto familiar para de la seguridad de Internet

El Sueño

- Necesita por lo menos 10 horas de sueño ininterrumpido por noche
- Televisión debe ser No entrar de recámara

Temperamento

- Está consciente de personalidad natural de niño (temperamento)
- El estilo de su niño de interactuar puede ser diferente de los padres y hermanos. Es importante reconocer que la diferencia y ajustar sus esperanzas para encontrar sus capacidades

Actividad Física

- Por lo menos una hora de actividad física por día
- No más de dos horas de tiempo de televisión ni computadora por día
- Favorece actividad fuera del programa de estudios

- Los deportes son una cosa buena, siempre que los niños se diviertan
- Actividades alternativas pueden ser otros pasatiempos o la música si su niño no es interesado en deporte
- Ellos son muy auto conscientes de sus capacidades físicas
- Niños en esta edad pueden aprender que los conceptos básicos de deporte pero de esperanzas paternas del nivel alto de desempeño en esta edad pueden ser estresantes

Los Recursos Para Padres

www.healthychildren.org

www.cdc.org

www.myparymid.gov

www.microsoft.org/education.conceptbooks

www.capta.org

www.p&g.org