

Entendiendo el Desarrollo y el Comportamiento de su Estudiante

Una Guía de Recursos para Tutores de Secundaria Baja, Edades 11–13

Este extracto fue elaborado para los tutores de estudiantes de secundaria baja del MPCSD e incluye contexto sobre el desarrollo, qué esperar en casa, cómo apoyar a su estudiante, y orientación apropiada para la edad sobre el sueño y el tiempo de pantalla para los grados 6.º a 8.º (edades 11–13).



Fuentes y Atribución

Las descripciones del desarrollo en esta guía son resúmenes originales elaborados por el Distrito, basados en y parafraseados de dos obras publicadas sobre el desarrollo infantil, *Yardsticks: Child and Adolescent Development, Ages 4–14* (Wood, 2017) y *Developmental Profiles: Pre-Birth Through Adolescence* (Marotz & Allen, 2023), y no son texto reproducido de ninguno de los dos libros.

Los rangos de sueño provienen de la declaración de consenso pediátrico de la Academia Americana de Medicina del Sueño (Paruthi et al., 2016), respaldada por la Academia Americana de Pediatría. La orientación sobre el tiempo de pantalla refleja la guía de uso de medios de 2026 de la Academia Americana de Pediatría, la cual reemplazó las recomendaciones anteriores basadas en horas por el marco de las “5 C”: Niño/a, Contenido, Calma, Desplazamiento y Comunicación para evaluar el uso de pantallas según el contexto, junto con la herramienta Plan Familiar de Medios de [HealthyChildren.org](https://www.healthychildren.org).

Las citas completas de cada fuente aparecen en la sección de Referencias al final de esta guía. Estas son pautas generales, ya que las necesidades individuales varían, y el maestro o pediatra de su estudiante puede ayudarle a adaptarlas.

Una Base Compartida para la Colaboración

El Comportamiento Es Comunicación

Los niños, especialmente los más pequeños, a menudo no pueden expresar sus sentimientos con palabras. El comportamiento desafiante suele ser un mensaje: “Estoy abrumado/a”, “Necesito conexión” o “Todavía no sé cómo manejar esto”. Cuando abordamos el comportamiento con curiosidad, respondemos de manera más eficaz.

La Mayoría del Comportamiento Desafiante Es Parte del Desarrollo

Los comportamientos que nos desconciertan o frustran suelen ser típicos de la edad. La desafiante actitud de un niño de 11 años, el perfeccionismo de uno de 7, las payasadas de uno de 4: no son problemas que resolver. Son señales de un crecimiento que ocurre justo a tiempo.

Panorama del desarrollo adaptado de Wood (2017) y Marotz & Allen (2023). Véase Referencias.

La Resiliencia Se Construye a Través de la Incomodidad Apropia

Los niños se fortalecen cuando experimentan y superan la frustración, la decepción y los desafíos manejables. Nuestra meta compartida no es eliminar toda incomodidad, sino apoyar a los niños en el desarrollo de las herramientas para enfrentarla. Ese trabajo ocurre en la escuela y en casa, juntos.

Entendiendo el Marco de las “5 C” de la AAP para el Tiempo de Pantalla

En enero de 2026, la Academia Americana de Pediatría actualizó su guía sobre el uso de medios por primera vez en una década. La AAP dejó atrás los límites fijos basados en horas (como la antigua regla de “2 horas al día”) y los reemplazó con un marco basado en el contexto y la calidad, a menudo resumido como las “5 C”. En lugar de preguntar “cuántos minutos”, las 5 C preguntan qué está haciendo realmente una pantalla por un niño/a en particular. La orientación sobre el tiempo de pantalla a lo largo de esta guía refleja ese cambio.

Niño/a	La misma cantidad o tipo de uso de pantallas puede afectar a dos niños de manera muy diferente. El temperamento, la edad y las necesidades individuales importan más que una cifra universal.
Contenido	Lo que un niño/a está viendo, jugando o desplazando en pantalla importa tanto como cuánto tiempo. El contenido de alta calidad y apropiado para la edad es diferente de los feeds de ritmo acelerado o impulsados por algoritmos.
Calma	A veces se usan las pantallas para calmar emociones intensas. Este uso ocasional es normal, pero vale la pena notar si una pantalla se convierte en la única herramienta para manejar la frustración o el aburrimiento.
Desplazamiento	La pregunta central es: ¿el uso de pantallas está desplazando el sueño, la actividad física, la tarea o las relaciones en persona? Si es así, esa es la señal para ajustar, sin importar el reloj.
Comunicación	Una conversación continua y sin juicios sobre lo que los niños ven y hacen en línea, incluyendo un plan familiar de medios, importa más que un límite fijo impuesto sin diálogo.

Una distinción útil en la guía actualizada: el uso recreativo y social de pantallas (juegos, redes sociales, video) no es la misma conversación que la tecnología educativa (plataformas de tarea, aplicaciones de aprendizaje). Ambos requieren atención, pero no las mismas reglas. Para niños mayores y adolescentes, la AAP recomienda construir juntos un Plan Familiar de Medios (expectativas consistentes y acordadas en familia) en lugar de depender de una sola cifra universal.

6.º Grado “Inquieto, Discutidor y Hambriento”

PANORAMA GENERAL Inquieto, hablador, discutidor. Los cambios de humor, el hambre y la fatiga dominan el día. El pensamiento abstracto emerge de manera desigual. La aprobación de los compañeros aumenta marcadamente; se pone a prueba la autoridad adulta. Comienzo de la adolescencia.

Este Año, en Términos de Desarrollo

Los once años traen un cambio marcado. Los niños se vuelven más inquietos, más habladores y más dispuestos a discutir, especialmente con los adultos en quienes más confían. El espíritu cooperativo de los diez años da paso a una postura más cuestionadora y, a veces, contraria. Regresan los cambios de humor, los niveles de energía fluctúan, y el hambre y la fatiga pueden dominar el día escolar. Esto no es una regresión; es el comienzo de la adolescencia, con toda su expansión de identidad, autonomía y capacidad.

Panorama del desarrollo adaptado de Wood (2017) y Marotz & Allen (2023). Véase Referencias.

Lo Que Puede Ver en Casa

En casa, los niños de once años oponen resistencia. Discuten las reglas, alegan injusticia y pueden tratar a los tutores como la fuente de la mayoría de los problemas. Comen cantidades enormes, duermen de manera impredecible y cambian de humor rápidamente. Los hermanos pueden convertirse en focos de conflicto. La privacidad se vuelve más importante, y las puertas de las habitaciones pueden cerrarse con más frecuencia. Debajo de la fricción, los niños de once años todavía necesitan relaciones cercanas con los adultos, incluso cuando parecen rechazarlas.

Panorama del desarrollo adaptado de Wood (2017) y Marotz & Allen (2023). Véase Referencias.

Cómo Puede Apoyar en Casa

- Elija sus batallas con cuidado; no toda fricción requiere una respuesta
- Aborde las preocupaciones en privado, de manera individual, lejos de la audiencia de compañeros
- Dé opciones reales y voz dentro de límites firmes y claros
- Reconozca las realidades físicas del hambre, la fatiga y el crecimiento acelerado
- Modele el desacuerdo respetuoso en lugar de exigir obediencia inmediata
- Priorice la relación por encima de ganar la lucha de poder inmediata
- Escuche la verdadera preocupación detrás de la discusión
- Mantenga los límites con firmeza mientras respeta la creciente necesidad de autonomía

HORAS DE SUEÑO RECOMENDADAS 9–12 horas por noche, tendiendo hacia 8–10 a medida que se acerca la adolescencia <i>Fuente: Paruthi et al., 2016 / declaración de consenso de la Academia Americana de Medicina del Sueño.</i>	ORIENTACIÓN SOBRE EL TIEMPO DE PANTALLA Aplique las 5 C en lugar de contar horas estrictamente: esté atento al Desplazamiento del sueño, la actividad o la tarea, y mantenga la Comunicación abierta a medida que aumentan las solicitudes de más independencia en línea. Mantenga los cargadores y los dispositivos fuera de las habitaciones durante la noche, y converse con regularidad, sin juicios, sobre las aplicaciones, los juegos y el contenido (las C de “Contenido” y “Calma”). <i>Fuente: Guía de uso de medios (2026) de la Academia Americana de Pediatría — el marco de las “5 C” — y Plan Familiar de Medios de HealthyChildren.org.</i>
---	--

7.º Grado “Entusiasta, Orientado al Grupo, Más Equilibrado”

PANORAMA GENERAL Entusiasta, orientado al grupo, más equilibrado emocionalmente que a los once años. El pensamiento abstracto se fortalece notablemente. Disfruta del debate, los eventos actuales y las conversaciones serias. Quiere que los adultos lo tomen en serio.

Este Año, en Términos de Desarrollo

Los doce años a menudo traen un regreso de la calidez y el entusiasmo. Los niños son más equilibrados emocionalmente que a los once años, vuelven a estar más abiertos con los adultos, y están fuertemente orientados hacia su grupo de compañeros. Quieren pertenecer, contribuir y ser vistos como competentes. El humor, la energía y la disposición a probar cosas nuevas definen el año. El pensamiento abstracto se fortalece notablemente, y a los doce años pueden participar en trabajo intelectual genuino cuando los adultos los tratan como aprendices serios.

Panorama del desarrollo adaptado de Wood (2017) y Marotz & Allen (2023). Véase Referencias.

Lo Que Puede Ver en Casa

En casa, los niños de doce años suelen ser más agradables que a los once. Participan en la conversación familiar, contribuyen a los planes y pueden asumir más responsabilidad. Todavía quieren privacidad, pero las puertas de las habitaciones se abren con más frecuencia. Las amistades siguen siendo centrales, pero la conexión familiar recupera algo de terreno. Los patrones de alimentación y sueño pueden seguir siendo irregulares, y los cambios físicos continúan a ritmos variados entre los compañeros de su edad.

Panorama del desarrollo adaptado de Wood (2017) y Marotz & Allen (2023). Véase Referencias.

Cómo Puede Apoyar en Casa

- Trate a los niños de doce años como miembros capaces y que contribuyen a la comunidad
- Otórgueles responsabilidades reales junto con una rendición de cuentas real
- Invítelos a conversaciones significativas sobre las expectativas y las consecuencias
- Aborde las preocupaciones mediante una conversación genuina en lugar de un sermón
- Respete sus relaciones con sus compañeros como algo central en su mundo
- Apoye el pensamiento ético a través de dilemas reales, no hipotéticos
- Reconozca su competencia y capacidad creciente en términos específicos y honestos
- Mantenga la calidez incluso cuando se distancien

HORAS DE SUEÑO RECOMENDADAS 9–12 horas por noche, tendiendo hacia 8–10 <i>Fuente: Paruthi et al., 2016 / declaración de consenso de la Academia Americana de Medicina del Sueño.</i>	ORIENTACIÓN SOBRE EL TIEMPO DE PANTALLA Construyan juntos un Plan Familiar de Medios y revísenlo a medida que cambian las aplicaciones y los intereses; los límites acordados (la C de “Comunicación”) importan más a esta edad que los límites impuestos. Hable directamente sobre las redes sociales, las aplicaciones de mensajería y el Contenido que están consumiendo: el compromiso genuino, no solo la imposición, es lo que logra que se cumplan. <i>Fuente: Guía de uso de medios (2026) de la Academia Americana de Pediatría — el marco de las “5 C” — y Plan Familiar de Medios de HealthyChildren.org.</i>
--	---

8.º Grado “Introspectivo, Reservado y en Construcción de Identidad”

PANORAMA GENERAL Introspectivo, reservado, enfocado en la identidad. Autocrítico, a veces reservado en secreto. El pensamiento abstracto se profundiza. Sensible a la autenticidad en los adultos. El sueño suele ser insuficiente, afectando el estado de ánimo y la capacidad.

Este Año, en Términos de Desarrollo

Los trece años vuelven a girar hacia adentro. Los niños se vuelven más reservados, más cohibidos y más enfocados en la identidad. Las amistades se intensifican y se reorganizan, y las relaciones con los adultos suelen volverse más distantes, con los secretos y la privacidad cobrando nueva importancia. Los cambios de humor pueden ser bruscos, y la autocrítica puede ser dura. El trabajo de este año es descubrir en quién se están convirtiendo, y los adultos ya no son la audiencia central de ese trabajo, aunque siguen siendo compañeros esenciales en él.

Panorama del desarrollo adaptado de Wood (2017) y Marotz & Allen (2023). Véase Referencias.

Lo Que Puede Ver en Casa

En casa, los niños de trece años pueden parecer desaparecer en sus habitaciones, sus teléfonos o sus amistades. La conversación puede volverse mínima, y lo que ocurre suele incluir resistencia, irritación o respuestas de una sola palabra. Sin embargo, a los trece años todavía notan y les importan las relaciones familiares; simplemente expresan ese cariño de forma menos abierta. El tiempo a solas, en ambientes de baja presión, a menudo abre conversaciones que los entornos grupales no logran.

Panorama del desarrollo adaptado de Wood (2017) y Marotz & Allen (2023). Véase Referencias.

Cómo Puede Apoyar en Casa

- Respete la privacidad y honre la necesidad de espacio personal
- Prefiera el tiempo a solas sobre las conversaciones grupales para temas difíciles
- Escuche sin intentar de inmediato resolver, aconsejar o redirigir
- Evite la corrección en público; a los trece años se percibe como humillación
- Acepte cierto distanciamiento sin tomarlo como algo personal
- Aborde los temas serios en ambientes de baja presión (viajes en auto, caminatas, comidas)
- Reconozca el impacto de la falta de sueño en el estado de ánimo y el comportamiento
- Sea auténtico; la actuación se detecta y se rechaza rápidamente

HORAS DE SUEÑO RECOMENDADAS 8–10 horas por noche <i>Fuente: Paruthi et al., 2016 / declaración de consenso de la Academia Americana de Medicina del Sueño.</i>	ORIENTACIÓN SOBRE EL TIEMPO DE PANTALLA Proteja el sueño de las pantallas por encima de todo: nada de dispositivos en la habitación durante la noche. Este es el riesgo de Desplazamiento más claro a esta edad, sin importar el total de horas de pantalla. Revise con regularidad el uso de redes sociales sin ser intrusivo, y mantenga la Comunicación abierta sobre el contenido, las amistades y cómo el uso de pantallas los hace sentir (Calma). <i>Fuente: Guía de uso de medios (2026) de la Academia Americana de Pediatría — el marco de las “5 C” — y Plan Familiar de Medios de HealthyChildren.org.</i>
--	---

Referencias

- American Academy of Pediatrics. (2016). Media and young minds. *Pediatrics*, 138(5), e20162591. <https://doi.org/10.1542/peds.2016-2591>
- American Academy of Pediatrics. (2026). Media use in children and adolescents: Policy statement update. *Pediatrics*. (Actualización de 2026 que reemplaza los límites de tiempo de pantalla basados en horas con el marco de las “5 C”: Niño/a, Contenido, Calma, Desplazamiento y Comunicación.)
- American Academy of Pediatrics / HealthyChildren.org. (s.f.). How to make a family media plan [Cómo hacer un plan familiar de medios]. <https://www.healthychildren.org/English/family-life/Media/Pages/How-to-Make-a-Family-Media-Use-Plan.aspx>
- Marotz, L. R., & Allen, K. E. (2023). *Developmental profiles: Pre-birth through adolescence* (9.^a ed.). Cengage Learning.
- Paruthi, S., Brooks, L. J., D'Ambrosio, C., Hall, W. A., Kotagal, S., Lloyd, R. M., Malow, B. A., Maski, K., Nichols, C., Quan, S. F., Rosen, C. L., Troester, M. M., & Wise, M. S. (2016). Recommended amount of sleep for pediatric populations: A consensus statement of the American Academy of Sleep Medicine. *Journal of Clinical Sleep Medicine*, 12(6), 785–786. <https://doi.org/10.5664/jcsm.5866>
- Wood, C. (2017). *Yardsticks: Child and adolescent development, ages 4–14* (4.^a ed.). Center for Responsive Schools.

Nota: Las descripciones del desarrollo por edad, las narrativas de “qué puede ver en casa” y las estrategias de apoyo en esta guía son resúmenes originales organizados por el Distrito, basados en conceptos generales de las fuentes mencionadas arriba. No se ha copiado ni parafraseado de cerca ningún texto de Wood (2017) ni de Marotz & Allen (2023); se anima a los lectores que deseen la discusión completa de los autores sobre cada edad a consultar esos libros directamente. Los rangos de sueño reflejan la declaración de consenso de 2016 de la Academia Americana de Medicina del Sueño. La orientación sobre el tiempo de pantalla refleja la actualización de 2026 de la Academia Americana de Pediatría sobre el uso de medios y puede revisarse nuevamente conforme evolucione la orientación.