

Entendiendo el Desarrollo y el Comportamiento de su Estudiante

Una Guía de Recursos para Tutores de Primaria, Edades 4–10

Esta guía fue elaborada para los tutores de estudiantes de primaria 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 cada grado, desde TK hasta 5.º grado.



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 (Child), Contenido (Content), Calma (Calm), Desplazamiento (Crowding Out) y Comunicación (Communication) para evaluar el uso de pantallas según el contexto, junto con la herramienta Plan Familiar de Medios de [HealthyChildren.org](https://www.healthychildren.org/family-media-plan).

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 Apropiaada

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.

TK “Exuberante, Imaginativo y Poniendo a Prueba los Límites”

PANORAMA GENERAL Muy activo y con frecuencia fuera de los límites física y verbalmente. Le encanta la tontería, el humor de baño y el lenguaje exagerado. Pone a prueba los límites constantemente. Imaginativo, dramático y fácil de sobreestimar. Necesita estructura clara y consistente entregada con calidez.

Este Año, en Términos de Desarrollo

Los cuatro años son un año de expansión y exuberancia. Los niños se expanden física, verbal y socialmente, y con frecuencia cruzan hacia comportamientos que los adultos encuentran desafiantes: voces fuertes, afirmaciones dramáticas, insultos y exageración son típicos. Esto no es regresión ni mala conducta; es el trabajo del desarrollo propio de este año. Los niños de cuatro años están poniendo a prueba los límites del lenguaje, el cuerpo y las relaciones, y necesitan adultos que puedan sostener esos límites con calidez y consistencia.

Lo Que Puede Ver en Casa

En casa, los niños de cuatro años a menudo reservan su comportamiento más intenso para las personas en quienes más confían. Pueden ser dulces con los abuelos y muy movidos con los tutores, exigiendo la rutina de dormir una noche y resistiéndose a ella la siguiente. Los conflictos entre hermanos son comunes, y pueden ser profundamente cariñosos y furiosos al instante. Los horarios predecibles de comida, sueño y transiciones les ayudan a calmarse, y breves momentos de atención individual de un adulto son de gran ayuda.

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

Cómo Puede Apoyar en Casa

- Establezca un número reducido de límites claros y no negociables, y hágalos cumplir de manera consistente entre todos los adultos
- Dé instrucciones cortas de un solo paso y refuércelas con cercanía física y señales visuales
- Redirija en lugar de razonar extensamente: los niños de cuatro años aún no procesan explicaciones largas
- Ofrezca dos opciones aceptables para fomentar un sentido de control ("¿taza roja o taza azul?")
- Avise con anticipación antes de las transiciones con señales visuales o verbales ("Dos minutos más y luego a recoger")
- Modele y narre el comportamiento que desea ver ("Estoy usando manos suaves")
- Guíe a su estudiante a través de los conflictos con otros niños en lugar de resolverlos por él/ella
- Reserve el tiempo fuera o la separación para preocupaciones reales de seguridad, no para poner a prueba los límites de forma típica del desarrollo

HORAS DE SUEÑO RECOMENDADAS 10–13 horas por cada 24 horas, incluyendo siestas <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 un horario estricto. Niño/a y Contenido: los niños de cuatro años se sobreestiman fácilmente, así que elija programas de ritmo lento y alta calidad, y véalos juntos cuando pueda. Calma: note si las pantallas son la única forma de calmar las emociones intensas. Desplazamiento: proteja el juego activo e imaginativo y las siestas/la hora de dormir. Comunicación: narre y converse juntos, y apague las pantallas de 30 a 60 minutos antes de dormir. <i>Fuente: Guía de uso de medios de 2026 de la Academia Americana de Pediatría (las “5 C”) / Plan Familiar de Medios de HealthyChildren.org.</i>
---	--

Kínder “Tranquilo, Entusiasta y En Sintonía con el Mundo”

PANORAMA GENERAL Tranquilo, enfocado, ansioso por complacer. Pensador concreto anclado en el aquí y el ahora. Le gusta la aprobación de los adultos y las rutinas familiares. Comienza a usar símbolos y a representar ideas. Amigable, cooperativo, a menudo descrito como “en sintonía” con el mundo.

Este Año, en Términos de Desarrollo

Los cinco años son un año de relativo equilibrio. Después de la ruidosa expansión de los cuatro años, los niños se asientan en una postura más calmada y cooperativa. A los cinco años suelen estar ansiosos por complacer a los adultos, contentos con las rutinas familiares y anclados en el momento presente. Se enorgullecen de ser competentes y de seguir las reglas. Esto hace de los cinco años un año ideal para establecer hábitos de conversación, de trabajo y de comunidad, que apoyarán los años más turbulentos que vendrán.

Lo Que Puede Ver en Casa

En casa, los niños de cinco años a menudo quieren estar cerca de sus tutores y ayudar con tareas de adultos. Disfrutan cocinar, doblar la ropa y otras tareas concretas que los hacen sentir útiles. Las rutinas de comida y de dormir les brindan consuelo. Por lo general tienen uno o dos mejores amigos y prefieren juegos en grupos pequeños en lugar de reuniones caóticas. Las rabietas y los conflictos todavía ocurren, pero suelen ser más cortos y menos intensos que a los cuatro años.

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

Cómo Puede Apoyar en Casa

- Establezca rutinas predecibles y coloque horarios visuales donde los niños puedan verlos
- Elogie el esfuerzo y el comportamiento específicos ("Noté que ayudaste a recoger los bloques")
- Dé instrucciones claras de uno o dos pasos, con tiempo para cumplirlas
- Invite a los niños a crear reglas sencillas para el salón de clases o la familia
- Ofrezca opciones significativas dentro de límites firmes establecidos por el adulto
- Maneje los errores con una reparación sencilla y directa, en lugar de con vergüenza
- Apoye las habilidades de amistad mediante turnos estructurados y tareas compartidas
- Reconozca que el deseo de complacer es genuino y responda con calidez

HORAS DE SUEÑO RECOMENDADAS 10–13 horas por cada 24 horas, incluyendo siestas si todavía las necesita <i>Fuente: Paruthi et al., 2016 / declaración de consenso de la Academia Americana de Medicina del Sueño.</i>	ORIENTACIÓN SOBRE EL TIEMPO DE PANTALLA Use las 5 C para decidir qué funciona mejor para su familia. Niño/a y Contenido: a los cinco años les gusta sentirse capaces, así que favorezca contenido interactivo, de alta calidad y visto en compañía, en lugar de la visualización pasiva. Calma: observe si una pantalla se convierte en la forma predeterminada de calmarse. Desplazamiento: mantenga las habitaciones libres de pantallas y proteja el juego práctico y de simulación. Comunicación: converse con su estudiante sobre lo que está viendo o jugando. <i>Fuente: Guía de uso de medios de 2026 de la Academia Americana de Pediatría (las “5 C”) / Plan Familiar de Medios de HealthyChildren.org.</i>
---	---

1.º Grado “Entusiasta, Ambicioso, Fácil de Abrumar”

PANORAMA GENERAL Entusiasta, ambicioso, a menudo ruidoso y ocupado. Pensamiento dualista: correcto o incorrecto, justo o injusto. La lectura a menudo comienza este año. Perfeccionista y se frustra fácilmente con los errores. Mucha energía y fatiga rápida.

Este Año, en Términos de Desarrollo

Los seis años traen un aumento de energía y ambición. Mientras que a los cinco años el niño estaba tranquilo y satisfecho dentro de los límites, a los seis vuelve a expandirse: más ruidoso, más ocupado, más orgulloso, más ansioso por ser el primero y el mejor. Suele ser un año académico importante, ya que la lectura se afianza y el sentido numérico se expande rápidamente. Pero la misma ambición que impulsa el crecimiento puede llevar al perfeccionismo, la frustración y el llanto cuando los resultados no cumplen las expectativas. Los niños de seis años necesitan adultos que puedan apoyar el desafío mientras protegen el esfuerzo para que no se derrumbe en desesperación.

Lo Que Puede Ver en Casa

En casa, los niños de seis años pueden ser tanto encantadores como agotadores. Quieren ayudar, ganar, liderar y explicar, a veces todo a la vez. Discuten las reglas, alegan injusticia y pueden desmoronarse por lo que parece una pequeña decepción. La rivalidad entre hermanos se intensifica, especialmente sobre quién recibió más o fue primero. La fatiga a la hora de dormir es real, y el comportamiento a menudo empeora conforme avanza el día.

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

Cómo Puede Apoyar en Casa

- Anticipe el perfeccionismo; divida las tareas difíciles en pasos pequeños y alcanzables
- Celebre el esfuerzo y el proceso, no solo las respuestas correctas
- Normalice explícitamente los errores como parte del aprendizaje
- Use el humor y el juego para aliviar la tensión antes de que aumente
- Ofrezca movimiento y actividad física antes de exigir trabajo tranquilo y sostenido
- Aborde las emociones intensas con presencia calmada en lugar de razonar en el momento
- Apoye las preocupaciones sobre la justicia con sistemas visibles (tablas de turnos, temporizadores)
- Converse sobre los conflictos en privado después de que el niño/a se haya calmado y esté listo/a para hablar

HORAS DE SUEÑO RECOMENDADAS 9–12 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 Deje que las 5 C guíen las decisiones diarias. Niño/a y Contenido: los niños de seis años se fatigan rápido y el perfeccionismo es alto, así que favorezca contenido tranquilo acorde a su nivel, especialmente por la noche. Calma: note si las pantallas se convierten en la única forma en que su estudiante se recupera de un momento difícil. Desplazamiento: proteja el movimiento, la práctica de lectura y una hora de dormir temprana. Comunicación: siga conversando abiertamente sobre lo que se ve o se juega. <i>Fuente: Guía de uso de medios de 2026 de la Academia Americana de Pediatría (las “5 C”) / Plan Familiar de Medios de HealthyChildren.org.</i>
--	---

2.º Grado “Cauteloso, Introspectivo, Perfeccionista”

PANORAMA GENERAL Cauteloso, sensible, introspectivo. A menudo perfeccionista, a veces quejumbroso. Pensador lineal al que le gustan los patrones, las reglas y el trabajo tranquilo. Las habilidades se consolidan en lugar de dar saltos. Quiere hacer las cosas bien.

Este Año, en Términos de Desarrollo

Los siete años suelen ser un año más tranquilo e introspectivo. Los niños se vuelven más reflexivos, más sensibles a la crítica y más enfocados en hacer las cosas bien. La exuberancia expansiva de los seis años da paso a una postura más cautelosa y deliberada. Los niños de siete años pueden borrar repetidamente, quejarse de que el trabajo es demasiado difícil, o negarse a comenzar hasta sentirse seguros del éxito. Esto no es pereza ni ansiedad clínica: es el trabajo del desarrollo propio de este año, mientras los niños evalúan sus habilidades crecientes y se preocupan por perder terreno.

Lo Que Puede Ver en Casa

En casa, los niños de siete años a menudo quieren tiempo tranquilo a solas o con una sola persona de confianza. Pueden tener un peluche, libro o escondite favorito, y aprecian que se les pida en lugar de que se les ordene. Notan la dinámica familiar y pueden preocuparse por conversaciones de adultos, el dinero o noticias que escuchan por casualidad. La hora de dormir puede extenderse con nuevos miedos, peticiones y reflexiones. Una rutina nocturna predecible y tranquila ayuda.

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

Cómo Puede Apoyar en Casa

- Acérquese con delicadeza; los niños de siete años perciben la corrección de forma muy aguda
- Dé retroalimentación privada y específica en lugar de corrección pública
- Permita tiempo para procesar antes de exigir una respuesta verbal
- Reafirme que los errores son seguros, esperados y reparables
- Divida las tareas difíciles o abiertas en pasos pequeños y secuenciales
- Ofrezca espacio tranquilo y tiempo de descanso cuando aumente la carga sensorial o social
- Tome en serio las preocupaciones; no las descarte ni las minimice
- Apoye las amistades en pareja en lugar de presionar para que participen en grupos grandes

HORAS DE SUEÑO RECOMENDADAS 9–12 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 Las 5 C son especialmente útiles este año. Niño/a y Contenido: los niños de siete años se preocupan fácilmente, así que favorezca contenido tranquilo que desarrolle habilidades, y note cómo los deja un programa o juego. Calma: note si una pantalla es el único lugar donde se calman las preocupaciones. Desplazamiento: proteja el tiempo tranquilo de descanso, la lectura y el sueño. Comunicación: manténgase muy involucrado, ya que a los siete años lo reciben bien, y los controles parentales son apropiados a esta edad. <i>Fuente: Guía de uso de medios de 2026 de la Academia Americana de Pediatría (las “5 C”) / Plan Familiar de Medios de HealthyChildren.org.</i>
--	--

3.º Grado “Veloz, Sociable y Trabajador”

PANORAMA GENERAL Veloz, sociable, trabajador. Colaborador entusiasta en grupo, a veces descuidado y apresurado. Fuerte apetito por proyectos y conversación. La energía y la ambición regresan, a menudo superando la calidad. Le gusta sentirse competente y ser notado.

Este Año, en Términos de Desarrollo

Los ocho años son veloces, sociales y ambiciosos. Después del año más introspectivo de los siete, los niños vuelven a expandirse hacia afuera: hablan, se mueven, se unen a grupos y abordan proyectos con entusiasmo. Quieren estar ocupados, pertenecer y sentirse competentes. El riesgo de este año es que la ambición supere a la calidad: los niños de ocho años asumen más de lo que pueden terminar bien, se apresuran en el trabajo y se saltan pasos. La oportunidad es que, con la estructura adecuada, pueden realizar un trabajo colaborativo impresionantemente complejo.

Lo Que Puede Ver en Casa

En casa, los niños de ocho años suelen ser habladores y participativos. Quieren contar cómo les fue el día, debatir sobre qué cenar y opinar sobre las decisiones familiares. Desarrollan opiniones firmes sobre la comida, la ropa y la justicia. Las relaciones entre hermanos cambian, ya que buscan más independencia de los hermanos menores y más acceso a los mayores. Las amistades fuera de la familia cobran cada vez más importancia, y las citas de juego, las pijamadas y las actividades grupales son frecuentes.

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

Cómo Puede Apoyar en Casa

- Establezca expectativas claras sobre la calidad del trabajo, no solo sobre su finalización
- Ofrezca retroalimentación frecuente y específica para contrarrestar la tendencia de este año a apresurarse
- Canalice la energía social hacia trabajo grupal estructurado con roles claros
- Use listas de verificación y marcadores de progreso visibles para apoyar el trabajo cuidadoso
- Guíe a través de los conflictos sociales en lugar de resolverlos por el niño/a
- Aborde las interrupciones y la impulsividad con recordatorios consistentes y de bajo drama
- Reconozca los logros sin exagerarlos; a los ocho años perciben el elogio exagerado como falso
- Equilibre la libertad con una rendición de cuentas clara sobre el comportamiento y la calidad del trabajo

HORAS DE SUEÑO RECOMENDADAS 9–12 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 Construya una conversación familiar alrededor de las 5 C. Niño/a y Contenido: a los ocho años les encanta jugar en grupo y en modo multijugador, así que revise si los juegos y aplicaciones son adecuados. Calma: observe si el aburrimiento solo se resuelve con una pantalla. Desplazamiento: asegúrese de que las pantallas no estén desplazando las amistades, los proyectos o la actividad física. Comunicación: construyan juntos un plan familiar de medios sencillo y revisenlo con frecuencia. <i>Fuente: Guía de uso de medios de 2026 de la Academia Americana de Pediatría (las “5 C”) / Plan Familiar de Medios de HealthyChildren.org.</i>
--	---

4.º Grado “Trabajador, Autocrítico y en Búsqueda”

PANORAMA GENERAL Trabajador pero autocrítico. Ansioso, perfeccionista, más consciente de la justicia y de los matices sociales. Ve las cosas en tonos de gris. Las amistades importan intensamente. Quiere que los adultos lo tomen en serio.

Este Año, en Términos de Desarrollo

Los nueve años suelen ser un año más turbulento e introspectivo. Los niños se vuelven más críticos consigo mismos y con los demás, más conscientes de los matices sociales y más sensibles a la justicia. La alegre laboriosidad de los ocho años da paso a una postura más inquisitiva y a veces ansiosa. Los niños de nueve años a menudo se preocupan: por la escuela, las amistades, la familia y el mundo. Quieren que los tomen en serio y responden bien a los adultos que escuchan con atención, establecen expectativas realistas y evitan la corrección pública.

Lo Que Puede Ver en Casa

En casa, los niños de nueve años pueden volverse más reservados. Pueden cerrar la puerta de su habitación, llevar un diario, o tener conversaciones intensas de horas por teléfono con un mejor amigo/a. Notan rápidamente la hipocresía familiar y pueden cuestionar las inconsistencias en las reglas de los adultos. Son comunes el llanto, el mal humor y las quejas de sentirse incomprendidos. También pueden ser profundamente cariñosos y reflexivos, especialmente en momentos a solas.

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

Cómo Puede Apoyar en Casa

- Escuche más de lo que habla; los niños de nueve años necesitan sentirse verdaderamente escuchados
- Tome en serio las preocupaciones, las críticas y las quejas
- Corrija en privado y celebre en público para proteger su dignidad frente a sus compañeros
- Reconozca la injusticia cuando exista, en lugar de minimizarla
- Ajuste las expectativas a la capacidad real; las exigencias rígidas suelen ser contraproducentes este año
- Guíe con calidez el diálogo interno autocrítico y ofrezca una perspectiva realista
- Aborde la dinámica de grupo temprano, antes de que se consoliden patrones de exclusión
- Invite a los niños a conversaciones de resolución de problemas sobre asuntos del salón de clases

HORAS DE SUEÑO RECOMENDADAS 9–12 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 Revise los acuerdos a través de las 5 C. Niño/a y Contenido: a los nueve años son sensibles a la comparación social, así que preste especial atención a las redes sociales, los feeds y los chats grupales. Calma: note si las pantallas se usan para manejar la preocupación o el estrés social. Desplazamiento: proteja el tiempo a solas y el sueño; cargue los dispositivos fuera de la habitación. Comunicación: mantenga una conversación abierta y sin juicios sobre la vida en línea. <i>Fuente: Guía de uso de medios de 2026 de la Academia Americana de Pediatría (las “5 C”) / Plan Familiar de Medios de HealthyChildren.org.</i>
--	--

5.º Grado “Tranquilo, Cooperativo, un Año Dorado”

PANORAMA GENERAL Tranquilo, cooperativo, generalmente satisfecho. El pensamiento concreto se consolida; comienza a surgir la abstracción. Le encantan los datos, las listas y los proyectos. Le gustan las reglas y la justicia. Recibe bien a los adultos y las relaciones cálidas.

Este Año, en Términos de Desarrollo

Los diez años a menudo se describen como un año “dorado”. Los niños tienden a ser alegres, cooperativos y generalmente satisfechos consigo mismos, con sus familias y con sus maestros. La intensidad de los nueve años se suaviza, y se instala una especie de confianza tranquila. A los diez años les gustan las reglas, valoran la justicia y suelen ser colaboradores dispuestos en la vida escolar. Las relaciones con los adultos suelen ser cálidas y de confianza, lo que hace de este un año ideal para profundizar hábitos, expectativas y habilidades académicas.

Lo Que Puede Ver en Casa

En casa, los niños de diez años suelen ser compañía agradable. Disfrutan de las comidas familiares, la conversación y las actividades compartidas. Pueden tener pocas amistades estables y preferirlas a círculos sociales más grandes. A menudo desarrollan intereses fuertes: colecciones, pasatiempos, deportes, libros, y pueden hablar de ellos extensamente. Las rutinas familiares fluyen con más suavidad que a los nueve años, aunque hacia el final del año pueden aparecer señales tempranas de los próximos cambios preadolescentes.

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

Cómo Puede Apoyar en Casa

- Aproveche el espíritu cooperativo del año para construir hábitos y rutinas duraderas
- Involucre a los niños en establecer las expectativas del salón de clases o de la familia
- Otórgueles responsabilidades reales y dé seguimiento cuando las cumplan
- Ofrezca retroalimentación honesta y sustancial: a los diez años pueden manejarla
- Reconozca los logros genuinos sin elogiar en exceso ni exagerar
- Establezca expectativas altas con calidez; a los diez años generalmente las cumplen
- Aborde las infracciones menores de manera directa, sin drama ni sermones
- Use la calidez de este año para profundizar la relación adulto-niño de cara a los años venideros

HORAS DE SUEÑO RECOMENDADAS 9–12 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 Use el espíritu cooperativo de los diez años para crear juntos un Plan Familiar de Medios basado en las 5 C. Niño/a y Contenido: revisen juntos las aplicaciones, juegos y plataformas antes de que comience la independencia de la secundaria. Calma: note si una pantalla se ha convertido en la forma predeterminada de relajarse. Desplazamiento: mantenga protegidos primero el sueño, la actividad y las relaciones en persona. Comunicación: mantenga la conversación en marcha a medida que crece la independencia. <i>Fuente: Guía de uso de medios de 2026 de la Academia Americana de Pediatría (las “5 C”) / 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.