

El crecimiento de su hijo

Publicado el: 27-11-2017

El crecimiento físico se refiere a los incrementos en estatura y peso y a otros cambios corporales que ocurren a medida que los niños maduran. El cabello crece; los dientes salen, se caen, y vuelven a salir; y, al cabo de un tiempo, llega la pubertad. Todo ello forma parte del proceso del crecimiento.

El primer año de la vida de un bebé es un período de cambios sorprendentes. Durante su primer año de vida, los bebés crecen, como promedio, 10 pulgadas (25 centímetros) en longitud y triplican su peso natal.

En vista de todo el crecimiento que ocurre durante el primer año de vida, los padres primerizos se pueden sorprender al comprobar que su hijo **no** sigue creciendo tan deprisa a partir de entonces. Pero ningún niño sigue creciendo al ritmo en que creció cuando era bebé. Después de cumplir 1 año, el crecimiento del bebé en longitud se enlentece. Y, a partir de los 2 años, el crecimiento en estatura suele mantener un ritmo bastante sostenido de unas 2 pulgadas y media (6 centímetros) al año hasta llegar a la adolescencia.

De todos modos, ningún niño crece a un ritmo perfectamente sostenido a lo largo de toda la infancia. En la mayoría de los niños, semanas o meses de un crecimiento ligeramente más lento se alternan con pequeños "estirones". De hecho, ¡los niños tienden a crecer a un ritmo más rápido durante la primavera que durante otras estaciones del año!

Un estirón importante es el que ocurre cuando llega la pubertad, generalmente entre los 8 y los 13 años de edad en las niñas, y entre los 10 y los 15 años en los niños. La pubertad dura aproximadamente de 2 a 5 años. El estirón de la pubertad se asocia al desarrollo sexual, que incluye la aparición del vello púbico y axilar, el crecimiento y el desarrollo de los órganos sexuales y, en la niñas, el comienzo de la [menstruación](#).

Cuando las niñas alcanzan los 15 años y los niños los 16 o los 17 años, el crecimiento asociado a la pubertad habrá terminado para la mayoría de ellos y ya habrán alcanzado la madurez física.

En la consulta del médico

Desde la lactancia, los niños van al médico para hacerse [revisiones](#) regulares. En cada una de estas revisiones, el médico registrará el peso y la estatura del niño en comparación con las de otros niños de su misma edad en una [gráfica de crecimiento](#). Esta valiosa herramienta podrá ayudar al médico a determinar si su hijo está creciendo a un ritmo apropiado o si puede tener algún problema.

¿Qué pueden hacer los padres?

Usted puede adoptar las siguientes medidas para asegurarse de que su hijo crece y se desarrolla con normalidad. Medidas fundamentales para la salud y el bienestar general:

- **Descansar lo suficiente:** los patrones de [sueño](#) varían en función de la edad y de cada niño en particular. Pero la mayoría de los niños necesitan un promedio de 10 a 12 horas de

sueño por la noche. El sueño proporciona al cuerpo en proceso de crecimiento el descanso que necesita para seguir creciendo bien.

- **Alimentación nutritiva:** una [dieta](#) equilibrada que contenga las vitaminas y los minerales esenciales ayuda a que los niños alcancen su pleno potencial de crecimiento.
- **Ejercicio regular:** puesto que la [obesidad](#) es un problema para muchos niños, los padres se deben asegurar de que sus hijos hagan [ejercicio físico](#) con regularidad. Montar en bicicleta, hacer excursionismo, patinar en línea, practicar otros deportes o hacer cualquier otra actividad divertida que haga que los niños se muevan favorece que tengan una buena salud y una buena forma física, al tiempo que los ayuda a mantener un peso saludable.

Hablar con su hijo sobre el crecimiento

Los niños difieren en su crecimiento y en su desarrollo durante la infancia. Al igual que los adultos, algunos niños son más altos y otros son más bajos. Generalmente, las niñas alcanzan la pubertad antes que los niños, aunque hay algunas niñas que pueden tardar un poco más que sus compañeras de la misma edad en el desarrollo de los senos y en que les venga la menstruación. Todo esto es normal.

Intente evitar comparar el crecimiento entre hermanos o entre otros niños. Por ejemplo, si se presta demasiada atención a la estatura, es posible que solo consiga que sus hijos se acomplejen por no ser más altos. Anime a su hijo a aceptar su propio ritmo de crecimiento y desarrollo. Explíquele que algunos niños crecen y se desarrollan a un ritmo más lento que los demás y que quienes se desarrollan más tarde suelen alcanzar rápidamente a su compañeros de edad.

Es posible que los niños tengan preguntas sobre el crecimiento, desde por qué se les caen los dientes hasta temas más embarazosos, como el desarrollo de los senos o el sudor. Conteste a sus preguntas con sinceridad e incluso inicie conversaciones sobre el crecimiento para ayudar a su hijo a entender los muchos cambios que está teniendo que afrontar. Esto lo ayudará a aceptar esos cambios positivamente.

Si usted se siente incómodo al hablar sobre estos temas o si los evita por completo, su hijo podría interpretar que hay algo malo o embarazoso en los cambios que está atravesando, y podría evitar hablar con usted sobre ellos.

Los niños de baja estatura suelen ser objeto de burlas por parte de sus compañeros y es posible que necesiten ayuda cuando se metan con ellos. Si ese es el caso de su hijo, usted lo puede ayudar alimentando su [autoestima](#). Por ejemplo, puede ser difícil para un niño de baja estatura formar parte de un equipo de fútbol americano. Pero centrarse en otras alternativas, como el fútbol, o el tenis, puede hacer que se sienta mejor consigo mismo y con lo que puede hacer. Trate de entender los sentimientos de su hijo y mantenga siempre abiertas las líneas de comunicación.

Otra forma de levantar el ánimo de su hijo consiste en motivarlo a participar en actividades que no se centren en la estatura ni en el peso. Las habilidades especiales y las cualidades individuales de su hijo, como, por ejemplo, su aptitud para la música o su amor por la literatura, son cosas de las que enorgullecerse.

Si usted cree que puede haber un problema

Algunos padres se preocupan por el crecimiento y el desarrollo de sus hijos. Por eso, los puede tranquilizar saber que la mayoría de los niños de baja estatura o con retrasos en el desarrollo están sanos y son completamente normales. Por ejemplo, los padres de baja estatura tienden a

tener hijos de baja estatura, y no todos los niños se desarrollan al mismo ritmo.

Si está preocupado por el crecimiento de su hijo, hable con su médico. Él podrá explorar a su hijo, hacerle preguntas sobre los antecedentes médicos de su familia, y si fuera necesario, pedir ciertas pruebas para saber si tiene alguna afección médica que está influyendo en su crecimiento. Es posible que el médico de su hijo revise el crecimiento de su hijo más a menudo o que lo derive a un endocrinólogo pediátrico (un médico que trata los trastornos del crecimiento en los niños).

Fuente: <https://netsaluti.com>