

# Consejos de Bright Futures para el paciente Visitas de los 9 a los 10 años

Estas son algunas sugerencias de los expertos de Bright Futures que pueden ser de utilidad para su familia.

LA ESCUELA

## Esfuézate en la escuela

- Trata de esforzarte en la escuela. Esto te hará sentir bien.
- Pide ayuda cuando la necesites.
- Vincúlate a clubes, equipos, grupos de la iglesia y actividades con amigos al salir de la escuela.
- Dile a los niños que te molestan o tratan de lastimarte que te dejen en paz. Después, aléjate.
- Si hay niños que te acosan en la escuela, cuéntale a un adulto de confianza.

SEGURIDAD

## Ten cuidado

- Usa el cinturón de seguridad cada vez que vayas en un auto. Usa una silla elevadora si el cinturón de seguridad aún no te queda bien.
- Siéntate en el asiento trasero del auto hasta que tengas 13 años de edad. Ese es el lugar más seguro.
- Usa tu casco para montar en bicicleta, patinar y andar en patineta.
- Usa siempre el equipo de seguridad adecuado para tus actividades.
- Nunca nades solo(a).
- Usa protector solar con un factor de protección de 15 o más cuando salgas al sol.
- Pídele permiso a tus padres antes de invitar a un amigo a la casa.
- Si algo te incomoda en la casa de otra persona o en una fiesta, pide que te lleven a tu casa.
- Evita estar con niños que sugieran cosas riesgosas o que hagan daño.
- Ten en cuenta que ningún niño mayor o adulto tiene derecho de ver o tocar tus partes privadas, ni de asustarte.

NUTRICIÓN Y ACTIVIDAD FÍSICA

## Come bien y haz ejercicio

- Desayúnate todos los días. Esto te ayuda a aprender.
- Trata de comer 5 frutas y vegetales al día.
- Toma 3 vasos de leche baja en grasa o de agua en lugar de refrescos o jugos.
- Limita las comidas grasosas, los dulces, los bocaditos salados, la comida chatarra y los refrescos.
- Come con tu familia a menudo.
- Habla con un doctor o enfermero acerca de tus planes para perder peso o usar suplementos.
- Trata de hacer una hora de ejercicio activo al día.
- Limita el tiempo que ves televisión y usas la computadora a 2 horas al día.

SALUD ORAL

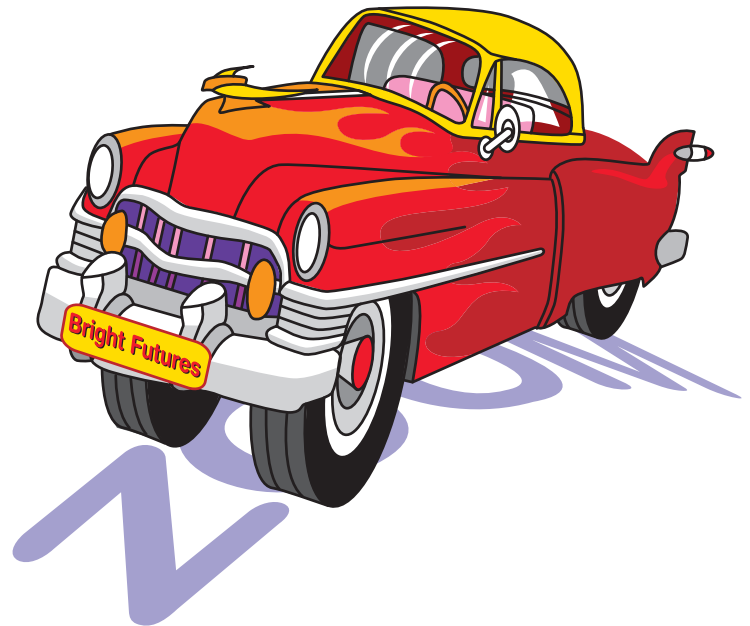
## Cuida tus dientes

- Lávate los dientes por lo menos dos veces al día: en la mañana y en la noche.
- Usa el hilo dental todos los días.
- Usa un protector bucal al practicar deportes.

DESARROLLO Y SALUD MENTAL

## Tu crecimiento y desarrollo

- Haz preguntas a tus padres o a un adulto de confianza sobre los cambios de tu cuerpo.
- Hablar es un buen modo de superar el enojo, la frustración, la preocupación o la tristeza.
- Todos nos enojamos.
  - Mantén la calma.
  - Escucha y habla sobre lo que sientes.
  - Trata de entender el punto de vista de la otra persona.
- No sigas siendo amigo(a) de los chicos que te piden que hagas cosas que te asustan o que te pueden lastimar.
- Es normal tener cambios de humor, pero si te sientes triste casi todo el tiempo, habla con nosotros.
- Aprende por qué debes decir "¡No!" a las drogas, el alcohol, el tabaco y el sexo.





# Consejos de Bright Futures para los padres Visita de los 9 y 10 años

Estas son algunas sugerencias de los expertos de Bright Futures que pueden ser de utilidad para su familia.

NUTRICIÓN Y ACTIVIDAD FÍSICA

## Mantenerse saludable

- Estimule a su hijo(a) a comer sanamente.
- Compre leche sin grasa y lácteos bajos en grasa. Procure que su hijo consuma tres porciones al día.
- Incluya cinco porciones diarias de vegetales y frutas a las comidas y en las meriendas.
- Limite el tiempo de televisión y de computadora a 2 horas al día.
- Estimule a su hijo a jugar activamente por una hora al día como mínimo.
- Coman en familia a menudo.

SEGURIDAD

## Seguridad

- El asiento trasero del auto es el mejor lugar para viajar hasta que su hijo tenga 13 años de edad.
- Use una silla elevadora hasta que el cinturón de seguridad del vehículo se ajuste al niño. El cinturón de regazo debe quedar bajo y plano a través de los muslos. El cinturón del hombro debe atravesar el hombro. El niño debe poder flexionar las piernas al sentarse contra el respaldo del asiento trasero del vehículo.
- Enséñele a nadar y supervíselo cuando esté en el agua.
- Su hijo necesita usar protector solar (con factor de protección 15 o más) al salir.
- Su hijo necesita un casco y equipo de seguridad para montar en bicicleta, patinar, esquiar, deslizarse en la nieve, andar en moto de nieve y montar a caballo.
- Hable con su hijo sobre la importancia de no fumar cigarrillos y no consumir drogas o alcohol.
- Haga un plan para situaciones en las que su hijo no se sienta seguro.
- Conozca a los amigos de su hijo y sus respectivas familias.
- No tenga armas en su casa. Si debe tener un arma, guárdela bajo llave sin las municiones y guarde las municiones en otro lugar bajo llave.

DESARROLLO Y SALUD MENTAL

## Su hijo(a) en crecimiento

- Déle ejemplo a su hijo. Discúlpese cuando cometa un error.
- Indíquele cómo usar las palabras cuando se sienta enojado.
- Enséñele a ayudar a los demás.
- Asígnele quehaceres y espere que los cumpla.
- Déle su propio espacio.
- Siga supervisándolo cuando esté jugando con sus amigos.
- Entienda que los amigos son muy importantes para su hijo.
- Conteste las preguntas de su hijo sobre la pubertad.
- Enséñele la importancia de postergar la conducta sexual. Anímelo a hacerle preguntas.
- Enséñele a protegerse de otros adultos.
  - Nadie debe pedirle que le oculte algo a sus padres.
  - Nadie debe pedirle que le muestre sus partes privadas.
  - Ningún adulto debe pedirle ayuda con sus partes privadas.

LA ESCUELA

## La escuela

- Muestre interés en las actividades escolares.
- Si tiene alguna inquietud, pida ayuda a los maestros.
- Elogie a su hijo por su buen desempeño escolar.
- Establezca una rutina y un lugar tranquilo para hacer las tareas.
- Hable con su hijo y con los maestros acerca de los agresores escolares.

SALUD ORAL

## Dientes sanos

- Ayude a su hijo a lavarse los dientes dos veces al día.
  - Después del desayuno
  - Antes de acostarse
- Use un poquito de pasta dental con flúor (del tamaño de un chícharo).
- Ayúdelo a usar el hilo dental una vez al día.
- El niño debe ir al dentista por lo menos dos veces al año.
- Acostúmbrelo a usar un protector bucal para protegerse los dientes cada vez que practique un deporte.

Poison Help (Intoxicaciones): 1-800-222-1222  
Inspección de asiento de seguridad para el auto:  
1-866-SEATCHECK; seatcheck.org



American Academy  
of Pediatrics

DEDICATED TO THE HEALTH OF ALL CHILDREN™



Las recomendaciones de esta publicación no indican un tipo de tratamiento exclusivo ni sirven como parámetro de cuidado médico. Ciertas variaciones, tomando en cuenta las circunstancias individuales, podrían ser apropiadas. El documento original se incluye como parte de la publicación "Bright Futures Tool and Resource Kit". Derechos de autor © 2010 Academia Americana de Pediatría. Todos los derechos reservados. La Academia Americana de Pediatría no revisa ni respalda ninguna modificación hecha a este documento y en ningún caso será la AAP responsable de cualquiera de dichos cambios.