

Weight \_\_\_\_\_ lbs \_\_\_\_\_ % Height \_\_\_\_\_ in \_\_\_\_\_ %



## Consejos de Bright Futures para los padres Visita de los 7 y 8 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

- Coman en familia a menudo.
- Comience cada día con el desayuno.
- Compre leche sin grasa y lácteos bajos en grasa. Procure que su hijo(a) consuma tres porciones al día.
- Limite la cantidad de dulces, refrescos y comidas grasosas.
- 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.
- No coloque un televisor ni una computadora en la alcoba del niño.
- Estimúlelo a jugar activamente por una hora al día como mínimo.

SEGURIDAD

### Seguridad

- Su hijo(a) siempre debe ir en el asiento trasero del auto y usar una silla elevadora hasta que el cinturón de regazo y de hombro del vehículo se ajusten bien a su tamaño.
- Enséñelo a nadar y supervíselo cuando esté en el agua.
- Use protector solar cuando salgan.
- Adquiera un casco que se ajuste bien al niño y equipo de seguridad para montar en bicicleta, patinar, esquiar, deslizarse en la nieve y montar a caballo.
- Mantenga su casa y sus autos libres de humo de cigarrillo.
- 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.

SEGURIDAD

- Supervise el uso de la computadora por parte de su hijo.
  - Averigüe con quién habla en línea.
  - Instale un filtro de seguridad.
- Conozca a los amigos de su hijo y sus respectivas familias.
- Enseñe a su hijo planes de emergencias, como en casos de incendio.
  - Enséñele cómo y cuándo marcar el 911.
- 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.

### Su hijo(a) en crecimiento

DESARROLLO Y SALUD MENTAL

- Asígnale quehaceres a su hijo y espere que los cumpla.
- Abrácelo, elógielo y demuestre orgullo por su buena conducta y su buen desempeño escolar.
- Dé un buen ejemplo.
- No le pegue a su hijo ni permita que otros lo hagan.
- Ayúdelo a hacer cosas por su cuenta.
- Enséñele a ayudar a los demás.
- Comente las reglas y consecuencias con su hijo.
- Esté pendiente de la pubertad y los cambios corporales de su hijo.
- Conteste las preguntas de su hijo de modo sencillo.
- Conversen sobre lo que le preocupa al niño.

LA ESCUELA

### La escuela

- Asista a la velada de regreso a la escuela, a las reuniones padres-maestros y a los demás eventos escolares si le es posible.
- Hable con su hijo y con los maestros acerca de los agresores escolares.
- Hable con los maestros si cree que su hijo necesita ayuda adicional o tutoría.
- Si su hijo no tiene un buen desempeño escolar, los maestros pueden ayudarlo con las evaluaciones para recibir ayuda especial.

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 chicharo).
- Ayúdelo a usar el hilo dental una vez al día.
- Su hijo 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

