

Weight _____ lbs _____ % Height _____ in _____ %



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

- 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.

SEGURIDAD

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

