

# HOJAS INFORMATIVAS DE BRIGHT FUTURES ► PADRES

## VISITAS MÉDICA DEL 9 Y 10 AÑO



Aquí encontrará algunas sugerencias de los expertos de Bright Futures que pueden ser valiosas para su familia.

### ✓ CÓMO ESTÁ SU FAMILIA

- Incentive a su hijo a ser independiente y responsable. Abrácelo y dígame cumplidos.
- Pase tiempo con su hijo. Conozca a sus amigos y a las familias.
- Siéntase orgulloso por el buen comportamiento y por los buenos resultados de su hijo en la escuela.
- Ayude a su hijo a manejar conflictos.
- Si le preocupan sus condiciones de vida o alimenticias, hable con nosotros. Las agencias y programas comunitarios como SNAP también pueden brindar información y asistencia.
- No fume ni utilice cigarrillos electrónicos. No fume en su hogar ni en el automóvil. Los espacios libres de tabaco mantienen saludables a los niños.
- No consuma alcohol ni drogas. Si le preocupa que un miembro de su familia consuma, avísenos, o busque recursos locales o en línea que puedan ayudar.
- Coloque la computadora familiar en un lugar central.
- Controle el uso de la computadora de su hijo.
  - Sepa con quién habla cuando está en línea.
  - Instale un filtro de seguridad.

### ✓ MANTENERSE SALUDABLE

- Lleve a su hijo al dentista dos veces al año.
- Dele suplemento de fluoruro a su hijo si el dentista lo recomienda.
- Recuérdele a su hijo que se cepille los dientes dos veces al día
  - Luego de desayunar
  - Antes de irse a dormir
- Utilice una cantidad de pasta dental con fluoruro del tamaño de un guisante.
- Recuérdele a su hijo que utilice hilo dental una vez al día.
- Incentive a su hijo a utilizar un protector bucal para proteger sus dientes cuando juega a algún deporte.
- Promueva la alimentación saludable al
  - Comer juntos como familia a menudo
  - Servir vegetales, frutas, cereales integrales, proteína magra, y productos lácteos bajos o libres de grasa
  - Limitar los azúcares, sales, y alimentos con bajos nutrientes
- Limite el tiempo al frente de las pantallas a 2 horas (sin contar las tareas escolares).
- No coloque un televisor o computadora en la habitación de su hijo.
- Considere hacer un plan para el consumo mediático de su familia. Le ayuda a establecer reglas para el consumo mediático y equilibrar el tiempo que pasa al frente de una pantalla con otras actividades, como el ejercicio.
- Incentive a su hijo a jugar de manera activa por lo menos una hora por día.

### ✓ EL CRECIMIENTO DE SU HIJO

- Sea un modelo a seguir para su hija y pida perdón cuando cometa un error.
- Muéstrela a su hija cómo utilizar las palabras cuando está enojada.
- Enséñele a su hija a ayudar a los demás.
- Asigne tareas del hogar a su hija y cuente con que las haga.
- Bríndele a su hija su espacio personal.
- Conozca a los amigos de su hija y a las familias.
- Comprenda que los amigos de su hija son importantes.
- Responda preguntas acerca de la pubertad. Pídanos ayuda si le incomoda responder esas preguntas.
- Enséñele a su hija acerca de la importancia de demorar las conductas sexuales. Incentive a su hija a hacer preguntas.
- Enséñele a su hija cómo estar segura con otros adultos.
  - Ningún adulto debería pedirle a un niño que guarde secretos a sus padres.
  - Ningún adulto debería pedir ver las partes privadas de un niño.
  - Ningún adulto debería pedirle ayuda a un niño con las partes privadas del adulto.

### ✓ ESCUELA

- Demuestre interés por las actividades escolares de su hijo.
- Si tiene alguna preocupación, pídale ayuda a la maestra de su hijo.
- Hágale cumplidos a su hijo cuando le va bien en la escuela.
- Organice una rutina y un lugar tranquilo para hacer la tarea.
- Hable con su hijo y con su maestra acerca del acoso escolar.

### Recursos útiles

Plan para el consumo mediático de su familia: [www.healthychildren.org/MediaUsePlan/es](http://www.healthychildren.org/MediaUsePlan/es) | Línea de Ayuda para Dejar de Fumar: 800-784-8669 | Información sobre Asientos de Seguridad para Automóvil, en inglés: [www.safercar.gov/parents](http://www.safercar.gov/parents) | Línea Gratuita Directa sobre Seguridad Automotriz: 888-327-4236

# VISITAS MÉDICA DEL 9 Y 10 AÑO: PADRES

## ✓ SEGURIDAD

- El asiento trasero es el lugar más seguro para ir en auto hasta que su hijo cumpla 13 años.
- Su hijo debería utilizar un asiento elevado a la altura del cinturón hasta que los cinturones de regazo y hombros le ajusten bien.
- Utilice un casco que ajuste correctamente y un equipo de seguridad para andar en motocicletas, bicicletas, patinetas, patines, esquís, tablas de snowboard, y caballos.
- Enséñele a nadar a su hijo y mírelo cuando esté en el agua.
- Utilice un sombrero, ropa para protegerse del sol y protector solar con FPS 15 o mayor en la piel expuesta al sol. Limite el tiempo afuera del hogar cuando el sol esté muy fuerte (11:00 am–3:00 pm).
- Si es necesario tener un arma en su casa, guárdela descargada y bajo llave, con las municiones bajo llave en otro lugar.

De acuerdo con *Bright Futures: Guidelines for Health Supervision of Infants, Children, and Adolescents*, 4th Edition

Para obtener más información, diríjase a <https://brightfutures.aap.org>.

American Academy of Pediatrics

DEDICATED TO THE HEALTH OF ALL CHILDREN®



La información incluida en estas hojas informativas no debería reemplazar la atención médica ni el consejo de su pediatra. Puede haber variaciones en el tratamiento recomendado por el pediatra de acuerdo con hechos o circunstancias particulares. Hojas informativas originales incluidas como parte de *Bright Futures Tool and Resource Kit*, 2nd Edition.

La inclusión en estas hojas informativas no implica el respaldo de la American Academy of Pediatrics (AAP). La AAP no es responsable del contenido de los recursos mencionados en estas hojas informativas. Las direcciones de los sitios web se encuentran lo más actualizadas posible, pero pueden cambiar con el tiempo.

La American Academy of Pediatrics (AAP) no revisa ni respalda ninguna modificación realizada en estas hojas informativas y en ningún caso será la AAP responsable de dichos cambios.

Translation of *Bright Futures Handout: 9 and 10 Year Visits (Parent)*

© 2019 American Academy of Pediatrics. Todos los derechos reservados.