

DENTAL

Dental

- Un niño debe tener un “dentista regular” y ser revisado dos veces al año, o según lo recomiende su dentista.
- Los dientes permanentes empiezan a salir y deben durar toda la vida. Manténgalos saludables al prevenir las caries.
- Pregunte sobre selladores y fluoruro para niño.
- Cepillarse los dientes y encías todas las mañanas y antes de dormir. También cepillarse la lengua.
- Use hilo dental antes de dormir.
- Las medicinas pueden tener azúcar o causar sequedad en la boca. Después de darle medicina dele agua o cepíllele los dientes.
- Limite los refrigerios que causan caries, como las papitas, dulces ácidos y pegajosos, bebidas deportivas y sodas.

Padres: sea un buen ejemplo, cepille sus dientes por la mañana y en la noche. Use hilo dental antes de dormir.



NUTRICIÓN

Nutrición

Los padres y los niños seleccionan alimentos saludables en 3 comidas y 1-3 refrigerios.

- Comidas saludables incluyen:
 - Una fruta o vegetal en las comidas y/o como refrigerios.
 - Pan de trigo entero, cereal, pasta, arroz integral o tortillas de maíz.
 - Alimentos ricos en proteína y hierro, como las carnes, pescado, huevos, frijoles y tofu.
- Inicie el día con el desayuno.
- Limitar la comida rápida y los refrigerios altos en azúcar y grasas.

Seleccione bebidas saludables.

- Tomar agua frecuentemente.
- Tome 3-4 tazas al día de leche descremada o baja en grasa.
- El jugo 100% de fruta es la mejor elección; evitar las sodas y otras bebidas dulces.

Haga de las comidas familiares un momento feliz.

- Lávense las manos antes de las comidas.
- Planeen y preparen juntos las comidas.
- Coman juntos, hablen juntos; los modales cuentan.
- Apague la televisión durante las comidas.

Comida o desayuno escolar: Llame a su escuela para solicitar información.



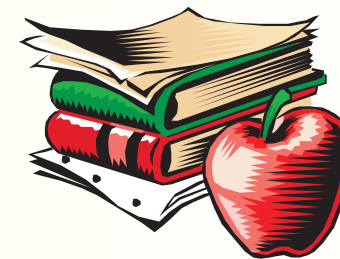
Actividad física y peso

Realizar 60 minutos de juegos activos al día.
Limite la televisión, video juegos y computadora a 2 horas al día (excepto para tareas).

WIC: 1-888-942-9675

Vales de alimentos – Programa de Asistencia de
Nutrición Suplementaria: 1-877-847-3663

Creciendo saludablemente



9 a 12 años

Fecha de hoy: _____

Nombre: _____

Edad: _____

Estatura: _____ Peso: _____

Percentil de índice de masa corporal
(BMI por sus siglas en inglés): _____

Próxima cita:

Fecha: _____ Hora: _____

Números telefónicos importantes:

Policía, bomberos, ambulancia: Llame al 911

Línea de Envenenamiento de California:
1-800-222-1222



Developed by the Nutrition, Dental, and Health Education
Subcommittees of the California Child Health and Disability
Prevention (CHDP) Program Executive Committee. Translation
funded by the California Office of Multicultural Health. Rev 06/2010



Salud del pre-adolescente

- Lleve regularmente al niño a revisiones médicas y para inmunizaciones (vacunas).
- Enseñe al niño a mantener las uñas, el cabello, genitales y cuerpo limpios; y a usar ropa limpia.
- Lavar las sábanas una vez a la semana.
- Recuerde al niño que se lave las manos con agua y jabón antes de comer y después de usar el inodoro.
- Hable sobre la pubertad y sus cambios
- Hable sobre el VIH/SIDA y las infecciones transmitidas sexualmente.
- Hable sobre el desarrollo sexual y la conducta sexual responsable.

Prevención de accidentes

- Etiquetar y guardar bajo seguro las medicinas, artículos de limpieza, alcohol, venenos, herramientas eléctricas, cerillos y encendedores.
- Supervise el uso de herramientas eléctricas, cerillos y encendedores.
- Las pistolas no son juguetes. Enseñe al niño a no tocar pistolas y a notificar a un adulto si encuentran una.
- Si mantiene una pistola en casa, descárguela, póngala bajo candado y guarde las balas por separado. Esconda las llaves.
- Recuerde al niño sobre usar un casco y protecciones para rodillas, muñecas y codos cuando use un escúter, patines, patinetas y bicicletas.
- Advierta al niño sobre el peligro de la pérdida auditiva con la música alta.
- Enseñe al niño a nadar, a nunca nadar solo y a usar un chaleco salvavidas cuando esté en un bote.

Busque el tiempo para sentarse y hablar con el niño. Sobre todo, escuche lo que el niño tiene que decir.



El niño puede:

- Mostrar orgullo en la escuela, deportes y otras actividades.
- Seguir la mayoría de las reglas en casa y en la escuela, pero podría ponerlas a prueba.
- Ser más responsable por su salud, el trabajo escolar y las tareas.
- Desear más independencia y más tiempo con amigos.

Sugerencias y actividades

- De al niño muchos elogios y mucho afecto.
- Reserve tiempo para las tareas diarias.
- Asigne tareas adecuadas a la edad.
- Aliente al niño a que se una a un equipo de deporte.
- Fomente nuevas actividades o pasatiempos.
- Enseñe al niño a aceptar responsabilidad por sus elecciones y actos.
- Coloque la computadora donde pueda monitorear su uso. Use los controles para padres de la computadora.
- Sea un buen ejemplo. Evite las drogas, alcohol y tabaco.

Seguridad en la pre-adolescencia/presión de los amigos

- Advierta al niño sobre los peligros del consumo de drogas, alcohol y tabaco. Fomente la comunicación con su hijo.
- Hable sobre evitar las pandillas, la presión de los amigos, el hostigamiento y la violencia grupal.
- Hable al niño sobre la seguridad personal y los peligros de viajar con desconocidos.
- Enseñe al niño a notificar a un adulto de confianza sobre personas extrañas, y a nunca aceptar cosas de extraños.

Seguridad en el automóvil

- Use una silla elevada en el asiento posterior hasta que el niño pese de 80 a 100 libras, mida 4 pies 9 pulgadas, y pueda sentarse contra el respaldo con las rodillas dobladas (usualmente a los 8-10) años.
- El cinturón de la cadera debe quedar bajo y plano sobre ésta, con el cinturón del hombro sobre éste y no en la cara o cuello.

Sugerencias de seguridad para padres:

- Prepárese y planee para casos de emergencia.
- Aprenda resucitación cardiopulmonar.
- Instale alarmas de humo y de monóxido de carbono en los pasillos y cerca de las habitaciones.
- Revise las alarmas cada 6 meses.

Recursos para padres:

Si se siente agobiado, triste o si está a punto de sacudir o lastimar a su bebé, llame a su médico, al 1-800-4-A-CHILD (1-800-422-4453), o a un amigo en busca de ayuda.

Para dejar de fumar llame al 1-800-NO-BUTTS (1-800-662-8887)