



# 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.