

Niños de 9 a 11 años de edad

Manténgase Saludable

California

Su doctor desea compartir esta hoja de consejos con usted. Ayudar a sus hijos a ponerlos en práctica lo ayudará a mantenerse sano. Informe a su doctor o enfermera si lleva a su hijo a consultar a un especialista en remedios naturales (como un acupunturista, herbalista o curandero) o si su hijo está tomando hierbas medicinales o tés.



El cuidado dental

- Lleve a sus hijos al dentista por lo menos una vez al año. Pregunte sobre el fluoruro, los selladores, los frenos y los protectores dentales para los deportes.
- Enséñele a lavarse los dientes después de cada comida y a usar hilo dental.
- Limite los dulces para prevenir las caries.



La nutrición

Anime a sus hijos a comer 3 comidas y 3 refrigerios ligeros cada día. Déle una variedad de comidas todos los días, como por ejemplo:

- De 5 a 9 frutas o vegetales.
- De 7 a 11 porciones de pan o de cereal.
- 3 tazas de leche, queso o yogur desnatados o con 1% de grasa.
- 3 alimentos con proteínas, como carne magra, ave, pescado, huevos o frijoles.

Empiece el día con un desayuno saludable, como cereal, leche y fruta. Tome 8 vasos de agua diarios. Limite la cantidad de alimentos fritos o dulces tales como papas fritas, dulces y papitas.



El ejercicio y el cuidado del peso

- Anime a sus hijos a realizar actividades al aire libre como baloncesto, natación y fútbol.
- Póngase de acuerdo sobre la cantidad de tiempo que pasa viendo la televisión o jugando con videos.
- Si le preocupa el peso de sus hijos, hable con su doctor. Anime a su hijo a participar más en las actividades que disfruta.



- Converse sobre la pubertad y los cambios que suceden durante esta edad. Apóllelo a tener metas realistas para su peso.

La salud mental

La depresión es algo más que sentirse triste/deprimido de vez en cuando. Generalmente, dura más de dos semanas. Observe los cambios en su adolescentes como:

- Pérdida o subida considerable de peso.
- Falta de interés en las actividades con las que acostumbraba a disfrutar.
- No puede dormir o concentrarse.
- Baja de notas en la escuela.
- Falta a la escuela sin motivo.
- Tiene cambios de humor o comportamiento.

Informe sobre estos cambios al doctor tan pronto como sea posible. Para obtener más información, llame a **California Youth Crisis Line (Línea de California Para Crisis Juveniles)** al 1-800-843-5200



La salud y la seguridad general

- Use el cinturón de seguridad cada vez que viajen.
- Insista que sus hijos usen un casco protector de la cabeza y protectores de muñecas, rodillas y codos cada vez que patine, monte en bicicleta o use su monopatín. Asegúrese de que el casco le queda bien y le cubra la frente.
- Supervise el uso de herramientas eléctricas. Guarde bajo llave las sustancias tóxicas y los fósforos.

caricias "malas". Enséñele a su niño cómo decir "no" a las caricias malas y a que le comunique a usted si le sucede.

- Para obtener más información, consulte la sección de recursos de la comunidad de su guía telefónica y busque el número para Child Protective Services, o llame a:

Prevenga el Abuso Infantil en California al 1-800-244-5373



Prepare su hogar a prueba de niños

- Mantenga los fósforos bajo llave lejos del alcance de los niños.

En su casa debe haber un detector de humo. Cada 6 meses verifique que funcione correctamente. Cambie las pilas cada año. Para aprender más, llame al cuerpo de bomberos local.

- Para evitar quemaduras, asegúrese de que el calentador de agua está colocado a menos de 120° F (grados Fahrenheit) o 48.9° C (grados centígrados).
- Cierre las puertas de lugares peligrosos.
- Bloquee las entradas a escaleras y use protectores de seguridad en las ventanas por encima del primer piso.
- Llame al doctor si el niño se cae y:
 - Pierde el conocimiento
 - Se siente adormecido mas de lo común
 - Vomita constante
 - Presenta movimientos anormales
 - Se siente mareado

Para más información, llame al **Consejo Nacional de Seguridad al 1-800-621-7619**



Prevención de envenenamientos

- Muchos de los productos de limpieza y productos químicos son venenosos. Los medicamentos, ya sea que se vendan con receta o sin ella, pueden resultar venenosos para los niños.

Cómo evitar envenenamientos:

- Mantenga los productos de limpieza y medicamentos en sus envases originales.
- Guarde bajo llave las medicinas y productos químicos para que estén fuera del alcance de los niños.
- En caso de envenenamiento accidental, llame al **Centro de Control Contra Venenos 1-800-222-1222 o 9-1-1.**



Seguridad general

- Proteja a su niño del sol con una crema protectora para la piel, ropa, un sombrero u otra cubierta. Asegúrese de que la crema protectora para la piel contenga un factor de protección de 15 o más. Vuelva a aplicarlo despues de nadar.
- Nunca sienta a un niño en su piernas cuando viaje en carro.
- Todos deben usar el cinturón de seguridad de la cintura y sobre el hombro.
- Nunca ponga a su niño en el asiento delantero si el auto tiene bolsas inflables en caso de accidente.
- El lugar más seguro para los niños es el asiento de atrás.
- Para más información, llame al **Dirección Nacional de Seguridad Vial al 1-800-424-9393**



Bicicletas y monopatines

- Haga que su niño use un casco SIEMPRE que ande en patineta, bicicleta, patines y monopatines. Verifique que este colocado correctamente. ¡Puede salvar la vida de su hijo! El casco no debe estar muy suelto ni muy ajustado. Debe estar sobre la cabeza en una posición equilibrada. Las correas deben estar abrochadas.
- No permita que su hijo juegue en la calle. Los niños de 10 años o menos deben usar solamente las aceras y los carriles para bicicletas.
- Dígle a su niño que debe detenerse, bajarse de la bicicleta y caminar cuando cruce la calle.

Para obtener más información, llame a: **National Child Council Childwatch 1-800-222-1464**

Consejo Nacional de Seguridad 1-800-621-7619



Protección contra las armas

- Dígle a su niño que nunca toque una pistola. Las armas no son juguetes.
- Mantenga las pistolas desarmadas. Nunca deje balas en un arma almacenada.
- Guarde todas las armas de fuego fuera del alcance de los niños en un gabinete o un cajón bajo llave.

Notas de su doctor: