

# Consejos de Bright Futures para el paciente Visitas de los 7 a los 8 años

Estas son algunas sugerencias de los expertos de Bright Futures que pueden ser de utilidad para su familia.

LA ESCUELA

## Esfuézate en la escuela

- Trata de esforzarte en la escuela. Esto te hará sentir bien.
- Píde ayuda cuando la necesites.
- Vincúlate a clubes y equipos que te gusten.
- Dile a los niños que te molestan o tratan de lastimarte que te dejen en paz. Después, aléjate.
- Si hay niños que te acosan en la escuela, cuéntale a un adulto de confianza.

## Ten cuidado

- No le abras la puerta a nadie que no conozcas.
- Pídele permiso a tus padres antes de invitar a un amigo a la casa.
- Usa tu casco para montar en bicicleta, patinar y andar en patineta.
- Pídele ayuda a un adulto si tienes miedo o algo te preocupa.
- Está bien pedir que te lleven a casa y estar con Mamá y Papá.
- Mantén cubiertas tus partes privadas, es decir las partes que tapa un traje de baño.
- Cuéntale inmediatamente a tus padres o a otro adulto si un niño mayor o un adulto te muestra sus partes privadas, te pide que les muestres las tuyas o te toca tus partes privadas.
- Siéntate siempre en tu silla elevadora y viaja en el asiento trasero del auto.

SEGURIDAD

NUTRICIÓN Y ACTIVIDAD FÍSICA

## Come bien y haz ejercicio

- Desayúnate todos los días.
- Trata de comer 5 frutas y vegetales al día.
- Toma un solo vaso de jugo de pura fruta al día.
- Limita las comidas grasosas, los dulces, los bocaditos salados, la comida chatarra y los refrescos.
- Come bocaditos saludables como frutas, queso y yogurt.
- Los alimentos saludables te ayudan a que te vaya bien en la escuela y los deportes.
- Come con tu familia a menudo.
- Toma por lo menos 2 vasos de leche al día.
- Por cada 30 minutos que veas televisión o uses la computadora, pasa 30 minutos jugando activamente.

SALUD ORAL

## Cuida tus dientes

- Lávate los dientes por lo menos dos veces al día: en la mañana y en la noche.
- Usa el hilo dental todos los días.
- Usa un protector bucal al practicar deportes.

DESARROLLO Y SALUD MENTAL

## Habla de tus sentimientos

- Habla sobre tus sentimientos de enojo o tristeza con alguien que te sepa escuchar.
- Comenta lo que te preocupa. Esto ayuda mucho.
- Haz preguntas a tus padres o a un adulto de confianza sobre los cambios de tu cuerpo.
- Hasta las preguntas que te puedan avergonzar son importantes. No tiene nada de malo hablar sobre tu cuerpo y cómo está cambiando.





# Consejos de Bright Futures para los padres Visita de los 7 y 8 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

- Coman en familia a menudo.
- Comience cada día con el desayuno.
- Compre leche sin grasa y lácteos bajos en grasa. Procure que su hijo(a) consuma tres porciones al día.
- Limite la cantidad de dulces, refrescos y comidas grasosas.
- 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.
- No coloque un televisor ni una computadora en la alcoba del niño.
- Estimúlelo a jugar activamente por una hora al día como mínimo.

SEGURIDAD

## Seguridad

- Su hijo(a) siempre debe ir en el asiento trasero del auto y usar una silla elevadora hasta que el cinturón de regazo y de hombro del vehículo se ajusten bien a su tamaño.
- Enséñele a nadar y supervíselo cuando esté en el agua.
- Use protector solar cuando salgan.
- Adquiera un casco que se ajuste bien al niño y equipo de seguridad para montar en bicicleta, patinar, esquiar, deslizarse en la nieve y montar a caballo.
- Mantenga su casa y sus autos libres de humo de cigarrillo.
- 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

- Supervise el uso de la computadora por parte de su hijo.
  - Averigüe con quién habla en línea.
  - Instale un filtro de seguridad.
- Conozca a los amigos de su hijo y sus respectivas familias.
- Enseñe a su hijo planes de emergencias, como en casos de incendio.
  - Enséñele cómo y cuándo marcar el 911.
- 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.

DESARROLLO Y SALUD MENTAL

## Su hijo(a) en crecimiento

- Asígnale quehaceres a su hijo y espere que los cumpla.
- Abrácelo, elógielo y demuestre orgullo por su buena conducta y su buen desempeño escolar.
- Dé un buen ejemplo.
- No le pegue a su hijo ni permita que otros lo hagan.
- Ayúdelo a hacer cosas por su cuenta.
- Enséñele a ayudar a los demás.
- Comente las reglas y consecuencias con su hijo.
- Esté pendiente de la pubertad y los cambios corporales de su hijo.
- Conteste las preguntas de su hijo de modo sencillo.
- Conversen sobre lo que le preocupa al niño.

LA ESCUELA

## La escuela

- Asista a la velada de regreso a la escuela, a las reuniones padres-maestros y a los demás eventos escolares si le es posible.
- Hable con su hijo y con los maestros acerca de los agresores escolares.
- Hable con los maestros si cree que su hijo necesita ayuda adicional o tutoría.
- Si su hijo no tiene un buen desempeño escolar, los maestros pueden ayudarle con las evaluaciones para recibir ayuda especial.

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.
- Su hijo 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.