

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 su preadolescente al dentista 1-2 veces al año. Pregunte acerca de fluoruro, selladores, frenos para los dientes, y los guardias de la boca para 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.
- 5-6 porciones de pan, cereal, granos (tortillas, arroz) o de papa
- 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.

Comience el día con un desayuno saludable, como cereal, leche y fruta. Beba agua en vez de refrescos, bebidas deportivas o ponche. Limite los alimentos fritos y dulces como las papas fritas, dulces y papitas fritas en bolsa.



El ejercicio y el cuidado del peso

- Anime a sus hijos a realizar actividades al aire libre como baloncesto, natación y fútbol.
- Limite el tiempo de pantalla (televisión, computadora o juegos) a 1-2 horas por día.
- 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.



Protección contra las armas

Si tiene armas en su casa,

- desármelas y guárdelas bajo llave. Mantenga el dispositivo de seguridad siempre activado.
- trate a las armas, incluso a las de perdigones, como si estuvieran cargadas.

Hable con sus hijos sobre los riesgos de ocasionar lesiones o la muerte si cargan armas. Conozca a los amigos de sus hijos y anímele a no juntarse con gente que carga armas. Enséñeles a informar a algún adulto si hay estudiantes que llevan armas a la escuela.



Cigarrillos o tabaco

- Hable con sus hijos sobre los riesgos de fumar cigarrillos/tabaco. Dígales que fumar puede causar adicción. Hable con ellos ahora, antes de que ellos piensen en fumar.
- Mantenga a sus hijos alejados del humo de cigarrillos. El humo es inhalado por no fumadores cuando otros fuman a su alrededor. Dígale a los fumadores que lo hagan fuera de la casa o lejos de los jóvenes.

Para más información, llame:

California Smokers Helpline

Ayuda para Fumado

1-800-NO-BUTTS (inglés)

1-800-NO-45-NO-FUME (español)



Protección contra el sol

- Proteja a sus hijos del sol con ropa, un sombrero u otra protección, o protectora para la piel. Asegúrese de que la crema protectora tenga un factor de 15 o más. Vuelva aplicar la crema después de nadar.
- Evite usar aceite para bebés, aceite mineral o bronceador como protección contra el sol. Estos pueden aumentar el riesgo de quemaduras de sol.
- Demasiado sol puede causar cáncer de la piel, pecas y arrugas prematuras.



El abuso del alcohol o las drogas

- Hable con sus hijos sobre el uso de alcohol, drogas y tabaco.
- Hable con sus hijos sobre no dejarse influenciar por la presión de su grupo de amigos.
- Se considera que alguien abusa del alcohol cuando ingiere una cantidad indeterminada de alcohol que resulta en

accidentes o causa daños a él o ella y a otros.

- Si sospecha que sus hijos están experimentando con drogas, obtenga ayuda tan pronto como sea posible.
- El uso de drogas de otros también puede afectar la vida de sus hijos y la de usted.
- Para obtener más información, llame a **California Youth Crisis Line (Línea de crisis juvenil de California)** al **1-800-843-5200**



La salud sexual y las citas

- Explique a los preadolescentes las consecuencias de tener relaciones sexuales: el embarazo, enfermedades de transmisión sexual (STD por sus siglas en inglés), el dolor emocional. Es un acto adulto que lleva responsabilidades adultas por lo cual deben esperar entener relaciones sexuales hasta que sean adultos.
- Si su preadolescente es sexualmente activo, debe obtener conserjería confidencial para prevenir enfermedades de transmisión sexual, embarazo y la infección y la infección de VIH.



Prevención de los abusos y la violencia

- Si alguien ha abusado de sus hijos, hable inmediatamente con su doctor, la policía o Child Protective Services (Servicios de protección infantil).
- Evite los castigos físicos. No desahogue su cólera en sus hijos.
- Dígale a sus hijos que la violencia no es una solución saludable.
- Para evitar el abuso sexual, enséñele la diferencia entre las caricias "buenas" y las "malas". Enséñele cómo decir "no" a las caricias "malas" y a que hable con usted si le sucede.

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

Prevent Child Abuse California

(Prevenga el abuso infantil en California) al **1-800-244-5373**

NOTAS DE SU DOCTOR: