

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 té.



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.



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:

American Cancer Society (Sociedad Americana de Lucha Contra el Cáncer)
1-800-ACS-2345

California Smokers I 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 des pues 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

- Platique con sus hijos sobre sus amistades.
- Dígale que está bien esperar antes de tener relaciones sexuales.
- Si sus hijos mantiene relaciones sexuales, ayúdele a obtener orientación confidencial para evitar las enfermedades transmitidas sexualmente, los embarazos y el virus del SIDA.
- No tenga miedo de hablar con sus hijos sobre el sexo, la sexualidad y los anticonceptivos. Es mejor que aprenda de usted que de sus amigos.



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: