

- Un niño debe tener un “dentista regular” y ser revisado dos veces al año, o según lo recomiende su dentista.
- Los dientes permanentes empiezan a salir y deben durar toda la vida. Manténgalos saludables al prevenir las caries.
- Pregunte sobre selladores y fluoruro para niño.
- Cepillarse los dientes y encías todas las mañanas y antes de dormir. También cepillarse la lengua.
- Use hilo dental antes de dormir.
- Las medicinas pueden tener azúcar o causar resequeza en la boca. Después de darle medicina dele agua o cepíllele los dientes.
- Limite los refrigerios que causan caries, como las papitas, dulces ácidos y pegajosos, bebidas deportivas y sodas.

**Padres:** sea un buen ejemplo, cepille sus dientes por la mañana y en la noche. Use hilo dental antes de dormir.

### Los padres y los niños seleccionan alimentos saludables en 3 comidas y 1-3 refrigerios.

- Comidas saludables incluyen:
  - Una fruta o vegetal en las comidas y/o como refrigerios.
  - Pan de trigo entero, cereal, pasta, arroz integral o tortillas de maíz.
  - Alimentos ricos en proteína y hierro, como las carnes, pescado, huevos, frijoles y tofu.
- Inicie el día con el desayuno.
- Limitar la comida rápida y los refrigerios altos en azúcar y grasas.

### Seleccione bebidas saludables.

- Tomar agua frecuentemente.
- Tome 3-4 tazas al día de leche descremada o baja en grasa.
- El jugo 100% de fruta es la mejor elección; evitar las sodas y otras bebidas dulces.

### Haga de las comidas familiares un momento feliz.

- Lávense las manos antes de las comidas.
- Planeen y preparen juntos las comidas.
- Coman juntos, hablen juntos; los modales cuentan.
- Apague la televisión durante las comidas.

**Comida o desayuno escolar:** Llame a su escuela para solicitar información.

### Actividad física y peso

Realizar 60 minutos de juegos activos al día.  
Limite la televisión, video juegos y computadora a 2 horas al día (excepto para tareas).



WIC: 1-888-942-9675

Vales de alimentos – Programa de Asistencia de Nutrición Suplementaria: 1-877-847-3663

## Creciendo saludablemente



Fecha de hoy: \_\_\_\_\_

Nombre: \_\_\_\_\_

Edad: \_\_\_\_\_

Estatura: \_\_\_\_\_ Peso: \_\_\_\_\_

Percentil de índice de masa corporal (BMI por sus siglas en inglés): \_\_\_\_\_

### Próxima cita:

Fecha: \_\_\_\_\_ Hora: \_\_\_\_\_

### Números telefónicos importantes:

Policía, bomberos, ambulancia: Llame al 911

Línea de Envenenamiento de California:  
1-800-222-1222



Use un protector bucal para todos los deportes, como el softbol, básquetbol, fútbol soccer y patinaje.

### Salud del pre-adolescente

- Lleve regularmente al niño a revisiones médicas y para inmunizaciones (vacunas).
- Enseñe al niño a mantener las uñas, el cabello, genitales y cuerpo limpios; y a usar ropa limpia.
- Lavar las sábanas una vez a la semana.
- Recuerde al niño que se lave las manos con agua y jabón antes de comer y después de usar el inodoro.
- Hable sobre la pubertad y sus cambios
- Hable sobre el VIH/SIDA y las infecciones transmitidas sexualmente.
- Hable sobre el desarrollo sexual y la conducta sexual responsable.

### Prevención de accidentes

- Etiquetar y guardar bajo seguro las medicinas, artículos de limpieza, alcohol, venenos, herramientas eléctricas, cerillos y encendedores.
- Supervise el uso de herramientas eléctricas, cerillos y encendedores.
- Las pistolas no son juguetes. Enseñe al niño a no tocar pistolas y a notificar a un adulto si encuentran una.
- Si mantiene una pistola en casa, descárguela, póngala bajo candado y guarde las balas por separado. Esconda las llaves.
- Recuerde al niño sobre usar un casco y protecciones para rodillas, muñecas y codos cuando use un escúter, patines, patinetas y bicicletas.
- Advierta al niño sobre el peligro de la pérdida auditiva con la música alta.
- Enseñe al niño a nadar, a nunca nadar solo y a usar un chaleco salvavidas cuando esté en un bote.

Busque el tiempo para sentarse y hablar con el niño. Sobre todo, escuche lo que el niño tiene que decir.



### El niño puede:

- Mostrar orgullo en la escuela, deportes y otras actividades.
- Seguir la mayoría de las reglas en casa y en la escuela, pero podría ponerlas a prueba.
- Ser más responsable por su salud, el trabajo escolar y las tareas.
- Desear más independencia y más tiempo con amigos.

### Sugerencias y actividades

- De al niño muchos elogios y mucho afecto.
- Reserve tiempo para las tareas diarias.
- Asigne tareas adecuadas a la edad.
- Aliente al niño a que se una a un equipo de deporte.
- Fomente nuevas actividades o pasatiempos.
- Enseñe al niño a aceptar responsabilidad por sus elecciones y actos.
- Coloque la computadora donde pueda monitorear su uso. Use los controles para padres de la computadora.
- Sea un buen ejemplo. Evite las drogas, alcohol y tabaco.

### Seguridad en la pre-adolescencia/presión de los amigos

- Advierta al niño sobre los peligros del consumo de drogas, alcohol y tabaco. Fomente la comunicación con su hijo.
- Hable sobre evitar las pandillas, la presión de los amigos, el hostigamiento y la violencia grupal.
- Hable al niño sobre la seguridad personal y los peligros de viajar con desconocidos.
- Enseñe al niño a notificar a un adulto de confianza sobre personas extrañas, y a nunca aceptar cosas de extraños.

### Seguridad en el automóvil

- Use una silla elevada en el asiento posterior hasta que el niño pese de 80 a 100 libras, mida 4 pies 9 pulgadas, y pueda sentarse contra el respaldo con las rodillas dobladas (usualmente a los 8-10) años.
- El cinturón de la cadera debe quedar bajo y plano sobre ésta, con el cinturón del hombro sobre éste y no en la cara o cuello.

### Sugerencias de seguridad para padres:

- Prepárese y planee para casos de emergencia.
- Aprenda resucitación cardiopulmonar.
- Instale alarmas de humo y de monóxido de carbono en los pasillos y cerca de las habitaciones.
- Revise las alarmas cada 6 meses.

### Recursos para padres:

Si se siente agobiado, triste o si está a punto de sacudir o lastimar a su bebé, llame a su médico, al 1-800-4-A-CHILD (1-800-422-4453), o a un amigo en busca de ayuda.

Para dejar de fumar llame al 1-800-NO-BUTTS (1-800-662-8887)