

Control de salud: 9 y 10 años (para los padres)

Ayudar a su niño a aprender

Puede ayudar a su niño a aprender al:

- **Tener un horario regular y un lugar tranquilo para hacer las tareas.** Felicitar a su niño por trabajar duro.
- **Mantenerse en contacto con los maestros de su niño.** Asistir a las conferencias de padres y profesores. Si su niño está teniendo dificultades, pregúnteles a sus maestros acerca de las tutorías. Pregunte cómo usted puede ayudar en casa.
- **Ayudar a su niño a involucrarse en las actividades.** Los equipos, los clubes y los deportes pueden ayudar a desarrollar la autoestima.
- **Hablar sobre los medios de comunicación social y desalentar su uso a esta edad.**

Mantener a su niño activo

Puede ayudar a que su niño se mantenga activo de la siguiente manera:

- **Anime a su niño a estar activo** durante al menos 1 hora al día.
- **Cree un plan para el uso de los medios.** Establezca reglas para limitar el uso de los medios y cree un plan para su uso en la familia, en healthychildren.org/Media. Se ha demostrado que pasar mucho tiempo frente a la pantalla aumenta el riesgo de que un niño sea obeso o tenga problemas de humor. Limite todas estas actividades a no más de 2 horas por día.

Mantener a su niño sano y salvo

Puede mantener a su niño sano y seguro al:

- **Asegurarse de que su niño reciba todas las inmunizaciones (vacunas) recomendadas.**
- **Ayudarlo a aprender buenos hábitos de sueño.** Su niño necesita de 9 a 11 horas de sueño cada noche.
- **Dar un buen ejemplo a sus niños al no enviar mensajes de texto ni hablar por teléfono mientras conduce.** Si es muy importante hacerlo, oríllese.

- **Hacer que su niño viaje en el asiento trasero del automóvil hasta los 13 años de edad.** Su niño puede usar el cinturón de hombro del automóvil si es lo suficientemente alto como para doblar las rodillas al estar sentado bien contra el respaldo del asiento. Hasta entonces, su niño necesita un asiento infantil.
- **Ayudar a su niño a tener dientes sanos.** Asegúrese de que su niño se cepille los dientes dos veces al día y use hilo dental por las noches. Lleve a su niño al dentista dos veces al año.
- **Asegurarse de que su niño utilice casco cuando monte en bicicleta o en patineta.** Dé el ejemplo usando usted también equipo de seguridad.
- **Asegurarse de que su niño sepa nadar.** Permanezca cerca mientras su niño esté en el agua.
- **Asegurarse de que su niño use protector solar cuando esté al aire libre.** Tenga siempre un poco en casa. Aplique protector solar 20 minutos antes de salir al sol.
- **Procurar que el uso del trampolín sea seguro.** La mayoría de las lesiones se producen cuando más de un niño usa el trampolín al mismo tiempo. Asegúrese de utilizar mallas y protectores de seguridad y solo permita que un niño salte a la vez.
- **Proteger a su niño de accidentes con armas.** Guarde las armas de fuego fuera de los sitios donde los niños viven y juegan. Si hay un arma, es más seguro guardarla descargada en una ubicación segura.

¿Qué debo hacer ahora?

- 1 Revise este folleto.
- 2 Identifique alguna cosa que le gustaría hacer inmediatamente para ayudar a su niño a mantenerse a sano y salvo.

Dar a su niño comida saludable

Usted puede estimular una dieta saludable al:

- **Darle a su niño un desayuno saludable** todos los días.
- **Darle 5 porciones de frutas y vegetales** todos los días. Enseñarle a preparar algunos bocadillos saludables, como manzanas y queso o apio y mantequilla de maní.
- **Darle a su niño 3 porciones de productos lácteos cada día.** Si su niño no come productos lácteos, incorpore calcio y vitamina D en su dieta diaria.
- **Evitar la comida chatarra.** Las comidas rápidas, los dulces y las gaseosas no tienen valor nutricional y pueden ser malos para la salud de su niño. En su casa, no los mantenga al alcance de los niños. Su niño debe beber agua o leche y comer bocadillos saludables.
- **Comer en familia a la hora de las comidas.**
- **Pedirle consejo a su médico** si le preocupa el peso o los hábitos alimenticios de su niño.

Enseñarle a su niño a estar seguro en torno a otras personas

Usted puede enseñarle a su niño a estar seguro al:

- **Hablar con su niño sobre el hostigamiento.** Si cree que su niño está siendo hostigado o él está hostigando a alguien, hable de ello. Si está ocurriendo en la escuela, hable con los maestros.
- **Hacer un plan sobre qué hacer cuándo su niño se siente inseguro.** Crear un plan sobre a quién llamar si usted no está disponible.
- **Enseñarle a su niño a estar seguro cuando esté con adultos y adolescentes.** Dígale a su niño que le cuente si:
 - Un adulto o un adolescente le muestra a su niño sus partes privadas, le pide ver sus partes privadas o le pide que no le cuente secretos a usted.
 - Alguien hace que su niño se sienta incómodo o preocupado.
- **Hablar con su niño sobre la sexualidad saludable.**

Mantener contacto con los sentimientos de su niño

Usted puede mantener contacto con los sentimientos de su niño al:

- **Tomar tiempo para escuchar a su niño.** Asegúrese de pasar tiempo escuchando a su niño acerca de sus preocupaciones, ideas y amigos. Conocer a sus amigos.
- **Hablar con su niño acerca de la pubertad** y qué esperar. Trate de hacer que sea más fácil para su niño hacer preguntas que le producen vergüenza.
- **Ser un modelo de solución de problemas de manera saludable.** Trate de responder con calma en todas las situaciones estresantes. Pida disculpas cuando cometa un error. Si estas cosas son difíciles para usted o se siente tan triste o irritable que le afecta negativamente la crianza, hable con su médico o el médico de su niño para pedir ayuda.
- **Crear un plan para saber qué hacer en un caso de emergencia,** como un incendio o un terremoto. Enseñe a su niño cómo y cuándo llamar al 911.

Esta es una información general que se aplica a la mayoría de las familias. Si su médico le dice algo diferente, siga sus indicaciones.

Mi cita de seguimiento

Su próxima consulta de control de salud será en 1 año.

Date /Time: _____

Mientras tanto, aquí hay algunos recursos útiles:

- Página de Facebook **IntermountainMoms**
- Para obtener más información de seguridad apropiada para la edad, visite **safekids.org** y regístrese para el boletín mensual.
- Si necesita ayuda con alojamiento, alimentación o si se siente inseguro en casa, llame al 2-1-1 o consulte **211ut.org** para buscar servicios comunitarios.

Well Check: 9 and 10 years (for parents)

Intermountain Healthcare cumple con las leyes federales de derechos civiles aplicables y no discrimina por motivos de raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad o sexo. Se ofrecen servicios de interpretación gratuitos. Hable con un empleado para solicitarlo.

©2023 Intermountain Healthcare. Todos los derechos reservados. El contenido del presente folleto tiene solamente fines informativos. No sustituye los consejos profesionales de un médico; tampoco debe utilizarse para diagnosticar o tratar un problema médico o enfermedad. Si tiene cualquier duda o inquietud, no dude en consultar a su proveedor de atención médica. Puede obtener más información en intermountainhealthcare.org FSLW017S - 10/23 (Last reviewed - 10/23) (Spanish translation by CommGap)