

## Revisión de salud: 7 y 8 años (para los padres)

La experiencia de su niño en la escuela es parte importante de su desarrollo general. Manténgase en contacto con la maestra de su niño. Asegúrese de que todos estén dándole a su niño el mismo mensaje de lo que se espera de él. Si su niño necesita más ayuda, asegúrese de obtenerla.

### Cómo ayudar a su niño a aprender

- **Manténgase en contacto con la maestra de su niño y con la escuela.** Vaya a las reuniones de padres y maestros. Averigüe cómo puede usted ayudar con la clase de su niño.
- **Si su niño está batallando con la escuela,** hable con la maestra. Pregunte acerca de la tutoría u otra ayuda especial. Pregunte acerca de lo que usted podría hacer en casa.
- **Felicite a su niño por trabajar duro en la escuela.**
- **Fomente la lectura.** Lleve a su niño a la biblioteca a buscar libros que le interesen.

### Cómo mantener activo a su niño

- **Anime a su niño a ser activo.** Correr y jugar al menos una hora al día.
- **Establezca un límite para ver la televisión.** No permita que su niño esté sentado frente a la televisión, la computadora o juegos de video por más de 2 horas al día. No coloque un televisor o una computadora en la recámara de su hijo.
- **Anime a su niño a unirse a un equipo deportivo.** Es una forma muy buena de mantenerse activo y hacer amigos.

### Cómo mantener a su niño seguro y saludable

- **Asegúrese de que su niño tenga todas las vacunas recomendadas.**
- **Mantenga limpios los dientes de su niño.** Asegúrese de que su niño se esté cepillando 2 veces al día y usando hilo dental por la noche. Lleve a su niño al dentista 2 veces al año.
- **Su niño debe viajar en un asiento de seguridad infantil** hasta que sea lo suficientemente alto como para que se doblen sus rodillas cuando esté sentado contra el respaldo del asiento. Él debe sentarse en el asiento trasero hasta los 13 años.
- **No permita que fumen en su casa o en su automóvil.**
- **Asegúrese de que su niño porte un casco** al andar en bicicleta o patineta. Asegúrese de que le quede bien. Haga que su niño se acostumbre a usar el equipo de seguridad en **cualquier** actividad que haga.



¿Necesita obtener un nuevo asiento de seguridad infantil? ¿Necesita hablar con la maestra? ¿Visitar al dentista? Hay muchas cosas que usted puede hacer para ayudar a que su niño esté seguro y sano. Escriba una sola cosa que quiera hacer en este momento.

  

  


- **Enséñele a su niño a nadar.** Quédese cerca cuando su niño esté en el agua.
- **Asegúrese de aplicar protector solar a su niño cuando esté afuera.** Téngalo siempre a la mano en casa.
- **Mantenga a su hijo alejado de los trampolines.** Muchos niños se lesionan con ellos.
- **Proteja a su niño de los accidentes con arma de fuego.** La *American Academy of Pediatrics* (Academia Estadounidense de Pediatría) recomienda que **la mejor manera de proteger a su niño de lesiones o muerte por arma de fuego es nunca tener un arma en casa.** Si usted comprende los riesgos y aún opta por tener un arma en casa, **ASEGÚRESE** de que esté descargada, guardada bajo llave y que las balas y llaves estén guardadas bajo llave en lugares distintos.

## Alimentar a su hijo con comida sana

- **Dele a su hijo un desayuno saludable** todos los días.
- **Dele a su niño 5 porciones de frutas y verduras** todos los días. Enséñele a prepararse algunos bocadillos sanos.
- **Compre leche y productos lácteos con bajo contenido en grasa.** Su niño debe tomar 3 porciones al día.
- **Evite la comida chatarra**, comida rápida, dulces, refrescos y bebidas energéticas. Su niño debe beber agua o leche y comer bocadillos sanos.
- **Haga sus comidas en la mesa con la familia.** Es una forma muy buena de mantenerse conectados.
- **Si está preocupado acerca de su peso o hábitos de alimentación,** consulte a su médico.

## Enséñele a su niño cómo sentirse seguro con otras personas

- **Hable con su hijo sobre el acoso infantil (bullying).** Si usted cree que su niño está siendo acosado o está acosando a otro, hable de eso. Si está sucediendo en la escuela, hable con la maestra.
- **Enséñele a su niño cómo sentirse seguro con adultos y adolescentes.** Dígale a su niño que le cuente si:
  - Un adulto o un adolescente le muestran a su hijo sus partes privadas. Asegúrese de que su niño sepa cuáles partes del cuerpo son privadas.
  - Un adulto o adolescente pide ver las partes privadas de su niño.
  - Un adulto o adolescente pide a su niño que guarde un secreto de usted.
  - Cualquiera que haga que su niño se sienta incómodo o preocupado.

## Cómo enseñar a ser responsable

- **Ayude a su niño a entender las razones de las reglas de seguridad y comportamiento.**
- **Asígnale a su niño algunas tareas** y espere que las cumpla. Ayúdele a hacer cosas por sí mismo.
- **Elabore un plan sobre qué hacer en una emergencia** como en un incendio o terremoto. Enseñe a su niño cómo y cuándo llamar al 911.
- **Sea un modelo a seguir al solucionar problemas sanamente.** Trate de responder con calma a situaciones estresantes. Discúlpese cuando cometa un error.

## Habla sobre cómo te sientes

- **Tómese el tiempo para escuchar a su niño.** Pase tiempo hablando acerca de las preocupaciones, ideas y amigos de su niño. Conozca a los amigos de su niño.
- **Encuentra un buen amigo que te escuche.** Podría ser tu mamá o tu papá. Cuéntales qué te hace sentirte triste o enojado. Cuéntales qué es lo que te preocupa. Y cuéntales también lo que te hace feliz. Ayuda mucho hablar.

### NOTAS:

---

---

---

---

**Nota:** Esta hoja informativa le brinda información general que aplica a la mayoría de familias. Si su médico le indica algo diferente, siga las indicaciones de este.

**Programa su próxima revisión de salud dentro de un año.**

### HELPFUL RESOURCES



Si usted necesita ayuda con otros aspectos de su vida (tales como alimentos, violencia o con un trabajo), llame al 2-1-1, o visite [211ut.org](http://211ut.org) para información sobre recursos comunitarios. [211ut.org](http://211ut.org).

*Well Check: 7 and 8 years (for Parents)*