

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

## Ayudar a su niño a aprender

Usted puede ayudar a su niño a aprender al:

- **Mantenerse en contacto con los maestros del niño y su escuela.** Asistir a las conferencias de padres y maestros. Averigüe cómo puede ayudar en la clase de su niño.
- **Hablar con el maestro de su niño si la escuela le está costando trabajo.** Pregunte acerca de tutorías u otra ayuda especial. Pregunte sobre lo que puede hacer en casa. Si las cosas no mejoran con su ayuda, hable con el médico de su niño.
- **Felicitar a su niño por trabajar duro en la escuela.**
- **Estimular la lectura.** Lleve a su niño a la biblioteca para conseguir libros que le interesen.

## Mantener a su niño activo

Usted puede ayudar a que su niño se mantenga activo al:

- **Estimular a su niño a correr y jugar** durante al menos una hora diaria.
- **Animarlo a unirse a equipos deportivos.** Es una gran forma de mantenerse activo y hacer amigos. Hacer diversas actividades ayuda a mantener su cuerpo en crecimiento libre de lesiones.
- **Crear un plan de medios.** Establezca reglas para limitar el uso de medios y cree un plan de medios para su familia en [healthychildren.org/Spanish/Media](http://healthychildren.org/Spanish/Media).

## Mantener a su niño sano y salvo

Puede mantener a su niño sano y salvo al:

- **Hacer que se siente en un asiento infantil** hasta que sea lo suficientemente alto como para que sus rodillas se doblen cuando esté sentado bien atrás en la silla. Debe sentarse en el asiento trasero hasta que tenga 13 años.
- **No permitir que otros fumen en su casa o en el automóvil.**



### ¿Qué debo hacer ahora?

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

- **Ayudarle a aprender buenos hábitos para dormir.** Su niño necesita entre 9 y 11 horas de sueño cada noche.
- **Asegurarse de que su niño reciba las inmunizaciones (vacunas) a tiempo de acuerdo con lo recomendado.**
- **Dar un buen ejemplo a su niño al no escribir ni hablar por el teléfono mientras conduce.**
- **Enseñarle a su niño a nadar.** Permanezca cerca mientras su niño esté en el agua.
- **Mantener los dientes de su niño limpios** asegurándose de que se cepille dos veces al día y que use hilo dental por la noche. Lleve a su niño al dentista dos veces al año.
- **Asegúrese de que su niño utilice un casco** que ajuste bien cuando monte en bicicleta o en patineta. Lleve puesto su propio casco para dar el ejemplo.
- **Asegurarse que su niño se haya aplicado protector solar cuando esté al aire libre.** Aplíquelo 20 minutos antes de salir al sol, y ayude a su niño a volverlo a aplicar según sea necesario.
- **Mantener seguro el uso de la cama elástica.** Evite utilizarla, pero si lo hace, haga que solo un niño salte a la vez bajo la supervisión directa de un adulto. Asegúrese de utilizar mallas y protectores de seguridad.
- **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.

## Dar a su niño alimentos saludables

Usted puede estimular una dieta saludable al:

- **Darle a su niño un desayuno saludable, proporcionándole 5 porciones de frutas y vegetales y dándole calcio y vitamina D** todos los días en su dieta. Enséñale a preparar bocadillos saludables por su propia cuenta.
- **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 casa, no los mantenga al alcance de los niños. Su niño debe tomar agua o leche y comer bocadillos saludables.
- **Consumir las comidas en la mesa con la familia.** También es una gran forma de mantenerse conectado.
- **Pedirle consejo a su médico** si le preocupan los hábitos alimenticios o el peso de su niño.

## Enseñarle responsabilidad

Usted puede enseñarle a su niño acerca de la responsabilidad al:

- **Ayudarle a entender las razones de las reglas** relacionadas con seguridad y el comportamiento.
- **Asignarle tareas domésticas** y esperar que las haga. Ayudarle a aprender a hacer cosas por su cuenta.
- **Hacer un plan sobre qué hacer en caso de emergencia**, como un incendio o un terremoto. Enseñe a su niño cómo y cuándo llamar al 911.
- **Ser un modelo de solución saludable de problemas.** Trate de responder con calma en todas las situaciones estresantes. Pida disculpas cuando cometa un error.

## Mantener contacto con los sentimientos de su niño

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

- **Tomarse tiempo para escuchar a su niño.** Pasar tiempo escuchando acerca de las preocupaciones, ideas y amigos de su niño. Conocer a los amigos de su niño.
- **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.

## Enseñar a su niño a estar seguro en torno a otras personas

Usted puede enseñar a su niño a estar seguro en torno a otras personas al:

- **Hablar con su niño sobre el hostigamiento.** Si cree que su niño está siendo hostigado o él está hostigando a otros, hable sobre ello. Si está ocurriendo en la escuela, hable con los maestros.
- **Enseñar a su niño a estar seguro 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. (Asegúrese de que su niño sepa qué partes del cuerpo son privadas).
  - Alguien hace que su niño se sienta incómodo o preocupado.

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.

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

Mientras tanto, aquí hay algunos recursos útiles:



#### Página de Facebook IntermountainMoms



Para obtener más información de seguridad apropiada para la edad, visite [safekids.org](http://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](http://211ut.org) para buscar servicios comunitarios.

*Well Check: 7 and 8 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 proveen servicios de interpretación gratis. Hable con un empleado para solicitarlo.