

Revisión de salud: 7 y 8 años (para pacientes)

Estás aprendiendo muchas cosas en la escuela. Puedes aprender a estar sano y fuerte también. Lee este escrito con tus padres. Aprenderás algunas cosas que puedes hacer para cuidarte a ti mismo.

Haz lo posible por rendir bien en la escuela

- **Trabaja duro.** Algunas cosas serán fáciles de aprender. Otras serán más difíciles. Da lo mejor de ti en todas las áreas. Se siente bien cuando uno aprende algo difícil.
- **Pide ayuda cuando la necesites.** Todo el mundo necesita ayuda para entender algunas cosas a veces. Tu maestra o tus padres pueden explicarte algunas cosas de una manera diferente. Ellos pueden dejar que practiques. O pueden hacer un dibujo para que lo entiendas. Hay muchas formas de aprender. Solo debes encontrar la mejor manera para **ti**.
- **Lee libros que te gusten.** Ve a la biblioteca. Busca libros que traten de cosas que te gusten, como monstruos, automóviles, bailarines, animales, lo que sea que te guste. Diviértete leyendo todos los días.
- **Únete a la diversión.** Los equipos y los clubes de la escuela son buenos lugares para hacer amigos. Busca uno que parezca divertido.
- **No permitas que nadie te trate mal.** Si alguien te está tratando mal, ponle un alto. Luego, retírate. Cuéntale a tus padres o a tu maestra.

Sal a jugar

- **Corre y juega.** Corre y juega al menos una hora al día.
- **No te quedes sentado observando.** Cuenta cuánto tiempo pasas frente al televisor o a la computadora todos los días. Asegúrate de correr y jugar por lo menos esa misma cantidad de tiempo.
- **Únete a un equipo deportivo.** Pueden haber algunos en la escuela. Se pueden encontrar algunos fuera de la escuela. Pide a tus padres que averigüen.



Haz un dibujo tuyo con un amigo:

No te lastimes

- **Siéntate en tu asiento** de seguridad cuando estés en el automóvil. Es más seguro y puedes ver mejor por la ventanilla. Viaja siempre en el asiento trasero del automóvil.
- **Usa un casco** cuando montes bicicleta o patineta. Ponte espinilleras para jugar fútbol. Usa el equipo de seguridad en cualquier actividad que hagas.
- **Nunca juegues con un revólver.**
- **Aléjate del trampolín.**

Mantén tus dientes brillantes

- **Cepíllate los dientes.** Cepíllate cada mañana y antes de acostarte. Luego, sonríete al espejo.
- **Usa el hilo dental.** Pásate el hilo dental antes de ir a la cama todas las noches.
- **Bebe agua** en lugar de refrescos o jugos. Las bebidas dulces pueden producir caries.

Aliméntate con comida sana

- **Desayuna todas las mañanas.** Te ayuda a aprender.
- **Las frutas y verduras son buenos alimentos.** Trata de comer 5 de ellas todos los días.
- **Toma leche o agua.** Toma 3 vasos de leche descremada al día. Toma mucha agua. No tomes muchos refrescos, bebidas energéticas o jugos.
- **No comas comida chatarra,** como dulces y comida rápida.
- **Come en la mesa con tu familia.** Si no acostumbran hacerlo, diles que tú quieres que lo hagan.
- **Si está preocupado acerca de su peso o hábitos de alimentación,** consulte a su médico.

Siéntete seguro con gente alrededor

- **Aprende cómo y cuándo llamar al 911.** Podrías ayudar a alguien.
- **En casa,** no abras la puerta a nadie que no conozcas.
- **No vayas a otra casa** a menos que tus padres digan que está bien.
- **Mantén cubiertas tus partes privadas.** Tus partes privadas son aquellas que cubre tu traje de baño.
- **Dile a tus padres** o a otro adulto de confianza si un niño más grande o un adulto:
 - te muestra sus partes privadas.
 - te pide que le muestres tus partes privadas.
 - toca tus partes privadas.
 - te pide que guardes un secreto y no se lo digas a tus padres.
 - te hace sentir extraño o preocupado.

(Puede ser necesario para un médico o una enfermera ver tus partes privadas. Esto lo harán solamente en el consultorio del médico o en un hospital, y solo si tus padres están allí.)

Habla sobre cómo te sientes

- **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.
- **Haz muchas preguntas.** Pregunta acerca de cómo está cambiando tu cuerpo. Pregunta acerca de cosas sobre las que estás pensando. Cualquier pregunta está bien.

Tu próxima revisión de salud será dentro de un año.

Todos los niños son un poco diferentes. Tu médico podrá decirte algunas cosas que son diferentes a lo que dice este escrito. Si es así, sigue lo que diga tu médico.

Otras cosas que tu médico podría decir: _____

RECURSOS ÚTILES

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** para información sobre recursos comunitarios.

Well Check: 7 and 8 years (for Patients)

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.

©2013–2023 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 FSLW016S - 09/23 (Last reviewed - 09/23) (Spanish translation by CommGap)