

Revisión de salud: 9 y 10 años (para los pacientes)

En estos días estás tomando muchas de tus propias decisiones. Tú eliges a tus amigos. Tú decides qué bocadillo comer después de la escuela. Tú decides si vas a ponerte el casco para la bicicleta cuando tus padres no están observando. Depende de ti elegir lo que te hará más listo, fuerte y seguro.

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 gustan, como deportes, vampiros, animales, lo que sea que te guste. Diviértete leyendo todos los días.
- **Únete a la diversión.** Los equipos, clubes y otros grupos son buenos lugares para hacer amigos. Puedes encontrarlos tanto dentro como fuera de la escuela.
- **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. Únete a un equipo o a un club divertido, no importa si lo haces bien o no.
- **No te quedes sentado observando.** No te sientes frente a la televisión, la computadora o un juego de video por más de 2 horas al día.

No te lastimes

- **Usa el cinturón de seguridad o siéntate en el asiento de seguridad** cuando estés en el automóvil. Debes sentarte en el asiento trasero hasta los 13 años.



Nombra o dibuja alguna actividad que te gusta hacer afuera:

- **Usa un casco** cuando andes en bicicleta, patines, andes en patineta, o ski. Usa el equipo de seguridad en cualquier deporte que juegues.
- **Ponte protector solar** cuando estés afuera.
- **Nunca nades solo** o sin algún adulto cerca.
- **Nunca juegues con un revólver**, aunque no esté cargado.

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.

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

- **No vayas a otra casa** a menos que tus padres digan que está bien. También, pregunta a tus padres antes de traer a alguien a tu casa.
- **Evita a otros niños** que quieren hacer cosas peligrosas o dañinas o cosas que sabes que son incorrectas.
- **Pide que te lleven a casa** si te sientes raro con lo que esté pasando en la casa de otra persona o en una fiesta. No necesitas una gran razón. Diles que no te sientes 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 los digas a tus padres.
- te hace sentir extraño o preocupado.

Habla sobre cómo te sientes

- **Encuentra un buen amigo que te escuche.** Podría ser tu mamá o tu papá, u otra persona. Si estás enojado, decepcionado, preocupado o triste, hablar te puede ayudar.
- **Pregunta acerca de cómo está cambiando tu cuerpo.** Habla con tus padres o con otro adulto de confianza. Cualquier pregunta está bien. Si eres niña, habla con tus padres o el médico acerca de cuándo tendrás tu periodo.
- **Todas las personas se sienten tristes algunas veces.** Si casi siempre estás triste, habla con el médico sobre esto.

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: 9 and 10 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 FSLW018S - 10/23 (Last reviewed -10/23) (Spanish translation by CommGap)