

HOJAS INFORMATIVAS DE BRIGHT FUTURES ► PADRES

VISITAS MÉDICAS DEL 7 Y 8 AÑO

Aquí encontrará algunas sugerencias de los expertos de Bright Futures que pueden ser valiosas para su familia.

✓ CÓMO ESTÁ SU FAMILIA

- Incentive a su hija a ser independiente y responsable. Abrácela y dígale cumplidos.
- Pase tiempo con su hija. Conozca a sus amigos y a las familias.
- Siéntase orgulloso por el buen comportamiento y por los buenos resultados de su hija en la escuela.
- Ayude a su hija a manejar conflictos.
- Si le preocupan sus condiciones de vida o alimenticias, hable con nosotros. Las agencias y programas comunitarios como SNAP también pueden brindar información y asistencia.
- No fume ni utilice cigarrillos electrónicos. No fume en su hogar ni en el automóvil. Los espacios libres de tabaco mantienen saludables a los niños.
- No consuma alcohol ni drogas. Si le preocupa que un miembro de su familia consuma, avísenos, o busque recursos locales o en línea que puedan ayudar.
- Coloque la computadora familiar en un lugar central.
 - Sepa con quién habla su hija cuando está en línea.
 - Instale un filtro de seguridad.

✓ EL CRECIMIENTO DE SU HIJO

- Asigne tareas del hogar a su hijo y cuente con que las haga.
- Sea un buen modelo a seguir.
- No lo golpee ni permita que otros lo hagan.
- Ayude a su hijo a hacer cosas por sí mismo.
- Enséñele a su hijo a ayudar a los demás.
- Discuta reglas y sus consecuencias con su hijo.
- Sea consciente de la pubertad y de los cambios en el cuerpo de su hijo.
- Brinde respuestas simples para las preguntas de su hijo.
- Hable con su hijo acerca de sus preocupaciones.

✓ MANTENERSE SALUDABLE

- Lleve a su hija al dentista dos veces al año.
- Dele suplemento de fluoruro si el dentista lo recomienda.
- Ayude a su hija a cepillarse los dientes dos veces al día
 - Luego de desayunar
 - Antes de irse a dormir
- Utilice una cantidad de pasta dental con fluoruro del tamaño de un guisante.
- Ayude a su hija a utilizar hilo dental una vez al día.
- Incentive a su hija a utilizar un protector bucal para proteger sus dientes cuando juega a algún deporte.
- Promueva la alimentación saludable al
 - Comer juntos como familia a menudo
 - Servir vegetales, frutas, cereales integrales, proteína magra, y productos lácteos bajos o libres de grasa
 - Limitar los azúcares, sales, y alimentos con bajos nutrientes
- Limite el tiempo al frente de las pantallas a 2 horas (sin contar las tareas escolares).
- No coloque un televisor o computadora en la habitación de su hija.
- Considere hacer un plan para el consumo mediático de su familia. Le ayuda a establecer reglas para el consumo mediático y equilibrar el tiempo que pasa al frente de una pantalla con otras actividades, como el ejercicio.
- Incentive a su hija a jugar de manera activa por lo menos una hora por día.

✓ ESCUELA

- Ayude a su hijo a prepararse para la escuela. Utilice las siguientes estrategias:
 - Organice rutinas para la hora de dormir para que duerma entre 10 y 11 horas.
 - Ofrezcale un desayuno saludable todas las mañanas.
- Asista a la noche de vuelta a la escuela, a los eventos de padres y maestros, y a la mayor cantidad de eventos escolares que sea posible.
- Hable con su hijo y con su maestra acerca de los bravucones.
- Hable con la maestra de su hijo si piensa que su hijo puede necesitar ayuda extra o tutorías.
- Sepa que la maestra de su hijo puede ayudar brindando evaluaciones para asistencia especial, si a su hijo no le está yendo bien en la escuela.

Recursos útiles

Plan para el consumo mediático de su familia: www.healthychildren.org/MediaUsePlan/es | Línea de Ayuda para Dejar de Fumar: 800-784-8669
 Información sobre Asientos de Seguridad para Automóvil, en inglés: www.safercar.gov/parents | Línea Gratuita Directa sobre Seguridad Automotriz: 888-327-4236

VISITAS MÉDICAS DEL 7 Y 8 AÑOS: PADRES



SEGURIDAD

- El asiento trasero es el lugar más seguro para ir en automóvil hasta que su hija cumpla 13 años.
- Su hija debería utilizar un asiento elevado a la altura del cinturón hasta que los cinturones de regazo y hombros le ajusten bien.
- Enséñele a nadar a su hija y mírela cuando esté en el agua.
- Utilice un sombrero, ropa para protegerla del sol y protector solar con FPS 15 o mayor en la piel expuesta al sol. Limite el tiempo afuera del hogar cuando el sol esté muy fuerte (11:00 a. m.–3:00 p. m.).
- Utilice un casco que ajuste correctamente y un equipo de seguridad para andar en motocicletas, bicicletas, patinetas, patines, esquís, tablas de snowboard, y caballos.
- Si es necesario tener un arma en su casa, guárdela descargada y bajo llave, con las municiones bajo llave en otro lugar.
- Enséñele a su hija planes ante emergencias tales como el fuego. Enséñele a su hija cómo y cuándo llamar al 911.
- Enséñele a su hija cómo estar segura con otros adultos.
 - Ningún adulto debería pedirle a un niño que guarde secretos a sus padres.
 - Ningún adulto debería pedir ver las partes privadas de un niño.
 - Ningún adulto debería pedirle ayuda a un niño con las partes privadas del adulto.

De acuerdo con *Bright Futures: Guidelines for Health Supervision of Infants, Children, and Adolescents*, 4th Edition

Para obtener más información, diríjase a <https://brightfutures.aap.org>.

American Academy of Pediatrics

DEDICATED TO THE HEALTH OF ALL CHILDREN®



La información incluida en estas hojas informativas no debería reemplazar la atención médica ni el consejo de su pediatra. Puede haber variaciones en el tratamiento recomendado por el pediatra de acuerdo con hechos o circunstancias particulares. Hojas informativas originales incluidas como parte de *Bright Futures Tool and Resource Kit*, 2nd Edition.

La inclusión en estas hojas informativas no implica el respaldo de la American Academy of Pediatrics (AAP). La AAP no es responsable del contenido de los recursos mencionados en estas hojas informativas. Las direcciones de los sitios web se encuentran lo más actualizadas posible, pero pueden cambiar con el tiempo.

La American Academy of Pediatrics (AAP) no revisa ni respalda ninguna modificación realizada en estas hojas informativas y en ningún caso será la AAP responsable de dichos cambios.

Translation of *Bright Futures Handout: 7 and 8 Year Visits (Parent)*

© 2019 American Academy of Pediatrics. Todos los derechos reservados.