

Control de los 8-9 años de edad (8-9 year old check-up)



Educación para pacientes y familias

Esta hoja educativa contiene sólo información general. Hable con el médico de su niño o con uno de los integrantes de su equipo de atención médica sobre el cuidado específico para él.

CONSEJOS PARA CUIDAR A SU NIÑO

CRIANZA DE LOS HIJOS

- Hay muchas cosas que usted puede hacer como padre para que su niño crezca sano y bien adaptado:
 - Dele mucho amor y atención.
 - Establezca reglas justas, pero firmes.
 - Haga cumplir las reglas cada vez que sea necesario.
 - Enséñele a ser responsable de sus actos y a respetar a los demás.
 - Enséñele valores familiares y la diferencia entre lo correcto e incorrecto.
- Su niño desea y necesita su amor y su reconocimiento. Abrácelo y dígame a menudo que lo quiere. Reconozca cuando él haga algo que le agrada y dígaselo. Dele las gracias cuando él haga algo bien.
- Su niño puede ayudar en la casa. Asígnele trabajos corrientes como lavar los platos y limpiar su dormitorio. Pídale que le ayude con el cuidado de las mascotas.
- Lea con su niño cada día y permítale que elija los cuentos. Vaya a menudo a una biblioteca cercana.
- El rendimiento escolar es importante para su niño. Hable con su hijo cada día sobre lo que sucedió en la escuela y sobre sus amigos. Mantenga una actitud positiva y apóyelo.
 - Asegúrese de que haga todas sus tareas escolares.
 - Manténgase en comunicación con los maestros y pida información actualizada sobre el progreso de su niño.
- Tome tiempo libre para descansar. Pídale a alguien de confianza que cuide al niño mientras usted hace algo solo, con su cónyuge o un amigo.
- Asegúrese de verificar los antecedentes de las personas que lo cuidan y que usted no conoce.
- Si su niño no se comporta, mantenga la calma, pero sea firme. Dé un buen ejemplo, actúe como usted quiere que él se comporte.
 - Si él se niega a obedecerle, dígame cuáles serán las consecuencias. Quítale un privilegio como ver televisión.
 - Sea consistente. Solo establezca reglas que usted pueda hacer cumplir. Si usted dice que va a hacer algo, hágalo.

DESARROLLO

- Enséñele cómo tomar buenas decisiones. Enséñele a pensar detenidamente las cosas y luego tomar una decisión correcta.
- Asigne tiempo para que su niño se divierta. Él puede disfrutar actividades como manualidades, deportes o aprender a nadar o a bailar.
- Los amigos son muy importantes para su niño. Permítale que juegue con vecinos o con sus amigos de la escuela, y supervíselo mientras juega.
- Enséñele a ahorrar dinero para que lo utilice en algo que él quiera en el futuro. Dele un frasco de plástico, una caja de cartón o una alcancía para que guarde su dinero en un lugar seguro en su habitación.

En caso de emergencia o si tiene una inquietud urgente, llame al 911 o vaya inmediatamente a la sala de urgencias más cercana

Control de los 8-9 años de edad, continuación

- Ve a televisión con su niño y hágale preguntas acerca de lo que ve. Elija programas sin violencia ni sexo. No permita que tenga televisión en su dormitorio.
- Supervise lo que su niño hace en la computadora. Colóquela en un espacio de acceso común.
- Es posible que su niño empiece a hacer preguntas sobre sexo. Sea sincero y respóndale con palabras sencillas. Asegúrese de que él sepa que, cada vez que tenga preguntas, puede confiar en usted.

SEGURIDAD

- Fumar
 - No fume en la casa ni en el automóvil.
 - Manténgalo alejado del humo del cigarrillo. Respirar humo de segunda mano, puede causar asma, infecciones de oído, y otros problemas respiratorios.
 - Mantenga los fósforos y encendedores fuera de su alcance.
- Hogar
 - Instale detectores de humo y de monóxido de carbono. Cámbieles las pilas dos veces al año.
 - Enséñele a su niño acerca de las medidas de seguridad contra incendios. Tenga un plan de escape en caso de incendio, y practíquelo con frecuencia.
 - Mantenga los artículos de limpieza y medicamentos bajo llave y fuera de su alcance.
 - Supervise a su niño en la cocina en todo momento. No lo deje cocinar por sí solo.
 - Enséñele que no debe abrirle la puerta a un extraño.
 - Guarde bajo llave armas y municiones y fuera de su alcance.
- Automóvil
 - Si su niño mide menos de 4 pies, 9 pulgadas de altura, asegúrese de que viaje en un silla de seguridad elevada (*booster seat*) cada vez que vaya en el auto, no importa que tan corto sea el viaje.
 - Las sillas elevadas (*booster seat*) hacen que el cinturón de seguridad se ajuste correctamente a su niño para ayudar a prevenir lesiones.
 - Para usar la silla correctamente, siga las instrucciones del manual de propietario del automóvil y las instrucciones de cómo instalar la silla de seguridad apropiadamente.
 - Si su niño mide más de 4 pies 9 pulgadas de altura, asegúrese de que utilice el cinturón de seguridad cada vez que viaje en el auto, no importa que tan corto sea el viaje.
 - Manténgalo en el asiento trasero. Los niños deben de viajar en el asiento trasero hasta que cumplan los 13 años.
 - Dele un buen ejemplo a su niño. Usted también use el cinturón de seguridad
- Juego
 - Pase tiempo jugando o haciendo deportes con su niño. Conozca a sus amigos.
 - Sepa dónde está su niño en todo momento. Con regularidad échele un vistazo a los lugares que visita y donde juega.
 - Cómprele juegos y juguetes que le ayuden a aprender reglas, como por ejemplo, tomar turnos. También cómprele objetos que le ayuden a pensar y a aprender destrezas como lectura y matemáticas.
 - Enséñele normas de seguridad para montar su bicicleta en el parque, en la acera y en la calle. Asegúrese de que use un casco cada vez que monte en bicicleta.
 - Hágalo usar casco y equipo de seguridad al practicar otros deportes como montar en patineta y patines.
 - No le permita jugar en la calle.

En caso de emergencia o si tiene una inquietud urgente, llame al 911 o vaya inmediatamente a la sala de urgencias más cercana

Control de los 8-9 años de edad, continuación

- Protección del cuerpo
 - Enséñela a su niño a:
 - Que nadie debe tocarle sus partes privadas (las partes cubiertas por el traje de baño), salvo cuando lo examine un médico o enfermero para mantenerlo saludable.
 - Contarle a un adulto de confianza si le ocurre algo que lo haga sentir incómodo o triste.
 - Que nunca le guarde secretos, a menos que se trate de una buena sorpresa, como un regalo de cumpleaños.
- Al aire libre
 - Enséñele a su niño a nadar y tener cuidado en el agua. Nunca lo deje solo en el agua.
 - Use protector solar y repelente de insectos que sea seguro para niños. Úselo cada vez que juegue o nade al aire libre durante el día.
 - Asegúrese de que su niño use zapatos, incluso en la grama.

ALIMENTACIÓN

- Coman juntos en familia. Apague la televisión y los teléfonos celulares.
- Haga de las comidas un momento agradable. Compartan las noticias del día y converse con todos. Enfóquese en las noticias de la familia y no en la cantidad o en lo que come su niño.
- Cumpla el horario de las comidas y de 1 ó 2 meriendas.
- Él podría disfrutar cultivando un jardín, leyendo sobre comidas y ayudándole a cocinar.
- Puede que el médico le aconseje darle una multivitamina todos los días

Comidas

- Su niño necesita consumir alimentos de todos los grupos de alimentos:
 - Carnes magras, huevos, frijoles y queso como fuente de proteína.
 - Frutas y hortalizas como fuente de fibra, vitaminas y minerales.
 - Granos enteros como cereal, pasta y pan integral como fuente de fibra, vitaminas y minerales. Por lo menos la mitad de los granos que consume deben ser granos integrales.
 - Productos lácteos como leche, queso y yogurt como fuente de calcio.
- Llene la mitad del plato del niño con frutas y verduras.
- Limite las comidas rápidas y las meriendas. Estos alimentos contienen gran cantidad de grasa, azúcar, sal y calorías, pero poca nutrición.
- Permita que su niño elija cuánto comer y no lo regañe ni le riña por lo que come o no come.
- Si su niño lleva almuerzo a la escuela:
 - Empáquele alimentos de cada uno de los grupos de alimentos.
 - Deje que su niño le ayude a empacar su almuerzo.
 - Congele una botella de agua y póngala en la lonchera para mantener los alimentos fríos.

Meriendas

- Dele meriendas saludables como frutas, uvas pasas, palitos de queso (*cheese sticks*), galletas de trigo integral, tortas de arroz y galletas integrales “*graham*”
- Evite alimentos que contengan mucha azúcar, tales como postres, cereales azucarados y dulces. Los dulces y alimentos pegajosos también pueden causar caries.

Bebidas

- Dele leche baja en grasa o descremada

En caso de emergencia o si tiene una inquietud urgente, llame al 911 o vaya inmediatamente a la sala de urgencias más cercana

Control de los 8-9 años de edad, continuación

SUEÑO

- Establezca una rutina y una hora regular para que su niño duerma.
- Lea con él cada noche, antes de acostarse.

HÁBITOS SALUDABLES

Usted puede ayudar a mantener a su niño y familia sanos si:

- Se lava las manos con frecuencia durante el día. Enseña al niño y a toda su familia que también se laven las manos con frecuencia con agua tibia y jabón, frotándoselas durante 20 segundos.
- Hace que su niño se bañe con regularidad y se cepille los dientes con crema dental con flúor, todas las mañanas y al acostarse.
- Lleva a su niño al dentista para chequeos de rutina.
- Se asegura de que su niño reciba las vacunas necesarias para prevenir enfermedades.

Su niño aprende a través del juego. Limite el tiempo que esté frente a una pantalla a 1 ó 2 horas al día. A continuación algunos ejemplos de pantallas a evitar:

- Televisión
- Computadoras
- Videojuegos
- Dispositivos de tabletas informáticas
- Teléfonos inteligentes (*Smart phones*)

- Evite darle ponche de frutas (*fruit punch*) y jugo de frutas al 100%. Con frecuencia contienen más azúcar de la que él necesita. En su lugar, dele pedacitos de frutas. Si le da jugo, dele solamente 4 a 6 onzas al día. Dilúyalo para que sea ½ jugo y ½ agua.

- También evite darle sodas, bebidas deportivas, bebidas energéticas y té dulce. En lugar dele agua o jugo diluido.

- Dele la oportunidad de hacer alguna actividad todos los días, ya sea afuera como dentro de la casa. El juego activo es bueno para todos los niños. Su niño debe hacer alguna actividad física durante 1 hora o más, todos los días.

Visite la página de Internet www.strong4life.com, para obtener más información y consejos para vivir un estilo de vida saludable.

EN LA PRÓXIMA CITA MÉDICA DE SU NIÑO

- Usted y el médico pueden hablar sobre cómo van las cosas con su niño.
- Le harán un examen físico (control) y es posible que lo vacunen. Usted tendrá la oportunidad de hacer preguntas.
- Podría ser que usted desee hablar de:
 - Alimentación y sueño de su niño
 - Seguridad
 - Desarrollo
 - Comportamiento, tiempo de aislamiento y disciplina
 - Escuela, amigos y habilidades sociales

En caso de emergencia o si tiene una inquietud urgente, llame al 911 o vaya inmediatamente a la sala de urgencias más cercana

Control de los 8-9 años de edad, continuación

COSAS QUE DEBE HACER

- Mantenga un registro de las veces que su niño se enferme o lastime. Comparta este registro con sus médicos.
- Haga una lista de preguntas que desee hacerle al médico en la próxima cita.
- Lleve la cartilla de vacunación a la próxima cita.