

Examen de los 8 a los 10 años

Fecha _____

Peso _____

Estatura _____

BMI% _____

(Índice de Masa Corporal)



Alimentarse

- Haga de las comidas un tiempo en familia. Converse con su familia sin tener la televisión prendida.
- Prepare tres comidas nutritivas y dos refrigerios todos los días. Ofrezca a su hijo una variedad de alimentos saludables.
- Sírvale un desayuno balanceado o asegúrese de que se lo sirvan en la escuela.
- Sirva una variedad de frutas y verduras. Deben llenar la mitad del plato de su hijo.
- Deje que su hijo decida cuánto quiere comer.
- Ofrezcale productos lácteos (leche, yogur, queso) sin grasa o bajos en grasa. Intente que

consuma 4 tazas al día. Es posible que su pediatra le recomiende otros suplementos de calcio y vitamina D.

- Las frutas enteras son mejores que el jugo para su hijo. Si sirve jugos, sirva menos de 4 a 6 onzas al día. Asegúrese de que la etiqueta diga “100% whole fruit juice” (100% jugo de frutas).
- Limite los refrescos, las papitas, la comida rápida y los dulces ya que tienden a tener un alto contenido de grasas y muchas calorías.
- Deje que su hijo lo ayude a planificar y a preparar las comidas.

Hábitos saludables

- Aliente a sus hijos a que hagan alguna actividad física todos los días (60 minutos al día). Salgan a caminar en familia y jueguen a juegos activos juntos.
- ¡No fume! Fumar cerca de su hijo aumenta el riesgo de que tenga infecciones de oído, asma, resfríos, bronquitis y neumonía.
- Asegúrese de que su hijo se cepille los dientes dos veces al día y que use hilo dental todos los días. Visite al dentista dos veces al año.
- Limite el tiempo que pasa frente a una pantalla (televisión, computadora y video juegos) a 1 o 2 horas al día.
- Enseñe a su hijo a lavarse las manos después de usar el baño y antes de comer.
- Ayude a su hijo a evitar el sol, en especial entre las 10:00 a.m. y las 4:00 p.m. Use un filtro solar de amplio espectro (con protección UVA y UVB) con un SPF (por sus siglas en inglés) de por lo menos 15. Cuide que use sombrero de ala ancha, mangas largas, pantalones y anteojos para sol con protección UV.

Seguridad

- **Asiento elevador.** Lleve a su hijo en su asiento elevador en el asiento trasero hasta que alcance una estatura de 4 pies 9 pulgadas y el cinturón de seguridad le quede bien.
 - Para que un cinturón de seguridad esté bien puesto la banda inferior debe apoyarse cómodamente sobre los muslos y no sobre el estómago. La banda superior debe cruzar un hombro y el pecho y no cruzar el cuello o la cara.
 - No permita que su hijo se siente en el asiento delantero de un vehículo con bolsa de aire en el asiento del acompañante.
 - Muchos niños más grandes se quejan de tener que usar sus asientos elevadores. Explíqueles que estos asientos los mantienen seguros y que, cuando sean lo suficientemente grandes, podrán dejar de usarlos y usar el cinturón de seguridad.
- **Seguridad en el tránsito.** Los conductores no pueden ver a los niños pequeños. Enseñe a su hijo a detenerse antes de cruzar, mirar hacia ambos lados de la calle y luego cruzar. Use siempre el paso para peatones para cruzar. Enseñe a su hijo a no salir corriendo detrás del camión de los helados.
- **Evite que se ahogue.** Saber nadar no implica que su hijo no pueda ahogarse. Vigile a su hijo si está jugando cerca del agua. Enseñe a su hijo a entrar en una piscina primero con los pies.
- **Seguridad con las armas.** Descargue y póngale el seguro a todas las armas.
- **Seguridad ante incendios.** Instale detectores de humo y de monóxido de carbono y revíselos periódicamente.

Tenga listo un plan de escape en caso de incendios o de terremotos y practíquelo con su familia.

- **Evite lesiones.** Asegúrese de que su hijo use un casco que le quede bien para andar en bicicleta o en motocicleta. Agregue protectores para las muñecas y las rodillas y guantes para andar en patineta, patines en línea y monopatín.
- **Seguridad con los animales.** Enseñe a su hijo que nunca se acerque ni intente tocar a animales que no conozca, animales salvajes ni tampoco a los pájaros. Aconseje a su hijo que le diga a un adulto si un perro, gato u otro animal los rasguña o los muerde y les rasga la piel (aunque sea su propia mascota).

Consejes para padres

- Obtenga una tarjeta de la biblioteca para su hijo. Visiten la biblioteca con frecuencia.
- Muestre interés por el trabajo escolar de su hijo.
- Dele tareas y responsabilidades razonables.
- Hable con su hijo acerca de evitar el uso de alcohol, tabaco, drogas y sustancias que se inhalan (inhalar sustancias químicas).

Pubertad: el tiempo de los cambios en el cuerpo

La pubertad (el desarrollo sexual) puede comenzar tan pronto como los 7½ años para las niñas y los 9 años para los niños. Es importante hablar con su hijo acerca de la pubertad.

Jovencitas

- Desarrollo de los senos: de los 7½ a los 13 años
- Vello púbico: de los 7½ a los 14 años

- Período de crecimiento: de los 9½ a los 14½ años
- Primera menstruación: de los 10 a los 16½ años

Varones

- Vello púbico: de los 9 a los 18 años
- Crecimiento de los testículos y el pene: de los 9 a los 18 años
- Período de crecimiento: de los 10 a los 17½ años
- Aparición del vello facial: de los 13 a los 18 años

Evite la violencia

¿Sabía que el 90 por ciento de todos los disparos accidentales en los que hay niños involucrados se relacionan con un arma cargada, fácil de encontrar, que está en la casa?

Cada dos horas, el hijo de alguien muere a causa de un arma cargada. De hecho, mueren más niños a causa de las armas que en los accidentes automovilísticos.

Un arma en la casa...

- triplica el riesgo de alguien muera en su hogar
- aumenta cinco veces el riesgo de suicidio
- es 43 veces más probable que se use para matar a un familiar o a un amigo que a un intruso criminal

Lo más seguro es no tener un arma en su casa, en especial una pistola. Si tiene un arma, descárguela siempre y guárdela bajo llave. Guarde las balas bajo llave en otro lugar. Otra medida de seguridad importante es el seguro de gatillo.

Hable con los padres de los amigos de sus hijos para saber si tienen armas en sus casas. En ese caso, pídale que las vacíen y guarden bajo llave.

Si a su hijo lo molestan en la escuela...

- Escuche las inquietudes de su hijo. Elógielo por enfrentarse a sus miedos.
- Enseñe a su hijo a no reaccionar ni a ceder ante los bravucones, y a mantener la calma y alejarse. Si esto no resulta, enseñe a su hijo que les diga “Dejen de hacer esto o le informaré al director”.
- Enseñe a su hijo a hablar para resolver las situaciones. “Hablaré con ustedes pero no quiero pelear.”
- Aliente a su hijo a pasar el tiempo con amigos.

Si su hijo es un bravucón...

- Considere que es un problema serio. Diga a su hijo que está decepcionado con este comportamiento y que no tolerará conductas que lastimen a otras personas. Analice qué puede estar causando esta conducta.
- Quítele los privilegios (no jugar con amigos, ni televisión ni videojuegos) si se entera que su hijo se comportó como un bravucón con otro.
- Explique a su hijo cómo se siente ser agredido.
- Enseñe a su hijo a resolver las diferencias hablando y no peleando.
- Elogie o recompense a su hijo por su buena conducta.

Por favor, comparta
esta información con cualquier persona que cuide de su niño.



El próximo examen es cuando su niño entre 10 y 12 años.



Puede que su niño reciba inmunizaciones (vacunas) en la próxima visita.

Esta información no tiene como objetivo diagnosticar problemas de salud ni tomar el lugar de los consejos médicos ni del cuidado que usted recibe de su doctor o de otro profesional de la salud. Si su niño tiene problemas de salud persistentes, o si tiene preguntas adicionales, por favor consulte con su doctor.