



- ❑ Enséñele a su hijo pre-adolescente a ser responsable del cuidado dental diario.
- ❑ Cepillarse los dientes, encías y lengua después de cada comida con movimientos cortos y rápidos con las cerdas del cepillo contra las encías. Utilizar una cantidad muy pequeña de pasta dental con fluoruro.
- ❑ Pasarse hilo dental diariamente.
- ❑ Usar protectores bucales al hacer deportes.
- ❑ Llévelo al dentista por lo menos una vez al año. Pregúntele acerca del fluoruro, selladores y protectores bucales.
- ❑ Limitar los dulces para prevenir las caries.

- ❑ Preparar 3 comidas y 3 bocadillos diarios. Déle una variedad de alimentos con:
  - 5-9 porciones de verduras o frutas.
  - 7-11 pequeñas porciones de pan, cereal o granos.
  - 3 tazas de leche sin grasa, 1% descremada o 2% descremada, quesos o yogurt.
  - 3 porciones de comidas con proteínas, como carnes bajas en grasa, pollo, pescado, huevos o frijoles secos.
- ❑ Comience el día con el desayuno para aprender mejor. Las sobras son rápidas y fáciles de preparar.
- ❑ Ofrezcale alimentos saludables para las comidas o bocadillos:
 

|                                   |                 |
|-----------------------------------|-----------------|
| Leche totalmente descremada,      |                 |
| 1% o 2% descremada                |                 |
| jugo                              | tofu            |
| crema de cacahuete                |                 |
| palomitas de maíz sin mantequilla |                 |
| burrito de frijoles               | yogurt          |
| pan tostado de trigo              | verduras crudas |
| carnes bajas en grasa             | torta de queso  |
| pollo                             | cereal seco     |
| galletas, nueces                  | no endulzado    |
| frutas frescas                    |                 |
- ❑ Déle agua cuando tenga sed. Limité las comidas rápidas, gaseosas (sodas), ponche, jugo de fruta y otras bebidas dulces.
- ❑ Compre alimentos con bajo contenido de grasas, azúcar y sal.

## Creciendo en forma saludable



Nombre: \_\_\_\_\_

Estatura: \_\_\_\_\_ Peso: \_\_\_\_\_

Fecha de Hoy: \_\_\_\_\_

### Próxima Cita:

Fecha: \_\_\_\_\_ Hora: \_\_\_\_\_

### Tenga a la mano los números de emergencia:

**Para la policía, los bomberos, la ambulancia:** llame al 911

**El número para el centro de control de envenenamientos:** 1-800-876-4766

- Aprenda RCP para adultos (CPR)
- Instale alarmas de humo en los corredores y en cada habitación, revíselas cada 6 meses.
- Tenga una alarma de carbon monóxido.



# Salud y Seguridad

- ❑ Enséñele a su hijo pre-adolescente a nadar y las reglas de seguridad en el agua.
- ❑ Recuérdele de :
  - Ponerse el cinturón de seguridad cada vez que ande en el carro.
  - No ir en la parte de atrás de las camionetas.
  - Ponerse un casco, rodillera, muñequera y codera al andar en patines, bicicleta y patineta.
- ❑ Descargue y guarde bajo llave las armas de fuego. Supervise el uso de herramientas eléctricas, armas de fuego, venenos y fósforos.
- ❑ Adviértale del peligro de perder la audición a causa de la música fuerte.
- ❑ Háblele de los peligros de pedir aventón, de la seguridad personal y de la presión de sus compañeros.
- ❑ Háblele de evitar las pandillas o la violencia en grupo.
- ❑ Pídale a su niño pre-adolescente que no acepte nada de extraños ni que vaya con ellos, y que le diga a usted a otro adulto de confianza acerca de extraños.



# Consejos para padres

***Hágase tiempo para sentarse y hablar con su hijo pre-adolescente. Sobre todo, escuche lo que le tiene que decir.***

## Qué esperar

- ❑ Su hijo pre-adolescente quizás:
  - Demuestre orgullo en la escuela, los deportes y otras actividades.
  - Cumpla con la mayoría de las reglas de la casa y de la escuela. Aunque quizás pruebe esas reglas mediante acciones riesgosas.
  - Se cuide su propia salud, escuela, trabajo y tareas.
  - Quiera más independencia y pasar más tiempo con sus compañeros.

## Qué puede hacer

- ❑ Darle al niño pre-adolescente mucho elogio y afecto.
- ❑ Motivarlo para que realice actividades afuera y ponerle límites en cuanto a la televisión y a los juegos de video. Hacer tiempo diariamente para la tarea escolar.
- ❑ Motivarlo para que desarrolle distintos talentos como el baile, un instrumento musical, artesanías, deportes y otros pasatiempos.
- ❑ Asignarle tareas razonables así también el niño tiene tiempo para sí mismo. No hacerlo siempre responsable de sus hermanos o hermanas menores.
- ❑ Enseñarle a aceptar responsabilidad por todas sus decisiones y acciones.
- ❑ Hablar acerca de la pubertad y los cambios que trae y acerca de otras inquietudes de sexo.
- ❑ Evitar las drogas, el consumo de tabaco y de alcohol. Su niño va a querer copiarlo. Sea el modelo a imitar.

*Si usted siente que está por lastimar a su niño pre-adolescente, llame a un "Servicio Telefónico de Asistencia de 24 horas" o a un amigo para pedir ayuda.*

de 9 a 12 Años

# Salud y Seguridad

- ❑ MotíVELO a que participe de actividades al aire libre, como juegos con pelota, natación y ciclismo.
- ❑ Enséñele a tener limpia la piel, uñas, pelo, genitales y el cuerpo y a llevar ropa limpia.
- ❑ Lave las sábanas semanalmente.
- ❑ Enséñele a lavarse las manos con agua y jabón antes de cada comida y bocadillo y después de ir al baño.
- ❑ Hable con su hijo/a pre-adolescente de no consumir drogas, alcohol o tabaco. Hable también acerca del SIDA y de otras enfermedades de transmisión sexual y de un comportamiento sexual responsable- ya sea abstinencia o uso de condones.
- ❑ Adviértale del consumo de tabaco.

