



MICHELLE BAASS  
DIRECTOR

State of California—Health and Human Services Agency  
Department of Health Care Services



GAVIN NEWSOM  
GOVERNOR

## ● Creciendo sanos:

### 9 a 12 años

#### Recursos para los padres

- Policía, bomberos, ambulancia: Llame al 9-1-1
- CA Poison Action Line (Línea de acción de California en caso de envenenamiento): Llame al 1-800-222-1222
- Para encontrar un dentista de Medi-Cal, llame al 1-800-322-6384 o visite [www.smilecalifornia.org](http://www.smilecalifornia.org)
- Para obtener información sobre la salud de los niños y los adolescentes, visite [www.kidshealth.org](http://www.kidshealth.org)
- Para obtener ayuda con alimentos, vivienda, empleo, atención médica, asesoramiento y más, llame al 2-1-1.
- Si te sientes abrumada, triste o a punto de sacudir o hacer daño a tu bebé, llama a tu médico, al 1-800-4-A-CHILD (1-800-422-4453) o a un amigo para que te ayude.

---

Desarrollado por el Departamento de Nutrición, Salud Oral y Subcomités de Educación para la Salud del Niño de California Programa de Prevención de la Salud y la Discapacidad (CHDP) Comité Ejecutivo.



Revisado 03/2021





MICHELLE BAASS  
DIRECTOR

State of California—Health and Human Services Agency  
Department of Health Care Services



GAVIN NEWSOM  
GOVERNOR

## Nutrition

### Los padres y el niño seleccionan alimentos saludables con 3 comidas y 1-3 meriendas.

- Comience el día con el desayuno.
- Los alimentos saludables incluyen:
  - Fruta y verdura (la mitad del plato)
  - Pan, cereales o pasta integrales
  - Alimentos ricos en proteínas y hierro, como carnes, pollo, pescado, huevos, judías y tofu
- Limite los alimentos fritos y rápidos, así como las meriendas con alto contenido en azúcar y grasa. **Elija bebidas saludables.**
- Bebe agua a menudo.
- Bebe 3 tazas de leche descremada o baja en grasa al día más 1 producto lácteo adicional bajo en grasa.
- Lo mejor es la fruta entera. Limite el zumo de fruta 100% a 1 taza al día.
- Evita los refrescos y otras bebidas azucaradas.
- Limite las bebidas con cafeína: café, té y bebidas energéticas.

### Haz que las comidas en familia sean un momento feliz.

- Lavarse las manos antes de comer.
- Planificar y preparar las comidas juntos.
- Comer juntos, hablar juntos, los modales cuentan.
- No obligar al niño a comer o a limpiar el plato.

### Actividad física y peso.

- El niño tiene 60 minutos o más de juego activo al día.
- Poner límites coherentes al tiempo de los medios de comunicación y a los tipos de medios.

Mujeres, bebés y niños (WIC):  
Llame al 1-888-942-9675

Cupones de alimentos - Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (SNAP):  
1-877-847-3663



MICHELLE BAASS  
DIRECTOR

State of California—Health and Human Services Agency  
Department of Health Care Services



GAVIN NEWSOM  
GOVERNOR

## Dental

### Limite las meriendas dulces y pegajosos y las bebidas que provocan caries.

- Los caramelos ácidos y pegajosos, las bebidas deportivas, los refrescos e incluso los zumos, las patatas fritas y las galletas alimentan los gérmenes de la caries.
- Los dientes delanteros "adultos" y las muelas traseras están saliendo y deben durar toda la vida. Manténgalos sanos.
- Cepilla los dientes y las encías con un poco de pasta dentífrica con flúor, cada mañana y antes de acostarte. Cepilla también la lengua.
- Utiliza el hilo dental antes de acostarte.
- Pregunte al dentista sobre los sellantes y el flúor para el niño.
- Un niño necesita un "hogar dental". Visite al dentista dos veces al año, o según le aconseje el dentista.
- Los medicamentos pueden tener azúcar o provocar sequedad de boca. Siga con agua o cepille los dientes.



Use a mouth guard  
for all sports, like  
softball, basketball,  
football, soccer,  
and skateboarding.

### Los padres: Den un buen ejemplo.

- Cepíllate con pasta de dientes con flúor cada mañana y cada noche.
- Utiliza el hilo dental antes de acostarte.
- Pide una cita con el dentista para ti.
- Pregunta a tu dentista sobre el flúor, el xilitol y otras formas de prevenir las caries.



MICHELLE BAASS  
DIRECTOR

State of California—Health and Human Services Agency  
Department of Health Care Services



GAVIN NEWSOM  
GOVERNOR

## Safety

### Seguridad de los coches

- Utilice un asiento elevador en el asiento trasero hasta que el niño mida 4'9" (1.44 m) y pueda sentarse contra el respaldo del asiento del vehículo con las rodillas dobladas y pueda llevar correctamente el cinturón de cadera y hombro. El niño no puede viajar en el asiento delantero hasta los 12 años.
- El cinturón de cadera debe quedar bajo y plano sobre las caderas/muslos, con el cinturón de hombro cruzando el hombro y el pecho, no sobre la cara o el cuello.

### Seguridad medioambiental

- No juegues con mercurio. Tocar el mercurio una sola vez puede contaminar el cuerpo, la ropa y los objetos hasta el punto de no poder limpiarlos. Una cucharadita de mercurio no limpiada adecuadamente puede hacer que una casa deje de ser habitable. Ver vídeo: [Don't Mess with Mercury](#).
- Comprueba la calidad del aire en tu zona con [la Agencia de Protección del Medio Ambiente](#). Cuando la calidad del aire libre sea mala, reduzca la cantidad de tiempo que pasa jugando al aire libre o practicando deportes al aire libre.

### Padres: Formas de apoyar a su preadolescente

- Dedica al menos 15 minutos diarios a hablar con tu preadolescente sobre su vida y sus amigos.
- Dar al niño muchos elogios y afecto.
- Ayudar al niño a formarse una imagen positiva.
- Dedica tiempo a los deberes diarios.
- Asignar tareas adecuadas a la edad.
- Anima al niño a unirse a un deporte en grupo y a otras actividades o aficiones nuevas.
- Enseñar al niño a aceptar la responsabilidad de sus elecciones y acciones.
- Coloca el ordenador en un lugar donde puedas controlar su uso. Utiliza los controles parentales del ordenador. Hablar de cómo estar seguro cuando se utiliza Internet y las redes sociales.
- Sé un buen modelo de conducta. Evitar las drogas, el alcohol, el tabaco y los productos de nicotina

---

Crecer sano de 9 a 12 años



MICHELLE BAASS  
DIRECTOR

State of California—Health and Human Services Agency  
Department of Health Care Services



GAVIN NEWSOM  
GOVERNOR

## What to Expect

**Dedica tiempo a sentarte y hablar con tu hijo. Principalmente, escuchar lo que el niño tiene que decir.**

**Los preadolescentes pueden:**

- Mostrar orgullo por la escuela, los deportes y otras actividades.
- Seguir la mayoría de las reglas en casa y en la escuela, pero puede poner a prueba las reglas.
- Ser más responsables de su salud, escuela, trabajo y tareas.
- Querer más independencia y más tiempo con los amigos.

**Seguridad de los preadolescentes y presión de los compañeros**

- Advertir al niño sobre los peligros del consumo de drogas, alcohol, tabaco y nicotina. Fomente las preguntas.
- Habla de ello:
  - Evitar las actividades con pandillas, la presión de los compañeros y la violencia de grupo.
  - Lo que significa el acoso para ellos y qué podrían hacer si son víctimas de acoso o ven que alguien es acosado
  - Seguridad personal, incluidos los peligros de hacer autostop.
- Enseña al niño a informar a un adulto de confianza sobre un desconocido y a no aceptar nunca nada de extraños. **Prepárese para las emergencias**
  - Prepárate. Planifique para emergencias.
  - Aprende RCP para bebés.
  - Poner alarmas de humo y monóxido de carbono en el pasillo y los dormitorios. Revise las alarmas cada 6 meses.





MICHELLE BAASS  
DIRECTOR

# State of California—Health and Human Services Agency Department of Health Care Services



GAVIN NEWSOM  
GOVERNOR

## Health

### Salud de los preadolescentes

- Habla sobre la pubertad, los cambios corporales, el desarrollo sexual y el comportamiento sexual responsable. Hable también de las infecciones de transmisión sexual (ITS), incluido el VIH/SIDA.
- Llevar al niño a las revisiones médicas periódicas y a las inmunizaciones (vacunas).
- Enseñar al niño a mantener limpias las uñas, el pelo, los genitales y el cuerpo y a llevar ropa limpia. Lavar las sábanas semanalmente.
- Recuerde al niño que debe lavarse las manos con agua y jabón antes de comer, después de ir al baño y de jugar en el suelo, en la tierra o en el patio.

### Prevención de lesiones

- Supervisar el uso de herramientas eléctricas, cerillas y mecheros.
- Advierta al niño del peligro de pérdida de audición con la música alta.
- Enseñar al niño a nadar. Nunca deje que el niño nade solo y asegúrese de que lleve el chaleco salvavidas cuando navegue.
- Etiquete y guarde bajo llave los medicamentos, los productos de limpieza, el alcohol, los venenos, las herramientas eléctricas, las cerillas y las luces.
- Si el arma se guarda en el hogar, descargue, guarde bajo llave y almacene las balas por separado y esconda las llaves. No dejes que los niños jueguen con armas, balas o casquillos de bala.
- Conozca las redes sociales y los videojuegos con imágenes y lenguajes violentos o sexuales. Si el niño utiliza una bicicleta, un triciclo o un patinete, haga que lleve un casco y protecciones para las rodillas, las muñecas y los codos.

