

# HOJAS INFORMATIVAS DE BRIGHT FUTURES ► PACIENTE

## VISITAS MÉDICA DEL 9 Y 10 AÑO

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



### ✓ CUIDARSE

- Disfruta de pasar tiempo con tu familia.
- Ayuda en tu casa y en tu comunidad.
- Si te enojas con alguien, trata de dar la vuelta e irte.
- Dile "¡no!" a las drogas, el alcohol, y a los cigarrillos y cigarrillos electrónicos. Date la vuelta si alguien te ofrece algo de eso.
- Habla con tus padres, maestros, u otro adulto de confianza si alguien te acosa, amenaza o lastima.
- Entra en internet cuando tus padres dicen que puedes hacerlo. No des tu nombre, dirección, o número de teléfono en un sitio web a menos que tus padres digan que puedes hacerlo.
- Si quieres chatear en línea, primero díselo a tus padres.
- Si te sientes inseguro en línea, desconéctate y díselo a tus padres.

### ✓ COMER BIEN Y SER ACTIVO

- Cepíllate los dientes al menos dos veces cada día, por la mañana y por la noche.
- Utiliza hilo dental todos los días.
- Usa tu protector bucal cuando hagas algún deporte.
- Desayuna todos los días. Te ayuda a aprender.
- Aliméntate con comida saludable. Te ayuda a desempeñarte bien en la escuela y en los deportes.
  - Consume vegetales, frutas, proteína magra, y cereales integrales en las comidas y en los bocadillos.
  - Come cuando tengas hambre. Deja de comer cuando estés satisfecho.
  - Come a menudo con tu familia.
- Bebe 3 tazas de leche baja o libre de grasa o agua en lugar de refrescos o jugos.
- Reduce las comidas y bebidas altas en grasas como los caramelos, bocadillos, comida rápida, y refrescos.
- Habla con nosotros si estás pensando en perder peso o utilizar suplementos dietéticos.
- Organízate y ejercítate de manera activa al menos 1 hora por día.

### ✓ CRECER Y DESARROLLARSE

- Pregúntale a alguno de tus padres o a otro adulto de confianza acerca de los cambios en tu cuerpo.
- Comparte tus sentimientos con los demás. Hablar es una buena forma de controlar la ira, la decepción, preocupación, y tristeza.
- Para controlar tu ira, intenta
  - Mantener la calma
  - Escuchar y hablar acerca del problema
  - Intentar comprender el punto de vista de la otra persona
- Ten en cuenta que es normal sentirse bien en algunas ocasiones y mal en otras, pero si te sientes triste la mayor parte del tiempo, avísanos.
- No seas amigo de niños que te pidan que hagas cosas que den miedo o hagan daño.
- Ten en cuenta que nunca está bien que un niño mayor o un adulto
  - Te muestre sus partes privadas.
  - Pida que le muestres o le permitas tocar tus partes privadas.
  - Te asuste para que no le cuentes a tus padres o te pida que no lo hagas.
  - Si esa persona hace cualquiera de estas cosas, vete lo más rápido que puedas y cuéntaselo a tus padres o a otro adulto en quien confíes.

### ✓ IR BIEN EN LA ESCUELA

- Trata de dar todo de ti en la escuela. Ir bien en la escuela te ayuda a sentirte bien contigo mismo.
- Pide ayuda cuando la necesites.
- Únete a clubes y equipos, grupos religiosos, y a tus amigos para hacer actividades luego de la escuela.
- Dile a los niños que te molestan o intentan lastimarte que dejen de hacerlo. Luego date la vuelta y márchate.
- Habla acerca del acoso escolar con adultos en los que confíes.

# VISITAS MÉDICA DEL 9 Y 10 AÑO: PACIENTE



## JUGAR A LO SEGURO

- Usa tu cinturón en regazo y hombros cada vez que estés en el automóvil. Utiliza un asiento elevado si el cinturón de regazo y hombros no te ajusta bien.
- Siéntate en la parte trasera hasta que tengas 13 años. Es el lugar más seguro.
- Utiliza un casco y equipo de seguridad para andar en motocicletas, bicicletas, patinetas, patines, esquís, tablas de snowboard, y caballos.
- Siempre utiliza el equipo de seguridad adecuado para tus actividades.
- Nunca nades solo. Pregunta acerca de aprender a nadar si aún no sabes hacerlo.
- Siempre utiliza protector solar y un sombrero cuando estés afuera. Trata de no estar demasiado tiempo afuera entre las 11:00 a. m. y las 3:00 p. m., cuando es fácil quemarse con el sol.
- Invita amigos a tu casa cuando tus padres digan que puedes hacerlo.
- Pide que te lleven a tu casa si te sientes incómodo en la casa de otra persona o en una fiesta.
- Si ves un arma, no la toques. Cuéntaselo a tus padres de inmediato.

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: 9 and 10 Year Visits (Patient)*

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