



VISITA DE 8 - 10 AÑO

NUTRICIÓN

- Incluya a su hijo en la elección y preparación de comidas para ayudara enseñar buenos hábitos alimenticios. Incluya los cuatro grupos de alimentos y por lo menos 5 porciones de frutas y verduras.
- Comience todos los días con el desayuno.
- Limite las comidas/alimentos rápidos, refrescos, jugos, dulces y alimentos hecho en grasa. Evite comer mientras ve la television.
- Su hijo debe tener 800 mg. de calcio por día (El equivalente de 3 a 4 vasos de leche).

LA SEGURIDAD

- Los accidents son la principal causa de muertes en niños. A los niños les gusta tomar riesgos y no están preparados para darse cuenta de los riesgos.
- Tenga un plan de escape en caso de un incendió y un lugar donde encontrarse. Revise las baterías de su detector de humo dos veces al año (por ejemplo, al comienzo y al final del verano).
- Instale un detector de monóxido de carbon en el pasillo de cada área de dormir.
- Asegúrese de que su hijo todavía esté en un asiento de refuerzo en el asiento tresero del auto hasta que el niño tenga 57" de altura y el cinturón de seguridad (parte baja) se pueda usar bajo y plano en los muslos superiores; El cinturón del hombro debe de ir a través del hombro y las rodillas dobladas mientras se sienta en el asiento de atrás.
- Supervise a los niños cuando estén cruzando la calle. Asegúrese de que su hijo conozca su dirección, número de teléfono y el lugar de trabajo de sus padres.
- Asegúrese de que su hijo y todos los miembros de su familia usen casco y equipo de protección cuando vallan a patinar, montar bicicleta, andar en motocicleta, scooter y esquiar.
- Asegúrese de que su hijo aprenda a nadar, pero supervise alrededor de las piscinas/ agua.
- No permita que su niño juegue en trampolines.
- Mantenga su casa y carro libres de humo.
- Enseñe a su hijo/hija a nunca ir a ninguna parte con un extraño.
- Si tiene armas en su casa asegúrese de que estén cerradas y fuera de su alcance.
- La Aspirina no debe de administrarse a niños (menores de 21 años de edad) debido a su asociación con el syndrome de Reye.

HÁBITOS SALUDABLES

- Los niños de esta edad necesitan alrededor de 10 a 12 horas de sueño por noche con el tiempo adecuado para descansar y relajarse. Establezca una hora de dormir normal entre las 8 y 9 p.m. Mantenga los televisores, computadoras y dispositivos moviles fuera del dormitorio.
- Haga una hora de actividad física todos los días.
- Cepillarse los dientes dos veces al día, regularmente después de comer y usar hilo dental una vez al día. Se recomienda visitar a un dentista pediátrico cada 6 meses
- Asegúrese de que las vacunas de su niño estén actualizadas.
- Está bien usar un repelente de insectos con hasta un 30% de DEET, pero use con moderación y láve/bañe a su niño una vez que entre a casa.
- Educar y recordar a su hijo sobre la importancia de usar protector solar y repelente de insectos ("bug spray") cuando este al aire libre. Use un protector solar 30 SPF 30 minutos antes de la exposición al sol. Vuelva a aplicar después de nadar o cada 1 hora y media . Ropa de protección, sombreros y lentes de sol deben ser utilizados cuando este afuera.
- NO combinar el protector solar/ repelente de insectos, ya que el protector solar debe aplicarse con más frecuencia ya que es mas seguro que usar repelente de insectos.
- Leer juntos sigue siendo importante. Incluya la lectura en la rutina de acostarse.
- Los padres deben de establecer límites consistentes con la hora del uso de los medios de comunicacion (TV, DVDs, computadoras/aplicaciones móviles) y asegurarse de que no interfiera con el sueño, la actividad física, la tarea, las relaciones sociales y familiares etc. Tiempo libre de medios (durante la cena, hora de acostarse) y lugares libres de medios (dormitorios, mesa de comedor) debe de establecerse. Los padres deben establecer reglas sobre el contenido de los medios de comunicacion apropiados para la edad y discutir el respeto, privacidad y seguridad de la red con sus hijos. Programación violenta debe ser evitada.

SENTIMIENTOS Y COMPORTAMIENTO

- Utilice palabras más alentadoras que desalentadoras cuando hable con su hijo. Los niños tienen una fuerte necesidad de sentirse valorados en la familia y con sus amigos.
- Los ingredientes para construir una conciencia fuerte incluyen una familia cariñosa y acogedora, un código estricto de conducta y una aplicación consistente y firme de las reglas. Sea el ejemplo de cómo desea que su hijo se comporte.
- Pase tiempo individual con cada niño.
- Dé a su niño su propio espacio.
- Comience a discutir la sexualidad preguntando a su hijo si tiene alguna pregunta. No imponga información, pero sí deje que su hijo sepa que está dispuesto a hablar.
- Hable acerca de los sentimientos de su hijo y lo que le preocupa a su hijo. Hablar es una buena manera de manejar la ira, decepción, preocupación y la sensación de sentirse triste.
- Si tiene alguna preocupación acerca de la salud mental de su hijo, hable con nosotros.
- Todo el mundo se enoja. Mantén la calma. Escuche y hable. Trate de entender el punto de vista del otro. Enséñele a su hijo/a hacer lo mismo. Deje a su niño saber que es ACEPTABLE tener cambios de ánimo, pero si se siente triste la mayor parte del tiempo, que deje saber a alguien en el que él/ella confíe.

AMIGOS Y ESCUELA

- Ayude a su hijo a tener un día bien organizado.
- Estimule el trabajo escolar y las amistades. Felicite a su niño cuando él/ella llegue a tiempo o consigue hacer su trabajo a tiempo.
- Permita que un niño compita y ponga sus mejores récords personales, pero no permita que la competencia se salga de las manos.
- Asista a la noche de regreso a la escuela, eventos de padres y maestros y muchos otros eventos escolares lo más posible. Hable con el maestro de su hijo si piensa que su hijo podría necesitar ayuda adicional o tutoría.
- Encontrar amigos compatibles es muy importante. Los niños de esta edad son imaginativos y se llevan bien con amigos de su misma edad.
- Conozca a los amigos de su hijo y sus familias. Deje a su niño saber que no deben permanecer siendo amigos con los niños que le pidan que haga cosas asustadizas.
- Los niños tienen un interés creciente en las actividades en grupo/equipo. Anime a su hijo a unirse a clubs y equipos que les guste.

CONSEJOS PARA LOS PADRES

- Proporcione mucha aprobación de adultos. Tómese tiempo para escuchar, hablar, explicar y tranquilizarse. Felicite el buen trabajo y el comportamiento.
- Proveer oportunidades para la música, actividades y juguetes para desarrollar habilidades musculares básicas.
- Proporcionar una independencia económica inicial mediante el otorgamiento de una asignación y oportunidades para ganar dinero.
- Deje que su hijo sea parte de la planificación y realización de actividades familiares.
- Ayude a su hijo/hija a hacer cosas por sí mismo y a desarrollar hábitos de limpieza.
- Alentar las áreas de interés (artesanías, colecciones, mascotas).
- Sea consciente de los cambios en la pubertad y el cuerpo de su hijo. Simplemente conteste las preguntas de su hijo.

Su hijo debe hacerse una visita rutinaria de atención médica todos los años.

Sitio Web de APA: www.advancedpediatricassociates.com |

Línea de atención al paciente APA: 303-699-6200