

HOJAS INFORMATIVAS DE BRIGHT FUTURES ► PACIENTE

VISITAS MÉDICA DEL 7 Y 8 AÑO

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

✓ CUIDARSE

- Si te enojas con alguien, trata de dar la vuelta e irte.
- No pruebes cigarrillos ni cigarrillos electrónicos. Son malos para ti. Date la vuelta si alguien te ofrece un cigarrillo.
- Habla con nosotros si estas preocupado por la escuela o por el consumo de drogas en tu familia.
- 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.
- Disfruta de pasar tiempo con tu familia. Ayuda en tu casa.

✓ 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 un protector bucal cuando hagas algún deporte.
- Desayuna todos los días.
- 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.
- Si bebes jugo de frutas, bebe solo 1 taza de jugo de frutas 100% natural por día.
- Reduce las comidas y bebidas altas en grasas como los caramelos, bocadillos, comida rápida, y refrescos.
- Consume bocadillos saludables, como frutas, queso, y yogurt.
- Bebe al menos 3 vasos de leche por día.
- Apaga la televisión, tableta o computadora. En su lugar, párate y ponte a jugar.
- Sal a jugar afuera varias veces al día.

✓ CONTROLAR SENTIMIENTOS

- Habla de tus preocupaciones. Es útil.
- Habla acerca de tus enojos y tristezas con alguien en quien confíes y sepa escuchar.
- Pregúntale a tus padres o a otro adulto de confianza acerca de los cambios en tu cuerpo.
- Incluso las preguntas vergonzosas son importantes. Está bien hablar de tu cuerpo y de cómo está cambiando.

✓ 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 a equipos.
- 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 MÉDICAS DEL 7 Y 8 AÑO: PACIENTE



JUGAR A LO SEGURO

- Asegúrate de estar siempre abrochado en tu asiento elevado y de ir en la parte trasera del automóvil. Este es el lugar en donde estás más seguro.
- Utiliza un casco y equipo de seguridad para andar en motocicletas, bicicletas, patinetas, patines, esquís, tablas de snowboard, y caballos.
- Pídele a tus padres que te enseñen a nadar. Nunca nades sin un adulto cerca.
- 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.
- No le abras la puerta a nadie que no conozcas.
- Invita amigos a tu casa cuando tus padres digan que puedes hacerlo.
- Pídele ayuda a un adulto si estas asustado o preocupado.
- Está bien que pidas irte a tu casa cuando estas en la casa de un amigo y estar con tu madre o tu padre.
- Cúbrete tus partes privadas (las partes de tu cuerpo que cubre un traje de baño).
- Cuéntale de inmediato a tus padres o a otro adulto si un niño mayor que tu o un adulto
 - Te muestra sus partes privadas.
 - Te pide que le muestres las tuyas.
 - Toca tus partes privadas.
 - Te asusta para que no le cuentes a tus padres o te pide 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.
- 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: 7 and 8 Year Visits (Patient)*

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