

Niños de 9 a 11 años de edad

Manténgase Saludable

California

Su doctor desea compartir esta hoja de consejos con usted. Ayudar a sus hijos a ponerlos en práctica lo ayudará a mantenerse sano. Informe a su doctor o enfermera si lleva a su hijo a consultar a un especialista en remedios naturales (como un acupunturista, herbalista o curandero) o si su hijo está tomando hierbas medicinales o tés.



El cuidado dental

- Lleve a sus hijos al dentista por lo menos una vez al año. Pregunte sobre el fluoruro, los selladores, los frenos y los protectores dentales para los deportes.
- Enséñele a lavarse los dientes después de cada comida y a usar hilo dental.
- Limite los dulces para prevenir las caries.



La nutrición

Anime a sus hijos a comer 3 comidas y 3 refrigerios ligeros cada día. Déle una variedad de comidas todos los días, como por ejemplo:

- De 5 a 9 frutas o vegetales.
- De 7 a 11 porciones de pan o de cereal.
- 3 tazas de leche, queso o yogur desnatados o con 1% de grasa.
- 3 alimentos con proteínas, como carne magra, ave, pescado, huevos o frijoles.

Empiece el día con un desayuno saludable, como cereal, leche y fruta. Tome 8 vasos de agua diarios. Limite la cantidad de alimentos fritos o dulces tales como papas fritas, dulces y papitas.



El ejercicio y el cuidado del peso

- Anime a sus hijos a realizar actividades al aire libre como baloncesto, natación y fútbol.
- Póngase de acuerdo sobre la cantidad de tiempo que pasa viendo la televisión o jugando con videos.
- Si le preocupa el peso de sus hijos, hable con su doctor. Anime a su hijo a participar más en las actividades que disfruta.



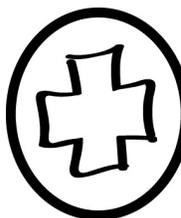
- Converse sobre la pubertad y los cambios que suceden durante esta edad. Apollelo a tener metas realistas para su peso.

La salud mental

La depresión es algo más que sentirse triste/deprimido de vez en cuando. Generalmente, dura más de dos semanas. Observe los cambios en su adolescentes como:

- Pérdida o subida considerable de peso.
- Falta de interés en las actividades con las que acostumbraba a disfrutar.
- No puede dormir o concentrarse.
- Baja de notas en la escuela.
- Falta a la escuela sin motivo.
- Tiene cambios de humor o comportamiento.

Informe sobre estos cambios al doctor tan pronto como sea posible. Para obtener más información, llame a **California Youth Crisis Line (Línea de California Para Crisis Juveniles) al 1-800-843-5200**



La salud y la seguridad general

- Use el cinturón de seguridad cada vez que viajen.
- Insista que sus hijos usen un casco protector de la cabeza y protectores de muñecas, rodillas y codos cada vez que patine, monte en bicicleta o use su monopatín. Asegúrese de que el casco le queda bien y le cubra la frente.
- Supervise el uso de herramientas eléctricas. Guarde bajo llave las sustancias tóxicas y los fósforos.

