

11-12A
CONSEJOS
DE CUIDADO
PEDIÁTRICO



Cuidado para Niño Sano
11-12 Años



Utilice esta guía desarrollada por los pediatras de Facey para mantener sano a su niño por medio de consejos sobre la nutrición, seguridad y la salud.

La Nutrición

Promueva los hábitos de alimentación saludables. Sírvale alimentos saludables con variedad en cada comida. Anime al niño que consuma agua frecuentemente, la leche un máximo de 3 veces al día, y el jugo infrecuentemente. Desanime el tomar los refrescos o bebidas azucaradas. Límite la frecuencia que el niño consume las golosinas y la comida chatarra, como las papas fritas. Límite la comida rápida y los refrigerios altos en azúcar y grasas. Coman y hablen juntos en casa. Evite los enfrentamientos sobre las comidas. No utilice los alimentos para controlar al niño, como recompensa o castigo, ni para modificar la conducta de su niño. En realidad, usted tiene el control sobre los alimentos que comen por medio de lo que compra y prepara en su hogar.

Limite el ver la televisión y el uso de la computadora y los juegos videos a no más de 1 hora cada día. Aliente al niño a jugar al aire libre y a mantenerse activo.

Las investigaciones recientes demuestran que la falta de sueño contribuye a la probabilidad de la obesidad infantil. El niño necesita un horario fijo y una rutina para ir a dormir que le permite descansar y crecer bien.

Las Inmunizaciones (vacunas)

El niño recibirá las siguientes vacunas hoy: TdaP (si no la recibió a los 10 años), Menactra y el HPV. A la vez que cumpla más de 16 años necesitara otra vacuna de Menactra y 2 más vacunas del HPV. La serie del HPV requiere inyecciones en 2 meses y en 6 meses después de la vacuna inicial. Al revisar todas las vacunas que han sido administradas pueda ser necesario administrar alguna que le falto. En tal caso se le ofrecerá. Y recuerde que se recomienda una vacuna contra la gripe (influenza) cada año durante el Otoño.

El Desarrollo y El Comportamiento

Cuando el niño hace una buena decisión o buen trabajo, los padres pueden reconocer, felicitar y recompensar el buen comportamiento. Elogie al niño por tomar buenas decisiones. A esta edad los amigos/compañeros empiezan a establecerse como una parte importante en la vida del niño. Algunos niños empiezan a pasar menos tiempo en casa. Asegúrese que usted y su niño puedan hablarse y escucharse mutuamente sobre cualquier tema.

Hable sobre los riesgos y peligros de fumar, las drogas, el alcohol, el sexo, la presión de amigos, las pandillas, y las formas de decir "no" a estas. Hable y establezca reglas, límites y consecuencias. Enseñe al niño a aceptar responsabilidad por sus decisiones y actos. Algunos niños empiezan a experimentar con las drogas a los 9 o 10 años de edad. Sea un buen ejemplo para su niño y evite las drogas, el alcohol, y el tabaco.

Póngase de acuerdo con su niño sobre las tareas de casa. Déle tareas y actividades de casa que pueda cumplir. Al cumplir con sus tareas el niño desarrolla la confianza, fermenta la responsabilidad y adquiere la satisfacción de saber que el puede ayudar a su familia.

La Dentición Infantil

El niño debe cepillarse los dientes dos veces al día y usar hilo dental una vez al día. Las visitas al dentista deben ocurrir cada 6 meses.

Continúa en la siguiente página



La Seguridad

- La Academia Pediátrica Americana (AAP) recomienda el uso de una silla de seguridad elevada (booster seat) en el asiento trasero/posterior del automóvil. El cinturón de la cadera debe quedar bajo y plano sobre esta, con el cinturón del hombro sobre el hombro y no en la cara o cuello del niño. Se necesita la silla elevada hasta que el niño mida 4 pies 9 pulgadas, y pueda sentarse contra el respaldo con las rodillas dobladas (usualmente entre los 8 a 12 años). Los niños deben de ir en el asiento posterior del automóvil hasta que cumplan los 13 años de edad.
- No deje al niño solo cerca de donde hay agua; debe tener supervisión de un adulto siempre. Enseñe al niño sobre la seguridad en el agua y como nadar.
- La piscina/alberca tiene que estar cercada o encerrada con una puerta de seguridad.
- Utilice bloqueador de sol con SPF de 15 o superior cuando esté bajo el sol. Evite salir al aire libre entre las 11 am y la 1 pm cuando los rayos del sol más intensos.
- Insista que el niño use un casco protector de cabeza y protectores de las muñecas, rodillas, y codos cada vez que patine, monte bicicleta o use un monopatín.
- Enseñe a su niño a nunca hablar, aceptar nada, o seguir a una persona desconocida. El niño debe saber que nunca puede irse con un extraño sin permiso de mamá o papá. Establezca una señal o clave que el niño conozca. Si alguien viene a recoger al niño esa persona debe saber la señal o clave. Si la persona no da la clave correcta, entonces el niño debe notificar a un adulto responsable i no ir con la persona extraña.
- Si mantiene algún arma de fuego (pistola) en casa, descárguela, y póngala bajo candado. Guarde las balas separadas. Aplique un seguro de gatillo. Vigile que el niño nunca juegue ni cargue armas de fuego y no se junte con gente que cargan armas.
- Conozca los amigos y compañeros de su niño.
- Encierre bajo llave todos los medicamentos o artículos de limpieza o póngalos en áreas fuera del alcance del bebé. En caso de emergencia, si el bebé injiere uno de estos, llame al centro de control de envenamiento al 1-800-222-1222 y la oficina de su pediatra.

En su Próxima Visita

La próxima cita de atención de seguimiento será dentro de un a dos años.

Sobre esta guía

Esta información fue desarrollada y revisada por los pediatras de Facey. Por favor llame a su doctor si tiene preguntas adicionales sobre esta información.

viva saludable
disfrute la vida