



# NUEVE Y DIEZ AÑOS DE EDAD

## EXAMEN DE BIENESTAR DE 9 Y 10 AÑOS

### NUTRICIÓN

- TRES COMIDAS SALUDABLES Y 2-3 MERIENDAS SALUDABLES POR DÍA
  - UTILICE [WWW.CHOOSEMYPLATE.GOV](http://WWW.CHOOSEMYPLATE.GOV) PARA REPARTIR CORRECTAMENTE LAS COMIDAS
- LECHE DESCREMADA O 2% NO MAS DE 16-24 OZ POR DÍA
- PERMITA QUE SU HIJO DECIDA CUANDO ESTA LLENO.
- COME EN FAMILIA SIN LA TELEVISIÓN.
- NO JUGOS, REFRESCOS, BEBIDAS DEPORTIVAS, O LECHE CON CHOCOLATE

### DESARROLLO DE SU HIJO

- DALE A SU HIJO QUEHACERES QUE HACER.
- ENSÉÑELE A SU HIJO COMO AYUDAR A OTROS.
- DISCUTAN LA PUBERTAD Y LOS CAMBIOS CORPORALES.
- FORME UNA RUTINA DE TAREA.

### COMPORTAMIENTO

- ¡NUESTROS ASESORES DE SALUD CONDUCTUAL (BHCs) ESTÁN DISPONIBLES PARA HABLAR SOBRE TÉCNICAS DE CRIANZA, COMPORTAMIENTOS Y MAS!
- DISCUTA SOBRE LOS AGRESORES Y ENSÉÑELE A SU HIJO A RESOLVER CONFLICTOS HABLANDO O HIGIENE DEL SUEÑO
  - NO TIEMPO DE PANTALLA 2 HORAS ANTES DE ACOSTARSE
  - TENGA UNA HORA REGULAR PARA ACOSTARSE

### ACTIVIDADES

- MANTÉNGASE FÍSICAMENTE ACTIVO DURANTE 60 MINUTOS POR DÍA
- MUESTRE INTERÉS POR LAS ACTIVIDADES ESCOLARES DE SU HIJO.
- HABLEN DE PREOCUPACIONES.
- LIMITE EL TIEMPO DE TELEVISIÓN, IPAD, COMPUTADORA, Y TELÉFONO CELULAR A MENOS DE 2 HORAS POR DÍA Y SIEMPRE SUPERVISE EL TIEMPO DE PANTALLA

SIGUIENTE VISITA: EN 1 AÑO

PARA MAS INFORMACIÓN, POR FAVOR VISITE

[WWW.HEALTHYCHILDREN.ORG](http://WWW.HEALTHYCHILDREN.ORG)

### MANTENGA A SU HIJO SEGURO

- USE UN ASIENTO ELEVADOR HASTA 4'9"
  - SIÉNTESE EN EL ASIENTO TRASERO HASTA LOS 13 AÑOS
- ENSÉÑELE A SU HIJO A ESTAR SEGURO CON OTROS ADULTOS.
  - NINGÚN ADULTO DEBE PEDIR GUARDAR SECRETOS O MIRAR PARTES PRIVADAS
- NUNCA DEJE A SU HIJO SOLO EN AGUA.
  - EL AHOGAMIENTO PUEDE OCURRIR EN CUALQUIER CANTIDAD DE AGUA EN CUALQUIER ÉPOCA DEL AÑO.
  - ¡ENSÉÑALE A SU HIJO A NADAR!
- ENSÉÑALE A SU HIJO SOBRE EMERGENCIAS DE INCENDIO Y COMO MARCAR AL 911.
- GUARDE LAS ARMAS DE FUEGO EN UN ÁREA CERRADA SIN CARGA
- ENSÉÑELE A SU HIJO COMO CRUZAR LA CALLE CON SEGURIDAD.
- SIEMPRE USE UN CASCO CUANDO CONDUZCA UN TRICICLO, BICICLETA, O SCOOTER.
- APLIQUE PROTECTOR SOLAR EN TODAS LAS ÁREAS DEL CUERPO CUANDO PASE TIEMPO AL AIRE LIBRE (SPF 15 O MAS).
- CONOZCA A LOS AMIGOS DE SU HIJO Y SUS FAMILIAS.
- NO TELEVISIÓN O COMPUTADORA EN LA HABITACIÓN DE SU HIJO.
- CONOZCA CON QUIEN HABLA SU HIJO POR INTERNET Y NO DIVULGUE INFORMACIÓN PERSONAL.
- DISCUTA COMO MANTENERSE SEGURO Y UN PLAN PARA LA SEGURIDAD PERSONAL.
- LLAME AL CENTRO DE CONTROL DE ENVENENAMIENTO (1-800-222-1222) SI SU HIJO COME UN VENENO, MEDICAMENTOS O ARTÍCULOS DE LIMPIEZA.

### DIENTES SANOS

- CEPILLE LOS DIENTES DOS VECES AL DÍA Y USE HILO DENTAL UNA VEZ AL DÍA.
- CITA CON EL DENTISTA 2 VECES AL AÑO