

Consejos de Bright Futures para el paciente Visitas de los 7 a los 8 años

Estas son algunas sugerencias de los expertos de Bright Futures que pueden ser de utilidad para su familia.

LA ESCUELA

Esfuézate en la escuela

- Trata de esforzarte en la escuela. Esto te hará sentir bien.
- Píde ayuda cuando la necesites.
- Vincúlate a clubes y equipos que te gusten.
- Dile a los niños que te molestan o tratan de lastimarte que te dejen en paz. Después, aléjate.
- Si hay niños que te acosan en la escuela, cuéntale a un adulto de confianza.

Ten cuidado

- No le abras la puerta a nadie que no conozcas.
- Pídele permiso a tus padres antes de invitar a un amigo a la casa.
- Usa tu casco para montar en bicicleta, patinar y andar en patineta.
- Pídele ayuda a un adulto si tienes miedo o algo te preocupa.
- Está bien pedir que te lleven a casa y estar con Mamá y Papá.
- Mantén cubiertas tus partes privadas, es decir las partes que tapa un traje de baño.
- Cuéntale inmediatamente a tus padres o a otro adulto si un niño mayor o un adulto te muestra sus partes privadas, te pide que les muestres las tuyas o te toca tus partes privadas.
- Siéntate siempre en tu silla elevadora y viaja en el asiento trasero del auto.

SEGURIDAD

NUTRICIÓN Y ACTIVIDAD FÍSICA

Come bien y haz ejercicio

- Desayúnate todos los días.
- Trata de comer 5 frutas y vegetales al día.
- Toma un solo vaso de jugo de pura fruta al día.
- Limita las comidas grasosas, los dulces, los bocaditos salados, la comida chatarra y los refrescos.
- Come bocaditos saludables como frutas, queso y yogurt.
- Los alimentos saludables te ayudan a que te vaya bien en la escuela y los deportes.
- Come con tu familia a menudo.
- Toma por lo menos 2 vasos de leche al día.
- Por cada 30 minutos que veas televisión o uses la computadora, pasa 30 minutos jugando activamente.

SALUD ORAL

Cuida tus dientes

- Lávate los dientes por lo menos dos veces al día: en la mañana y en la noche.
- Usa el hilo dental todos los días.
- Usa un protector bucal al practicar deportes.

Habla de tus sentimientos

- Habla sobre tus sentimientos de enojo o tristeza con alguien que te sepa escuchar.
- Comenta lo que te preocupa. Esto ayuda mucho.
- Haz preguntas a tus padres o a un adulto de confianza sobre los cambios de tu cuerpo.
- Hasta las preguntas que te puedan avergonzar son importantes. No tiene nada de malo hablar sobre tu cuerpo y cómo está cambiando.

DESARROLLO Y SALUD MENTAL

