

# Consejos de Bright Futures para el paciente Visitas de los 9 a los 10 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.
- Pide ayuda cuando la necesites.
- Vincúlate a clubes, equipos, grupos de la iglesia y actividades con amigos al salir de la escuela.
- 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.

SEGURIDAD

## Ten cuidado

- Usa el cinturón de seguridad cada vez que vayas en un auto. Usa una silla elevadora si el cinturón de seguridad aún no te queda bien.
- Siéntate en el asiento trasero del auto hasta que tengas 13 años de edad. Ese es el lugar más seguro.
- Usa tu casco para montar en bicicleta, patinar y andar en patineta.
- Usa siempre el equipo de seguridad adecuado para tus actividades.
- Nunca nades solo(a).
- Usa protector solar con un factor de protección de 15 o más cuando salgas al sol.
- Pídele permiso a tus padres antes de invitar a un amigo a la casa.
- Si algo te incomoda en la casa de otra persona o en una fiesta, pide que te lleven a tu casa.
- Evita estar con niños que sugieran cosas riesgosas o que hagan daño.
- Ten en cuenta que ningún niño mayor o adulto tiene derecho de ver o tocar tus partes privadas, ni de asustarte.

NUTRICIÓN Y ACTIVIDAD FÍSICA

## Come bien y haz ejercicio

- Desayúnate todos los días. Esto te ayuda a aprender.
- Trata de comer 5 frutas y vegetales al día.
- Toma 3 vasos de leche baja en grasa o de agua en lugar de refrescos o jugos.
- Limita las comidas grasosas, los dulces, los bocaditos salados, la comida chatarra y los refrescos.
- Come con tu familia a menudo.
- Habla con un doctor o enfermero acerca de tus planes para perder peso o usar suplementos.
- Trata de hacer una hora de ejercicio activo al día.
- Limita el tiempo que ves televisión y usas la computadora a 2 horas al día.

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.

DESARROLLO Y SALUD MENTAL

## Tu crecimiento y desarrollo

- Haz preguntas a tus padres o a un adulto de confianza sobre los cambios de tu cuerpo.
- Hablar es un buen modo de superar el enojo, la frustración, la preocupación o la tristeza.
- Todos nos enojamos.
  - Mantén la calma.
  - Escucha y habla sobre lo que sientes.
  - Trata de entender el punto de vista de la otra persona.
- No sigas siendo amigo(a) de los chicos que te piden que hagas cosas que te asustan o que te pueden lastimar.
- Es normal tener cambios de humor, pero si te sientes triste casi todo el tiempo, habla con nosotros.
- Aprende por qué debes decir "¡No!" a las drogas, el alcohol, el tabaco y el sexo.

