



# Chequeo médico de los 7-8 años

Centro para la salud de los niños y adolescentes  
Hospital de St. Christopher para niños  
(215) 427-5985



## Lo que va a pasar hoy:

- ◆ Hablaremos de la crianza, hogar, salud y seguridad de su hijo, y como mantenerlo sano y feliz
- ◆ Vamos a evaluar la audición y visión de su hijo
- Hablaremos de las interacciones de su hijo en la escuela con los compañeros y maestros
- Hablaremos acerca de los sentimientos de su hijo y cómo expresarlos

## Manteniendose Seguro



- Enséñele a su hijo seguridad en la casa y la seguridad contra incendios. También deben saber cómo y cuándo llamar al 911.
- Conozca a los amigos de sus hijos y las familias. No dejes que vaya a la casa de un amigo si no hay un adulto en casa.
- Enséñele a su hijo cómo estar seguros en torno a otros adultos, sobre todo hablele del contacto inapropiado.
- Use en su vehículo asientos de seguridad hasta que el niño mida 4 pies, 9 pulgadas de altura.
- Enséñele a su hijo a nadar y siempre supervíselo cuando esté cerca del agua. Use siempre protector de sol cuando esté afuera.
- Utilice siempre cascos y almohadillas de protección.
- Mantenga la casa y el vehículo libre de humo.
- Si usted tiene un arma en su casa, manténgala descargada bajo llave, separada de la munición.
- Monitoree el uso de la TV/computadora de su hijo.
- Muestre interes en lo que están viendo.



**Pare de fumar en el hogar & Auto**  
1-800-784-8669



## Hablando de la Escuela

- ¿Como le gusta la escuela?
- ¿Se meten los otros niños con usted?
- ¿ La escuela lo pone nervioso?



## El Desarrollo y la Salud Mental

- ¿Qué tipo de cosas lo hacen feliz?
- ¿Qué tipo de cosas lo ponen triste?
- ¿Cuando usted se siente enojado o preocupado, qué pasa?



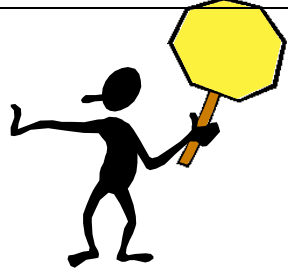


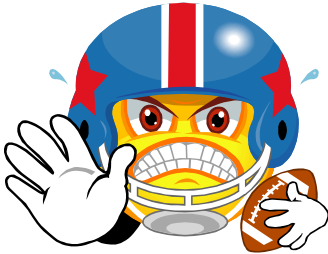


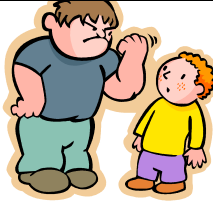



## Preparación para la Pubertad

- ¿Sabe que es la pubertad?
- Explicar en manera sencilla, que los cambios del cuerpo le pasa a todos
- Sea abierto y esté preparado

**Centro de toxicología**  
1-800-222-1222



# Como Mantener Saludables a Niños de 7-8 Años

|                                  |                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                |
|----------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Salud Mental</b>              |  <p>Hablele de cosas e intereses nuevos.</p>                                                                           |  <p>Muestrele cariño y elogielo por su buen comportamiento y buenas decisiones.</p>                                                           |  <p>Discuta con su hijo las reglas, y las consecuencias por romper las reglas.</p>                                          |
| <b>Salud Oral</b>                |  <p>Cepillarse los dientes dos veces al día, usar hilo dental todos los días.</p>                                      |  <p>Lleve a su hijo al dentista cada 6 meses.</p>                                                                                             |  <p>Use un protector para la boca durante los deportes.</p>                                                                 |
| <b>Escuela</b>                   |  <p>Si tiene dudas, pregúntele al maestro de su hijo acerca de la tutorías o programas especiales de evaluación.</p> |  <p>Muestre interés en el trabajo escolar de su hijo y sus actividades. ¡Participe! Pregunte por programas escolares-después de clases.</p> |  <p>Pregunte acerca de la intimidación. Si tiene alguna preocupación, hable con el maestro de su hijo inmediatamente.</p> |
| <b>Nutrición &amp; Ejercicio</b> |  <p>5 porciones de frutas y verduras. 2 vasos de leche baja en grasa al día.</p>                                     |  <p>Coma en familia. Apague el televisor durante las comidas. Hable de su día.</p>                                                         |  <p>1 hora de ejercicio todos los días. 2 horas o menos de TV/computador.</p>                                             |

## En la próxima visita:

Su hijo tendrá un examen físico

Su hijo podrá recibir vacunas.

Si tiene preocupación acerca de su hijo, por favor llámenos al 215-427-5985.

