



Chequeo médico de los 9-10 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 la seguridad de su hijo, y como mantenerlo sano y feliz
- Su hijo puede recibir un análisis de sangre y las vacunas.
- El médico le explicará sobre los cambios en la pubertad.
- Hablará de las interacciones en la escuela con sus compañeros y maestros.
- Hablará sobre la responsabilidad, confianza en si mismo y
- Habilidad para tomar decisiones



Madurando

- Asigne tareas para enseñarle independencia y responsabilidad.
- Dele a su hijo espacio personal en el hogar para permitirle un sentido sano de ser él mismo
- Sea un modelo positivo al mostrar y discutir el respeto y la capacidad de manejo de la ira.
- Hable acerca de cómo evitar el alcohol, el tabaco y las drogas. Empiece preguntándole si conoce a alguien que las usa, o si alguna vez ha visto a alguien usarlas.
- Se esperan cambios de comportamiento en la adolescencia. Apoye a su hijo.
- Responda a las preguntas sobre la pubertad y la sexualidad. Pregúntele al médico de su hijo para que lo oriente sobre cómo hablar de estos temas.
- Enseñe a su hijo cómo estar seguro en torno a los adultos, en persona o a través del internet. Enseñe a no enviar sus fotos o su información personal a nadie.

Las relaciones saludables con amigos

- ◆ Conozca los compañeros de su hijo, y sus familias. Supervíselos cuando estén bajo su cuidado.
- ◆ Discuta las actividades que a su hijo y amigos les gusta hacer juntos. Muestre interés.
- ◆ Pregúntele cómo va a actuar cuando sea presionado a hacer cosas que no quiere hacer. Esto le ayudará a estar preparado.



Preparación para la pubertad

- ◆ La higiene personal es muy importante. Promueva al baño diario, y la rutina de limpieza.
- ◆ Discuta los cambios corporales. Prepare a su hijo para un crecimiento acelerado.
- ◆ Hablele acerca de la menstruación y la eyaculación.
- ◆ Establezca límites razonables y discuta estrategias de afrontamiento antes de que comiencen las clases







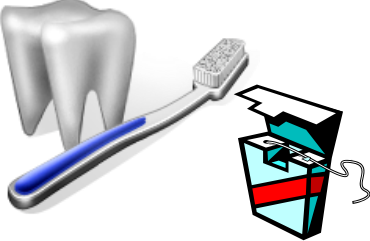


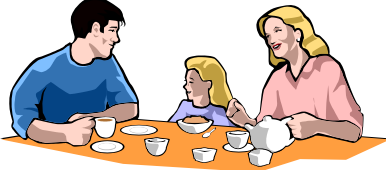




**Pare de Fumar en el
Hogar & Auto
1-800-784-8669**

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



Como Mantener Saludables a Niños de 9-10 Años

Seguridad	 <p>Siempre use su cinturón de seguridad. ¡El asiento trasero es el mejor!</p>	 <p>Enseñe a su hijo a nadar y siempre supervíselo cuando esté cerca del agua.</p>	 <p>Use siempre casco y almohadillas.</p>
Escuela	 <p>Creale un espacio tranquilo para hacer la tarea.</p>	 <p>Muestre interés en el trabajo escolar de su hijo y sus actividades. ¡Participe! Preguntele por su interés en programas después de clases.</p>	 <p>Reúnase con el maestro de su hijo. Preguntele sobre su trabajo escolar o si está siendo intimidado.</p>
Salud Oral	 <p>Cepille los dientes dos veces al día, y use 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 la práctica deportiva.</p>
Nutrición & Ejercicio	 <p>Coma comidas en familia. Apague la televisión durante las comidas y hable sobre su día.</p>	<p>2 vasos de leche baja en grasa</p>  <p>5 FRUTAS & VEGETALES</p> <p>LIMITE GRASA & ACEITE</p> <p>¡Animele a elegir alimentos saludables!</p>	 <p>Una hora de ejercicio todos los días son 2 horas o menos tiempo de TV</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.

