

# Examen de los 8 a 10 años

Fecha \_\_\_\_\_

Peso \_\_\_\_\_

Estatura \_\_\_\_\_

BMI% \_\_\_\_\_

(Índice de Masa Corporal)



*“Cuando recojo a mi hija de la escuela, hablamos de cómo pasó cada cual el día y de las cosas que hicimos. Esto me ayuda a mantener abiertas las líneas de comunicación con ella y sobre todo le muestra que en verdad me preocupo por ella”.*

—Un miembro de Kaiser Permanente

## Alimentación

- Haga que las comidas sean una hora familiar. Mantenga una conversación agradable con su niño a la hora de comer.
- Dé diariamente tres comidas y bocadillos nutritivos. Ofrezca a su niño una variedad de comidas saludables.
- Sirva a su niño un desayuno balanceado o asegúrese de que la escuela le proporcione uno.
- Sirva a su niño una variedad de frutas y verduras. Trate de ofrecerle 4 tazas al día.
- Permita que su niño decida cuánto come.
- Ofrezca a su niño productos lácteos sin grasa o bajos en grasa (leche, yogur, queso), 4 tazas al día. Es posible que su pediatra le recomiende otros suplementos de calcio y vitamina D.
- Limite el jugo a no más de 4 a 6 onzas diarias. También reduzca la cantidad que consume de bebidas gaseosas, papas fritas, comidas rápidas y dulces, ya que éstos tienden a ser altos en grasa y calorías.
- Permita que su niño le ayude a planear y a preparar las comidas.

## Hábitos saludables

- Anime a su niño para que sea activo todos los días (60 minutos diarios). Tomen caminatas en familia.
- ¡No fume! El fumar cerca de su niño aumenta el riesgo de infecciones del oído, asma, resfriados, bronquitis y neumonía.
- Asegúrese de que su niño se cepille los dientes dos veces diarias y que se los

limpie con hilo dental todos los días. Visite al dentista dos veces al año.

- Limiten el tiempo que pasen frente a las pantallas de televisión, computadora o videojuegos a 1 ó 2 horas per día. No permita un televisor en la habitación de su niño.
- Enseñe a su niño a lavarse las manos después de usar el baño y antes de comer.
- Asegúrese de que su niño use una loción protectora solar (hipoalergénica SPF 15) antes de que salga afuera.

## Seguridad

- *Silla elevada.* Continúe usando una silla elevada que emplee el cinturón de seguridad del auto hasta que su niño pese entre 60 y 80 libras. Nunca coloque a su niño en el asiento delantero de un vehículo que tenga una bolsa de aire del lado del pasajero.
- *Seguridad de tráfico.* Los conductores no pueden ver a los niños pequeños. Enseñe a su niño a detenerse en el andén, a mirar en ambas direcciones y a cruzar después la calle. Use siempre los sitios designados para cruzar. Enseñe a su niño a no correr hacia el camión de los helados.
- *Prevenga un ahogamiento.* El saber nadar no hace que su niño no pueda ahogarse. Vigile a su niño cuando juegue cerca del agua. Enseñe a su niño que al entrar al agua siempre debe meter los pies primero.
- *Seguridad con armas de fuego.* Descargue y guarde bajo llave todas las armas.
- *Seguridad contra incendios.* Instale y revise los detectores de humo.

- *Prevenga las lesiones.* Asegúrese de que su niño use un casco que le ajuste bien siempre que monte en bicicleta o en patineta. Añada protectores para las muñecas, acolchonamiento y guantes para montar en monopatín, patines y patinetas.
- *Seguridad con las mascotas.* No descuide a su hijo cuando haya un animal presente, incluso si es una mascota de la familia. Aprenda a reconocer los signos de agresión de sus mascotas.

## Ser padres

- Obtenga una tarjeta de la biblioteca para su niño. Visiten la biblioteca a menudo.
- Demuestre interés por el trabajo escolar de su niño.
- Asigne tareas y responsabilidades razonables.
- Hable con su niño acerca de la importancia de evitar el uso de alcohol, tabaco, drogas y sustancias que se puedan inhalar.

## La pubertad: Cuando usualmente ocurren cambios en el cuerpo

La pubertad (desarrollo sexual) puede empezar tan temprano como a los 8 años para las niñas y a los 10 años para los niños. Tal vez quiera hablar acerca de la pubertad con su niño o niña.

### Niñas

- Desarrollo de los senos: entre los 8 y 13 años
- Pelo púbico: entre los 8 y 14 años
- Aumento rápido del crecimiento: entre los 9<sup>1/2</sup> y 14<sup>1/2</sup> años
- Primera regla: entre los 10 y los 16<sup>1/2</sup> años

Esta información no tiene como objetivo diagnosticar problemas de salud ni tomar el lugar de los consejos médicos ni del cuidado que usted recibe de su doctor o de otro profesional de la salud. Si su niño tiene problemas de salud persistentes, o si tiene preguntas adicionales, por favor consulte con su doctor.

### Niños

- Pelo púbico: entre los 10 y 18 años
- Crecimiento de los testículos y del pene: entre los 10 y 18 años
- Aumento rápido del crecimiento: entre los 10 y 17<sup>1/2</sup> años
- Pelo facial: entre los 13 y 18 años

## Prevenga la violencia

¿Sabía que el 90% de todas las heridas accidentales con armas de fuego que involucran niños están relacionadas con un arma fácil de hallar y cargada que se encuentra en el hogar? Cada dos horas un hijo de alguien muere por una herida causada con un arma de fuego. De hecho, más niños mueren por heridas causadas por armas de fuego que los que mueren en accidentes automovilísticos.

### Un arma de fuego en el hogar . . .

- triplica el riesgo de que alguien muera en su casa
- aumenta 5 veces el riesgo de suicidio
- hace que sea 43 veces más probable que sea usada para matar a un miembro de la familia o a un amigo que a un criminal que entre a su casa

Lo más seguro es no tener un arma de fuego en su casa, especialmente una pistola. En caso de que sí tenga un arma de fuego, ¡descárguela y guárdela bajo llave! Guarde las balas bajo llave en un sitio aparte. Un cerrojo para el gatillo es una precaución adicional importante.

Hable con los padres de los amigos de sus hijos para averiguar si tienen un arma de fuego en casa. En caso de que sí tengan un arma de fuego, úrjales que la descarguen y que la guarden bajo llave.

## Si su niño está siendo intimidado por otros niños . . .

- Escuche las preocupaciones de su niño. Alábelo por enfrentar sus miedos.
- Enseñe a su niño a no reaccionar ni a dejarse intimidar. Debe permanecer calmado y alejarse del intimidador. Si esto no funciona, enseñe a su niño a decir: “Deja de hacer eso o le voy a informar al director”.
- Enseñe a su niño a dialogar. “Hablaré contigo, pero no voy a pelear”.
- Anime a su niño a que pase tiempo con sus amigos.

## Si su niño es un intimidador . . .

- Tome el problema con seriedad. Diga a su niño que usted está desilusionado con su comportamiento y que no tolerará un comportamiento que hiera a alguien más. Investigue qué puede estar causando el comportamiento.
- Quítele privilegios (no poder jugar con sus amigos, ver televisión o jugar juegos de video).
- Si se entera de que su niño ha estado intimidando a alguien más.
- Enseñe a su niño cómo siente el ser intimidados.
- Enseñe a su niño a dialogar acerca de los desacuerdos en vez de pelear.
- Alabe o dé premios por el buen comportamiento.

## Por favor, comparte

*esta información con cualquier persona que cuide de su niño.*



El próximo examen es cuando su niño tenga entre 10 y 12 años.



Puede que su niño reciba inmunizaciones (vacunas) en la próxima visita.