

## **HOJA DE INFORMACIÓN PARA PADRES SOBRE NIÑOS DE 9-11 AÑOS**

### **VACUNAS:**

- \* Refuerzo Tdap– Previene el tétano (“trismo”), la difteria, y la pertusis (“tos convulsa”). La primera dosis se da por lo general a los 11 años.
- \* Vacuna antimeningocócica conjugada (MCV4), primera dosis – Previene infecciones graves como la meningitis. La primera dosis se da por lo general a los 11 años. La segunda dosis se da a los 16 años.
- \* Virus del papiloma humano (HPV), primera dosis - Esta serie de tres dosis previene la infección con HPV, un virus que causa cáncer de cuello uterino (en mujeres), cáncer de garganta, y verrugas genitales. La primera dosis se da por lo general a los 11 años. Su hijo debe regresar para una visita de enfermería en dos meses para recibir la segunda dosis.
- \* La vacuna de la gripe se puede ofrecer durante los meses de octubre a marzo.
- \* La mayoría de los niños no sufren efectos secundarios graves por las vacunas. Si hay efectos secundarios, por lo general son leves. Es común experimentar fiebre y malestar en el lugar de la inyección. El acetaminofén (Tylenol y otras marcas) puede ayudar.

### **PRUEBAS DE DETECCIÓN:**

- \* Hemograma completo (CBC, en inglés) o Hemoglobina (Hgb) – Una prueba para detectar anemia o recuento bajo de glóbulos rojos. En los niños, la anemia por lo general se debe a no ingerir alimentos con suficiente hierro. Realizamos pruebas en todos los niños a los 12 y 17 años para asegurarnos de que sus organismos tengan suficiente hierro. En otras edades, solo analizamos a los niños que tienen un riesgo alto.
- \* Pruebas de colesterol o perfil lipídico - Una prueba para detectar niveles altos de colesterol. Se puede ofrecer si se considera que su hijo corre un riesgo alto.
- \* Prueba cutánea de tuberculosis (o “TB”), también llamada “prueba PPD” - Se realiza únicamente en niños que tienen un riesgo alto de infección tuberculosa. Por favor lleve a su hijo a la clínica 2-3 días después para documentar los resultados. Los niños de 5 años en adelante pueden ser elegibles para un análisis de TB a través de la sangre, en vez de PPD.
- \* Análisis oftalmológico - Se realiza para detectar problemas de visión. Para niños más grandes y adolescentes, se realiza en forma

- rutinaria cada 2-3 años. Se realiza en otras edades solo si hay alguna inquietud con respecto a la visión del niño.
- \* Audiometría - Se realiza para detectar problemas de audición. Para niños más grandes y adolescentes, se realiza una vez en preadolescentes y una vez en adolescentes más grandes, por lo general a los 10 y a los 18 años. Se realiza en otras edades solo si hay alguna inquietud con respecto a la audición o al desarrollo del lenguaje del niño.

## **CONSEJOS SOBRE DESARROLLO y PATERNIDAD:**

*¡Su hijo está entrando en la adolescencia, con todos los cambios y los desafíos apasionantes que presenta!*

Estos son algunos de los logros en el desarrollo y consejos de paternidad para niños de 9-11 años típicos:

### *Escuela:*

- \* Aliente a su hijo a pensar que la escuela es divertida y muestre interés en sus actividades escolares.
- \* Si tiene inquietudes sobre aspectos académicos o problemas como el acoso (“bullying”), acérquese al maestro de su hijo y anime a su hijo a pedir ayuda.
- \* Fije una rutina y separe un tiempo y un lugar tranquilos para hacer la tarea todas las tardes.

### *Hogar:*

- \* Dele a su hijo tareas para hacer en la casa y espere que las haga.
- \* Dele a su hijo algo de espacio y privacidad.
- \* Mantenga los televisores y las computadoras fuera de la habitación de su hijo y considere limitar el tiempo de exposición a una pantalla a menos de 1 hora por día. Esto incluye también los videojuegos.
- \* Aliente a su hijo a hacer actividad física por lo menos 1 hora por día.
- \* Intenten comer juntos en familia cuando sea posible. Hable sobre las actividades de su día con su hijo.

### *Desarrollo social:*

- \* Permita que su hijo participe en actividades extracurriculares (deportes, música/teatro, grupos de la iglesia, etc.). Puede darle a su hijo la posibilidad de hacer nuevos amigos y desarrollar nuevos intereses.
- \* Hable con su hijo sobre el acoso (“bullying”). Anímelo a contarle a los adultos si otros niños lo molestan.

- \* Los amigos de su hijo en esta edad son muy importantes para él. Conózcalos y supervíselos cuando estén jugando.
- \* La pubertad se acerca. Hable con su hijo directamente sobre la pubertad y la sexualidad. Responda sus preguntas de la manera más directa posible. Asegúrese de que su hijo entienda lo que se considera una conducta apropiada entre niños del sexo opuesto.
- \* Hable con su hijo directamente sobre no fumar cigarrillos, consumir drogas ni beber alcohol.

*Conducta:*

- \* El elogio y las recompensas por una buena conducta aún son la mejor manera de enseñarle a su hijo lo que usted espera.
- \* Sea un ejemplo para su hijo disculpándose cuando usted comete un error.

## **NUTRICIÓN y CONDUCTAS ALIMENTICIAS:**

- \* Para niños que están creciendo normalmente, concéntrese en ayudarlo a desarrollar hábitos de alimentación saludables (dietas con mucha fruta y vegetales y poca grasa).
- \* Ofrezca 5 porciones de vegetales y frutas en comidas y snacks todos los días.
- \* Evite el jugo: no es necesario, y una taza por día es suficiente. Limite los caramelos, las gaseosas y los dulces.
- \* Sirva leche con las comidas. Compre leche descremada y productos lácteos con bajo contenido graso.
- \* Los niños que no beben por lo menos 32 onzas de leche fortificada con vitamina D por día necesitarán vitamina D adicional. Si le preocupa que su hijo no esté recibiendo suficiente vitamina D, pídanos que le recomendemos un suplemento multivitamínico o de vitamina D. En caso de niños que no pueden beber leche, asegúrese de tener alternativas como leche de soja fortificada con vitamina D.
- \* Si se necesitan cambios en la dieta de su hijo, trate de hacer dichos cambios para toda la familia. Si todos en la familia siguen los mismos hábitos alimenticios, es más probable que su hijo siga esos ejemplos.
- \* Trate de tener comidas relajadas en familia, y evite mirar la televisión durante las comidas, siempre que sea posible.
- \* Los “gustos” o las comidas divertidas (pizza, helado, etc.) no deben ser excluidos, pero no deben ser una parte principal de la dieta.
- \* Tenga cuidado en no permitir que su hijo coma de más. La obesidad se está convirtiendo en un problema grave para muchos niños. La palma de la mano de su hijo es un tamaño apropiado

para la porción. Limite los alimentos ricos en almidón, como arroz, pasta, pan y papa, a una porción por comida.

### **HIGIENE:**

- \* Lleve a su hijo al dentista cada 6 meses.
- \* Su hijo debe cepillarse los dientes y pasarse hilo dental por lo menos dos veces por día. Asegúrese de usar pasta dental con flúor. Asegúrese de que su hijo vea al dentista por lo menos una vez por año. La mayoría de los niños van al dentista cada seis meses.
- \* ¡Beba agua de la llave/grifo! La mayoría de las ciudades en nuestra área tienen agua de la llave limpia y segura que proviene de reservorios estatales. Esta agua contiene fluoruro para fortalecer sus dientes. Si no está seguro del suministro de agua de su ciudad o de si tiene fluoruro, pregúntele al médico de su hijo. Por lo general NO es necesaria agua embotellada.

### **TEMAS DE SEGURIDAD:**

- \* Haga que su hijo viaje en el asiento trasero del auto hasta que tenga alrededor de 13 años de edad. Use siempre el cinturón de seguridad. Se deben usar asientos elevadores (“booster seats”) hasta que su hijo tenga por lo menos 4 pies y 9 pulgadas de alto (un metro y medio).
- \* Su hijo debe usar casco cada vez que anda en bicicleta, patineta o patines. Los padres deben dar un buen ejemplo y usar casco también. Las muñequeras son una buena idea para andar en patineta o patín también.
- \* Enséñele a su hijo cómo no correr riesgos cerca del agua. Las clases de natación son una buena idea.
- \* Hable con su hijo sobre los extraños. Nadie debe pedirle que muestre sus genitales. Además, enséñele a su hijo a no aceptar comida ni dulces de extraños, y a no subirse nunca a un auto con un extraño. Haga planes sobre lo que su hijo puede hacer si no se siente seguro.
- \* Conozca a los amigos de su hijo y a sus familias.
- \* Enséñele a su hijo qué hacer en caso de incendio o emergencia. Enséñele cómo y cuándo llamar al 911.
- \* Si usted tiene un arma, guárdela descargada y trabada, y guarde las municiones aparte, en otro lugar.
- \* Los niños menores de 12 años no son lo suficientemente grandes como para quedarse en casa solos, excepto durante breves períodos de tiempo.
- \* ¡No fume en la casa! Recomendamos enfáticamente a los padres que fuman que intenten dejar de fumar. Hasta el humo en la ropa,

el cabello y el aliento pueden afectar a su hijo. Pídanos información sobre cómo dejar de fumar.

**PRÓXIMA VISITA:** Una vez por año para un control general / físico y cuando sea necesario por otros problemas, enfermedades y lesiones.

## **¿QUIERE MÁS INFORMACIÓN?**

**Internet puede ser una fuente de información excelente sobre la salud y el desarrollo de los niños. ¡Asegúrese de que los sitios de internet que visita sean de confianza! Si tiene alguna pregunta, por favor consúltenos.**

**Acceda a información para padres en *Bright Futures* de la Academia Americana de Pediatría en:**

**Para niños de 9-11 años de edad:**

**<http://brightfutures.aap.org/pdfs/Visit%20Forms%20by%20Age%2011/9,%2010%20Year/C.MCh.PH.9,10yr.pdf>**

**Para niños de 11 años de edad que son más maduros:**

**<http://brightfutures.aap.org/pdfs/Visit%20Forms%20by%20Age%2011/11-14%20Year/D.Adol.PH.EA.pdf>**

**Acceda a información para padres en *Healthy Children* de la Academia Americana de Pediatría en:**

**[www.healthychildren.org](http://www.healthychildren.org)**

**Encuentre más información y herramientas en el sitio web de recursos para padres de CHA:**

**<http://www.challiance.org/Services/PediatricsResourcesforParents.aspx>**

**Encuéntrenos en Facebook:**

**<https://www.facebook.com/CHAPediatrics>**

Revisado en enero 2014