

# HOJAS INFORMATIVAS DE BRIGHT FUTURES ►PADRES

## VISITA MÉDICA DE 11 HASTA 14 AÑOS

Aquí encontrará algunas sugerencias de los expertos de Bright Futures que pueden ser valiosas para su familia.



### ✓ CÓMO ESTÁ SU FAMILIA

- Incentive a su hija a ser parte de las decisiones familiares. Bríndele la oportunidad de tomar más decisiones propias a medida que crezca.
- Incentive a su hija a pensar cómo resolver sus problemas son el apoyo de usted.
- Ayude a su hija a encontrar actividades que le interesen, además de sus trabajos escolares.
- Ayude a su hija a encontrar actividades que ayuden a los demás.
- Ayude a su hija a manejar conflictos.
- Ayude a su hija a encontrar formas no violentas de controlar su ira o miedo.
- Si le preocupan sus condiciones de vida o alimenticias, hable con nosotros. Las agencias y programas comunitarios como SNAP también pueden brindar información y asistencia.

### ✓ LOS SENTIMIENTOS DE SU HIJO

- Encuentre formas de pasar tiempo con su hijo.
- Si le preocupa que su hijo este triste, deprimido, nervioso, irritable, desesperado, o enojado, avísenos.
- Hable con su hijo acerca de cómo cambia su cuerpo durante la pubertad.
- Si tiene dudas acerca del desarrollo sexual de su hijo, siempre puede hablar con nosotros.

### ✓ EL CRECIMIENTO Y LOS CAMBIOS DE SU HIJO

- Ayude a su hija a ir al dentista dos veces al año.
- Dele suplemento de fluoruro a su hija si el dentista lo recomienda.
- Incentive a su hija a cepillarse los dientes dos veces al día y usar hilo dental una vez al día.
- Dígale un cumplido a su hija cuando haga algo bien, no solo cuando se vea bien.
- Apoye el peso saludable del cuerpo de su hija y ayúdelo a alimentarse con comida saludable.
  - Bríndele comidas saludables.
  - Coman juntos como familia.
  - Sea un modelo a seguir.
- Ayude a su hija a consumir suficiente calcio con leche baja o libre de grasa, yogur bajo en grasa, y queso.
- Incentive a su hija a realizar al menos 1 hora de actividad física por día. Asegúrese de que utilice cascos y otros equipos de protección.
- Considere hacer un plan para el consumo mediático de su familia. Establezca reglas para el uso de los medios de comunicación para equilibrar el tiempo de su hija entre sus actividades físicas y sus otras actividades.
- Consulte con la maestra de su hija acerca de sus notas. Asista a los eventos de vuelta a la escuela, a las reuniones de padres y maestros, y a otros eventos escolares, si es posible.
- Hable con su hija cuando asuma las responsabilidades acerca de sus trabajos para la escuela.
- Ayude a su hija a organizar su tiempo, si lo necesita.
- Incentívela a leer todos los días.

### ✓ ELEGIR COMPORTAMIENTOS SALUDABLES

- Ayude a su hijo a encontrar cosas divertidas y seguras para hacer.
- Asegúrese de que su hijo sepa cómo usted se siente acerca del consumo de alcohol y drogas.
- Conozca a los amigos de su hijo y a las familias. Siempre sepa dónde está su hijo y qué está haciendo.
- Guarde su licor en un armario con llave.
- Guarde sus medicamentos recetados en un armario con llave.
- Hable con su hijo acerca de las relaciones, del sexo y de los valores.
- Si se siente incómodo al hablar acerca de la pubertad y de las presiones sexuales con su hijo, por favor, pídanos información útil a nosotros o a otras personas en quienes confíe.
- Utilice reglas claras y consistentes y disciplina con su hijo.
- Sea un modelo a seguir.

**Recurso útil:** Plan para el consumo mediático de su familia: [www.healthychildren.org/MediaUsePlan/es](http://www.healthychildren.org/MediaUsePlan/es)

# VISITA MÉDICA DE 11 HASTA 14 AÑOS: PADRES



## SEGURIDAD

- Asegúrese de que todos usen cinturón de seguridad sobre el regazo y el hombro siempre.
- Bríndele un casco que ajuste correctamente y un equipo de seguridad para andar en bicicletas, patinetas, patines, esquíes, motos de nieve, y caballos.
- Utilice un sombrero, ropa para protegerla del sol y protector solar con FPS 15 o mayor en la piel expuesta al sol. Limite el tiempo afuera del hogar cuando el sol esté muy fuerte (11:00 a. m.–3:00 p. m.).
- No permita que ande en cuadriciclos.
- Asegúrese de que sepa cómo obtener ayuda si se siente insegura.
- Si es necesario tener un arma en su casa, guárdela descargada y bajo llave, con las municiones bajo llave en otro lugar.

De acuerdo con *Bright Futures: Guidelines for Health Supervision of Infants, Children, and Adolescents*, 4th Edition

Para obtener más información, diríjase a <https://brightfutures.aap.org>.

La información incluida en estas hojas informativas no debería reemplazar la atención médica ni el consejo de su pediatra. Puede haber variaciones en el tratamiento recomendado por el pediatra de acuerdo con hechos o circunstancias particulares. Hojas informativas originales incluidas como parte de *Bright Futures Tool and Resource Kit*, 2nd Edition.

La inclusión en estas hojas informativas no implica el respaldo de la American Academy of Pediatrics (AAP). La AAP no es responsable del contenido de los recursos mencionados en estas hojas informativas. Las direcciones de los sitios web se encuentran lo más actualizadas posible, pero pueden cambiar con el tiempo.

La American Academy of Pediatrics (AAP) no revisa ni respalda ninguna modificación realizada en estas hojas informativas y en ningún caso será la AAP responsable de dichos cambios.

Translation of *Bright Futures Handout: 11-14 Year Visits (Parent)*

© 2019 American Academy of Pediatrics. Todos los derechos reservados.

American Academy of Pediatrics

DEDICATED TO THE HEALTH OF ALL CHILDREN®

