

SU NIÑO DE 9 - 10 AÑOS DE EDAD

ASPECTOS A TENER EN CUENTA

SEGURIDAD

- **NO** encienda su vehículo hasta que todos tengan el cinturón de seguridad abrochado. El asiento trasero es el más seguro para su niño hasta que cumpla al menos 13 años de edad.
- **ENSÉÑELE A SU NIÑO** que el uso de un asiento auxiliar o del cinturón de seguridad cada vez que monte en un auto es la mejor manera de protegerse a sí mismo de las heridas y de la muerte en un accidente automovilístico.
- **EL HOMICIDIO** y el suicidio consumado son más frecuentes en los hogares donde hay armas. La mejor manera de mantener a su niño seguro de las heridas y muerte por armas de fuego es nunca teniendo una en su hogar.
- **SI** es necesario tener un arma en su hogar, esta tiene que estar descargada y guardada bajo llave con las municiones también bajo llave pero por separado del arma. Manténgalas donde los niños no tengan acceso.
- **SI** su niño comienza a cazar con los adultos de su familia, enséñele a usar de forma segura las armas y cuchillos de cacería y a que los use **SOLO** bajo la supervisión de un adulto.
- **ENSEÑE** o haga que otra persona enseñe a su niño a nadar.
- **REFUERCE** y converse con su niño sobre las reglas de seguridad relacionadas con la natación. **SIEMPRE** tiene que tener la compañía de adulto. **NUNCA** nadar solo. **NUNCA** nadar en aguas rápidas. **SIEMPRE** usar un chaleco salvavidas aprobado por la guardia costera de los Estados Unidos cuando esté en una embarcación.
- **ESTIMULE** y converse con su niño sobre la práctica segura de los deportes y la necesidad de usar equipos de protección tales como protector bucal, para la cara y casco de bicicleta. **NUNCA** permita que su niño maneje una cortadora de césped ni equipo motorizado.
- **EVITE** el uso de alcohol, productos derivados del tabaco y drogas. Hable con su niño y asegúrese de educarle con respecto al uso de sustancias. El uso de sustancias en niños siempre es malo y este mensaje debe quedarles claro. Si en el hogar se usa alcohol el uso de este debe ser adecuado y discutido con los niños.
- **ASEGÚRESE** de que su niño se ponga protector solar cuando vaya a estar afuera por largos períodos de tiempo.
- **CONTINUE** enseñándole a su niño las reglas de seguridad para el hogar, incluyendo lo que tienen que hacer si están solos en el hogar. Converse sobre las visitas, de no ocupar la línea telefónica por largos períodos de tiempo y qué hacer en caso de fuego u otro tipo de emergencia. Llevar a cabo simulacros de incendio en el hogar.

NUTRICIÓN

- **AYUDE** a su niño a elegir alimentos adecuados, incluyendo una variedad de frutas y vegetales cada día. Intente que coma al menos 5 porciones de frutas o vegetales cada día incluyéndolas en la mayoría de las comidas y bocadillos. Limite los bocadillos con alto contenido de grasas, tales como los caramelos, pastelillos, bebidas endulzadas con azúcar y comidas rápidas. Estos tipos de comidas tienen muy poco valor nutritivo para ellos.
- La alimentación **SALUDABLE** previene los problemas de peso y ayuda en el aprendizaje.

- **ASEGÚRESE** de que su niño diariamente esté consumiendo suficiente calcio. Los niños de 9-18 años necesitan cerca de 3 tazas de leche baja en grasas por día. El yogur bajo en grasas y el queso son una buena alternativa a la leche.
- **EVITE** tener la televisión encendida durante la cena. Compartan en familia durante la cena de forma regular. Hacer que la hora de la cena sea agradable y sociable; fomente la conversación durante este horario.

DIENTES SALUDABLES

- **ANIME** a su niño para que se cepille los dientes meticulosamente dos veces al día usando hilo dental una vez al día.
- **DELE** a su niño suplementos de fluoruro según lo recomendado por su dentista.
- **ENSEÑELE** a su niño a prevenir las heridas bucales al usar un protector bucal como protección.
- **ENSEÑE** a su niño a no fumar ni a mascar tabaco. Instrúyale acerca de lo malo que son estos para él, para su boca, piel, corazón y pulmones.

CUIDADO e INTERACCIONES

- **ASEGÚRESE** de que su niño entiende la disciplina y las reglas de la familia.
- **FOMENTE** la auto-disciplina. Proporcionele a su niño un espacio propio en el hogar aun si es limitado.
- **SIRVA** como modelo positivo de ética y conducta. Admita sus errores, pida perdón.
- **FOMENTE** el desarrollo de actividades físicas en un ambiente seguro. Proporcione oportunidades para que su niño socialice con otros niños (escuela dominical, preescolar, parques). Limite la televisión a no más de 2 horas por día.
- **APOYE** el deporte de su niño y su interés en las actividades físicas y juegue con su niño.
- **CONTROLE** la ira de una manera constructiva dentro del hogar. No permita la violencia física ni verbal, fomente el compromiso. No permita que otros ni usted mismo utilicen el castigo físico.
- **ASIGNE** tareas adecuadas para la edad de su niño, incluyendo la responsabilidad de ciertas tareas dentro del hogar y en el patio.

SEXUALIDAD

- **PARA LOS PADRES DE LAS NIÑAS:** Prepare a su niña para la menstruación.
- **PARA LOS PADRES DE LOS NIÑOS:** Prepare a su niño para la polución nocturna.
- **PREPARE** a su niño para la pubertad y el desarrollo sexual.
- **EXPLORE** los conocimientos que su niño tiene sobre el sexo, enfermedades de transmisión sexual incluyendo VIH/SIDA. Comience a enseñarle a su niño que la manera más segura de protegerse contra las enfermedades y el embarazo es retrasando el comportamiento sexual.