

Control de salud: 11 a 14 años *(para los padres)*

Puede ayudar a estar atento a la salud de su niño al:

- **Mantener las inmunizaciones recomendadas al día** para un cierto tipo de meningitis bacteriana, la gripe y las infecciones por virus del papiloma humano (HPV, por sus siglas en inglés).
- **Ayudarle a su niño aprender buenos hábitos de sueño.** Los niños de entre 11 y 12 años necesitan de 9 a 11 horas de sueño cada noche. Los adolescentes de 13 y 14 años necesitan de 8 a 10 horas de sueño.
- **Ser constante con respecto a la salud dental.** Visite al dentista dos veces al año. Anime a su niño a cepillarse los dientes y utilizar hilo dental todos los días.
- **Servir alimentos saludables.** No tenga comida chatarra en casa. Asegúrese de que su niño sepa cómo preparar unos cuantos bocadillos saludables, como apio y mantequilla de maní o manzanas y queso.
- **Alentar a su niño a hacer la actividad física.** Su niño debe estar activo durante al menos 1 hora al día.
- **Pedirle consejo a su médico** si está preocupado acerca del peso o malos hábitos alimenticios de su niño.
- **Crear un plan de medios.** Establezca reglas para limitar el uso de medios y cree un plan de medios para su familia en healthychildren.org/Media/Spanish. Se ha demostrado que mucho tiempo de pantalla aumenta el riesgo de que un niño sea obeso o tenga problemas de humor. Limite todas estas actividades a no más de 2 horas al día (a menos que sea para hacer tareas escolares).
- **Felicitar a su niño por hacer algo bien,** no solo por verse bien.
- **Hablar sobre la pubertad y hablar con los adolescentes acerca de la sexualidad saludable.** Es importante dar información correcta. Haga lo que pueda para que sea más fácil hacer las preguntas incómodas. Lleve a casa libros útiles y busque sitios web confiables.



¿Qué debo hacer ahora?

- 1 Revise este folleto.
- 2 Escriba los nombres y los números de algunos adultos en quienes usted y su niño confíen. Su joven adolescente puede necesitar ayuda en algún momento en que usted no esté cerca.

Ayudar a crear buenos hábitos escolares

Puede ayudar a formar buenos hábitos escolares al:

- **Felicitar por trabajar duro.** La escuela se puede volver más difícil a esta edad. Algunos estudiantes pueden tener más dificultad y algunos empiezan a rechazar la escuela.
- **Ayudar a que su niño asuma responsabilidad por sus propias tareas escolares.** Oriente a su niño acerca de ser organizado con el tiempo y las fechas límite.
- **Mantenerse en contacto con los maestros.** Asista a las conferencias de padres y maestros, y a la noche de regreso a la escuela. Trate de involucrarse con la escuela.
- **Estimular la lectura diaria.** Ayude a su niño a encontrar libros sobre temas de interés personal que no sean solo para las tareas escolares.
- **Ayudarle a su adolescente a encontrar actividades que pueda disfrutar fuera de las tareas escolares.** Esta es una buena forma de hacer amigos y ayudar a desarrollar una imagen de sí mismo. Encuentre actividades que ayuden a otros también.

Mantener a la familia unida

Puede mantener a su familia unida al:

- **Comer juntos a menudo.** Apagar las pantallas mientras comen. Utilizar la hora de la comida para conectarse con su niño. Comer juntos y hablar diariamente con su niño es la mejor manera de prevenir la drogadicción.
- **Pasar tiempo haciendo cosas juntos.** Aunque su niño pueda querer pasar más tiempo con los amigos, aún es importante divertirse con la familia. Manténgase en actividad juntos.
- **Hablar sobre sus valores.** Los valores de los compañeros no reemplazan los de los padres. Hable en familia acerca de las drogas, el alcohol y el sexo. Explique cómo se siente acerca de estos temas.
- **Utilice disciplina y reglas claras y consistentes.** Es normal que su niño quiera desafiar las reglas y los valores de la familia a esta edad. Siga estableciendo límites y hágalos cumplir con calma y en forma constante. Involucre a su niño en establecer las reglas y los límites, y en determinar las consecuencias.
- **Establecer un ejemplo de comportamientos y elecciones saludables.** Usted es un ejemplo importante a seguir como modelo.

Estar al tanto de los amigos y las actividades

Usted puede estar al tanto de los amigos y las actividades al:

- **Conocer a sus amigos** y sus padres. Permanezca siempre al tanto de dónde está su niño y qué está haciendo.
- **Ayudar a su niño a construir relaciones duraderas.** Hable acerca de la honestidad, la amabilidad y la comunicación abierta con otros.
- **Asegurarse de que su niño sepa cómo conseguir ayuda cuando se sienta inseguro.** Ponerse de acuerdo sobre a qué adultos puede acudir si usted no está disponible o si hay algo en lo que su niño se sienta incómodo de compartir con usted.
- **Ayudar a su niño entender los puntos de vista de otras personas.** Hablar sobre cómo la vida puede ser diferente para otras personas en su comunidad.

Entender el mal humor

Su niño puede estar malhumorado debido a los cambios hormonales y físicos que ocurren en este período de la vida. Su niño también puede tener sentimientos encontrados acerca de la independencia emocional. Usted puede entender el mal humor de su niño al:

- **Adquirir el hábito de hablar para resolver los momentos de estrés y los problemas.** Hablar acerca de la forma de manejar los desacuerdos o el enojo.
- **Hablar con su médico para buscar consejo** si su niño parece estar demasiado triste, ansioso o irritable.

Esta es una información general que se aplica a la mayoría de las familias. Si su médico le dice algo diferente, siga sus indicaciones.



Mi cita de seguimiento

Su próxima consulta de control de salud será en 1 año.

Fecha: _____ Hora: _____

Mientras tanto, aquí hay algunos recursos útiles:



Página de Facebook
IntermountainMoms



Para obtener más información de seguridad apropiada para la edad, visite safekids.org y regístrese para el boletín mensual.



Si necesita ayuda con alojamiento, alimentación o si se siente inseguro en casa, llame al 2-1-1 o consulte 211ut.org para buscar servicios comunitarios.

Well Check: 11 to 14 years (for parents)

Intermountain Healthcare cumple con las leyes federales de derechos civiles aplicables y no discrimina por motivos de raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad o sexo. Se proveen servicios de interpretación gratis. Hable con un empleado para solicitarlo.