

HOJAS INFORMATIVAS DE BRIGHT FUTURES ► PADRES

VISITAS MÉDICAS DEL 7 Y 8 AÑO



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 independiente y responsable. Abrácela y dígale cumplidos.
- Pase tiempo con su hija. Conozca a sus amigos y a las familias.
- Siéntase orgulloso por el buen comportamiento y por los buenos resultados de su hija en la escuela.
- Ayude a su hija a manejar conflictos.
- 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.
- No fume ni utilice cigarrillos electrónicos. No fume en su hogar ni en el automóvil. Los espacios libres de tabaco mantienen saludables a los niños.
- No consuma alcohol ni drogas. Si le preocupa que un miembro de su familia consuma, avísenos, o busque recursos locales o en línea que puedan ayudar.
- Coloque la computadora familiar en un lugar central.
 - Sepa con quién habla su hija cuando está en línea.
 - Instale un filtro de seguridad.

✓ MANTENERSE SALUDABLE

- Lleve a su hija al dentista dos veces al año.
- Dele suplemento de fluoruro si el dentista lo recomienda.
- Ayude a su hija a cepillarse los dientes dos veces al día
 - Luego de desayunar
 - Antes de irse a dormir
- Utilice una cantidad de pasta dental con fluoruro del tamaño de un guisante.
- Ayude a su hija a utilizar hilo dental una vez al día.
- Incentive a su hija a utilizar un protector bucal para proteger sus dientes cuando juega a algún deporte.
- Promueva la alimentación saludable al
 - Comer juntos como familia a menudo
 - Servir vegetales, frutas, cereales integrales, proteína magra, y productos lácteos bajos o libres de grasa
 - Limitar los azúcares, sales, y alimentos con bajos nutrientes
- Limite el tiempo al frente de las pantallas a 2 horas (sin contar las tareas escolares).
- No coloque un televisor o computadora en la habitación de su hija.
- Considere hacer un plan para el consumo mediático de su familia. Le ayuda a establecer reglas para el consumo mediático y equilibrar el tiempo que pasa al frente de una pantalla con otras actividades, como el ejercicio.
- Incentive a su hija a jugar de manera activa por lo menos una hora por día.

✓ EL CRECIMIENTO DE SU HIJO

- Asígnele tareas del hogar a su hijo y cuente con que las haga.
- Sea un buen modelo a seguir.
- No lo golpee ni permita que otros lo hagan.
- Ayude a su hijo a hacer cosas por sí mismo.
- Enséñele a su hijo a ayudar a los demás.
- Discuta reglas y sus consecuencias con su hijo.
- Sea consciente de la pubertad y de los cambios en el cuerpo de su hijo.
- Brinde respuestas simples para las preguntas de su hijo.
- Hable con su hijo acerca de sus preocupaciones.

✓ ESCUELA

- Ayude a su hijo a prepararse para la escuela. Utilice las siguientes estrategias:
 - Organice rutinas para la hora de dormir para que duerma entre 10 y 11 horas.
 - Ofrezcale un desayuno saludable todas las mañanas.
- Asista a la noche de vuelta a la escuela, a los eventos de padres y maestros, y a la mayor cantidad de eventos escolares que sea posible.
- Hable con su hijo y con su maestra acerca de los bravucones.
- Hable con la maestra de su hijo si piensa que su hijo puede necesitar ayuda extra o tutorías.
- Sepa que la maestra de su hijo puede ayudar brindando evaluaciones para asistencia especial, si a su hijo no le está yendo bien en la escuela.

Recursos útiles

Plan para el consumo mediático de su familia: www.healthychildren.org/MediaUsePlan/es | Línea de Ayuda para Dejar de Fumar: 800-784-8669
Información sobre Asientos de Seguridad para Automóvil, en inglés: www.safercar.gov/parents | Línea Gratuita Directa sobre Seguridad Automotriz: 888-327-4236

VISITAS MÉDICAS DEL 7 Y 8 AÑOS: PADRES



SEGURIDAD

- El asiento trasero es el lugar más seguro para ir en automóvil hasta que su hija cumpla 13 años.
- Su hija debería utilizar un asiento elevado a la altura del cinturón hasta que los cinturones de regazo y hombros le ajusten bien.
- Enséñele a nadar a su hija y mírela cuando esté en el agua.
- 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.).
- Utilice un casco que ajuste correctamente y un equipo de seguridad para andar en motocicletas, bicicletas, patinetas, patines, esquís, tablas de snowboard, y caballos.
- Si es necesario tener un arma en su casa, guárdela descargada y bajo llave, con las municiones bajo llave en otro lugar.
- Enséñele a su hija planes ante emergencias tales como el fuego. Enséñele a su hija cómo y cuándo llamar al 911.
- Enséñele a su hija cómo estar segura con otros adultos.
 - Ningún adulto debería pedirle a un niño que guarde secretos a sus padres.
 - Ningún adulto debería pedir ver las partes privadas de un niño.
 - Ningún adulto debería pedirle ayuda a un niño con las partes privadas del adulto.

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>.

American Academy of Pediatrics

DEDICATED TO THE HEALTH OF ALL CHILDREN®



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: 7 and 8 Year Visits (Parent)*

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



Más allá del tiempo frente a la pantalla: Guía para padres sobre el uso de medios

(Beyond Screen Time: A Parent's Guide to Media Use)

Los medios en todas sus formas, inclusive la televisión, las computadoras y los teléfonos inteligentes pueden afectar la manera en que los niños y adolescentes sienten, aprenden, piensan y se comportan. Sin embargo, los padres (ustedes) siguen siendo la influencia más importante.

La American Academy of Pediatrics (AAP, por su sigla en inglés) lo alienta a que ayude a sus hijos a desarrollar hábitos saludables de uso de los medios desde temprano. Siga leyendo para aprender más.

El uso de los medios y sus hijos

Usted puede decidir cuál es el mejor uso de los medios para su familia. Recuerde, todos los niños y adolescentes necesitan tener un sueño adecuado (8-12 horas, dependiendo de la edad), actividad física (1 hora) y tiempo alejado de los medios. (Ver la tabla de "Pautas de uso de medios" para ver las pautas generales para el uso de los medios basado en la edad.)

Como los niños de hoy están creciendo en una época de experiencias de uso de los medios altamente personalizadas, los padres deben desarrollar planes de uso de los medios personalizados para sus hijos. Los planes de los medios de comunicación deben tomar en cuenta la edad, salud, personalidad y etapa del desarrollo de cada niño. Cree un Plan de uso de los medios para la familia en línea en HealthyChildren.org/MediaUsePlan/ES. Con la creación de un Plan de uso de los medios para la familia, los padres pueden ayudar a los niños y adolescentes a equilibrar el uso de los medios con otras actividades saludables.

¿Por qué usar medios digitales?

- Los medios digitales pueden
 - exponer a los usuarios a nuevas ideas e información.
 - crear conciencia de los eventos y problemas actuales.
 - promover la participación en la comunidad.
 - ayudar a los estudiantes a trabajar con otros en tareas y proyectos.
- El uso de los medios digitales también tiene beneficios sociales que
 - permiten a las familias y amigos a mantenerse en contacto, sin importar dónde vivan.
 - mejoran el acceso a redes de apoyo valiosas, especialmente para las personas con enfermedades o discapacidades.
 - ayudan a promover el bienestar y los comportamientos saludables, tales como dejar de fumar o cómo comer sano.

¿Por qué limitar el uso de los medios?

El uso excesivo de los medios digitales puede poner a su hijo en riesgo de

- **no dormir lo suficiente.** Los niños con más exposición a los medios o que tienen una televisión, una computadora o un dispositivo móvil en su cuarto, duermen menos y se duermen más tarde. Incluso los bebés pueden quedar sobreestimulados con las pantallas y es posible que no reciban el sueño suficiente que necesitan para crecer. La exposición a la luz (particularmente

la luz azul) y el contenido estimulante de las pantallas puede retrasar o interrumpir el sueño y puede causar un efecto negativo en la escuela.

- **Retrasos en el aprendizaje y en las destrezas sociales.** Los niños que miran demasiada televisión en la infancia en el preescolar pueden mostrar retrasos en la atención, razonamiento, lenguaje y destrezas sociales. Una de las razones del retraso podría ser porque interactúan menos con sus padres y su familia. Los padres que dejan la televisión encendida y se concentran en su propio medio digital pierden oportunidades muy valiosas de interactuar con sus hijos y ayudarlos a aprender. Los niños y los adolescentes con frecuencia usan los medios de entretenimiento al mismo momento en que hacen otras cosas, como la tarea domiciliaria. Esa capacidad de realizar varias tareas a la vez puede tener un efecto negativo en la escuela.
- **Obesidad.** Mirar televisión durante más de 1.5 horas a diario es un factor de riesgo de obesidad para niños de 4 a 9 años de edad. Los adolescentes que miran más de 5 horas de televisión por día tienen 5 veces más probabilidad de tener sobrepeso que los adolescentes que miran de 0 a 2 horas. Las publicidades y comer bocadillos mientras miran la televisión pueden promover la obesidad. Además, los niños que usan los medios en exceso tienen menos posibilidades de estar activos con juegos físicos y saludables.
- **Problemas de conducta.** El contenido violento en la televisión y en las pantallas puede contribuir a los problemas de comportamiento en los niños, porque tienen miedo y están confundidos por lo que ven o porque intentan imitar a los personajes en las pantallas.
- **Uso problemático de Internet.** Los niños que usan los medios en línea en exceso pueden estar en riesgo de uso de Internet problemático. Los niños que juegan mucho a los videojuegos tienen riesgo de sufrir trastornos a causa de los juegos en Internet. Pasan la mayoría de su tiempo libre en línea y muestran poco interés en las relaciones de la vida real o fuera de línea. Ambos extremos del uso de Internet puede causar un aumento en el riesgo de depresión.
- **Comportamientos riesgosos.** Las publicaciones de los adolescentes en los medios sociales con frecuencia muestran comportamientos riesgosos, tales como consumo de sustancias, comportamientos sexuales, autoagresión o trastornos en la alimentación. La exposición de los adolescentes en los medios al alcohol, tabaco o comportamientos sexuales está asociada con el inicio temprano de estos comportamientos.
- **Sexting, privacidad y depredadores** Sexting es enviar imágenes de desnudos o semidesnudos y mensajes de texto sexualmente explícitos, usando un teléfono celular. Alrededor del 12 % de los jóvenes de 10 a 19 años de edad han enviado una fotografía sexual a otra persona. Los adolescentes deben saber que una vez que hayan compartido algo con otros, no van a poder borrarlo o eliminarlo completamente. Es posible que no conozcan o elijan no usar las configuraciones de privacidad. Otro riesgo es que los abusadores sexuales pueden usar las redes

Pautas para el uso de los medios

| Edad | Descripción | Consejos |
|--------------------------------|---|--|
| Menores de 2 años | Los niños menores de 2 años aprenden y crecen cuando exploran el mundo físico que los rodea. Sus mentes aprenden mejor cuando interactúan y juegan con sus padres, hermanos, cuidadores y otros niños y adultos. Los niños menores de 2 años tienen problemas para entender lo que ven en los medios y cómo se relaciona con el mundo que los rodea. Sin embargo, los niños de 18 a 24 meses pueden aprender a partir de medios educativos de alta calidad, si los padres miran y juegan con ellos y repasan las lecciones. | <ul style="list-style-type: none"> El uso de los medios debe ser muy limitado y solo cuando un adulto está mirando con ellos, hablando y enseñando (por ejemplo, chat con video con familiares y con los padres). Para los niños de 18 a 24 meses, si desea introducir medios digitales, <ul style="list-style-type: none"> Elija programas de alta calidad. Use los medios con su hijo. Evite el uso de los medios estando solos. |
| De 2 a 5 años de edad | A los 2 años de edad, muchos niños pueden entender y aprender palabras de los chats con videos en vivo. Los niños pequeños pueden escuchar o unirse a una conversación con sus padres. Los niños de 3 a 5 años de edad tienen mentes más maduras, por lo que un programa educativo bien diseñado como <i>Sesame Street</i> (con moderación) puede ayudar a los niños con sus destrezas sociales, de lenguaje y de lectura. | <ul style="list-style-type: none"> Limite el uso de las pantallas a no más de 1 hora por día. Encuentre otras actividades para que hagan sus hijos que sean saludables para su cuerpo y mente. Elija medios que sean interactivos, sin violencia, educativos y que fomenten las destrezas sociales. Mire o juegue con su hijo. |
| De 5 años de edad en adelante | Hoy en día, los niños que van a la escuela y los adolescentes están creciendo sumergidos en los medios digitales. Es posible que tengan sus propios dispositivos móviles y otros dispositivos con acceso a medios digitales. | <ul style="list-style-type: none"> Asegúrese de que el uso de los medios no esté desplazando otras actividades importantes, tales como el sueño, el tiempo en familia y el ejercicio. Verifique el uso de los medios de su hijo por su salud y seguridad. |
| Preadolescentes y adolescentes | Es posible que los preadolescentes y adolescentes tengan un poco de independencia en lo que eligen y lo que ven y es posible que usen los medios sin supervisión de sus padres. | <ul style="list-style-type: none"> Los padres deberían conversar con los preadolescentes y adolescentes acerca del uso de los medios, ciudadanía digital, lo que han visto o leído, con quién están hablando y lo que han aprendido del uso de los medios. |

Ver "Más consejos sobre el uso de medios para padres, familias y cuidadores". Además, cree un Plan de uso de los medios para la familia en línea en HealthyChildren.org/MediaUsePlan/ES. Un Plan de uso de los medios para la familia es útil para fijar límites y expectativas coherentes acerca del uso de los medios para padres, niños y adolescentes.

sociales, salas de chat, correo electrónico y juegos en línea para comunicarse y explotar a los niños.

- **Intimidación en Internet.** Los niños y adolescentes en línea pueden ser víctimas de intimidación en Internet. La intimidación en Internet puede causar problemas sociales, académicos y de salud negativos a corto y largo plazo tanto para el intimidador como para la víctima. Afortunadamente, los programas para ayudar a prevenir la intimidación pueden reducir la intimidación en Internet.

Más consejos sobre el uso de medios para padres, familias y cuidadores

- No se sienta presionado para introducir la tecnología temprano. Las interfaces de medios son intuitivas y los niños las aprenden rápidamente.
- Descubra qué tipo y cantidad de medios que se usan y qué comportamientos en los medios son adecuados para cada niño,

y para usted. Marque límites coherentes en las horas de uso de los medios y tipos de medios a usar.

- Seleccione y mire los medios con su hijo para que pueda aprender a usar los medios para aprender, ser creativo y compartir estas experiencias con su familia.
- Verifique el uso de los medios de su hijo por su salud y seguridad.
- Interrumpa el uso de dispositivos o pantallas 1 hora antes de la hora de dormir. No permita que sus hijos se duerman con dispositivos tales como teléfonos inteligentes.
- No promueva el uso de medios de entretenimiento mientras hacen las tareas domiciliarias.
- Planifique momentos sin medios juntos, tales como cenas familiares.
- Elija lugares sin medios y sin conexión en el hogar, por ejemplo, los cuartos.
- Realice actividades familiares que promuevan el bienestar, tales como los deportes, la lectura y las conversaciones.

- Dé un buen ejemplo. Apague el televisor y coloque su teléfono inteligente en "no molestar" durante los momentos sin medios con su familia.
- Use sitios como Common Sense Media (www.commonsensemedia.org) para ayudarlo a decidir si las películas, programas de televisión, aplicaciones y videojuegos son adecuados para la edad y por su contenido para sus hijos y sus valores familiares.
- Comparta las reglas de los medios de su familia con los cuidadores y abuelos para asegurarse de que las reglas sean coherentes.
- Hable con su hijo y adolescente acerca de cómo ser un buen ciudadano y la seguridad. Esto incluye tratar a otros con respecto en línea, evitar la intimidación en Internet y el sexting, estar precavidos por las solicitudes en línea y proteger su privacidad.
- Recuerde que su opinión cuenta. La televisión, los videojuegos y otras producciones, transmisiones y patrocinadores de medios prestan atención a lo que mira el público. Para obtener más información de la Comisión Federal de Comunicaciones (Federal Communications Commission, FCC), visite <http://reboot.fcc.gov/parents>.

- Aliente a la escuela de su hijo y a su comunidad a promover mejores programas en los medios y hábitos saludables. Por ejemplo, organice una Semana sin medios en su ciudad con otros padres, maestros y vecinos.

La lista de recursos no implica que American Academy of Pediatrics (AAP) los avale. AAP no se responsabiliza por el contenido de los recursos externos. Al momento de la publicación, la información estaba vigente.

Las personas cuyas fotografías se incluyen en esta publicación son modelos profesionales. No tienen ninguna relación con los temas presentados. Todos los personajes representados son ficticios.

La información incluida en esta publicación no debe usarse como reemplazo de la atención médica y los consejos de su pediatra. Es posible que haya variaciones en el tratamiento que su pediatra pueda recomendar de acuerdo a hechos y circunstancias individuales.

De parte de su médico

American Academy
of Pediatrics



DEDICATED TO THE HEALTH OF ALL CHILDREN™

La American Academy of Pediatrics es una organización formada por 66 000 pediatras generales, especialistas pediátricos y especialistas en cirugía pediátrica dedicados a la salud, la seguridad y el bienestar de todos los bebés, niños, adolescentes y adultos jóvenes.

American Academy of Pediatrics
Sitio web: www.HealthyChildren.org

© 2016 American Academy of Pediatrics.
Todos los derechos reservados.