

HOJAS INFORMATIVAS DE BRIGHT FUTURES ► PADRES

VISITAS MÉDICA DEL 9 Y 10 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 hijo a ser independiente y responsable. Abrázelo y dígame cumplidos.
- Pase tiempo con su hijo. Conozca a sus amigos y a las familias.
- Siéntase orgulloso por el buen comportamiento y por los buenos resultados de su hijo en la escuela.
- Ayude a su hijo 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.
- Controle el uso de la computadora de su hijo.
 - Sepa con quién habla cuando está en línea.
 - Instale un filtro de seguridad.

✓ MANTENERSE SALUDABLE

- Lleve a su hijo al dentista dos veces al año.
- Dele suplemento de fluoruro a su hijo si el dentista lo recomienda.
- Recuérdele a su hijo que se cepille 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.
- Recuérdele a su hijo que utilice hilo dental una vez al día.
- Incentive a su hijo 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 hijo.
- 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 hijo a jugar de manera activa por lo menos una hora por día.

✓ EL CRECIMIENTO DE SU HIJO

- Sea un modelo a seguir para su hija y pida perdón cuando cometa un error.
- Muéstrela a su hija cómo utilizar las palabras cuando está enojada.
- Enséñele a su hija a ayudar a los demás.
- Asigne tareas del hogar a su hija y cuente con que las haga.
- Bríndele a su hija su espacio personal.
- Conozca a los amigos de su hija y a las familias.
- Comprenda que los amigos de su hija son importantes.
- Responda preguntas acerca de la pubertad. Pídanos ayuda si le incomoda responder esas preguntas.
- Enséñele a su hija acerca de la importancia de demorar las conductas sexuales. Incentive a su hija a hacer preguntas.
- 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.

✓ ESCUELA

- Demuestre interés por las actividades escolares de su hijo.
- Si tiene alguna preocupación, pídale ayuda a la maestra de su hijo.
- Hágale cumplidos a su hijo cuando le va bien en la escuela.
- Organice una rutina y un lugar tranquilo para hacer la tarea.
- Hable con su hijo y con su maestra acerca del acoso escolar.

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 MÉDICA DEL 9 Y 10 AÑO: PADRES



SEGURIDAD

- El asiento trasero es el lugar más seguro para ir en auto hasta que su hijo cumpla 13 años.
- Su hijo debería utilizar un asiento elevado a la altura del cinturón hasta que los cinturones de regazo y hombros le ajusten bien.
- Utilice un casco que ajuste correctamente y un equipo de seguridad para andar en motocicletas, bicicletas, patinetas, patines, esquís, tablas de snowboard, y caballos.
- Enséñele a nadar a su hijo y mírelo cuando esté en el agua.
- Utilice un sombrero, ropa para protegerse 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 am–3:00 pm).
- 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>.

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: 9 and 10 Year Visits (Parent)*

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

DECLARACIÓN DE INFORMACIÓN DE LA VACUNA

Vacuna contra el virus del papiloma humano (VPH): *Lo que necesita saber*

Many vaccine information statements are available in Spanish and other languages. See www.immunize.org/vis

Están disponibles hojas de información sobre vacunas en español y en muchos otros idiomas. Visite www.immunize.org/vis

1. ¿Por qué es necesario vacunarse?

La vacuna contra el VPH (virus del papiloma humano) puede prevenir la infección por algunos tipos de virus del papiloma humano.

Las infecciones por el VPH pueden causar ciertos tipos de cáncer, como:

- cáncer cervical, vaginal y vulvar en mujeres
- cáncer de pene en hombres
- cáncer anal tanto en hombres como en mujeres
- cáncer de las amígdalas, la base de la lengua y la parte posterior de la garganta (cáncer bucofaríngeo) tanto en hombres como en mujeres.

Las infecciones por el VPH también pueden causar verrugas anogenitales.

La vacuna contra el VPH puede prevenir más de 90 % de los tipos de cáncer que causa el VPH.

El VPH se transmite por contacto íntimo piel con piel o por contacto sexual. Las infecciones por el VPH son tan frecuentes que casi todas las personas tienen al menos un tipo de VPH en algún momento de su vida. La mayoría de las infecciones por el VPH desaparecen por sí solas en 2 años. Sin embargo, a veces las infecciones por el VPH durarán más y pueden causar cáncer más adelante en la vida.

2. Vacuna contra el VPH

La vacuna contra el VPH se recomienda de forma rutinaria en adolescentes de 11 o 12 años para garantizar que estén protegidos antes de que se expongan al virus. La vacuna contra el VPH se puede administrar a partir de los 9 años y se recomienda la vacunación en todas las personas hasta los 26 años.

La vacuna contra el VPH se puede administrar a adultos de 27 a 45 años, con base en conversaciones entre el paciente y el proveedor de atención médica.

La mayoría de los menores que reciben la primera dosis antes de los 15 años necesitan 2 dosis de la vacuna contra el VPH. Las personas que reciben la primera dosis a los 15 años o después y las personas más jóvenes con ciertos padecimientos inmunosupresores necesitan 3 dosis. Su proveedor de atención médica puede proporcionarle más información.

Es posible administrar la vacuna contra el VPH al mismo tiempo que otras vacunas.

3. Hable con su proveedor de atención médica

Informe a su proveedor de vacunas si la persona que recibe la vacuna:

- Ha tenido una **reacción alérgica después de recibir una dosis previa de la vacuna contra el VPH** o si ha tenido cualquier **alergia severa y potencialmente mortal**
- Está **embarazada**: no se recomienda administrar la vacuna contra el VPH hasta después del embarazo

En algunos casos, su proveedor de atención médica podría decidir que se posponga la vacunación contra el VPH hasta una visita futura.

Se puede vacunar a personas con enfermedades leves, como el catarro común. Las personas con enfermedad moderada o grave usualmente deben esperar hasta recuperarse para recibir la vacuna contra el VPH.

Su proveedor de atención médica puede proporcionarle más información.



U.S. Department of Health and Human Services
Centers for Disease Control and Prevention

4. Riesgos de una reacción a la vacuna

- Pueden ocurrir dolor, enrojecimiento o hinchazón en el sitio donde se administra la inyección después de la vacunación contra el VPH.
- Pueden ocurrir fiebre o dolor de cabeza después de la vacunación contra el VPH.

En algunos casos, las personas se desmayan después de procedimientos médicos, incluidas las vacunaciones. Informe a su proveedor de atención médica si se siente mareado o si tiene cambios en la visión o zumbido en los oídos.

Al igual que con cualquier medicina, hay probabilidades muy remotas de que una vacuna cause una reacción alérgica grave, otra lesión grave o la muerte.

5. ¿Qué hago si ocurre algún problema grave?

Podría ocurrir una reacción alérgica después de que la persona vacunada deje la clínica. Si observa signos de una reacción alérgica grave (ronchas, hinchazón de la cara y garganta, dificultad para respirar, latidos rápidos, mareo o debilidad), llame al **9-1-1** y lleve a la persona al hospital más cercano.

Llame a su proveedor de atención médica si hay otros signos que le preocupan.

Las reacciones adversas se deben reportar al Vaccine Adverse Event Reporting System, VAERS (Sistema para reportar reacciones adversas a las vacunas). Es usual que el proveedor de atención médica informe sobre ello, o también puede hacerlo usted mismo. Visite el sitio web de VAERS en www.vaers.hhs.gov o llame al **1-800-822-7967**. *El VAERS es solo para informar sobre reacciones y el personal de VAERS no proporciona consejos médicos.*

6. Programa nacional de compensación por lesiones ocasionadas por vacunas

El National Vaccine Injury Compensation Program, VICP (Programa nacional de compensación por lesiones ocasionadas por vacunas) es un programa federal que se creó para compensar a las personas que podrían haber experimentado lesiones ocasionadas por ciertas vacunas. Las reclamaciones relativas a presuntas lesiones o fallecimientos debidos a la vacunación tienen un límite de tiempo para su presentación, que puede ser de tan solo dos años. Visite el sitio web de VICP en www.hrsa.gov/vaccinecompensation o llame al **1-800-338-2382** para obtener información acerca del programa y de cómo presentar una reclamación.

7. ¿Dónde puedo obtener más información?

- Consulte a su proveedor de atención médica.
- Llame a su departamento de salud local o estatal.
- Visite el sitio web de la Food and Drug Administration, FDA (Administración de Alimentos y Medicamentos), para consultar los folletos informativos de las vacunas e información adicional en www.fda.gov/vaccines-blood-biologics/vaccines.
- Comuníquese con los Centers for Disease Control and Prevention, CDC (Centros para el Control y Prevención de Enfermedades):
 - Llame al **1-800-232-4636 (1-800-CDC-INFO)** o
 - Visite el sitio web de los CDC en www.cdc.gov/vaccines.





483 East County Line Rd.
Warminster, PA 18974

Dosage Charts

Milliliter is abbreviated as mL; 5mL equals one teaspoon (tsp)

Do not use household teaspoons, which can vary in size.

Aspirin should not be used in children to treat fever or pain.

Keep all medications away from small children. In the event of an emergency please contact Poison Control: 1 (800) 222-1222

Acetaminophen (Tylenol)

2 MONTHS & OLDER ONLY

		Infant's Concentrated Drops 160 mg/ 5 mL	Children's Suspension Liquid 160 mg/ 5 mL	Children's Soft Chewable Tablets 80 mg each	Junior Strength Chewable Tablets 160 mg each
Weight	Age	Dropperful (Use dropper)	Teaspoon	Tablet	Tablet
6-11 lbs	2-3 Months	1.25 mL			
12-17 lbs	4-11 Months	2.5 mL	½ tsp (2.5mL)		
18-23 lbs	12-23 Months	3.75 mL	¾ tsp (3.75 mL)		
24-35 lbs	2-3 Years	5 mL	1 tsp (5 mL)	2	
36-47 lbs	4-5 Years		1 ½ tsp (7.5 mL)	3	
48-59 lbs	6-8 Years		2 tsp (10 mL)	4	2
60-71 lbs	9-10 Years		2 ½ tsp (12.5 mL)	5	2 ½
72-95 lbs	11 Years		3 tsp (15 mL)	6	3
96 lbs +	12 Years				4

Please note: One dose lasts 4 hours. No more than 5 doses in a 24 hour period. If the child's weight and age do not correspond to the same row on the chart, choose the dosage corresponding to your child's weight.

Ibuprofen (Motrin, Advil)

6 MONTHS & OLDER ONLY

		Infant's Concentrated Drops 50 mg/1.25 mL	Children's Suspension 100 mg/5 mL	Children's Soft Chewable Tablets 50 mg each	Junior Strength Chewable Tablets 100 mg each	Junior Strength Caplets 100 mg
Weight	Age	Dropperful (Use dropper)	Teaspoon	Tablet	Tablet	Caplet
12-17 lbs	6-11 Months	1.25 mL				
18-23 lbs	12-23 Months	1.875 mL				
24-35 lbs	2-3 Years	2.5 mL	1 tsp (5 mL)	2		
36-47 lbs	4-5 Years		1 ½ tsp (7.5 mL)	3		
48-59 lbs	9-10 Years		2 tsp (10 mL)	4	2	2
60-71 lbs	9-10 Years		2 ½ tsp (12.5 mL)	5	2 ½	2 ½
72-95 lbs	11 Years		3 tsp (15 mL)	6	3	3

Please Note: One dose lasts 6-8 hours. Not to be used in children under 6 months of age. No more than 5 doses in a 24 hour period. If the child's weight and age do not correspond to the same row on the chart, choose the dosage corresponding to your child's weight.