



## CONSEJOS PARA UN AÑO NUEVO MÁS SALUDABLE

*Los consejos que siguen para el Año Nuevo son de la Academia Estadounidense de Pediatría (American Academy of Pediatrics [AAP]). Por favor siéntase en libertad de usarlos en cualquier documento impreso o emisión radiofónica o televisiva, con reconocimiento apropiado de la fuente.*

### **Prevenga la violencia al poner buenos ejemplos**

Establezca límites para sus hijos al hacerles saber qué se espera, y notar cuando ellos satisfagan las expectativas de usted. Trate de evitar golpearlos, abofetearlos o darles nalgadas: sus hijos pueden copiar a usted y creer que está bien golpear a otras personas.

### **Asegúrese de que las inmunizaciones estén actualizadas**

Revise con su pediatra el registro de inmunización de su hijo. Asegúrese de que su hijo esté al día en las inmunizaciones recomendadas.

### **Proporcione a su hijo un ambiente libre de tabaco**

El humo de tabaco fumado por otras personas aumenta las infecciones del oído, las infecciones de las vías respiratorias, e incluso el síndrome de muerte repentina del lactante. Si fuma, considere abandonar el hábito. Recuerde, su hijo le ama y le imitará: si usted fuma, su hijo quizá también sea fumador cuando crezca. Asegúrese de que su hogar sea una zona libre de humo.

### **Lea a su hijo a diario**

Empiece hacia los seis meses de edad. Leer a los niños les muestra la importancia de la comunicación y los motiva para que se hagan lectores. También proporciona un contexto para comentar temas y enterarse de qué piensa su hijo.

### **Practique “seguridad sobre ruedas”**

Asegúrese de que todas las personas que vayan en el automóvil tengan puesto el cinturón de seguridad para cada traslado, y de que los niños vayan en el asiento de atrás en asientos de seguridad para niños apropiados para la edad. Todas las personas que anden en bicicleta, en patines o en patineta, monopatín deben usar casco y otro equipo deportivo apropiado.

### **Haga un estudio de su hogar para ver si es “a prueba de niños”**

Debe efectuar un estudio del hogar con la perspectiva de los ojos de un niño, de manera sistemática habitación por habitación, y quitar todos los peligros que esperan al niño que empieza a andar, o al niño en edad preescolar, curioso. Piense en venenos, objetos pequeños, tomas de corriente eléctrica, bordes afilados, armas blancas y de fuego, y lugares que propicien caídas.

### **Vigile los “medios de comunicación” a los que está expuesto su hijo**

Vigile lo que su hijo ve y escucha en televisión, en películas y en la música. Los niños son afectados por lo que ven y oyen, en particular en estas épocas de imágenes violentas. Hable con sus hijos acerca del “contenido”. Si considera que una película o un programa de televisión es inapropiado, rediríjalos hacia programación más idónea.

### **Ayude a los niños a entender el tabaco, el alcohol y los medios de comunicación**

Ayude a su adolescente a entender la diferencia entre los mensajes desorientadores en la publicidad, y la verdad respecto a los peligros de consumir alcohol y productos del tabaco. Hable acerca de anuncios con su hijo. Ayude a su hijo a entender los mensajes reales que se están transmitiendo. Ayude a dirigir a su hijo hacia programas de televisión y películas que no hagan atractivo el consumo de tabaco, alcohol y otras drogas.

### **Ponga atención a la nutrición**

La nutrición influye mucho sobre la manera en que los niños crecen, se desarrollan y aprenden. La buena nutrición es una cuestión de equilibrio. Proporcione en cada comida alimentos provenientes de varios grupos de alimentos. Haga hincapié en alimentos menos procesados, como panes y cereales integrales, y frutas y verduras frescas. Revise con su pediatra la dieta de su hijo para que le dé sugerencias.

### **Participe más en la escuela y la educación de su hijo**

Visite la escuela de su hijo. Hágase un miembro activo de la organización de padres y maestros. Preste servicio como voluntario en el salón de clases o para proyectos especiales. Esté disponible para ayudar con la tarea. Si la educación de su hijo es importante para usted, lo será para él.

### **Asegúrese de que su hijo se sienta amado e importante**

Los niños desarrollan un sentimiento de autoestima en etapas tempranas de la vida. Escuche lo que sus hijos tienen que decir. Asegúreles que son amados y están seguros. Celebre su individualidad, y dígales qué los hace especiales y qué admira de ellos.