

Resoluciones saludables para niños en el Año Nuevo

Los siguientes consejos para el Año Nuevo son de la American Academy of Pediatrics (AAP).

Niños en edad preescolar

- [Limpiaré](#) mis juguetes y los pondré donde deben estar.
- Me cepillaré los [dientes](#) dos veces al día, y me lavaré las manos después de ir al [baño](#) y antes de [comer](#).
- No molestaré a perros ni a otras mascotas—incluso a los que se muestren amistosos. [Evitaré ser mordido](#) y mantendré mis dedos y mi cara lejos de sus bocas.
- Hablaré con mis padres o un adulto de confianza cuando necesite ayuda o cuando me sienta atemorizado.

Niños de 5 a 12 años de edad

- Beberé [leche](#) con baja grasa y agua tres veces al día y limitaré los refrescos y las bebidas de frutas solamente en ocasiones especiales.
- Me pondré [protector solar](#) antes de salir al aire libre en días soleados. Trataré de permanecer en la sombra siempre que sea posible, y usaré un sombrero o gorra y gafas de sol, en especial cuando esté jugando deportes.
- Trataré de [encontrar un deporte](#) (como el baloncesto o fútbol soccer) o una actividad (como jugar al pillado o a la roña, saltar la cuerda, bailar o andar en bicicleta) que me guste, ¡y lo haré al menos tres veces por semana!
- Siempre me pondré un [casco](#) cuando ande en bicicleta.
- Siempre me ajustaré el cinturón de seguridad cada vez que vaya en un automóvil. Me sentaré en el asiento trasero, y usaré un asiento elevador hasta que sea lo suficientemente alto como para usar un cinturón de seguridad de regazo y hombro.
- Seré amable con otros niños. Seré amable con niños que necesiten amigos o que se le dificulta hacer amigos—como alguien que sea tímido, o que sea nuevo en mi escuela.
- Nunca daré [por Internet](#) información privada, como mi nombre, domicilio, el nombre de mi escuela o mi número de teléfono. Asimismo, nunca enviaré sin el permiso de mis padres una fotografía mía a alguien con quien charle en la computadora.
- Siempre intentaré hablar con uno de mis padres o un adulto de confianza cuando tenga un problema o me sienta preocupado.

Niños de 13 años de edad en adelante

- Comeré por lo menos una fruta y una verdura todos los días, y limitaré la cantidad de [refresco](#) que bebo solo para momentos especiales.
- Cuidaré de mi salud practicando la [actividad física](#) así como comiendo alimentos nutritivos en las [porciones adecuadas](#).

- Elegiré programas de [televisión y videojuegos no violentos](#), y sólo pasaré una a dos horas al día—a lo máximo—en estas actividades.
- Ayudaré en mi comunidad—dedicando parte de mi tiempo a ayudar a otros, trabajando con grupos comunitarios o ingresando a un grupo que ayude a las personas necesitadas.
- Cuando me sienta enojado o [estresado](#), me tomaré un descanso y buscaré otras formas que me ayuden a afrontar el estrés, como hacer ejercicio, leer, escribir en un diario, o comentar mi problema con uno de mis padres o con un amigo.
- Cuando enfrente una decisión difícil, hablaré acerca de mis opciones con un adulto en quien pueda confiar.
- Cuando me dé cuenta de que mis amigos están peleando o poniendo en práctica conductas arriesgadas, hablaré con un adulto en quien confíe e intentaré encontrar una manera para poder ayudarlos.
- Seré cuidadoso acerca de con quién elijo [tener una cita](#), y siempre trataré a la otra persona con respeto y sin obligarlos a hacer algo o con violencia. Esperaré a cambio de la otra persona a que me trate de la misma forma.
- Resistiré [la presión de mis compañeros](#) de probar los cigarrillos, las drogas o el alcohol.
- Me comprometo a no hablar por el celular o a enviar mensajes de texto mientras conduzca un automóvil y a utilizar siempre el cinturón de seguridad.

Published

12/16/2013 12:00 AM