

SU SALUD, PASO A PASO PARA PADRES DE NIÑOS Y ADOLESCENTES

NIÑOS SANOS, FUTUROS BRILLANTES: DE 2 A 18 AÑOS



Como madre o padre, quieres lo mejor para tus hijos. Trabajas duro para darles todo lo que necesitan.

SU SALUD ES UNO DE LOS REGALOS MÁS IMPORTANTES QUE PUEDES PROTEGER. Las revisiones no son solo para cuando tu hijo está enfermo; son para que los doctores se aseguren de que tu hijo está creciendo fuerte, desarrollándose bien y manteniéndose sano para el futuro. Esta es tu guía a partir de los 2 años de edad.

Úsala todos los años para estar al día.

EMPIEZA HOY, NO MAÑANA.

“ ”

“PENSABA QUE SOLO LOS NIÑOS ENFERMOS TENÍAN QUE IR AL DOCTOR. Ahora sé que estas revisiones son para que estén sanos y para detectar cualquier problema a tiempo. Ahora nunca faltó a ninguna.”

Sofía, residente de San Antonio y mamá de tres.

1

DA EL PRIMER PASO

- Agenda la próxima revisión de tu niño o adolescente.
- Encuentra un doctor con quien tú y tu hijo se sientan cómodos.
- Lleva tus preguntas a la cita.

2

¿NO TIENES SEGURO?

- Consulta Medicaid o CHIP (The Children's Health Insurance Program / Programa de Seguro Médico para Niños) para atención gratuita o de bajo costo.
- Para más información, visita:

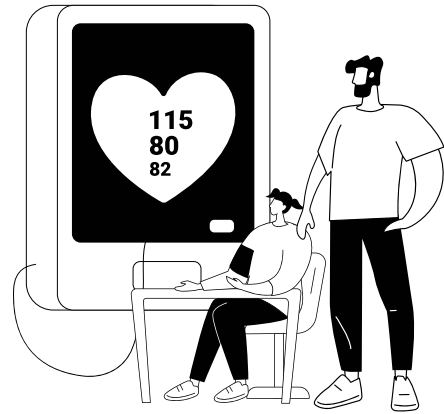
Wellness
Cultura.org



3

LO BÁSICO

- Las revisiones y pruebas que protegen a tu hijo.
- Las visitas anuales a tu proveedor de salud son importantes para mantener a tu hijo sano mientras crece.



4

REVISIONES Y PRUEBAS

Visita a tu proveedor de salud una vez al año y al dentista dos veces al año.





5 VACUNAS

- Tu hijo aún necesita vacunas para estar sano.
- La vacuna contra el virus del papiloma humano (VPH) puede proteger a tu hijo de algunos tipos de cáncer.
- Tu proveedor de salud te explicará todas las vacunas necesarias.



6 SU SALUD MENTAL

- La salud mental de tu hijo es tan importante como su salud física.
- Si parece estar triste, preocupado o retraído, o si tiene problemas para dormir o comer, o si habla sobre hacerse daño, contacta a tu proveedor de salud.
- Recibir apoyo a tiempo puede marcar una gran diferencia.



7 CRECIENDO SALUDABLES

- Anima a tu hijo a mantenerse activo, explorar pasatiempos y hacer amigos. Limita su tiempo frente a las pantallas y enséñale que dormir bien es esencial.

VACUNAS

4-6 AÑOS

- Refuerzo contra la difteria, el tétanos y la tos ferina (DTPa)
- Refuerzo contra sarampión, paperas y rubéola (MMR)
- Refuerzo contra la polio (IPV)
- Refuerzo contra varicela

11-12 AÑOS

- Vacuna contra el VPH (protege contra el cáncer más adelante en la vida)
- Vacuna meningocócica ACWY
- Refuerzo Tdap (tétanos, difteria y tos ferina)

13-18 AÑOS

- Vacuna contra el VPH (si no se aplicó a los 11-12)
- Refuerzo de vacuna meningocócica ACWY a los 16 años

CADA AÑO

- Vacuna contra la gripe
- Vacuna contra el COVID

NIÑOS: 2-9 AÑOS

EN CADA VISITA:



Estatura, peso y desarrollo



Evaluación de riesgo de exposición al plomo (hasta los 6 años)



Presión arterial a partir de los 3 años



Exámenes de visión y audición



Prueba de tuberculosis (TB) cada año



NIÑOS: 9-10 AÑOS

NUEVAS CONVERSACIONES:



Prueba de colesterol (especialmente si hay antecedentes familiares)



Horas de sueño: cuántas necesitan



Nutrición y hábitos de alimentación saludable



Seguridad: cascos, cinturones de seguridad, peligro de extraños, seguridad en internet



Actividad física (los niños necesitan moverse y jugar)



Cambios en el cuerpo (aquí comienzan las conversaciones sobre la pubertad)



Rendimiento escolar y aprendizaje



PREADOLESCENTES Y ADOLESCENTES: 11-18 AÑOS



NUEVAS CONVERSACIONES:

Puede que los adolescentes quieran hablar con su proveedor de salud sobre temas sensibles



Seguridad: violencia en las relaciones de pareja, bullying, riesgo de suicidio



Planificación universitaria/ profesional y manejo del estrés



Pubertad y cambios en el cuerpo



Relaciones sanas y establecimiento de límites



Conducir de manera segura



Anticonceptivos y prevención del embarazo (si son sexualmente activos)



Exámenes físicos para actividades escolares



Redes sociales y salud mental



Tratamiento del acné



PRUEBAS:



Evaluación de depresión a partir de los 12 años



Evaluación y orientación sobre consumo de sustancias (alcohol, drogas, vapeo)



Pruebas de ETS y orientación sobre salud sexual



Evaluación de trastornos de la alimentación



RECUERDA:



ESTAS REVISIONES
protegen el futuro de tu hijo.



NO ESTÁS MOLESTANDO
a los proveedores de salud; ellos están ahí para contestar todas tus preguntas.



TUS HIJOS APRENDEN DE TI
cuando priorizas su salud. Cuando los llevas a sus revisiones, les enseñas que estar sanos es importante.



LO ESTÁS HACIENDO BIEN.
Asistir a estas citas significa que estás ahí para tus hijos y que los estás cuidando.

DA EL PRIMER PASO:

1

Agenda
la próxima revisión de tu hijo

2

Encuentra un doctor
con quien tu hijo se sienta cómodo

3

Escribe
tus preguntas antes de ir a la cita

4

Actualiza
su registro de vacunas

5

¿Necesitas ayuda para encontrar atención médica?

**Wellness
Cultura.org**



ELLOS DEPENDEN DE TI. ¡NOSOTROS ESTAMOS AQUÍ PARA APOYARTE!



LA LISTA DE SALUD DE MI HIJO

Nombre:

Edad:

EN CADA VISITA:

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> Evaluación del crecimiento y metas de desarrollo | <input type="checkbox"/> Conversación sobre su seguridad |
| <input type="checkbox"/> Estatura, peso y presión arterial | <input type="checkbox"/> Evaluación de riesgo de tuberculosis |
| <input type="checkbox"/> Evaluación de salud mental (ansiedad/depresión) | <input type="checkbox"/> Visión y audición |
-

SEGÚN SU EDAD:

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> Presión arterial (3+ años) | <input type="checkbox"/> Conversación sobre salud sexual (adolescentes) |
| <input type="checkbox"/> Colesterol (9–10 años si hay riesgo) | <input type="checkbox"/> Pruebas de ETS (si es sexualmente activo) |
-

VACUNAS QUE LE TOCAN:

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> COVID-19 (anual, según recomendación) | <input type="checkbox"/> Vacuna contra la polio (IPV) (refuerzo entre los 4–6 años) |
| <input type="checkbox"/> Tétanos, difteria y tos ferina (DTPa) (refuerzo entre 4–6 años) | <input type="checkbox"/> Varicela (refuerzo entre los 4–6 años) |
| <input type="checkbox"/> Gripe (anualmente) | <input type="checkbox"/> Vacuna contra el VPH (a los 11 años) |
| <input type="checkbox"/> Sarampión, paperas y rubéola (MMR) (refuerzo entre los 4–6 años) | <input type="checkbox"/> Meningocócica ACWY (a los 11 años; refuerzo a los 16 años) |
| | <input type="checkbox"/> Tétanos, difteria y tos ferina (DTPa) (refuerzo entre los 11–12 años) |

Esta campaña fue posible gracias a Bexar County.

