BEBES | ADOLESCENTES | MUJERES | HOMBRES | ADULTOS MAYORES

HEALTH CONFIANZA®
Health Begins with Confianza

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

NIÑOS SANOS, FUTUROS BRILLANTES: DE 2 A 18 AÑOS

"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 falto a ninguna.
Sofía, residente de San Antonio y mamá de tres.

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.

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?

- Revisa Medicaid o CHIP (The Children's Health Insurance Program / Programa de Seguro Médico para Niños) para recibir cobertura 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.

NIÑOS: 2–8 AÑOS

EN CADA VISITA:

- Estatura, peso y desarrollo
- Presión arterial a partir de los 3 años
- Evaluación de riesgo de exposición al plomo (hasta los 6 años)
- Exámenes de visión y audición
- Prueba de tuberculosis (TB) cada año

NUEVAS CONVERSACIONES:

- Prueba de colesterol (especialmente si hay antecedentes familiares)
- Nutrición y hábitos de alimentación saludable
- Actividad física (los niños necesitan moverse y jugar)
- Rendimiento escolar y aprendizaje
- Horas de sueño: cuántas necesitan
- Seguridad: cascos, cinturones de seguridad, peligro de extraños, seguridad en internet
- Cambios en el cuerpo (aquí comienzan las conversaciones sobre la pubertad)

NIÑOS DE 9–10 AÑOS

PREADOLESCENTES Y ADOLESCENTES: 11–18 AÑOS

NUEVAS CONVERSACIONES:

- Seguridad: violencia en las relaciones de pareja, bullying, riesgo de suicidio
- Pubertad y cambios en el cuerpo
- Relaciones sanas y establecimiento de límites
- Anticonceptivos y prevención del embarazo (si son sexualmente activos)
- Redes sociales y salud mental
- Puede que los adolescentes quieran hablar con su proveedor de salud sobre temas sensibles
- Planificación universitaria/profesional y manejo del estrés
- 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

PRUEBAS:

- Tratamiento del acné
- Exámenes físicos para actividades escolares
- Conducir de manera segura

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

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?** Visita: WellnessCultura.org

ELLOS DEPENDEN DE TI. ¡ESTAMOS AQUÍ PARA APOYARTE!

RECORTA AQUÍ – TRÁELO A TU CITA

LA LISTA DE SALUD DE MI HIJO

NOMBRE DEL NIÑO: **Edad:**

EN CADA VISITA:

- [ ] Evaluación del crecimiento y metas de desarrollo
- [ ] Estatura, peso y presión arterial
- [ ] Evaluación de salud mental (ansiedad/depresión)
- [ ] Conversación sobre su seguridad
- [ ] Evaluación de riesgo de tuberculosis
- [ ] Visión y audición

SEGÚN SU EDAD

- [ ] Presión arterial (3+ años)
- [ ] Colesterol (9–10 años si hay riesgo)
- [ ] Conversación sobre salud sexual (adolescentes)
- [ ] Pruebas de ETS (si es sexualmente activo)

VACUNAS QUE LE TOCAN:

- [ ] COVID-19 (anual, según recomendación)
- [ ] Tétanos, difteria y tos ferina (DTPa) (refuerzo entre 4–6 años)
- [ ] Gripe (anualmente)
- [ ] Sarampión, paperas y rubéola (MMR) (refuerzo entre los 4–6 años)
- [ ] Vacuna contra la polio (IPV) (refuerzo entre los 4–6 años)
- [ ] Varicela (refuerzo entre los 4–6 años)
- [ ] Vacuna contra el VPH (a los 11 años)
- [ ] Meningocócica ACWY (a los 11 años; refuerzo a los 16 años)
- [ ] Tétanos, difteria y tos ferina (DTPa) (refuerzo entre los 11–12 años)

Esta campaña fue posible gracias a Bexar County.

eliminating racism empowering women ywca san antonio | WestCare 50 YEARS | BEXAR COUNTY TX | SOUTHSIDE COLLABORATIVE | AHEC