

¡Hola otra vez!

¡Nos da mucho gusto poder ponernos al día!

La última vez que tuvo noticias nuestras fue cuando su niño cumplió 6 años y se graduó del programa Mírame Crecer Washington. Esperamos que su niño siga creciendo sano, seguro y asistiendo a las revisiones médicas y dentales de rutina.

Está recibiendo este boletín informativo porque hemos elaborado material enfocado en la vacuna contra el VPH y con otra información importante para la salud de los adolescentes. ¡Esperamos que disfrute de esta edición especial!

Higiene del Sueño

Su niño en edad de crecimiento necesita dormir lo suficiente.

Los niños de 6 a 12 años necesitan dormir de 9 a 12 horas cada noche para mantenerse físicamente sanos, estar mentalmente alerta en la escuela y mantener un buen bienestar emocional. Los niños que no duermen lo suficiente corren un mayor riesgo de obesidad, diabetes tipo 2, problemas de atención y conducta, mala salud mental y lesiones.

Puede ayudar a su niño estableciendo la misma hora para acostarse y despertarse todos los días, lo que le permita dormir lo suficiente, incluso los fines de semana. Anime a su niño a seguir una rutina relajante a la hora de acostarse y mantenga los televisores y dispositivos como tabletas y teléfonos inteligentes fuera de su dormitorio. Modele buenos hábitos de sueño para que su niño vea que es una prioridad para toda la familia.

Tiempo Frente a las Pantallas

Establezca límites personales de tiempo frente a las pantallas.

La AAP recomienda que los padres de niños de 6 años en adelante establezcan límites personales de tiempo frente a las pantallas para garantizar que el uso de los medios no interfiera con el sueño, el ejercicio u otros comportamientos saludables.

En realidad no existe un número mágico que sea adecuado para todos los niños. Cree su propio plan de multimedia familiar con reglas coherentes y aplíquelas con los niños mayores. Visite "Common Sense Media" para obtener recomendaciones de medios y consejos para familias en www.commonsensemedia.org/es

Ponga atención de cómo actúan sus niños durante y después de ver televisión, jugar videojuegos o conectarse al Internet. No tiene por qué preocuparse siempre y cuando:

- Utilicen contenido de alta calidad y apropiado para su edad.
- Su comportamiento es positivo..
- El tiempo que pasan frente a la pantalla se equilibra con otras partes de la vida como dormir, interactuar con familiares y amigos y pasar tiempo al aire libre.

Crecimiento y Desarrollo

¡Bienvenidos a las alegrías y desafíos de la infancia media (9 a 11 años)!

Probablemente tu niño se esté mostrando más independiente de la familia y prefiera estar con amigos. Los niños desarrollarán amistades y relaciones con compañeros más complejas, especialmente entre personas del mismo sexo. Durante este tiempo, la presión de grupo puede empezar a ser fuerte. Los niños que se sienten bien consigo mismos son más capaces de resistir la presión negativa de sus compañeros y tomar mejores decisiones por sí mismos.

Este es un momento importante para que los niños adquieran un sentido de responsabilidad junto con una creciente independencia. Su niño puede encargarse de las tareas del hogar y hacer más tareas. Los niños pueden realizar tareas cada vez más difíciles en la escuela, como leer para aprender sobre un tema de interés y recopilar y organizar información en un informe sobre un libro.

Su niño también se está volviendo más consciente de su cuerpo a medida que se acerca la pubertad. Los primeros signos de la pubertad incluyen piel grasa, acné y



¡Mira cuánto he crecido y cuánto cambia mi cuerpo!

olor corporal. Los problemas de imagen corporal y alimentación a veces comienzan alrededor de esta edad. Es mejor empezar a hablar sobre la pubertad con su niño antes de que empiece. Para obtener más detalles sobre la pubertad, consulte el folleto titulado "Pubertad" incluido en este envío.

Eche un vistazo a estos Consejos para padres positivos para un desarrollo infantil saludable de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades en bit.ly/Infancia_Media_cdc

Vacuna contra el HPV

¡La vacuna contra el VPH previene el cáncer!

El virus del papiloma humano (VPH) es un virus muy común que puede causar varios tipos de cáncer e infecciones genitales, orales y cutáneas. El virus del VPH se transmite a través del contacto íntimo de piel a piel. Personas de todos los géneros y edades pueden contraer el VPH y transmitirlo a otras personas sin darse cuenta de que tienen el virus. La mayoría de las personas contraerán su primera infección por VPH al final de la adolescencia y al comienzo de los 20 años.

Existen muchos tipos diferentes de VPH. La mayoría de ellos no causan infecciones. Sin embargo, algunos tipos de VPH pueden causar cáncer de cuello uterino, vagina, vulva, pene, ano y parte posterior de la garganta. ¡La buena noticia es que estos tipos de cáncer se pueden prevenir con la vacuna contra el VPH! Probablemente todos estemos de acuerdo en que prevenir el cáncer es mejor que tratarlo.



Me siento fuerte y protegido después de recibir mi vacuna.

Las vacunas contra el VPH se pueden aplicar a partir de los 9 años.

Los médicos y enfermeras recomiendan la vacuna contra el VPH para niños a partir de los 9 años por tres grandes razones..

1. La vacuna contra el VPH funciona mejor a esta edad porque estimula al cuerpo a producir la mayor cantidad de células o anticuerpos que combaten las infecciones.
2. Recibir la vacuna a los 9 años también protege a su niño mucho antes de que tenga contacto con el virus.
3. La vacuna contra el VPH es muy segura. Más de 15 años de información recopilada han demostrado que las vacunas contra el VPH son muy seguras y eficaces. Y al igual que con todas las vacunas, los científicos continúan monitoreando las vacunas contra el VPH.

¡Las estadísticas continúan mostrándonos que la vacuna contra el VPH funciona realmente bien! De hecho, la vacuna contra el VPH previene más del 90% de los tipos de cáncer causados por el VPH. Desde que se recomendó la vacuna por primera vez en 2006, las infecciones que causan cáncer por VPH y verrugas genitales han disminuido significativamente. Los datos son tan sólidos que, en 2022, la Academia Estadounidense de Pediatría (AAP) publicó su comunicado en PubMed, que recomienda iniciar la vacuna contra el VPH a los 9 años.

Gracias a los avances en la medicina, ahora usted tiene la capacidad de proteger a su niño de ciertos cánceres en el futuro con la vacuna contra el VPH. Vacunar a su niño tan pronto como sea elegible (a los 9 años) aumentará la probabilidad de que lo vacunen antes de que tenga contacto con el virus del VPH. Los niños de 9 años deben recibir dos dosis de la vacuna contra el VPH con un intervalo de 6 a 12 meses. Hable con el médico, la enfermera o el farmacéutico de su niño sobre la posibilidad de vacunarlos antes de que sea posible. Para obtener más información sobre la vacuna contra el VPH a los 9 años, visite: bit.ly/Vacuna_VPH_Jóvenes

Internet Seguro

Proteja a sus niños cuando utilicen el Internet.

¿Utiliza su niño YouTube Kids, TikTok, Snapchat, Roblox u otras redes sociales y plataformas de juegos en línea? Si es así, hable con su niño sobre la seguridad en el Internet. Proteja a su niño con estos consejos:

- Conozca los controles parentales de cualquier juego, aplicación o sitio web que utilice su niño.
- No permita que su niño charle/chatee ni acepte mensajes privados (PM) de personas que no conoce. Debe de comprobar que son amigos en la vida real.
- No permita que su niño juegue con la puerta cerrada y cargue dispositivos en un área común fuera de la recámara de su niño.
- Evite que su niño realice cambios en sus cuentas restringiendo el acceso a ciertas configuraciones. Establece un código PIN que sólo usted conozca.
- Mantenga una línea de comunicación abierta para que su niño sepa que puede y debe hablar con usted si ve o experimenta algo en el internet que no le parece correcto.
- Dé el ejemplo teniendo un comportamiento responsable en el internet.



Supervisarme para mantenerme seguro cuando uso el internet.

Nutrición y Actividad Física



¡Disfrutamos mantenernos activos y jugar juntos!

Un futuro saludable comienza con hábitos a edad temprana.

Usted puede ayudar a su niño a establecer comportamientos saludables ahora para prevenir enfermedades crónicas en el futuro. Es más fácil y eficaz iniciar estos hábitos saludables durante la infancia y la adolescencia que intentar cambiar conductas poco saludables durante la edad adulta.

¿Sabía qué?:

- El niño promedio no come diariamente la cantidad recomendada de frutas, verduras, lácteos o cereales integrales.
- Sólo el 25% de los adolescentes realizan los 60 minutos diarios recomendados de actividad física.

Los niños que siguen una dieta rica en frutas, verduras, cereales integrales y proteínas magras, y que mueven su cuerpo con regularidad, tienen más probabilidades de estar protegidos contra enfermedades de la edad adulta como la diabetes o las enfermedades cardíacas. Puede ayudar a su niño a llevar un estilo de vida saludable eligiendo:

- Establezca límites para el tiempo frente a las pantallas y desarrolle un plan de uso de medios para su familia. Utilice

este Plan de medios familiar de bit.ly/PlanParaUsoDeMedios

- Muévase más. ¡Anime a tu niño a participar en una hora diaria de actividades físicas que sean apropiadas para su edad, divertidas y variadas! Solo asegúrese de que su niño realice tres diferentes tipos de actividades al menos tres días a la semana: actividad aeróbica como correr, fortalecimiento muscular como escalar y fortalecimiento óseo como saltar la cuerda. Consulte la hoja informativa para niños de la campaña Move Your Way at 60 A Day: Hoja informativa para niños Fact Sheet for Kids bit.ly/60min_HojaInformativa
- Ofrezca mucha frutas y verduras. Limite los alimentos con alto contenido de grasas sólidas, azúcares añadidos o sal, y prepare alimentos más saludables para las comidas familiares. Echa un vistazo a esta hoja de consejos sobre alimentación sana para niños de Mi Plato en Alimentación Saludable para Niños. bit.ly/ComerSaludableNiños



Acoso Escolar

Aprenda a detectar el acoso (bullying).

Hable a diariamente con su niño sobre cómo van las cosas en la escuela. La buena comunicación debe comenzar mucho antes de que su niño tenga problemas de acoso. El primer paso para lidiar con los acosadores es saber reconocer cuando su niño está siendo acosado. Si su niño no le dice cuando lo acosan, los dos síntomas de acoso escolar más comunes a los que debe prestar atención son:

- Quejas físicas como dolor de estómago, así como preocupaciones y miedos.
- No querer ir a la escuela.

Su niño querrá evitar o alejarse de las cosas que lo estresan. Si detecta estos síntomas, averigüe qué está pasando. Utilice estos consejos para hablar con su niño:

- Haga preguntas y consiga que su niño hable sobre su situación social. Insista para que le dé más detalles.
- Cuando su niño hable con usted, escúchele atentamente y controle sus propias emociones.
- Tranquilícelo y apóyelo. Ayúdalo a entender que el acoso escolar nunca es culpa suya.

Proteja a su niño de los acosadores (bullies).

Prepare un plan para que su niño lo utilice en situaciones difíciles en las que puede resultarle difícil pensar con claridad. He aquí algunas sugerencias:

- Practique frases sencillas y directas utilizando una voz fuerte y firme que su niño pueda utilizar para decirle a alguien que deje de comportarse como un acosador. «Déjame en paz». «Basta». «Eso no estuvo bien».
- Represente diferentes situaciones hipotéticas con su niño para reforzar su confianza y prepararlo para enfrentarse a los retos.
- Fomente un lenguaje corporal positivo cuando se enfrente a un acosador. Enséñele a mantener la cabeza en alto y a mirar a los ojos. Anímele a ser valiente cuando le molesten. La forma de mirar cuando te enfrentas a un acosador es más importante que lo que dices.
- Anime a su niño a actuar positivamente cuando vea que acosan a un amigo o a otro alumno. Los niños que se defienden unos a otros son mucho más poderosos que cualquier cosa que pueda decir o hacer un adulto.

- Reporte el acoso repetido y severo. Acompañe a su niño a hablar con un maestro, orientador, director o administrador de su escuela.

Aumente la confianza de su niño. Cuanto mejor se sienta su niño consigo mismo, menos probable será que el acoso afecte a su autoestima. Elogie los progresos de su niño cuando le cuente cómo desactivó a un acosador y hágale saber que usted está orgulloso de él. Más información sobre cómo ayudar a los niños a enfrentarse a los acosadores escolares en Nemours Children's Health en kidshealth.org/es/parents/bullies.html

¡Gracias por leernos!

Comparta este boletín con las otras personas que cuidan de su niño. Si desea darnos su opinión sobre esta edición especial, envíenos un correo electrónico a watchmegrowwa@doh.wa.gov.

Esperamos ampliar Mírame Crecer a edades de niños mayores en el futuro, por lo que apreciamos cualquier comentario que esté dispuesto a proporcionar. ¡Gracias!



Por la salud de todos nuestros niños

Mírame Crecer Washington es un programa del Departamento de Salud del estado de Washington

@MírameCreceWA www.miramecrecerwa.org