



BACKPACK NEWS

(NOTICIAS DE MOCHILA)

KIDS & TEENS

(NIÑOS y ADOLESCENTES)

Exámenes anuales/de bienestar

Es muy importante que los niños, los adolescentes y los adultos jóvenes visiten **anualmente** a su proveedor de atención primaria (*entre los 3 y los 21 años*) para completar un "calendario" de revisiones y evaluaciones recomendadas por la Academia Americana de Pediatría (AAP).

Además de las revisiones y las evaluaciones, los beneficios de las visitas anuales incluyen:

- **Seguimiento del crecimiento y el desarrollo**

Ver cuánto ha crecido su hijo/adolescente desde su última visita y poder hablar de los diferentes hitos, los comportamientos sociales, el aprendizaje y si son necesarias las vacunas.

- **Inmunizaciones**

La vacunación a tiempo es importante porque proporciona una inmunidad antes de que los niños/adolescentes se expongan a diversas enfermedades. El Centro de Control de Enfermedades (CDC) y la Academia Americana de Pediatría (AAP) han establecido un calendario de vacunación, y las escuelas exigen un certificado de cumplimiento para poder inscribir a su hijo en la escuela.

- **Plantear las preocupaciones**

Las visitas anuales son una gran oportunidad para que usted plantee sus preocupaciones al proveedor de atención primaria de su hijo/adolescente. Estas preocupaciones pueden incluir la nutrición, el ejercicio, el comportamiento y el sueño.

- **Enfoque de equipo**

Las visitas regulares y anuales crean una relación sólida y de confianza entre el niño/adolescente, los padres y el proveedor.

Muchas compañías de seguros ofrecen visitas de bienestar infantil sin costo alguno, pero siempre es importante volver a comprobarlo con su aseguradora.

Diversión veraniega bajo el sol

Una de las mejores partes del verano es pasar tiempo al aire libre absorbiendo los rayos y la vitamina D. Es importante controlar la exposición al sol, y aquí tienes algunos consejos que te ayudarán:

- Utiliza un protector solar con un factor de protección solar (FPS) de al menos 15, incluso si está nublado en el exterior. Vuelve a aplicarlo cada 1 ½-2 horas si sudas mucho o te bañas.

- El sol es más fuerte entre las 10 de la mañana y las 4 de la tarde, así que no temas tomar descansos en el interior durante este tiempo, usar un sombrero y beber mucha agua.

- Protege tus ojos y tu cara llevando un sombrero y gafas de sol (¡y no olvides poner crema solar en tu cara!)

- Algunos medicamentos pueden aumentar tu sensibilidad al sol; ¡permanece atento a cualquier efecto secundario!

Seguridad en el agua

- Los niños deben tener siempre la supervisión de un adulto mientras nadan y nunca deben nadar solos.
- Asegúrese de seguir todas las normas en las piscinas/playas y de hacer caso a los socorristas.
- No nade durante el mal tiempo.
- Los estanques y lagos pueden tener rocas irregulares, cristales rotos, basura, maleza y hierba a los que hay que prestar atención.
- Cuando esté en una embarcación, todos deben usar un chaleco salvavidas aprobado por la Guardia Costera

Consejos para mejorar tu memoria

Niños, ¿han perdido alguna vez los deberes u olvidado cómo hacer un problema de matemáticas? Adolescentes, ¿han olvidado alguna vez dónde han estacionado en el colegio? Todo el mundo se olvida de cosas, y eso puede ser frustrante. Puedes hacer las siguientes cosas para agudizar tu memoria y mejorar tu salud cerebral a cualquier edad:

Duerme bien

Dormir permite a tu cerebro descansar y organizar tus recuerdos del día. El sueño te da energía, mejora tu estado de ánimo y tu sistema inmunológico, y puede ayudar a que tu cerebro funcione bien.

Mantente mentalmente activo

Al igual que los músculos de los brazos y las piernas, tu cerebro también debería hacer ejercicio. Algunas ideas son hacer un rompecabezas, caminar o manejar por otro camino y leer.

Lleva una dieta saludable

Lo que comes durante el día da a tu cuerpo energía para correr, jugar y aprender. Nuestro cerebro está constantemente trabajando, pensando y procesando, y es importante que los alimentos que comemos sean muy variados. Asegúrate de llenar tus platos con muchas frutas, verduras, cereales integrales y proteínas para mantener tu cerebro feliz.

Mantente conectado

Pasar tiempo con tus amigos y familiares también puede ayudar a tu cerebro. Cuando pasas tiempo con las personas que te importan, puede ayudarte a sentirte más feliz y a mantener el estrés y la ansiedad más bajos, ¡lo que ayuda a tu cerebro!

Ponte en movimiento

Mover tu cuerpo aumenta el flujo sanguíneo a tu cerebro, y puede ayudar a mantener tu memoria aguda. ¡La clase de gimnasia, hacer deporte o jugar al aire libre con tus amigos cuenta como movimiento!.