

Ficha técnica para padres

CRECER SANO

¡Puedes tomar muchas medidas para ayudar a tu hijo a crecer sano!

Ejercicio

De 1 a 5 año

La interacción el y jugar juntos es una excelente manera de inculcar hábitos sanos a una edad temprana.

De 6 a 10 años

Realicen ejercicio en familia: ¡Jueguen al fútbol en el patio, den un paseo o hagan los quehaceres juntos!

De 11 a 15 años

Tu hijo podría participar en un deporte en equipo, unirse a un club al aire libre o incluso ir a la escuela en bicicleta.

Aspire a realizar 60 min de actividad física al día



Dieta

De 1 a 5 año

Presenta grandes cantidades de frutas y vegetales deliciosos para crear hábitos alimentarios sanos.

De 6 a 10 años

Asegúrate de que tu hijo consuma una dieta equilibrada.

De 11 a 15 años

Enseña a tu hijo a tomar decisiones inteligentes en relación con la comida.



Sentimientos

De 1 a 5 años

Incentiva a tu hijo a hablar sobre sus sentimientos y enséñale cómo afrontarlos cuando está enojado, preocupado o decepcionado.

De 6 a 10 años

Alienta a tu hijo a desarrollar amistades sanas y maneras de afrontar el estrés.

De 11 a 15 años

Habla con tu hijo sobre las relaciones sanas y la toma de decisiones.



Salud

De 1 a 5 años

Sirve a tu hijo mucha agua y mantenlo alejado de las bebidas con azúcar.

De 6 a 10 años

Ayuda a tu hijo a desarrollar límites sanos con la tecnología: limita el tiempo que pasa frente a una pantalla y supervisa los sitios web que visita.

De 11 a 15 años

¡La adolescencia puede ser una época muy atareada! Asegúrate de que tu hijo duerma lo suficiente.



Vacunas

Las vacunas son clave para mantener a tu hijo sano, y debe tenerlas al día a medida que crece, desde la vacuna contra la hepatitis B cuando nace, para protegerlo contra una infección hepática, hasta la vacuna contra el VPH a los 11 o 12 años, para protegerlo contra el cáncer de cuello uterino y al menos otros cinco tipos de cáncer. Consulta el cronograma completo al pediatra.

