

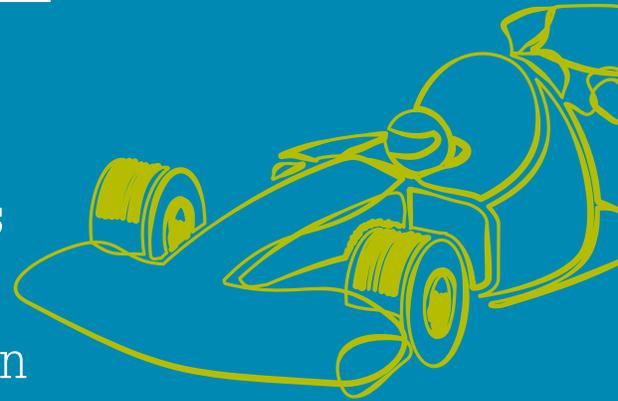
La Salud en
la Escuela
Media

**empieza
aquí**



INTRODUCCIÓN

Así que usted es padre de un estudiante de la escuela media. ¡Ha hecho un gran trabajo! Logró pasar los primeros dos años y pasó también el primer día del kinder. ¡Ahora usted y su hijo están empezando un nuevo viaje! Tienen mucho que aprender, les espera más diversión y más cambios. Va a ser increíble, y raro en algunos momentos, ¡pero podrán superarlo!



Esta guía lo ayudará a recorrer por estos cambios durante esta etapa de la vida de su hijo. La salud de los preadolescentes de 11 y 12 años representa una nueva etapa en cuestiones de salud. Estamos aquí para ayudar.

Lo que haga ahora ayudará a que su hijo/a cruce la meta hacia la adultez. Este es un mapa de los posibles baches relacionados con la salud que se puede encontrar en el camino. A pesar de que no podemos prevenir todo, ¡al menos podemos estar preparados!

En esta guía, encontrará lo siguiente:

- Historias de padres y proveedores de atención de la salud que ya pasaron por la escuela media, ¡tal como usted!
- Listas de control para que use con su proveedor de atención de la salud para optimizar la salud de su hijo/a preadolescente.
- Mapa de información de salud

Visite nuestro sitio web para obtener más información.

MiddleSchoolHealth.org

Este proyecto es creado por diferentes organizaciones de salud pública de todo el país y a quienes les preocupa mucho la salud de todos los estudiantes. Han trabajado para obtener la información más importante para usted y para su hijo/a.

Han trabajado para obtener la información más importante para usted y para



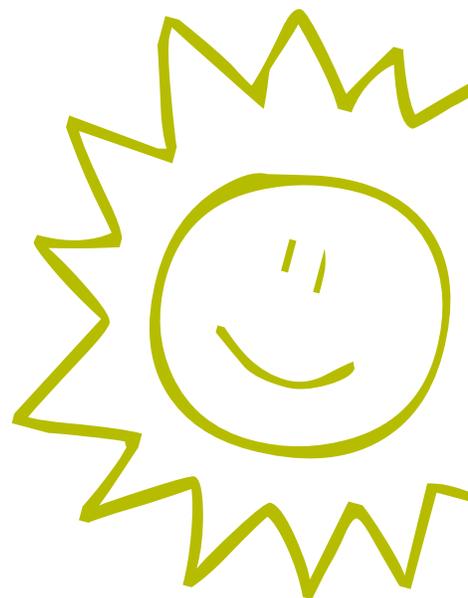
Si alguna vez tiene preguntas sobre la salud de su hijo/a, asegúrese de consultar con su proveedor de atención de la salud, enfermera o médico. Esta guía es útil, pero nunca reemplazará el consejo de salud de un profesional que conozca a su hijo/a

Funding for this guide was made possible (in part) by the Centers for Disease

Control and Prevention Cooperative Agreement number 5H23IP000931-01. The content in this toolkit does not necessarily reflect the official policies of the Department of Health and Human Services, nor does the mention of trade names, commercial practices, or organizations imply endorsement by the U.S. Government.

LISTA DE CONTROL ANUAL DE LA SALUD

Chequeos		Frecuencia
Pediatra, enfermera, proveedor de atención de a la salud		
<input type="checkbox"/>	Visitas de rutina	<i>Todos los años. Incluye eventos importantes del desarrollo, evaluaciones del comportamiento, orientación de prevención, actividad física y nutrición.</i>
<input type="checkbox"/>	Crecimiento e índice de masa corporal	<i>Todos los años.</i>
<input type="checkbox"/>	Análisis de sangre para descartar colesterol	<i>Cuando sea necesario según los antecedentes familiares.</i>
<input type="checkbox"/>	Control de la presión arterial	<i>Todos los años.</i>
<input type="checkbox"/>	Chequeo de la audición	<i>Cuando sea necesario según los antecedentes familiares.</i>
<input type="checkbox"/>	Chequeo de la vista	<i>Todos los años. Examen de la vista para controlar si es necesario usar anteojos o lentes de contacto a los 12 años.</i>
<input type="checkbox"/>	Vacunas	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Gripe: todos los años. <input type="checkbox"/> Tdap: dosis de refuerzo a los 11 o 12 años. <input type="checkbox"/> VPH: tanto los niños como las niñas deben recibir tres dosis de la vacuna de VPH para estar cubiertos, se empieza a los 9 años. <input type="checkbox"/> Meningococo ACWY: primera dosis a los 11 o 12 años.
<input type="checkbox"/>	Análisis de sangre para descartar anemia	<i>Niñas anualmente. Niños a partir de los 12 años.</i>
<input type="checkbox"/>	Enfermedades de transmisión sexual	<i>Solo es necesario si el niño es sexualmente activo.</i>
Dentista		
<input type="checkbox"/>	Control de salud bucal	<i>Visita de control cada 6 meses.</i>



LISTA DE CONTROL DE PREPARACIÓN PARA LA ESCUELA

Cuando registre a su hijo/a para la escuela media, es posible que necesite la siguiente información.



Es posible que el distrito escolar requiera formularios de divulgación y formularios adicionales. Siempre verifique con el distrito escolar primero.

Del distrito escolar

- Formulario de inscripción del estudiante
- Formulario de divulgación de registro
- Tarjeta de transferencia de la escuela anterior
- Libreta de calificaciones
- Calificaciones
- Plan de Educación Individual (Individual Education Plan, IEP) (si corresponde)

Del proveedor de atención de a la salud

- Formulario de historia médica
- Formulario de examen físico
- Carné de vacunas
- Divulgaciones e instrucciones de medicamentos (si corresponde)
- Plan de acción de emergencia (si corresponde)
- Plan de Educación Individual (Individual Education Plan, IEP) (si corresponde)

Del hogar

- Prueba o certificado de residencia
- Formulario de aviso de custodia (si corresponde)
- Documentos de custodia (si corresponde)
- Información de contacto en caso de emergencia médica



VACUNACIÓN PARA MANTENER UNA BUENA SALUD

Las vacunas no solo protegen a su hijo/a de la escuela media de enfermedades que se pueden prevenir, con frecuencia se recomiendan antes de que su hijo/a empiece las clases. Dele la posibilidad de una buena salud con estas vacunas:

- **Tdap:** dosis de refuerzo a los 11 o 12 años para proteger a su hijo/a de tres enfermedades con una potente dosis.
 - o *Difteria: enfermedad respiratoria grave que puede ser mortal para los niños. Tétanos: enfermedad bacteriana que afecta al sistema nervioso, esto puede conllevar al “cierre y bloqueo” de la mandíbula de modo que la persona no puede abrir la boca.*
 - o *Tos ferina: enfermedad respiratoria grave que puede ser mortal para los infantes.*
- **VPH:** literalmente previene el cáncer. Tanto los niños como las niñas deben recibir tres dosis de la vacuna de VPH para prevenir infecciones de VPH que se conocen que causan cáncer.
- **Meningococo ACWY:** la primera dosis a los 11 o 12 años ayudarán a proteger de cuatro cepas de las bacterias meningocócicas, que causan infecciones del revestimiento del cerebro y la médula espinal. Necesitará una segunda dosis cuando ingrese a la universidad.
- **Gripe:** vacúnese anualmente para prevenir esta enfermedad desagradable.

NUNCA es demasiado tarde

Nunca es demasiado tarde para ponerse al día con todas las vacunas. Solo pídale a su proveedor de atención de a la salud que le aplique a su hijo/a preadolescente las vacunas que le falten.

- **Neumococo**
- **Hepatitis A**
- **Hepatitis B**
- **Poliomielitis**
- **Sarampión, rubéola y paperas (Measles, Mumps and Rubella, MMR)**



Obtenga más información en línea:

Programa de vacunación para adolescentes:

<http://www.cdc.gov/vaccines/who/teens/downloads/parent-version-schedule-7-18yrs-sp.pdf>

Vacuna de VPH:

■ Conceptos básicos:

<https://www.cdc.gov/vaccines/parents/diseases/teen/hpv-basics-color-sp.pdf>

■ En profundidad:

<http://www.cdc.gov/vaccines/parents/diseases/teen/hpv-indepth-color.pdf>

Vacuna contra la gripe:

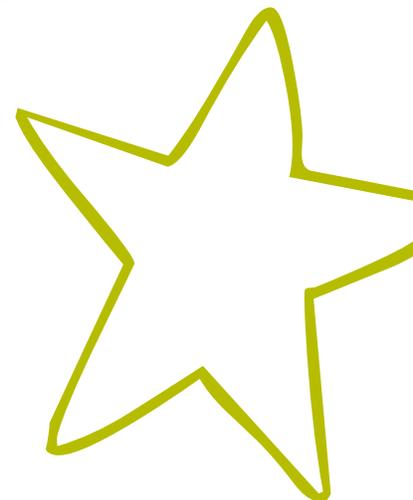
<http://www.cdc.gov/vaccines/parents/diseases/teen/flu-basics-color.pdf>

Vacuna contra el meningococo:

<http://www.cdc.gov/vaccines/parents/diseases/teen/mening-basics-color.pdf>

Vacuna de Tdap:

<https://www.cdc.gov/vaccines/parents/diseases/teen/tdap-basics-color-sp.pdf>



Los cambios “se producen” en todos los estudiantes de la escuela media y su hijo/a no es la excepción. Es posible que estos cambios empiecen desde el crecimiento de cabello en nuevos lugares de su cuerpo hasta olores corporales poco familiares y otros más. A continuación, le presentamos algunas ideas para que su hijo/a preadolescente empiece a tener una vida saludable.

Cuerpo limpio: inste a su hijo/a a bañarse o ducharse diariamente. Si el olor corporal es una preocupación, dígame a su hijo/a que use desodorante.

Cabello: es posible que su hijo/a quiera empezar a afeitarse y su hija quiera empezar a rasurarse las piernas. Ayúdelos a elegir una rasuradora que sea segura y fácil de usar.

Alimentación: es posible que la pizza sea la idea de una comida balanceada para su hijo/a preadolescente, y puede serlo... de manera moderada. Una dieta balanceada es importante para una mente en crecimiento. Asegúrese de que su hijo/a haga lo siguiente:

- Tome tres tazas de leche descremada o baja en contenido de grasas diariamente.
- Procure ingerir cinco porciones de frutas y vegetales por día.
- Limite los alimentos o las bebidas con alto contenido de azúcar y grasa.
- Limite los jugos a no más de un vaso por día.

Sueño: los niños a esta edad generalmente necesitan aproximadamente entre 10 y 11 horas de descanso por las noches. La falta de sueño puede dificultar la atención en la escuela.

Si su hijo/a debe despertarse a las...	6:00 AM	6:15 AM	6:30 AM	6:45 AM	7:00 AM	7:15 AM	7:30 AM
Establezca la hora de acostarse a las...	8:15 PM	8:30 PM	8:45 PM	9:00 PM	9:15 PM	9:30 PM	9:45 PM



CUERPO SALUDABLE Y AUTOESTIMA

Actividad física: los niños a esta edad deben al menos hacer 60 minutos de actividad física por día. ¡Conviértala en la hora de recreo de la familia! Salga a caminar o baile en la cocina con su hijo/a.

Limite el tiempo frente a una pantalla: intente limitar el tiempo frente a una pantalla a no más de dos horas por día. Esto incluye TV, DVD, videojuegos, teléfonos inteligentes, tabletas y computadoras. Pasar demasiado tiempo frente a la pantalla puede generar fatiga en la vista, obesidad y quejas en general por parte de los preadolescentes.

Salud bucal: los preadolescentes deben seguir cepillándose los dientes dos veces al día y limpiarse los dientes con hilo dental una vez al día. Es importantísimo que se realicen un control dental cada seis meses. Es posible que algunos niños deban usar ortodoncia alrededor de los 12 años.

Salud auditiva: escuchar los auriculares o la música muy fuerte puede causar tinnitus, que es una indicación temprana de una posible pérdida auditiva inducida por el ruido. Es fácil de prevenir:

- Compre auriculares que eliminan los ruidos para que su hijo/a preadolescente pueda escuchar a niveles más bajos.
- Invierta en auriculares que limitan el volumen.
- Fije un límite de volumen seguro en la configuración del dispositivo.
- Obtenga tapones para el oído para los conciertos.

Salud de la piel: es posible que empiece a observar cambios importantes en la piel de su hijo/a. ¡Prepárese!

- **Acné:** puede aparecer antes de los 11 o 12 años. Lavarse con agua y jabón al menos dos veces al día es el primer paso. Si el problema continúa, hable con su proveedor de atención de a la salud sobre los medicamentos y los tratamientos tópicos que pueden ayudar a prevenir este problema de la piel completamente natural (pero molesto).
- **Protector solar:** todavía debe pedirle a su hijo/a preadolescente que se coloque protector solar. Use al menos FPS 30 y vuelva a aplicar cada hora.
- **Camas solares:** no deje que las use. Algunos estados ha prohibido el uso de las camas solares a menores de 18 años. No es una buena idea. Incluso una sesión de cama solar puede aumentar el riesgo de desarrollar células cancerosas en los usuarios en un 67%¹.



Obtenga más información en línea:

Información práctica para padres de estudiantes de 6^{to} grado:

<http://www.parenttoolkit.com/index.cfm?objectid=F2AAC860-9D75-11E3-857E0050569A5318>

Información sobre la escuela primaria de la American Academy of Pediatrics:

<https://www.healthychildren.org/spanish/ages-stages/gradeschool/paginas/default.aspx>

Consejos para criar niños sanos y saludables:

<https://www.healthychildren.org/spanish/ages-stages/gradeschool/paginas/default.aspx>

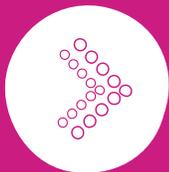


¹ American Academy of Dermatology, "Prevention and Care." <https://www.aad.org/media/stats/prevention-and-care>

Bienvenido a la etapa turbulenta de la pubertad de su hijo/a. Los estudiantes de la escuela media experimentan cambios corporales, que incluye el aumento de las hormonas. Esto puede ocasionar que su hijo/a se comporte de maneras poco usuales. No se preocupe. Aún lo aman. Su trabajo número uno es atravesar este período con gracia. A continuación, incluimos algunos consejos prácticos para tener en cuenta sobre esta etapa especial de su hijo/a:

SALUD MENTAL

- **Seguir las reglas.** Una creciente necesidad de independencia significa que los preadolescentes pueden poner a prueba los límites de las reglas establecidas. Decida qué reglas puede ceder y cuáles deben seguir cumpliéndose.
- **Entrar en depresión.** Observe las señales de depresión, que pueden incluir irritabilidad, tristeza, pérdida de interés, rendimiento académico deficiente y charlas sobre el suicidio.
- **Bullying (Acoso).** Casi 1 de cada 3 estudiantes estadounidenses de 6.º a 12.º grado experimentan bullying. Además, el 70.6% de los jóvenes expresan que han visto episodios de bullying en sus escuelas². Hable con su hijo/a sobre cómo pedir ayuda si sufre de bullying y lo que debe hacer si ve que alguien es víctima de bullying. No está bien que nuestros hijos sean solo espectadores.



¿Está preocupado por la salud mental de su hijo/a?

Realice este cuestionario:

<http://childmind.org/symptomchecker>

SALUD SEXUAL

Prepárese para hablar. Prepárese para responder preguntas sobre la pubertad y los sentimientos asociados con estos cambios. Recomiéndele a su hijo/a que le haga preguntas o le manifieste sus inquietudes. Prepárese para “La charla” sobre el sexo y las relaciones.

Hable abiertamente sobre sexo y recomiéndele a su hijo/a que espere hasta que sea mayor para involucrarse en la actividad sexual con otras personas. Explíquelo el riesgo de las enfermedades de transmisión sexual (sexually transmitted diseases, STD) y del embarazo no deseado.

Salud femenina³. Su pequeña niña se está volviendo toda una mujer. Prepárese para hablar al respecto.

- **Desarrollo de los senos.** Los senos pueden empezar a desarrollarse antes de los 11 años. Generalmente, un seno empieza a desarrollarse antes que el otro. Prepárese para brindarle su apoyo a su hija durante estos cambios.
- **Períodos.** En las niñas, el primer período menstrual por lo general se produce antes de los 13 años, pero puede producirse incluso a los 15 años. Hable con su hija sobre la menstruación antes de que ocurra y pídale que recurra a usted cuando se produzca por primera vez.

Salud masculina⁴. Su hijo tendrá algunas inquietudes especiales. Prepárese para hablar sobre estas.

- **Cambio de voz.** La voz de su hijo puede cambiar y “quebrarse” cuando habla.
- **Erecciones.** Asegúrele a su hijo que las erecciones y los “sueños húmedos” son normales.
- **Crecimiento de los senos.** El tejido de los senos en los jóvenes puede aumentar durante la pubertad. Por lo general, desaparece después de unos meses.
- **Un testículo más bajo que el otro.** Asegúrele que los testículos dispares son normales y comunes.

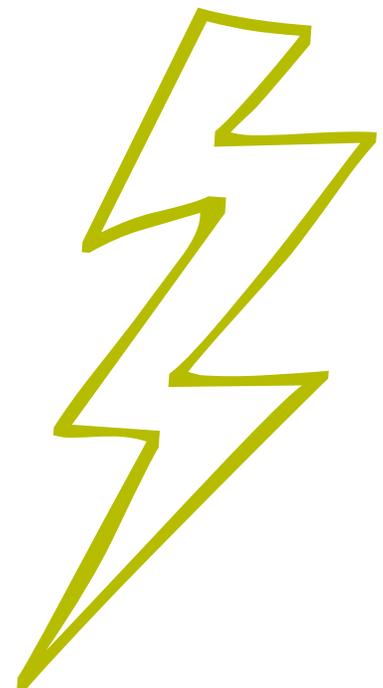


Obtenga más información en línea

Guía para Padres para Obtener Cuidados de Calidad:
<http://childmind.org/wp-content/uploads/Child-Mind-Institute-Parents-Guide-Getting-Good-Care-032216.pdf>

Cómo hablar con los educadores:
guía para padres:
http://www.dodea.edu/StopBullying/upload/SBN_Tip06_Parents.pdf

Bullying: lo que los padres pueden hacer al respecto:
<http://extension.psu.edu/publications/ui368>



³ “Las inquietudes que las niñas tienen acerca de la pubertad” <https://www.healthychildren.org/English/ages-stages/gradeschool/puberty/Pages/Concerns-Girls-Have-About-Puberty.aspx>

⁴ “Inquietudes que los niños tienen acerca de la pubertad” <https://www.healthychildren.org/English/ages-stages/gradeschool/puberty/Pages/Concerns-Boys-Have-About-Puberty.aspx>

COQUETEAR CON LA ZONA DE RIESGO

La presión social de los amigos y de los medios de comunicación puede conducir a su hijo/a preadolescente a una zona de riesgo. La seguridad de su hijo/a es aún una gran parte de su trabajo, pero su hijo/a puede empezar a responsabilizarse por su propio bienestar también.

Como preadolescentes, deben cumplir con las siguientes reglas:

- Ir en el asiento trasero y siempre usar el cinturón de seguridad mientras están en un vehículo. Su hijo/a debe usar un asiento de seguridad para niños con cinturón de seguridad hasta que miden 4 pies 9 pulgadas (150 cm).
- Usar un casco mientras montan una bicicleta, una patineta o monopatín.
- Limitar la exposición al tabaquismo pasivo, que aumenta el riesgo de enfermedades cardíacas y pulmonares, y puede empeorar el asma.
- Entender la seguridad de las armas: las armas deben estar descargadas y guardadas en un lugar oculto. Las balas se deben guardar en otro lugar.



Obtenga más información en línea:

Guía de padres para hablar sobre el alcohol y las sustancias

http://medicineabuseproject.org/assets/documents/parent_talk_kit.pdf

La juventud y el uso de la marihuana:

una guía para padres:

<http://www.heretohelp.bc.ca/sites/default/files/cannabis-use-and-youth-a-parents-guide.pdf>

Diez maneras de mantener a los adolescentes lejos del tabaco:

<http://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/tween-and-teen-health/in-depth/teen-smoking/art-20047069>

Diez hechos sobre el uso del tabaco en adolescentes:

<https://www.dosomething.org/facts/11-facts-about-teen-smoking>

COQUETEAR CON LA ZONA DE RIESGO

Los preadolescentes y los jóvenes adolescentes también empiezan a experimentar con cosas de adultos, como tabaco, alcohol y otras sustancias. A continuación, incluimos algunos datos interesantes sobre el uso de sustancias

1. El 90% de los fumadores empiezan antes de los 19 años.
2. Uno de cada nueve adolescentes usaron alcohol, eso también significa que la mayoría de los adolescentes, ocho de nueve, no usaron alcohol.



¡La buena noticia es que a su hijo/a aún le importa lo que usted piensa y lo que dice! A pesar de que hay una mayor frecuencia de portazos y malas caras, su opinión importa.

Aún tiene la posibilidad de mantenerlos por el buen camino, pero el tiempo para hacerlo es AHORA. Lea las guías en esta sección para descubrir las formas de frenar el uso a una edad temprana.