



Consejos para mantener saludables a los niños en el hogar

MANTENERSE LIMPIO/A CUANDO SE ES PREADOLESCENTE



La mayoría de los niños saben ya a los 8 o 9 años de edad que van a empezar a suceder cambios en sus cuerpos a medida que se acercan a la adolescencia y luego a ser adultos jóvenes. Lo que muchos no saben, sin embargo, es que también tendrán que hacer cambios en la forma de cuidarse sí mismos. Como padre usted pasa bastante tiempo y energía para ayudar a su niño o niña a aprender la higiene básica cuando él o ella es muy joven: cómo lavarse las manos y por cuánto tiempo, cómo cepillarse los dientes, cómo estornudar en el codo, y así sucesivamente. Este tipo de enseñanza y de entrenamiento es mucho menos común, pero sigue siendo muy importante para los chicos mayores, sobre todo cuando sus cuerpos comienzan a cambiar.

ACTIVIDAD EN LA CASA

Hoy su hijo/a aprendió sobre el acné, sobre afeitarse, sobre el olor corporal y el bañarse y sobre el cuidado del cabello. Junto con su hijo/a, dese un paseo por la ducha o la zona para bañarse, el cuarto de baño, el armario de la ropa y cualquier otro lugar donde mantenga suministros para el aseo. Asegúrese de que tiene a mano los artículos que su hijo/a necesita o quiere (y que usted apruebe) con el fin de ayudar a que su hijo/a se sienta lo más cómodo/a posible en su cuerpo cambiante. Diferentes familias tienen diferentes expectativas y normas sobre la higiene y la salud, así que asegúrese de preguntarle a su hijo o hija acerca de

las cosas que aprendió hoy y comparta sus propias ideas sobre los temas.

Algunas cosas a considerar tener siempre a la mano en su hogar en la medida en que su hijo/a ingresa a la pubertad:

1. Pasta de dientes, cepillo de dientes, hilo dental y enjuague bucal
2. Champú y acondicionador
3. Desodorantes o antitranspirantes
4. Cremas o tratamientos para el acné
5. Suministros para afeitarse tales como maquinillas para afeitarse, cremas para afeitarse y loción para después
6. Tampones y / o almohadillas para las niñas

CAMINO A LA BUENA SALUD

Con tantos cambios ocurriendo a lo largo de los años de la adolescencia, ¡es importante tomar decisiones saludables todos los días!



- Coman cinco o más porciones de frutas y verduras.
- ¡Duerman bastante! Los preadolescentes y adolescentes necesitan de nueve a diez horas todos los días.
- ¡Controlen su estrés! El estrés a menudo puede conducir a brotes o erupciones de acné.
- ¡Muévanse! Los niños y los adolescentes deben hacer 60 minutos de ejercicio todos los días.¹