

All About Children Pediatric Partners, PC

132 S. 5th St. Reading, PA 10602 301 Penn Ave. #200, Reading, PA 10611
Teléfono (610) 372-9222 Fax: (610) 372-0232 Sitio web: www.aacpp.com

Diez a más de dieciocho años de edad

Nombre: _____ Fecha: _____ Estatura: _____ pulg. Peso: _____ lb _____ onzas. Cabeza: _____ cm
Vacunas dadas hoy: al día. (Traiga la libreta de vacunas en cada visita):

Simply Saline (fíjese que sea de esta marca, porque no contiene conservantes; las demás sí): para la congestión / nariz tapada/ síntomas de alergia, hasta 4 veces por día.

Acetaminofeno: 1 a 2 comprimidos cada 6 horas para fiebre de >101° F (38,5° C) o dolor.

Ibuprofeno: 1 a 2 comprimidos cada 6 a 8 horas para el dolor. **No** alternar ibuprofeno y acetaminofeno.

Multivitaminas (con hierro): puede tomar un comprimido diario.

Flúor: 0,5 ml por día si su agua no contiene flúor. Los niños necesitan al menos 16 onzas de agua fluorada a diario.

Medicamentos recetados:

Fomente actividades extracurriculares: si fuera necesario, ayude a su hijo a tomar las decisiones.

Alimentación: (www.mypyramid.gov: un sitio útil).

- 4 a 8 vasos o más (de 8 onzas) de agua = 32 a 64 onzas o más por día.
- **Granos y productos con granos;** 4 porciones por día, por ejemplo: 1 rebanada de pan; 1/2 taza de cereal seco; 1/2 taza de arroz cocido, maíz, pasta o cereal.
- **Verduras: verde oscuro, verde, amarillo, papas;** 4 a 5 porciones por día, por ejemplo: 1 taza de verduras de hoja crudas; 1/2 taza de verduras cocidas; 3/4 de taza de jugo de verduras.
- **Frutas y tomates;** 2 a 4 porciones por día: 3/4 de taza de jugo de frutas; 1 fruta mediana; 1/4 de taza de frutas secas; 1/2 taza de fruta fresca, congelada o en lata.
- **Productos lácteos descremados o de bajo contenido graso** (derivados de la leche); 2 a 3 porciones por día: 1 taza de leche descremada o semidescremada; 1 taza de yogur semidescremado; 1 ½ onza de queso descremado o parcialmente descremado.
- **Carnes, aves y pescado, huevos;** 2 porciones o menos por día, por ejemplo: 3 onzas de carnes magras a la plancha o asadas, ave sin piel o pescado; 2 huevos pequeños o 1 extra grande o "jumbo".
- **Porotos (nueces y semillas** (sólo si tiene más de 4 años de edad y está sentado); 1 porción por día, por ejemplo: ½ taza de porotos cocidos; [1/3 de taza de nueces ó 2 cucharadas soperas de semillas de girasol; sólo si el niño tiene más de 4 años de edad].
- **Agregado de grasas, aceites y aderezos para ensaladas;** 2 a 3 porciones por día, por ejemplo: 1 cucharadita de té de aceite o margarina suave; 1 cucharada soperas de mayonesa común; 1 cucharada soperas de aderezo común para ensaladas; 2 cucharadas soperas de aderezo dietético para ensaladas.
- **Refrigerios y dulces;** 1 porción por día, por ejemplo: 1 fruta mediana, 1/4 de taza de frutas secas; 1 taza de yogur de bajo contenido graso; 1/2 taza de yogur congelado de bajo contenido graso; 3/4 de taza de pretzels; 1 cucharada de jarabe de arce, azúcar, gelatina o jalea.

Consejos para controlar el peso:

- Nada de TV en la habitación y restringir el uso de la TV, VCR, DVD (medios electrónicos) a menos de 60-90 minutos por día.
- Analice/planee la noche anterior qué uso se hará de la TV/DVD/VCR al día siguiente y respete el plan; no incluya material que contenga conductas que usted no desea que su hijo aprenda.
- No coma o beba mientras camina o conduce un vehículo o viaja en él.
- Disfrute de una conversación social durante las comidas compartidas en familia, optando por porciones pequeñas, en lugar de engullir la comida rápidamente; además, beba un vaso de agua antes de cada comida.
- Lea las etiquetas, evite las comidas que contienen olestra (Olean), aspartamo (Nutrasweet), nitratos/nitritos, MSG (*monosodium glutamate*, glutamato monosódico), bisulfitos, jarabe de maíz con alto contenido de fructosa, colorantes comestibles (en especial, Rojo Núm. 2 y Amarillo Núm. 5 de la FD&C [*Food, Drug, and Cosmetics*, Alimentos, Drogas y Cosméticos] = tartrazina).
- Evite todas las gaseosas (incluso las dietéticas), las papas fritas para copetín, salsas, pretzels, galletas de agua, helado y otras comidas "chatarra", excepto en **banquetes ocasionales**.
- Máximo 4 onzas de jugo por día. Diluir el jugo con agua, si es necesario.
- No use leche chocolatada o con sabor a frutilla, ni ninguna otra saborizada; evite los productos con agregado de azúcar o jarabe de maíz. ¡Lea las etiquetas!
- **Cada vez que su hijo tenga algo en la boca, asegúrese de que esté sentado.**

Mínimo de ejercicio diario sugerido

- Camine durante al menos media hora corrida al aire libre con su hijo, todos los días, tan rápido como puedan. ¡Es excelente para abrir la comunicación!
- Objetivo: 2 millas ó 24 cuadras en 30 a 45 minutos. Si hay mal tiempo, cubra a su hijo en forma apropiada ¡y salgan a caminar de todas maneras!

Recuerde que lo primero es la seguridad: ¡evite los accidentes!

- Use cinturones de seguridad, asientos de niños para el auto, sillas altas/ dispositivos elevadores, cascos.
- **Anticipe los peligros para su hijo cada vez que entre a una sala.**
- Enseñe a su hijo que debe detenerse, mirar y escuchar antes de cruzar la calle y que siempre debe usar la senda peatonal.
- Sea abierto para debatir sobre la conducta con extraños, y "lo que es el contacto bien intencionado/mal intencionado", etc.

Lea/ hable/ juegue con su hijo todos los días, al menos 30 minutos, dos veces por día.

- **Limite todos los medios electrónicos a dos horas por día como máximo.**

Esté atento a la calidad de aire de los interiores

- Evite fumar lo que sea, el uso de inciensos, aerosoles, aromatizantes ambientales, cosas con olores fuertes, limpia-alfombras, velas perfumadas, *potpourri*.
- El polvo que se junta en las alfombras que van de pared a pared (recuerde que las alfombras nuevas despiden formaldehído) puede ser un problema.
- La caspa de los animales, las plumas y los ácaros pueden ocasionar alergias.

Para casos de emergencia: 24 horas/día, 7 días/semana. Llame al 610-372-9222.

- Siga las instrucciones del mensaje. Escuche con atención, por si hay cambios.

Use nuestra hora de atención telefónica (7:30 a 8:30 a.m., 7 días/semana)

- ° Cuando haya un cambio en su domicilio o número de teléfono.
- ° Para asesorarse antes de cambiar de seguro médico.
- ° Si necesita una cita para un niño enfermo para el mismo día.
- ° Para analizar inquietudes/problemas que no sean una emergencia.

No olvide nuestro sitio web seguro: www.aacpp.com para:

- ° Notificarnos los cambios en el domicilio, número de teléfono u otra información de su hijo;
- ° Obtener mucha información sobre sitios web útiles, recursos, información acerca del desarrollo infantil, manejo de enfermedades y sugerencias sobre crianza de hijos;
- ° Pedir remisiones, pedir autorización previa, solicitar turnos;
- ° Obtener información sobre nuestro personal;
- ° intercambiar correspondencia con nosotros sobre temas no urgentes.

Rev.: 8/07