

Cuando los niños empiezan a crecer y desarrollarse, sus horarios de chequeos de salud van hacer diferentes. Cada grupo de edades puede necesitar vacunas diferentes, refuerzo de vacunas u otras pruebas médicas. También, el ambiente donde ellos viven, juegan, y aprenden puede afectar sus vidas. En seguida, vamos hablar de algunos temas importante para que ellos estén listos de regreso a la escuela.

- Cada niño necesita estar al día con sus vacunas y el refuerzo de estas dependiendo de la edad. Las leyes de Iowa requieren que todos los adolescentes de edad 11 -12 años sean vacunados contra la meningitis. Adolescentes recibirán un refuerzo de la vacuna contra la meningitis a la edad de 16 años. Es importante hablar con el medico de su hijo para estar al día con las vacunas antes de entrar a la escuela.
- Asegúrese que su hijo vaya al dentista dos veces al año y visite al doctor de los ojos una vez al año. Cuando ellos tienen un examen regular con el médico, él/ella hace una evaluación de la higiene oral. En caso de que su hijo necesite ayuda adicional el medico lo referirá a un dentista.
- Si el adolescente es sexualmente activo, no importa si es hombre o mujer, ellos necesitan tener una prueba de enfermedades de transmisión sexual anualmente. Todos en edades 11- 12 deben de empezar la serie de vacunas contra el virus del papiloma humano (VPH). La vacuna es recomendada a mujeres hasta la edad de 26 años y los hombres hasta los 21. Para que la vacuna sea más efectiva, la serie de vacunas debe de darse antes de que ellos estén expuestos al virus. Jóvenes deben de recibir todas las dosis recomendadas de la vacuna VPH antes de que ellos empiecen cualquier actividad sexual.

El ambiente donde los niños viven y su estilo de vida pueden afectar su salud y comportamiento.

- Todos los niños menores de seis años deben de tener la prueba del envenenamiento por plomo. Si el niño vive o visita a menudo una vivienda construida antes de 1978, se considera que podría estar en alto riesgo de envenenamiento por plomo. Aquellos en alto riesgo deben de hacerse esta prueba cuando cumplen un año, 18 meses, 2 años y cada año hasta que cumplan los seis años.
- Como padres, ustedes son el ejemplo a seguir para sus hijos. Por eso, es tan importante que ustedes tengan comportamientos saludables. Si usted, como padre come alimentos saludables su hijo va hacer lo mismo. Consumir alimentos saludables es parte de un estilo de vida saludable, pero lo es también el hacer ejercicio. Niños necesitan por lo menos una hora de actividad física al día. Padres que hacen ejercicio con sus hijos hacen que la actividad sea divertida y un estilo de vida a seguir. Fumar cigarrillos o cualquier producto de tabaco es dañino para la salud. Lo es también el humo de segunda mano. Si fuma debe de dejar de fumar, busque ayuda con su médico o con Quitline Iowa llamando al 1-855-335-3569 en español o visite la página web.
- También, usted está a cargo de la seguridad de su hijo. Niños deben siempre usar el cinturón de seguridad. Las armas de fuego deben de estar fuera del alcance de ellos. Siempre deben de usar un casco al montar en bicicleta, patines o patineta.

Si se siente abrumado para darle a su hijo los mejores recursos que ellos necesitan para estar saludables, hable con el profesor de la escuela, el medico de su hijo o el consejero de la escuela, ellos pueden proveerle con recursos adicionales y guías para ayudarle a cuidar de las necesidades física y mental de su hijo.