

# **Enhancing Your Child's Health**

## **Mejorar la Salud de su Hijo**

**Developed by Brenda Carrillo, MSW, MA**  
**Student Health and Safety Coordinator**

**Desarrollado por Brenda Carrillo, MSW, MA**  
**Coordinadora de Salud y Seguridad de los Estudiantes**

MAY 2011



# Enhancing Your Child's Health

## Mejorar la Salud de su Hijo

### Agenda

- 🍎 Welcome and Introductions
- 🍎 Review agenda and outcomes
- 🍎 Discuss social, emotional and physical health
- 🍎 Questions/Comments

### Outcomes

- 🍎 Understand importance of social, emotional and physical health
- 🍎 Learn how to promote child health

### Agenda

- 🍎 Bienvenida y presentaciones
- 🍎 Revisión de la agenda y de los resultados
- 🍎 Discutir sobre la salud social, emocional y física
- 🍎 Preguntas/Comentarios

### Resultados

- 🍎 Comprender la importancia de la salud social, emocional y física
- 🍎 Aprender sobre maneras de promover la salud infantil

# What do children need to be healthy?

## ¿Qué necesitan los niños para mantenerse saludables?



# Maslow's Hierarchy of Needs

## Jerarquía de Necesidades de Maslow

Self Actualization

**Autoconciencia**

Hobbies/Aficiones

Languages/Idiomas

Creative Pursuits/ Actividades

Creativas

Self-Esteem

respect from parents/teachers/  
peers, positive discipline, life skills

**Autoestima**

el respeto de los padres /maestros/  
compañeros, disciplina positiva,  
habilidades para la vida

Social Needs

Unconditional love, loving interaction with  
caregivers, interaction with peers

**Necesidades Sociales**

El amor incondicional, la interacción amorosa con los  
cuidadores, la interacción con sus compañeros

Safety and Security

Caregivers to protect from danger, being above poverty line,  
access to health care, free from abuse and neglect

**Seguridad y Vigilancia**

El trabajo de los Cuidadores para proteger contra cualquier peligro, estar  
por encima de la línea de pobreza, el acceso a la atención de la salud, estar  
libre de abuso y negligencia

Physiological

food, sleep, shelter, human touch

**Necesidades Fisiológicas**

alimentos, dormir, la vivienda, interacción humana

# What Is Social and Emotional Health?

## ¿Qué es la Salud Social y Emocional?

- 🍏 How children feel about themselves
- 🍏 How they behave
- 🍏 How they relate to others
- 🍏 The ability to problem solve

- 🍏 La manera en que los niños se sienten sobre sí mismos
- 🍏 La forma en que se comportan
- 🍏 Cómo se relacionan con los demás
- 🍏 La capacidad para resolver problemas

# Social and Emotional Competencies

## Habilidades Emocionales y Sociales

- Identify emotions in themselves and others with accuracy
- Demonstrate high self-esteem
- Able to problem solve
- Relate to others in a positive manner
- Enjoy academic learning and engage enthusiastically
- Work independently and cooperatively in a classroom

- Reconocer las emociones en uno mismo y en otros con precisión
- Demostrar que se tiene una alta autoestima
- Ser capaz de resolver problemas
- Relacionarse con los demás de manera positiva
- Disfrutar el aprendizaje académico y participar con entusiasmo
- Trabajar de forma independiente y cooperar con las actividades del salón de clases

# Enhancing Social Emotional Health

## Mejorar la Salud Socio-Emocional

- 🍏 Five positive for every one negative comment
- 🍏 Play with your child every day
- 🍏 Read with your child every day
- 🍏 Follow a routine
- 🍏 Model behaviors
- 🍏 Help your child manage stress
- 🍏 Listen and talk with your child

- 🍏 Diga cinco comentarios positivos por cada uno negativo
- 🍏 Juegue con su hijo todos los días
- 🍏 Lea con su hijo(a) todos los días
- 🍏 Desarrolle una rutina
- 🍏 Sea ejemplo de buena conducta
- 🍏 Ayude a su hijo a controlar el estrés
- 🍏 Escuche y hable con su hijo

# Social-Emotional Health of Teenagers

## Salud Socio-Emocional de los Adolescentes

- 🍎 Unconditional love and safe home environment
  - 🍎 Develop a strong relationship early in life
  - 🍎 Get to know your child's friends
  - 🍎 Allow age appropriate independence
  - 🍎 Teach responsibility/limits/decision making
- 🍎 Demuestre que tiene amor incondicional y un hogar seguro
  - 🍎 Desarrolle una relación fuerte en los primeros años de vida
  - 🍎 Conozca a los amigos de su hijo(a)
  - 🍎 Permita que tenga cierta independencia de acuerdo con su edad
  - 🍎 Enseñe a ser responsable/ conocer los limites/tomar decisiones

# **Risk Factors for Teenagers**

## **Los Factores de Riesgo para los Adolescentes**

- 🍎 Weight loss or gain
- 🍎 Change in grades
- 🍎 Ongoing feelings of sadness/hopelessness
- 🍎 Changes in sleep patterns
- 🍎 Low self-esteem
- 🍎 Loss of caring for people or things
- 🍎 Change in friends
- 🍎 Run-ins with the law
- 🍎 Pérdida o ganancia de peso
- 🍎 Cambio en las evaluaciones académicas
- 🍎 Sentimientos continuos de tristeza / desesperanza
- 🍎 Cambios en los patrones de sueño
- 🍎 Baja autoestima
- 🍎 La pérdida de la atención a las personas o las cosas
- 🍎 Cambio de amigos
- 🍎 Problemas con la ley

# Importance of Physical Health

## Importancia de la Salud Física

🍎 Rest

🍎 Nutrition/Diet

🍎 Exercise

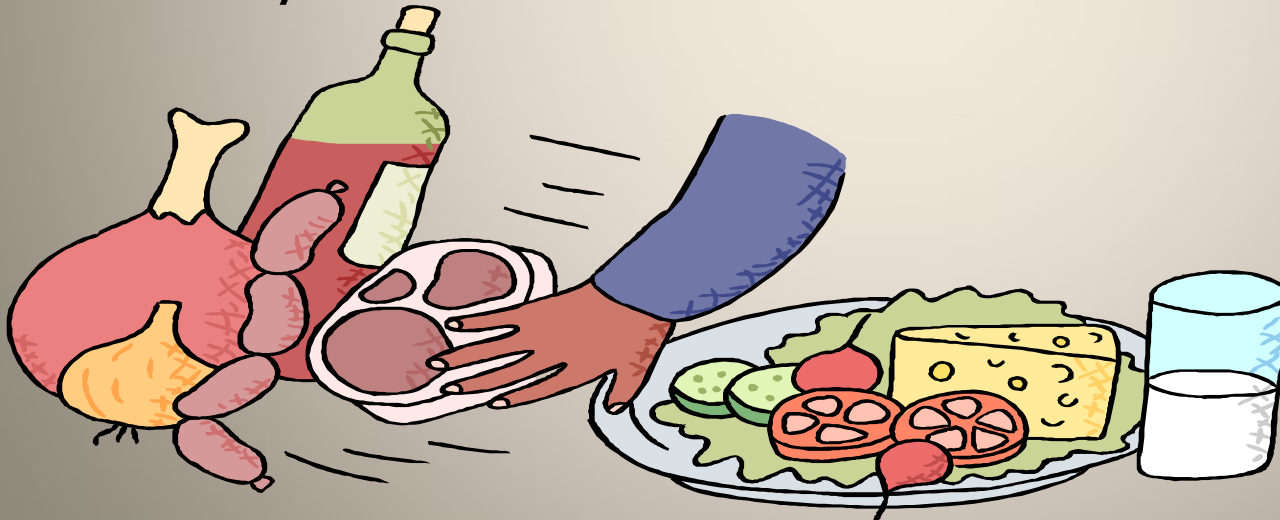
🍎 Healthy Habits

🍎 El Descanso

🍎 La Nutrición /la Dieta

🍎 El Ejercicio Físico

🍎 Los Hábitos Saludables



# Rest

## El Descanso

- 🍏 Consistent bed time
- 🍏 Uninterrupted sleep
- 🍏 3-6 years old:  
10-12 hours per day
- 🍏 7-12 years old:  
10-11 hours per day
- 🍏 12-18 years old:  
8-9 hours per day



- 🍏 Ser consistente con la hora de acostarse
- 🍏 Dormir sin interrupciones
- 🍏 De 3 a 6 años:  
entre 10 y 12 horas diarias
- 🍏 De 7 a 12 años:  
entre 10 y 11 horas diarias
- 🍏 De 12 a 18 años:  
entre 8 y 9 horas diarias



# Childhood Obesity

## La Obesidad Infantil



# Nutrition/Diet

## La Nutrición/La Dieta



# 1. Eat more fruits and vegetables

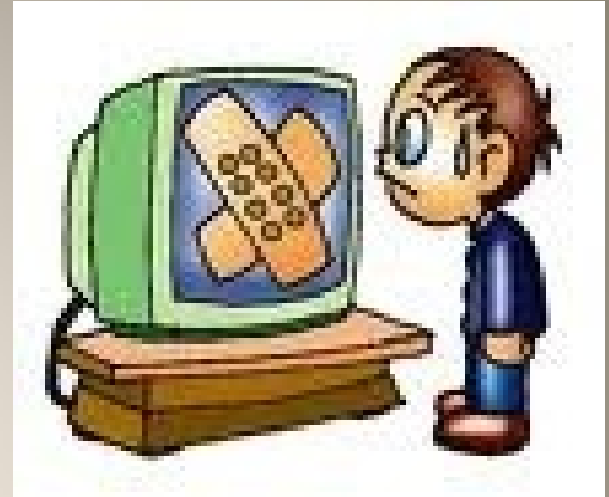
## 1. Comer más frutas y vegetales



- 🍏 Eating fruits and vegetables is essential to good health.
- 🍏 Comer frutas y vegetales es esencial para tener una buena salud.

## 2. Spend less time in front of a screen

## 2. Pasar menos tiempo frente a una pantalla



🍏 Adults should place limits on the amount of time kids spend in front of a TV or computer or playing video games

🍏 Adults need to monitor what children are watching

🍏 Los adultos deben poner límites a la cantidad de tiempo que los niños pasan frente al televisor o la computadora o con juegos de video

🍏 Los adultos deben supervisar lo que los niños están viendo

### 3. Exercise more

### 3. Hacer más ejercicios



- 🍎 Children should exercise for at least an hour a day
- 🍎 Los niños deben hacer ejercicios por lo menos una hora diariamente

## 4. Eliminate sugary drinks

## 4. Eliminar las bebidas azucaradas

- 🍏 Encourage drinking water and milk
- 🍏 Avoid juice drinks and sodas

- 🍏 Animar a que tomen agua potable y leche
- 🍏 Evitar los jugos y los refrescos



# 5. Set the example

## 5. Dar el ejemplo



- 🍏 Have family cook meals together
- 🍏 Eat meals together

- 🍏 Cocinar juntos en familia
- 🍏 Comer juntos en familia



# Promoting Child Health

## Promover de la Salud Infantil

- 🍎 Take time to develop a relationship with your child
- 🍎 Be an engaged and informed parent
  - school
  - home
- 🍎 Nutrition and physical education matters
- 🍎 Ask for help early
  - formal
  - informal
- 🍎 Take care of yourself so that you can be a role model

- 🍎 Tomar el tiempo para desarrollar una relación con su hijo.
- 🍎 Participar como padre en las actividades y mantenerse informado.
  - la escuela
  - el hogar
- 🍎 La nutrición y la educación física son importantes
- 🍎 Pedir ayuda a tiempo
  - formal
  - informal
- 🍎 Cuidarse uno mismo para poder ser un ejemplo a seguir.

# References

## Referencias

- <http://familydoctor.org/online/famdocen/home/children/parents-teens/>
- <http://takomaparkpediatrics.blogspot.com/2010/05/tips-to-promote-social-emotional-health>
- <http://www.pamf.org>
- Knitzer, J. & Lefkowitz, J. (Nov. 2005) National Center for Children in Poverty. Resources to promote social and emotional health and school readiness in young children and families: A community Guide.
- <http://honolulu.hawaii.edu/intranet/committees/FacDevCom/guidebk/teachtip/maslow>
- U.S. Department of Agriculture, Center for Nutrition Policy and Promotion (2005). [www.mypyramid.gov](http://www.mypyramid.gov)