

Know what  
to expect!  
—  
Year 5–11

Pediatric Anticipatory Guidance

**Growth**

- Children learn quickly.
- Your child will learn to read, write, and do math.
- They will be making friends.
- Your child may want to play sports, draw, or play music.
- Help your child explore with a library card, sports team, or after-school program.
- If you have concerns about your child, talk with your doctor.

**Shots**

- Children need 2 HPV shots starting at 9 years.
- At 11 years, they need tetanus and meningitis shots.
- Children need flu and COVID vaccines in the fall.

**Food and  
Drinks**

- Limit junk food and fast food.
- Offer fruits, vegetables, beans, nuts, seeds, and whole grains.
- Try for 5 vegetables or fruits every day.
- Give foods that taste and feel different. It may take 12 tries before a child likes a new food. Keep offering healthy foods!
- Let children eat when they're hungry and stop when they're not hungry.
- Offer mainly water to drink.
- Children should have 2–3 servings of calcium-rich milk or food every day.
- Limit juice, soda, and other sweet drinks.

**Teeth**

- Brush teeth twice a day.
- Use fluoride toothpaste.
- See the dentist every 6 months.

**Exercise**

- Have a sports physical before starting.
- Exercise at least 1 hour every day. Do something fun!
- Wear a helmet and pads for biking, skateboarding, scooting, horseback riding, or skiing.
- Children might need safety glasses and mouth guards too.

# Pediatric Anticipatory Guidance

## Screens

- Limit screen time (phones, tablets, computers) to less than 2 hours a day.
- Don't use screens as background noise or to keep children busy.
- Keep screens out of bedrooms. Turn all screens off 1–2 hours before bed.
- Go to [www.healthychildren.org](http://www.healthychildren.org) to make a plan for your family.
- Talk with your children about being safe online.
- Talk about not friending strangers online, not sending private pictures, and reporting anything bad that was sent to them.
- The websites [www.sos.fbi.gov](http://www.sos.fbi.gov) and [www.netsmartzkids.org](http://www.netsmartzkids.org) are helpful.
- Report concerns to:
  - Local police
  - NCMC CyberTipline at <https://report.cybertip.org/> or 1-800-843-5678
  - FBI at <https://www.fbi.gov/contact-us/field-offices>, <https://tips.fbi.gov/> or 1-800-CALL-FBI.

## Sleep

- Keep the bedroom cool, dark, and quiet.
- Have a regular, ½ hour, bedtime routine.
- Keep bedtimes and wakeup times the same every day.
- Use sunlight to help wake up in the morning.
- Keep a regular schedule of meals, play, snacks, and sleep every day.

## Help

- If you need help, go to [findhelp.org](http://findhelp.org).  
You can get help with food, housing, medicine, and other things.

## Booster Seat

- Use <https://cert.safekids.org/> to get your booster seat checked.
- Booster seats should be in the back seat.
- Children need a booster seat until they are:
  - 8 years old
  - 4 feet 9 inches

## Poisons

- Children can't ride in the front seat until they are 13 years.
- Keep vitamins, medicines, cleaners, and other dangerous stuff locked away.
- Keep the Poison Control Center number (1-800-222-1222) handy.

## Tobacco

- Do not use or be around tobacco, e-cigarettes, vapes, Juuls, or other smoke.
- Call 1-800-NO-BUTTS and visit [nobutts.org](http://nobutts.org) for free help.

## Safety

- Set home water temperature to 120F or less to prevent burns.
- Watch children closely when they swim.
- Fence swimming pools on all sides.
- Check smoke detectors twice a year and replace batteries.
- Keep volumes low, especially in earbuds. Limit the time in noisy areas.

## Sun

- Protect your child from the sun with long sleeves and long pants.
- Put on sunglasses and a hat.
- Re-apply sunscreen every 2 hours. If swimming or sweating, re-apply every 1 hour.
- Limit time in the sun between 10am and 4pm.

## School

- Being at school every day is important.
- Talk with the doctor if:
  - Your child has more than 2 sick days a month
  - Your child needs to take medicine at school
  - Your child has trouble paying attention or sitting still
- Talk with the school if:
  - It's hard for your child to learn
  - Your child needs a special plan to learn

## Bullying

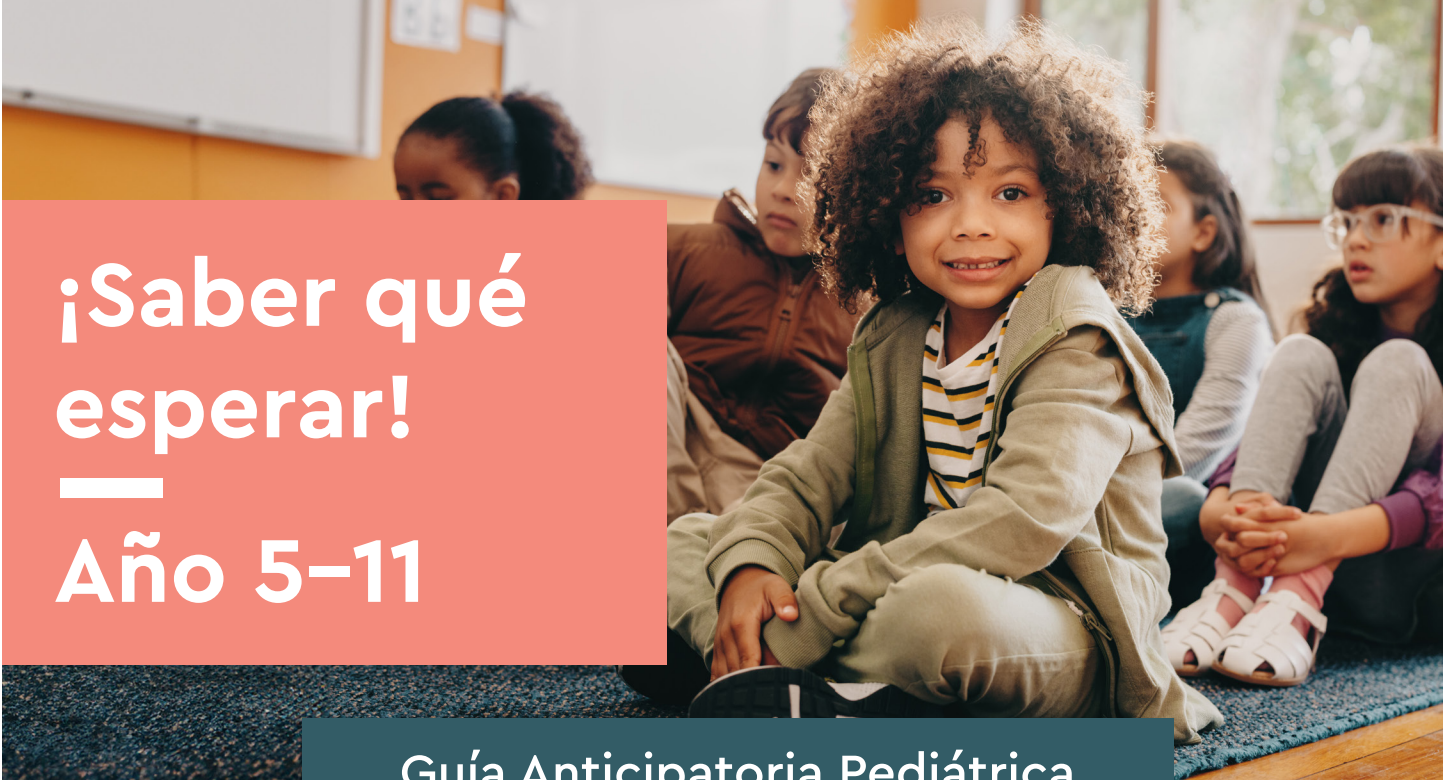
- Report bullying—online or in person—to a teacher, counselor, principal, or coach.
- Go to [stopbullying.gov](http://stopbullying.gov) for more help.

## Mental Health

- Good apps for mental health are Calm, Headspace, Mindshift, Smiling Mind, and Panic Relief.
- For mental health crises, call or text 988 for help.
- For thoughts of hurting self or others, call 911 or go to the ER.

## Firearms

- Firearms at home should be unloaded and locked.
- Ammunition should be locked separately.
- If anyone at home has depression or mental illness, keep firearms at a different location.



¡Saber qué  
esperar!  
—  
Año 5–11

Guía Anticipatoria Pediátrica

**Crecimiento**

- Los niños aprenden rápidamente.
- Su hijo aprenderá a leer, escribir y hacer matemáticas.
- Harán amigos.
- Es posible que su hijo quiera practicar deportes, dibujar o tocar música.
- Ayude a su hijo a explorar con una tarjeta de la biblioteca, un equipo deportivo o un programa extraescolar.
- Si tiene inquietudes sobre su hijo, hable con su médico.

**Vacunas**

- Los niños necesitan 2 vacunas contra el VPH a partir de los 9 años.
- A los 11 años, necesitan vacunas contra el tétanos y la meningitis.
- Los niños necesitan vacunarse contra la gripe y el COVID en el otoño.

**Comida y  
Bebidas**

- Limite la comida chatarra y la comida rápida.
- Ofrezcale frutas, verduras, frijoles, nueces, semillas y granos integrales.
- Trate de comer 5 verduras o frutas todos los días.
- Dale alimentos que tengan un sabor y se sientan diferentes. Pueden pasar 12 intentos antes de que a un niño le guste un alimento nuevo. ¡Sigue ofreciendo alimentos saludables!
- Deje que los niños coman cuando tengan hambre y deténgase cuando no tengan hambre.
- Ofrezcale principalmente agua para beber.
- Los niños deben tomar de 2 a 3 porciones de leche o alimentos ricos en calcio todos los días.
- Limite el consumo de jugos, refrescos y otras bebidas dulces.

**Dientes**

- Cepílle los dientes de su hijo dos veces al día.
- Use pasta dental con flúor.
- Visite al dentista cada 6 meses.

**Ejercicio**

- Haga que su hijo reciba un examen físico deportivo antes de comenzar.
- Haga ejercicio al menos 1 hora todos los días. ¡Haz algo divertido!
- Use un casco y almohadillas para andar en bicicleta, andar en patineta, andar en scooter, montar a caballo o esquiar.
- Es posible que los niños también necesiten gafas de seguridad y protectores bucales.

## Pantallas

- Limite el tiempo frente a la pantalla (teléfonos, tabletas, computadoras) a menos de 2 horas al día.
- No use pantallas como ruido de fondo o para mantener a los niños ocupados.
- Mantenga las pantallas fuera de los dormitorios. Apague todas las pantallas 1-2 horas antes de acostarse.
- Vaya a [www.healthychildren.org](http://www.healthychildren.org) para hacer un plan para su familia.
- Hable con sus hijos sobre la seguridad en línea.
- Habla de no hacerte amigo de extraños en línea, de no enviar fotos privadas y de denunciar cualquier cosa mala que se les haya enviado.
- Los sitios web [www.sos.fbi.gov](http://www.sos.fbi.gov) y [www.netsmartzkids.org](http://www.netsmartzkids.org) son útiles.
- Reportar inquietudes a:
  - Policía local
  - Línea de información cibernética del NCMEC al <https://report.cybertip.org/> o al 1-800-843-5678
  - FBI al <https://www.fbi.gov/contact-us/field-offices>, <https://tips.fbi.gov/> o al 1-800-CALL-FBI.

## Dormir

- Mantén el dormitorio fresco, oscuro y silencioso.
- Tenga una rutina regular de 1/2 hora a la hora de acostarse.
- Mantenga la misma hora de acostarse y despertarse todos los días.
- Use la luz solar para ayudar a despertarse por la mañana.
- Mantenga un horario regular de comidas, juegos, refrigerios y duerma todos los días.

## Ayuda

- Si necesitas ayuda, acude a [findhelp.org](http://findhelp.org).  
Puede obtener ayuda con alimentos, vivienda, medicamentos y otras cosas.

## Booster Seat

- Use <https://cert.safekids.org/> para que revisen su asiento elevado.
- Los asientos elevados deben estar en el asiento trasero.
- Los niños necesitan un asiento elevador hasta que estén:
  - 8 años
  - 4 pies 9 pulgadas
- Los niños no pueden viajar en el asiento delantero hasta los 13 años.

## Venenos

- Mantenga bajo llave las vitaminas, los medicamentos, los limpiadores y otras cosas peligrosas.
- Tenga a mano el número del Centro de Control de Envenenamiento (1-800-222-1222).

## Tobaco

- No use ni esté cerca de tabaco, cigarrillos electrónicos, vaporizadores, Juuls u otro humo.
- Llame al 1-800-NO-BUTTS y visite [nobutts.org](http://nobutts.org) para obtener ayuda gratuita.

## Seguridad

- Ajuste la temperatura del agua de la casa a 120 °F o menos para evitar quemaduras.
- Observe atentamente a los niños cuando nadan.
- Instale una cerca alrededor de las piscinas en todos los lados.
- Revise los detectores de humo dos veces al año y reemplace las baterías.
- Mantenga los volúmenes bajos, especialmente en los auriculares. Limite el tiempo en áreas ruidosas.

## Sol

- Proteja a su hijo del sol con mangas largas y pantalones largos.
- Ponle gafas de sol y un sombrero.
- Vuelva a aplicar protector solar cada 2 horas. Si nada o suda, vuelva a aplicar cada 1 hora.
- Limite el tiempo de exposición al sol entre las 10 a.m. y las 4 p.m.

## Escuela

- Estar en la escuela todos los días es importante.
- Hable con el médico si:
  - Su hijo tiene más de 2 días de enfermedad al mes
  - Su hijo necesita tomar medicamentos en la escuela
  - Su hijo tiene problemas para prestar atención o quedarse quieto
- Hable con la escuela si:
  - Es difícil para su hijo aprender
  - Su hijo necesita un plan especial para aprender

## Acoso Escolar

- Denuncie el acoso, en línea o en persona, a un maestro, consejero, director o entrenador.
- Vaya a [stopbullying.gov](http://stopbullying.gov) para obtener más ayuda.

## Salud Mental

- Buenas aplicaciones en su teléfono para la salud mental son Calm, Headspace, Mindshift, Smiling Mind y Panic Relief.
- Para crisis de salud mental, llame o envíe un mensaje de texto al 988 para obtener ayuda.
- Si tiene pensamientos de lastimarse a sí mismo o a otros, llame al 911 o vaya a la sala de emergencias.

## Armas de fuego

- Las armas de fuego en el hogar deben estar descargadas y cerradas bajo llave.
- Las municiones deben guardarse bajo llave separado de las armas de fuego.
- Si alguien en casa tiene depresión o enfermedad mental, mantenga las armas de fuego en un lugar diferente.