



Atención preventiva entre los 7 y 8 años

Prueba de detección de ansiedad



A partir de los 8 años, hable con el proveedor de atención primaria (PCP) de su hijo sobre una prueba de detección de ansiedad. La ansiedad es una sensación de miedo y preocupación. Pida una prueba incluso si no hay signos de un problema de salud. La ansiedad puede afectar el estado de ánimo de su hijo. También puede afectar sus actividades diarias. Estos sentimientos pueden llegar a ser abrumadores. Una prueba puede ayudar a su hijo a obtener la ayuda que necesita para controlar la ansiedad.

Vacunas de refuerzo

Si a su hijo le faltan algunas vacunas de rutina, debe ponerse al día entre los 7 y los 8 años. Hable con el proveedor de atención primaria (PCP) de su hijo sobre las siguientes vacunas.



Vacuna contra la hepatitis A | Vacuna contra la hepatitis B | Vacuna contra la poliomielitis | Vacuna contra el sarampión, las paperas y la rubéola (MMR) | Vacuna contra la varicela | Vacuna contra el tétanos, la difteria y la tos ferina (Tdap)

Consejo de Enfermería

Si tiene preguntas sobre pruebas o vacunas pendientes, llame a nuestro personal de Consejo de Enfermería al **1-877-661-6230, Opción 1** (TTY 711). Este es un número gratuito disponible las 24 horas del día, los 7 días de la semana, incluidos los días festivos.

Denti-Cal



Los controles dentales regulares son clave para mantener la salud bucal de su hijo sana y fuerte. Este programa dental puede ayudar a su hijo a obtener la atención dental que necesita. Cubre muchos servicios dentales, incluidos chequeos, limpiezas y tratamientos. Ingrese a smilecalifornia.org, use el código QR o llame al 1-800-322-6384 para ver los dentistas o para obtener más información.

Educación para la salud



Contra Costa Health tiene recursos para ayudarlo a aprender más sobre las formas de proteger la salud de su hijo. Obtenga acceso a una biblioteca de salud, una guía de recursos, herramientas y videos, consejos de salud y clases. Visite healthed.cchealth.org o utilice el código QR.

Servicios de salud del comportamiento virtuales



Las plataformas de salud del comportamiento (mental) en línea están disponibles para usted y su familia sin costo alguno. BrightLife Kids está diseñada para padres o cuidadores y niños desde el nacimiento hasta los 12 años. Puede encontrarla en línea en helloworldline.com. También puede conseguirla en la App Store de Apple y Google Play.



Desarrollo de habilidades de seguridad escolar y de las redes sociales

Salud en línea y seguridad en las redes sociales

Los niños crean hábitos de las redes sociales a una edad temprana. Hable abiertamente con ellos sobre las reglas del uso de pantallas y cualquier inquietud que puedan tener. Esta es una buena manera de construir una relación cercana y evitar riesgos en línea. Estas son algunas maneras en que puede ayudar a su hijo a desarrollar habilidades de equilibrio y seguridad desde una edad temprana.



- Establezca límites normales para desconectarse de las pantallas. Trabajen juntos como familia para construir un plan sobre redes sociales.
- Elija un buen contenido. Los controles parentales pueden limitar el contenido disponible.
- Encuentre maneras de manejar el estrés o el aburrimiento sin pantallas.
- Dé un buen ejemplo. Puede hablar sobre cómo usted usa sus

redes sociales.

- Hable con su hijo sobre cómo pensar antes de compartir contenido. Esto ayuda a enseñar sobre el consentimiento y la privacidad.
- Enseñe habilidades de seguridad importantes para la tecnología y el uso en línea.
- Esté atento a los contenidos no deseados. Cambie la configuración de privacidad o los patrones de visualización para limitar lo que se ve.

Comportamiento positivo y seguridad escolar

Hable con su hijo sobre la escuela. Este es un momento importante en el que su hijo está haciendo amigos, ganando confianza y volviéndose más independiente. A continuación, le explicamos cómo puede fomentar mejores opciones.

Cree un sentido de responsabilidad con su hijo.





- Ayudar con los que hacer del hogar.
- Seguir las reglas.
- Aprender a tener paciencia.
- Crear metas.

Ayude a su hijo a entender el acoso.

- Tratar a todos con respeto.
- Decirles con calma a los demás que dejen de acosar.
- Hablar con un adulto de confianza.
- Hablar sobre el acoso en línea.

Servicios de salud mental y conductual

Reciba atención ahora para la salud conductual o mental. Podemos ayudar las 24 horas del día con las necesidades de su hijo pequeño. Esto incluye apoyo en caso de crisis y otros servicios de salud conductual. Es gratuito y confidencial. En una emergencia, llame al 911 o vaya a la sala de emergencia más cercana.

-  Línea ACCESS de Salud de Contra Costa (Contra Costa Health): llame al 1-888-678-7277
-  Respuesta ante situaciones de crisis A3 (A3 Crisis Response) del Condado de Contra Costa: 1-844-844-5544
-  Centro de Crisis de Contra Costa (Contra Costa Crisis Center): marque 211 o envíe un mensaje de texto con la palabra 'HOPE' al 20121
-  Línea de Prevención del Suicidio y Crisis (Suicide & Crisis Lifeline): marque 988 o visite [988lifeline.org](https://www.988lifeline.org)