



## **20 RESOLUCIONES DE AÑO NUEVO SANAS PARA NIÑOS**

*Los consejos para el Año Nuevo que siguen son de la American Academy of Pediatrics (AAP). Por favor siéntase en libertad de usarlos en cualquier documento impreso o transmisión radiofónica o televisiva, con reconocimiento apropiado de la fuente.*

### **Niños en edad preescolar**

- Limpiaré mis juguetes y los pondré donde deben estar.
- Me cepillaré los dientes dos veces al día, y me lavaré las manos después de ir al baño y antes de comer.
- No molestaré a perros ni a otros animales de compañía—incluso a los que se muestren amistosos. Evitaré ser mordido al mantener mis dedos y mi cara lejos de su boca.

### **Niños de 5 a 12 años de edad**

- Beberé leche con 2% de grasa, y agua, tres veces al día, y limitaré los refrescos y las bebidas de frutas a una vez cada día.
- Me aplicaré protector solar antes de salir al aire libre en días soleados. Trataré de permanecer en la sombra siempre que sea posible, y usaré un sombrero o gorra y gafas de sol, en especial cuando esté jugando deportes.
- Trataré de encontrar un deporte (como básquetbol o fútbol soccer) o una actividad (como jugar a la roña, saltar la cuerda, bailar o andar en bicicleta) que me guste, ¡y lo haré al menos tres veces por semana!
- Siempre usaré un casco cuando ande en bicicleta.
- Siempre usaré mi asiento de seguridad cada vez que vaya en un automóvil. Me sentaré en el asiento trasero, y usaré un asiento elevador hasta que sea lo suficientemente alto como para usar un cinturón de seguridad de regazo y hombro.
- Seré amable con otros niños. Seré amable con niños que necesiten amigos—como alguien que sea tímido, o que sea nuevo en mi escuela.
- Nunca daré por Internet información personal, como mi nombre, domicilio, el nombre de mi escuela o mi número de teléfono. Asimismo, nunca enviaré sin el permiso de mis padres una fotografía mía a alguien con quien charle en la computadora.

### **Niños de 13 años de edad o más**

- Comeré por lo menos una fruta y una verdura cada día, y limitaré la cantidad de refresco que bebo a un vaso al día.
- Cuidaré de mi cuerpo por medio de actividad física y nutrición.
- Elegiré programas de televisión y videojuegos no violentos, y sólo pasaré una a dos horas al día—a lo máximo—en estas actividades.
- Ayudaré en mi comunidad—por medio de actividades como voluntario, trabajando con grupos comunitarios o al ingresar a un grupo que ayude a personas necesitadas.
- Cuando me sienta enojado o estresado, tomaré un descanso y buscaré maneras constructivas de afrontar el estrés, como hacer ejercicio, leer, escribir en un diario, o comentar mi problema con mi papá o mi mamá o con un amigo.
- Cuando enfrente una decisión difícil, hablaré acerca de mis opciones con un adulto en quien pueda confiar.
- Cuando me dé cuenta de que mis amigos están peleando o poniendo en práctica conductas arriesgadas, hablaré con un adulto en quien confíe e intentaré encontrar una manera en que pueda ayudarlos.
- Seré cuidadoso acerca de con quién elijo tener una cita, y siempre trataré a la otra persona con respeto y sin coerción o violencia. Esperaré de la otra persona la misma buena conducta.
- Resistiré a presión de compañeros para que pruebe drogas y alcohol.
- Estoy de acuerdo en no hablar ni enviar mensajes de texto por el teléfono celular mientras conduzca un automóvil, y en utilizar siempre el cinturón de seguridad.