

IMPORTANT INFORMATION ABOUT YOUR 7-TO-8-YEAR-OLD

FAMILY



Ask your child about their school, activities, and about their worries. Tell them to talk to you or an adult if they are being bullied. Make a quiet space for your child to do their homework away from the TV. Maintain family routines, and try visiting parks, museums and libraries regularly. Be sure to spend separate special time with your child if there are other siblings.

DEVELOPMENT



Help your child deal with their emotions by modeling good behavior and habits. Discuss rules with your child and talk about consequences. Give your child chores and let them do things for themselves. Watch for body changes in your child and answer any questions they may have about their changing bodies.

HEALTH



Do not allow more than 1 hour of screen time a day. Monitor what they are watching and tell them not to share personal information online. No TV in the bedroom or meals in front of the screen (phone, tablet, TV). Daily exercise is important for your child. Make it a family routine to play outside every day. Your child should brush their teeth twice a day and floss once a day. As your child gets older, they will still need plenty of sleep. They should sleep 9 to 12 hours a night.

NUTRITION



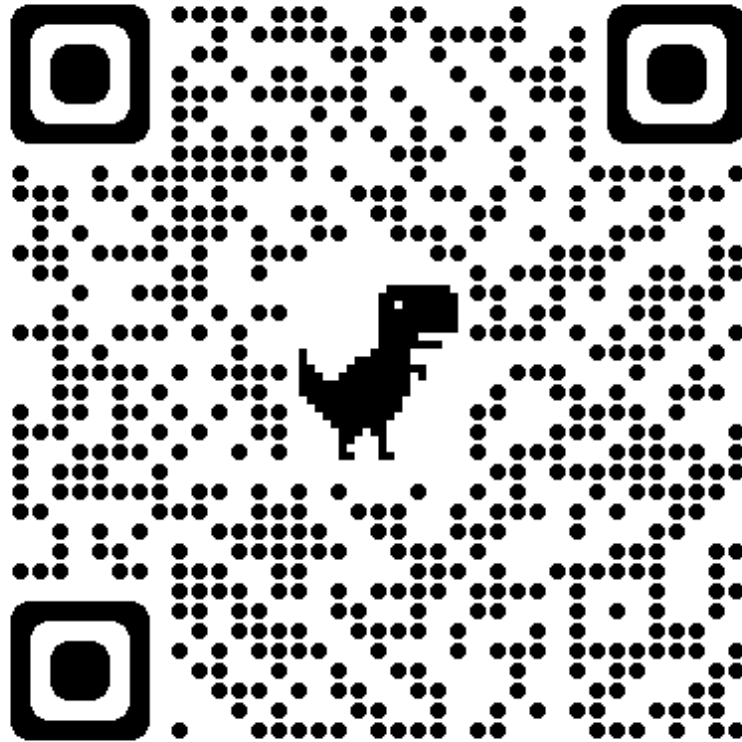
Make sure your child eats 3 meals and 2-3 healthy snacks a day. Teach them to eat when hungry and stop when satisfied. Have snacks ready for your child like fruits, vegetables, turkey/cheese roll-up, and plain or vanilla yogurt (avoid snacks like yakult or danonino). Children need 5 servings of fruits and vegetables a day. Half of every meal should be fruits and vegetables. Limit juice to 4 oz a day and no soda. Make sure your child is eating a healthy breakfast.

SAFETY



When riding in the car, your child should always be using a booster seat in the backseat. When riding their bike, they must always wear a helmet. Get to know your child's friends and teach your child about peer pressure. Teach your child about "stranger danger". Tell them that no adult should ask them to keep secrets and no one should touch/see their private parts. Remove firearms from home or lock the firearm and ammunition in separate locations. Your child should wear sunscreen when outdoors. Poison Control: 1-800-222-1222.

**For more information regarding
Early Childhood Education, scan
the QR code below.**

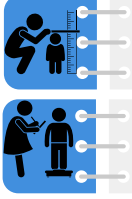


After Hours and Weekends

After 4:00 PM and before 8:00 AM

**For medical advice when People's is closed
call After Hours Nurse line
at (512) 478-4939.**





INFORMACION IMPORTANTE PARA SU HIJO DE 7-8 AÑOS

FAMILIA



Pregúntele a su hijo sobre la escuela, sus actividades, y sobre sus preocupaciones. Dígale que hable con usted o un adulto si están sufriendo acoso escolar o bullying. Prepare un espacio tranquilo lejos de la televisión donde su hijo pueda hacer sus tareas. Mantenga las rutinas familiares y trate de visitar parques, museos, y bibliotecas con regularidad. Asegúrese de pasar un tiempo especial con su hijo de forma separada si hay otros hermanos.

DESARROLLO



Ayude a su hijo a lidiar con sus emociones modelando hábitos y buen comportamiento. Discuta las reglas con su hijo y hable de las consecuencias. Dele a su hijo tareas y déjelo hacer cosas por sí mismo. Esté atento a cambios del cuerpo de su hijo y responda a cualquier pregunta que su hijo tenga acerca de los cambios de su cuerpo.

SALUD



No permita más de 1 hora frente a la pantalla al día. Supervise lo que esté viendo y dígale que no comparta información personal por internet. No permita la televisión en su habitación o comer delante de una pantalla (teléfono, tableta, televisor). El ejercicio diario es importante para su hijo. Haga una rutina familiar para jugar afuera todos los días. Su hijo debe cepillarse los dientes dos veces al día y usar hilo dental una vez al día. A medida que su hijo crece, él seguirá necesitando dormir lo suficiente. Los niños deben dormir 9 a 12 cada noche.

NUTRICION



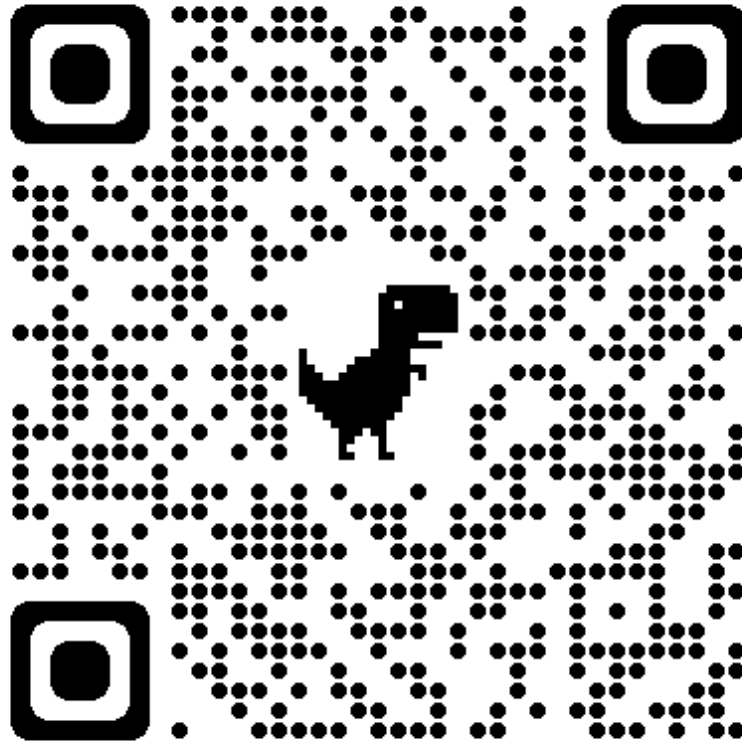
Asegúrese de que su hijo coma 3 comidas y 2-3 meriendas saludables al día. Enséñele a comer cuando tenga hambre y a parar cuando esté satisfecho. También es importante que coman en familia y no dejar que coma meriendas en vez de su comida. Tenga la merienda lista para su hijo como frutas, verduras, rollitos de pavo o queso, y yogurt natural o de vainilla (evite los refrigerios como yakult o danonino). Los niños necesitan 5 porciones de frutas y verduras al día. La mitad de cada comida debe ser frutas y verduras. Limite el jugo a 4 onzas al día y no le dé refrescos. Asegúrese de que su hijo esté comiendo un desayuno saludable.

SEGURIDAD



Cuando su hijo va en un auto, siempre debe utilizar un asiento elevado para niños en el asiento trasero. Al andar en bicicleta, siempre debe usar un casco. Conozca a los amigos de su hijo y enséñele sobre la presión social. También enséñele a su hijo acerca del "peligro de los desconocidos". Dígale que ningún adulto debería pedirle que guarde secretos y nadie debería tocar o ver sus partes privadas. Retire las armas de fuego de su hogar o guarde bajo llave en lugares separados las armas de fuego y las municiones. Su hijo debe usar protector solar cuando sale al aire libre. Centros de Control de Envenenamientos: 800-222-1222.

**Para obtener más información
sobre Educación Infantil, escanee
el código QR a continuación.**



Fuera de horario y fines de semana

Después de las 4:00 p. m. y antes de las 8:00 a. m.

llame a la línea de enfermería (512) 478-4939

para consejos médico cuando la clinica de

People's está cerrada.

