



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.