

- Un niño debe tener un “dentista regular” y ser revisado dos veces al año, o según lo recomiende su dentista.
- Los dientes posteriores y frontales empiezan a salir y deben durar toda la vida. Manténgalos saludables al prevenir las caries.



**Pregunte sobre selladores y fluoruro para niños.**

- Ayude al niño a cepillarse los dientes 2 veces al día, durante la mañana y antes de dormir.
- Use una pequeña cantidad de pasta dental con fluoruro.
- Ayude al niño a usar hilo dental antes de dormir.
- Proporcione al niño un protector bucal para deportes como béisbol y fútbol soccer.
- Dele bebidas y refrigerios saludables, nada dulce ni pegajoso.
- Las medicinas pueden tener azúcar o causar resequedad en la boca. Después de darle medicina dele agua o cepíllele los dientes.

**Padres:** sea un buen ejemplo, cepille sus dientes por la mañana y en la noche. Use hilo dental antes de dormir.

### Los padres deciden qué alimentos se sirven en las 3 comidas y 1-3 refrigerios.

- Sírvalle porciones pequeñas.
- Comidas saludables incluyen:
  - Una fruta o vegetal en las comidas y/o como refrigerios.
  - Pan de trigo entero, cereal, pasta, arroz integral o tortillas de maíz.
  - Alimentos ricos en proteína y hierro, como las carnes, pescado, huevos, frijoles y tofu.
- Ofrezca al niño nuevos alimentos para probar nuevos sabores.
- Inicie el día con el desayuno.
- Limite la comida rápida y los refrigerios altos en azúcar y grasas.

### Ofrezca bebidas saludables.

- Ofrezca agua frecuentemente y 3 tazas al día de leche descremada o baja en grasa.
- Limite el jugo de 100% fruta a  $\frac{1}{2}$  -  $\frac{3}{4}$  de taza al día.
- No le de soda y otras bebidas dulces.

### Haga de las comidas familiares un momento feliz.

- Enseñe al niño a lavarse las manos antes de comer.
- Permita al niño ayudar con la preparación de los alimentos.
- Coman juntos, hablen juntos, y enséñele modales.
- Apague la televisión durante las comidas.

**Comida o desayuno escolar:** Llame a su escuela para solicitar información.



### Actividad física y peso

Realizar 60 minutos de juegos activos al día. Limite la televisión, video juegos y computadora a 2 horas al día (excepto para tareas).

WIC: 1-888-942-9675

Vales de alimentos – Programa de Asistencia de Nutrición Suplementaria: 1-877-847-3663

## Creciendo saludablemente



Fecha de hoy: \_\_\_\_\_

Nombre: \_\_\_\_\_

Edad: \_\_\_\_\_

Estatura: \_\_\_\_\_ Peso: \_\_\_\_\_

Percentil de índice de masa corporal (BMI por sus siglas en inglés): \_\_\_\_\_

### Próxima cita:

Fecha: \_\_\_\_\_ Hora: \_\_\_\_\_

### Números telefónicos importantes:

Policía, bomberos, ambulancia: Llame al 911

Línea de Envenenamiento de California: 1-800-222-1222

## Manteniendo saludable al niño

- Lleve regularmente al niño a revisiones médicas y para inmunizaciones (vacunas).
- Mantenga el cabello, cuerpo y ropa del niño limpios. Lave las sábanas una vez a la semana.
- Mantenga al niño lejos de humo y productos de tabaco.
- Utilice bloqueador solar cuando esté al aire libre.
- Pida al niño que se lave las manos con agua y jabón después de usar el inodoro y antes de comer.
- Empiece a hablar con su hijo sobre evitar el consumo de drogas, alcohol y tabaco.

## Prevención de accidentes

- Etiquete y guarde bajo seguro las medicinas, artículos de limpieza, alcohol, venenos, herramientas eléctricas, cerillos y encendedores.
- Si mantiene una pistola en casa, descárguela, póngala bajo candado y guarde las balas por separado. Esconda las llaves.
- Enseñe al niño sobre los semáforos y usar un cruce peatonal.
- Proporcione al niño un protector bucal, casco y protecciones para rodillas, muñecas y codos cuando use un escúter, patines, patinetas y bicicletas.



## Enseñe al niño a evitar a los extraños.

Un niño nunca debe irse con nadie sin su permiso.

## El niño puede:

- Desear ser más independiente.
- Desear pasar más tiempo con amigos.
- Desear vestirse solo.
- Describir experiencias y hablar más sobre sus pensamientos y sentimientos.
- Empezar a tener consciencia sobre el futuro.
- Jugar con juegos de mesa y aprender a ser parte de un equipo.
- Desear probar su balance y habilidades para trepar.
- Disfrutar de actividades que requieren planeación.

## Sugerencias y Actividades

- Dele al niño tareas simples, como el poner la mesa, arreglar su cama, ayudar a preparar las comidas familiares.
- Salgan a caminar. Aliente a su hijo a que hable sobre lo que ve y piensa.
- Ayude al niño a desarrollar una rutina al momento de dormir. Establezca una hora para dormir.
- Ayude al niño a aprender a ser paciente al permitir que otros pasen primero.
- Léale al niño. Léanse mutuamente.
- Enseñe al niño cómo marcar al 911 en caso de una emergencia. El niño debe saber su nombre completo, dirección y número telefónico.
- Enseñe al niño la diferencia entre las caricias “buenas” y las “malas”; y a cómo decir “no” a las caricias malas y que le notifique.

## Seguridad con el agua

- Ajuste la temperatura del boiler a menos de 120°F.
- Nunca deje al niño solo cerca del agua. Enseñe al niño sobre seguridad en el agua, a nadar, y a usar un chaleco salvavidas cuando esté en un bote.

## Seguridad en el automóvil

- Use una silla elevada en el asiento posterior hasta que el niño pese de 80 a 100 libras, mida 4 pies 9 pulgadas, y pueda sentarse contra el respaldo del vehículo con las rodillas dobladas sobre el borde del asiento (usualmente a los 8-10) años.
- El cinturón de la cadera debe quedar bajo y plano sobre la cadera/la parte superior de los muslos, con el cinturón del hombro a lo largo del hombro y pecho, y no en la cara o cuello.

## Sugerencias de seguridad para padres:

- Prepárese y planee para casos de emergencia
- Aprenda resucitación cardiopulmonar infantil
- Instale alarmas de humo y de monóxido de carbono en los pasillos y cerca de las habitaciones
- Revise las alarmas cada 6 meses

## Recursos para padres:

Si se siente agobiado, triste o si está a punto de sacudir o lastimar a su bebé, llame a su médico, al 1-800-4-A-CHILD (1-800-422-4453), o a un amigo en busca de ayuda.

Para dejar de fumar llame al 1-800-NO-BUTTS (1-800-662-8887)