

crecer

todos los días

de muchas maneras



Mantengamos a los niños sanos y salvos



Qué hay adentro:

- Consejos para prepararse para las revisiones médicas
- Formas de mantener sanos y fuertes los dientes de su niño
- Cosas para recordar antes, durante y después de una visita al doctor
- Consejos para estar seguros dentro y fuera de la casa
- Ideas para mantenerse sano y lleno de energía

crecer todos los días de muchas maneras

Creado por:

sesameworkshop.

La organización sin fines de lucro detrás de Sesame Street y mucho más

Sesame Workshop es la organización sin fines de lucro que transformó la programación infantil con el programa *Sesame Street*. Workshop produce programas locales, vistos en más de 140 países, además de programas como *The Electric Company*, creados para cerrar la brecha de la alfabetización. Además de la programación televisiva, Workshop produce contenido para múltiples plataformas sobre un amplio rango de temas que incluye: la alfabetización, la salud, y los despliegues militares. Estas iniciativas responden a las necesidades de niños pequeños y sus familias para desarrollar el pensamiento crítico, hábitos sanos, y la fuerza emocional que los preparará para el aprendizaje a lo largo de la vida. Aprende más en: sesameworkshop.org.

Producido en colaboración y patrocinado por:



UnitedHealthcare apoya un amplio rango de programas y servicios para ayudar a las familias y los individuos a desarrollar una base sólida para establecer hábitos sanos para la vida. UnitedHealthcare forma parte de UnitedHealth Group, una empresa diversificada para la salud y el bienestar, que sirve a los niños, las familias y los individuos en todo el país.



El equipo de salud de su niño

Su niño está creciendo día a día. ¡Hay muchas maneras en las que usted puede mantenerlo sano mientras juega, aprende y crece!

Las revisiones médicas

Las visitas al doctor y al dentista son oportunidades para formar una relación con el equipo de salud de su niño y para hacer preguntas.

Prepárese para la revisión médica

- Puede empezar con una lista de preguntas sobre la salud de su niño en anticipación de la visita. Puede preguntar sobre:
 - la estatura, el peso, la vista, el movimiento y el cuadro de salud general de su niño.
 - cuáles son los hitos de salud que su niño debe cumplir.
- Si usted no habla inglés, puede pedir que un intérprete especializado en salud le ayude a entender y conversar sobre la salud de su niño.

Prepare a su niño para la visita

- Es posible que los niños teman la visita al doctor. Explíqueles que los doctores y las enfermeras nos mantienen sanos.
- Explíquele a su niño lo que va a suceder durante la visita. ("El doctor va a revisar distintas partes de tu cuerpo para asegurar que estés sano. Estaré contigo todo el tiempo").
- Antes de la visita, ¡invite a su niño a imaginar que él mismo es el doctor! Deje que sienta y que escuche su corazón o pídale que revise su boca mientras usted dice: "¡Ahh!"

LOS NIÑOS DEBEN VER AL DOCTOR PARA UNA REVISIÓN MÉDICA:

- en el hospital al nacer
- siete veces en el primer año de vida, y luego a los:
 - 15 meses — 30 meses
 - 18 meses — una vez al año al cumplir los tres años
 - 24 meses

¡Dientes sanos, niños sanos!

El cuerpo entero de su niño debe estar sano ¡y eso incluye los dientes!

Los bebés y los niños pequeños

- Use un paño para limpiar las encías y los dientes de su bebé cada día.
- Pida su primera visita al dentista entre los 6 y 12 meses de edad.
- Converse con su dentista sobre un barniz de flúor mientras su niño esté pasando por la etapa de la dentición para prevenir las caries.

Niños en edad pre-escolar

- Ayude a su niño a cepillarse los dientes al menos dos veces al día (después del desayuno y antes de acostarse).
- Visite al dentista cada seis meses.

Niños en edad escolar

- Es posible que su niño se cepille los dientes solo, pero puede que necesite ayuda.
- Pídale consejos al dentista sobre cómo cuidar los dientes permanentes.

Las vacunas ayudan a proteger a los niños de enfermedades serias que pueden ser peligrosas.

Muchas vacunas se dan en los primeros cuatro años de vida, pero otras se dan durante la niñez y la adolescencia.

Converse con su si tiene alguna pregunta.

Para ver el programa de vacunas recomendado, visite:

The Centers for Disease Control and Prevention en español:

stacks.cdc.gov/view/cdc/27296

The American Academy of Pediatrics en español:

healthychildren.org/spanish/safety-prevention/immunizations/paginas/recommend-ed-immunization-schedules.aspx



Cuando los pequeños están enfermos

Cuando su niño no se sienta bien, póngase en contacto con la doctora o una enfermera para recibir el consejo experto que necesite.



Antes de llegar a la consulta:

- Llame al consultorio y explique lo que siente su niño, además de mencionar cualquier preocupación que tenga. Déle a la doctora o enfermera el historial médico de su niño. Durante la llamada, pregúntele si debe ir a una sala de emergencia o a un centro de asistencia médica.
- Haga una lista de preguntas o preocupaciones que tenga para comentar durante la visita.
- Lleve su tarjeta de seguro médico, una lista de las medicinas que esté tomando su niño y los datos de su farmacia.
- Explíquele a su niño adónde van y por qué. Dígale a su niño que la doctora y la enfermera sabrán lo que le está haciendo sentir mal y que tendrán una solución para que se sienta mejor.
- Lleve algo para calmar a su niño, como su peluche favorito.

Durante la consulta

- Si el doctor le prescribe una medicina, asegúrese de comprender cómo y cuándo debe dársela a su niño.
- Pregúntele a su doctor o enfermera cuáles son las expectativas y cuándo debería hacer un seguimiento mediante una llamada o visita al doctor.

Después de la consulta

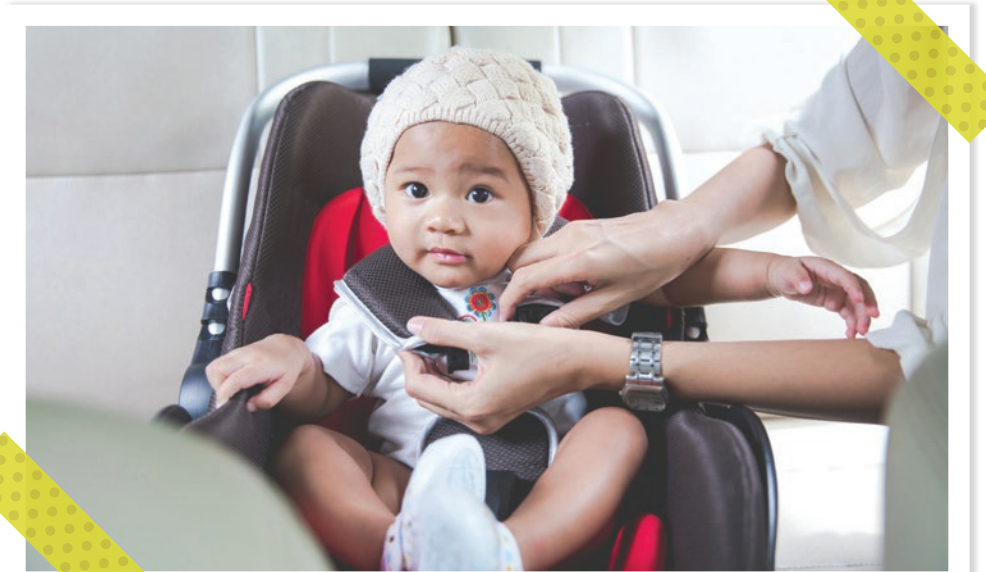
- Recoja la receta médica y hágale preguntas al farmacéutico.
- Converse con su niño sobre cómo la va a cuidar y cómo la medicina le va a ayudar.
- Comparta información importante con el cuidador infantil sobre las medicinas que su niño necesita tomar y sobre cualquier síntoma del cual deba estar atento.

Sepa que sus abrazos y cariño adicional ayudarán a consolar a su niño y ¡se sanará!



¡La seguridad cuenta!

Usted ya sabe que ¡su niño se mueve más y más rápido cada día! Mientras empieza a explorar el mundo a su alrededor, hay muchas maneras en las que lo puede mantener seguro.



Dentro de la casa:

- Coloque los muebles, televisores y decoraciones en la pared de manera firme para que no se caigan.
- Guarde los dispositivos electrónicos que contienen pilas fuera del alcance de su niño. Las pilas pueden ser tóxicas y dañinas si se tragan.
- Asegúrese de no tener al alcance juguetes con piezas pequeñas que puedan ahogar al niño.
- Asegúrese que todos los juguetes, maquillaje y pintura en el hogar estén libres de plomo. El plomo es un metal que puede envenenar a su niño si lo absorbe, causando daños al cerebro, los huesos y los músculos.
- Instale barras protectoras en las ventanas en los pisos superiores.
- Si su niño tiene menos de cinco años de edad, evite darle comidas en pedazos que sean pequeños y redondos que lo puedan ahogar, por ejemplo: nueces, uvas y palomitas.
- Mantenga fuera del alcance de su niño las vitaminas, medicinas, detergentes, y provisiones de limpieza, en un lugar bien cerrado. Mantenga en un lugar visible el número de teléfono del Centro de Control de Intoxicación y Envenenamiento (Poison Control Center).

Fuera de la casa:

- Coloque al niño correctamente en el asiento de seguridad cada vez que viajen en carro. Revise la etiqueta para asegurarse que el asiento sea el apropiado para su edad, peso y estatura.
- Tan solo unas pocas pulgadas de agua pueden ser peligrosas. Vigile a su niño mientras esté en la tina, una piscina, cerca de fuentes y contenedores de agua.
- Los pequeños no saben cuándo tomar un descanso, así que vigile el tiempo que pasan en el sol. Aplique protector solar frecuentemente y ¡no se olvide de darles mucha agua!
- Para eliminar los gérmenes, especialmente antes de las horas de comer, ayude a su niño a lavarse las manos con jabón y agua.



Usted importa



¡Cúidese!

Usted tiene uno de los trabajos más importantes del mundo. Ya hace mucho para cuidar a su niño pequeño cada día. Lo baña, le da de comer, juega, lo consuela y mucho más. ¡Es muy agotador, así que cúidese física y emocionalmente, para que pueda sentirse lo mejor posible!

Incluso en un instante usted puede:

- Cerrar los ojos y respirar hondo
- Pedirle un abrazo a un ser querido
- Mirar una foto que le haga feliz
- Escuchar su música favorita

Mantenerse sano le dará la energía que necesita para cuidar a su familia:

- Empiece su día con un desayuno sano y coma bien a lo largo del día
- Duerma todo lo que pueda
- Haga ejercicio (hasta un simple paseo afuera o bailar en la sala de estar con su niño le puede servir)
- Pase tiempo con amigos y familia que lo apoyan
- Sea honesto con el doctor sobre cómo se siente

El ser padre puede ser una de las experiencias más alegres de la vida. También puede ser una de las más difíciles. No está solo. Tener una red de apoyo (¡un equipo!) de familia, amigos, educadores, y profesionales de la salud lo ayudará a manejar los altibajos de ser padre.

