

## Los dientes de leche son importantes para masticar, hablar y tener espacio para los dientes permanentes.

- Un niño debe tener un “dentista regular” y ser revisado dos veces al año, o según lo recomiende su dentista.
- Los dientes de leche deben durar de 6-10 años.
- Pregunte sobre barniz, gotas y tabletas de fluoruro para niño. Mantenga el fluoruro y la pasta dental fuera del alcance del niño.
- Utilice una pequeña cantidad de pasta dental y enseñe al niño a escupir cuando se enjuague la boca.
- Cepille los dientes y encías del niño dos veces al día, durante la mañana y antes de dormir.
- Levante los labios y observe todos los lados de los dientes. Llame al dentista si hay manchas blancas, cafés o negras.
- El compartir alimentos, vasos, popotes o cepillos dentales propaga los gérmenes que causan caries.
- Las medicinas pueden tener azúcar o causar resequedad en la boca. Después de darle medicina dele agua o cepíllele los dientes.



**Dele alimentos saludables, nada dulce ni pegajoso.**

**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 2-3 refrigerios.

- Sirva pequeñas porciones y deje que el niño se alimente por sí mismo.
- Comidas saludables incluyen:
- Una fruta o vegetal en las comidas y/o como refrigerios.
- Pan de trigo entero, cereal, pasta, arroz integral y 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.
- Limite los alimentos entre comidas.
- Limite la comida rápida y los refrigerios altos en azúcar y grasas.

## Ofrezca bebidas saludables.

- Ofrezca agua frecuentemente y 2 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.
- Coman juntos, hablen juntos y enséñenle modales.



## Actividad física y peso

- Realizar 60 minutos de juegos activos al día.
- No más de 2 horas de televisión y videos al día

# 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

WIC: 1-888-942-9675

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

### Manteniendo saludable al niño

- Lleve regularmente al niño a revisiones médicas y para inmunizaciones (vacunas).
- Consulte con su médico antes de darle medicinas o remedios caseros.
- Mantenga el cabello, cuerpo y ropa del niño limpios. Lave las sábanas una vez a la semana.
- Mantenga al niño alejado de ruidos y música fuertes para proteger los oídos.
- 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.

### Prevención de accidentes

- Nunca deje al niño solo, con un extraño o con una mascota.
- Mantenga los objetos calientes fuera del alcance del niño.
- Utilice pasadores de seguridad y candados en los gabinetes y enchufes eléctricos.
- Utilice una puerta de seguridad para escaleras y protectores de ventanas.
- Mantenga las medicinas, artículos de limpieza y plantas fuera del alcance de los niños.
- El niño puede ahogarse con objetos pequeños. Mantenga las llaves, juguetes no seguros, bolsas plásticas y globos fuera del alcance del niño.
- Si mantiene una pistola en casa, descárguela, póngala bajo candado y guarde las balas por separado. Esconda las llaves.
- Cargue o tome la mano del niño cuando estén cerca de automóviles.
- Proporcione al niño un casco y protecciones para rodillas, muñecas y codos cuando use un escúter, patines, patinetas y bicicletas.
- Si pasea en bicicleta con el niño, asegúrese que el niño esté abrochado en su silla y lleve un casco.



**Demuestre al niño mucho amor, afecto y atención.**  
Sea paciente. Elógielo.

### El niño puede:

- Vestirse sin ayuda
- Brincar en el mismo lugar.
- Pedalear un triciclo.
- Empezar a dibujar.
- Decir oraciones de 4-5 palabras y ser comprendido por los demás.
- Saber su nombre, edad y sexo.
- Hablar sobre sus miedos.

### Sugerencias y Actividades

- Ayude al niño a aprender a compartir.
- Háblele, cántele y léale diariamente.
- Deje que el niño explore e intente cosas nuevas.
- Deje que el niño juegue con otros niños.
- Fomente el juego con bloques, rompecabezas simples y colores.
- Juegue al aire libre con el niño diariamente.
- Programe tiempo especial para usted y el niño.
- Deje que el niño recoja juguetes y ropa.
- Contesté honestamente y de forma simple a las preguntas del niño

### Seguridad con el agua

- Ajuste la temperatura del boiler a menos de 120°F.
- Nunca deje al niño solo en la bañera, piscina, cerca de una cubeta de agua o del inodoro.
- Enseñe al niño sobre seguridad en el agua y a nadar. La piscina/spa debe estar cercado con una puerta de cierre automático

### Seguridad en el automóvil

- Voltee hacia atrás del automóvil antes de salir en reversa.
- Nunca deje al niño solo en un automóvil.
- Use un asiento para niños de vista frontal con un arnés colocado correctamente en el asiento trasero.
- Asegúrese que el niño tenga el peso y estatura correctos para el asiento.

### Sugerencias de seguridad para padres:

- Prepárese y planeé 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)