

salud,
comida sana,
conducta

tus hijos

Anda con cuidado

Ahora que el clima está espectacular, no dudes en llevar a tu pequeño a andar en bici. Antes de hacerlo, lee estos consejos de Gina Duchossois, copresidente del Kohl's Injury Prevention Program del Children's Hospital, en Philadelphia.

* Espera hasta que tu hijo tenga por lo menos 1 año. Si es más chiquito, no tendrá la fuerza suficiente como para mantener erecto su cuello si frenas de golpe, ni tampoco para sostener el peso de su casco.

* Respeta los requerimientos de peso y altura del asiento que agregaste a tu bici.

* Nunca dejes que tu hijo ande sin casco y fíjate que le quede bien. Debe apoyarse 2 dedos más arriba de sus cejas; las correas laterales deben quedar en forma de 'V' debajo y frente de las orejas y, cuando abroches la correa del mentón, asegúrate de que allí no quepan más de dos dedos.

BUFF STRICKLAND.



Un peluche puede distraer a un niño asustado.

Miedos nocturnos

Un estudio hecho en Israel reveló que los niños con dificultad para distinguir entre fantasía y realidad son más propensos a tener miedos nocturnos, como temerle a la oscuridad. Estos suelen desaparecer por sí solos luego de que los chicos cumplen los 6 años, pero recuerda: cuando los investigadores les pidieron a los niños de entre 4 a 6 años que cuidaran a un peluche, esto les ayudó a reducir sus miedos casi de inmediato, explicó el autor del estudio Avi Sadeh, Ph.D., director del Laboratory for Children's Sleep-Wake Disorders de la Tel Aviv University. El poder cuidar de un juguete los distrajo de sus temores y los hacía sentirse más grandes, agrega Sadeh.

Vacunas

Las inmunizaciones son importantes para proteger a tu bebé contra enfermedades, pero algunos sufren reacciones leves, como hinchazón o enrojecimiento en esa parte del cuerpo. Cuando llega el momento de darle la vacuna DTaP, que los protege contra la difteria, el tétano y la tos ferina, pídele a tu médico que se la ponga en la pierna a la altura de su muslito en vez del brazo. Esto podría cortar el riesgo de que desarrolle una reacción cutánea por la mitad del cuerpo, según un estudio reciente publicado en *Pediatrics*, que analizó un millón de casos de niños de 12 a 35 meses a quienes les dieron esta vacuna. El músculo de la pierna es más grande, por lo que es más fácil que la inflamación se disemine y se disipe más rápidamente.



Pulseras médicas

Si tu hija tiene diabetes o padece de alergias severas, podría necesitar una pulsera con identidad médica en caso de una emergencia. Muchas

veces no son muy lindas, pero ahora existen brazaletes que pueden decorarse. Tus hijos pueden elegir entre 50 dijes coloridos y cuatro tipos de pulseras para personalizarlas a su gusto y placer. (\$7+, hopepaige.com.)

