

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

CaMH
California Office of Multicultural Health

Developed by the Nutrition, Dental, and Health Education
Subcommittees of the California Child Health and Disability
Prevention (CHDP) Program Executive Committee. Translation
funded by the California Office of Multicultural Health. Rev 06/2010



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 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 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)