

# DENTAL

## Dental

- 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.

# NUTRICIÓN

## Nutrición

**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



6 a 8 años

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



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



## Salud

## Qué esperar

## Seguridad

### 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 con las rodillas dobladas (usualmente a los 8-10) años.
- El cinturón de la cadera debe quedar bajo y plano sobre ésta, con el cinturón del hombro sobre éste y no en la cara o cuello.

### Sugerencias de seguridad para padres:

- Prepárese y planea 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)

# 6 a 8 años