

Los dientes de leche deben durar de 6-10 años.

- Un niño necesita un dentista regular. Vaya 2 veces al año o según le recomiende su dentista.



Mantenga los dientes saludables para masticar, hablar y hacer espacio para los dientes permanentes.

- Levante los labios y observe todos los lados de los dientes. Llame al dentista si hay manchas blancas, cafés o negras.
- Pregunte sobre barniz y gotas de fluoruro para niño. Manténgalos fuera del alcance del niño.
- Limpie delicadamente todos los lados de los dientes 2 veces al día. Use un cepillo para niños y una pequeña cantidad de pasta dental con fluoruro. Limpie el exceso de pasta.
- El compartir cepillos dentales, popotes, cucharas o vasos propaga los gérmenes que causan caries. No mastique comida para dársela al niño.
- Las medicinas pueden tener azúcar o causar resequedad en la boca. Después de darle medicina dele agua o cepíllele los dientes.

Padres: detenga la propagación de gérmenes que causan las caries – cuide sus propios dientes:

- ✓ Cepille sus dientes por la mañana y use hilo dental antes de dormir.
- ✓ Realice una cita dental para usted
- ✓ Pregunte sobre gomas de mascar o mentas con xilitol y sobre enjuagues bucales para prevenir las caries.

Dele alimentos saludables durante las 3 comidas del día y 2-3 refrigerios.

- El niño se alimenta por sí solo con una cuchara o tenedor para bebé.
- Sírvalle porciones pequeñas.
- Dele alimentos que comen los demás y alimentos suaves que el bebé pueda agarrar, como carnes, pescado, huevos, queso o tofu.
- Dele frutas suaves o vegetales cocidos en las comidas y/o como refrigerios.
- Ofrezca al niño nuevos alimentos para probar nuevos sabores.
- Limite los alimentos entre comidas.

Haga de las comidas familiares un momento feliz.

- Enseñe al niño a lavarse las manos antes de comer.
- Coman juntos y enséñele los modales de la mesa.
- Su hijo aprende observándolo.



El niño utiliza un pequeño vaso para todas las bebidas.

- Dele $\frac{1}{2}$ - $\frac{3}{4}$ de taza de leche de vaca o un sustituto de leche de vaca fortificada en una taza de 3 a 4 veces al día.
- Limite el jugo de 100% fruta a $\frac{1}{2}$ - $\frac{3}{4}$ de taza al día.
- No le de soda u otras bebidas dulces.

Algunos alimentos pueden ahogar al bebé, no le dé:

Alimentos redondos (hot dogs, uvas, palomitas), con semillas (cerezas), duros (dulces, vegetales crudos), pegajosos (crema de cacahuete)

WIC: 1-888-942-9675

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

Creciendo saludablemente



Fecha de hoy: _____

Nombre: _____

Edad: _____

Estatura: _____ Peso: _____

Próxima cita:

Fecha: _____ Hora: _____

Números telefónicos importantes:

Policía, bomberos, ambulancia: Llame al 911

Línea de Envenenamiento de California:
1-800-222-1222

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, ropa y sábanas del niño limpios y secos.
- 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.
- Lávese las manos con agua y jabón después de cambiar pañales.

Prevención de Accidentes

- Nunca deje al niño solo, con un extraño o con una mascota.
- Nunca sacuda, aviente o meza al niño en el aire.
- Remueva la agujeta de los gorros en sudaderas.
- 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.
- Abraze o tome la mano del niño cuando estén cerca de automóviles.
- Si pasea en bicicleta con el niño, asegúrese que el niño esté abrochado en su silla y lleve un casco.

Premie el buen comportamiento con un abrazo y elogios.



El niño puede:

- Caminar solo, agacharse y levantarse nuevamente.
- Demostrarle sus necesidades de distintas formas que no sea el llanto.
- Decir mama y papa con el significado correcto.
- Comprender más que lo que puede decir
- Quitarse las calcetas e intentar desabotonarse
- Apuntar con el dedo índice
- Picar con los dedos.

Sugerencias y Actividades

- Utilice disciplina consistente y amorosa. Diga NO firmemente, cuando sea necesario, y dirija al niño a una nueva tarea.
- Nunca golpee a un niño
- Juegue con el niño. Háblele, cántele y léale historias.
- Dele juguetes simples que pueda desarmar y armar nuevamente
- Construya torres de bloques para que el niño los derribe y los coloque nuevamente.
- Designe un lugar seguro donde el niño pueda explorar, jugar con una pelota y curiosar.
- Observe al niño mientras juega, se columpia y se balancea.
- Deje una palabra clave fuera de una historia o rima y deje que el niño la complete. Por ejemplo, “Mary tenía un pequeño _____.”
- Avise al niño antes de cambiar actividades.
- Nada de televisión. La televisión **NO** es una “niñera.”

Cuidados al bañarlo y con el agua

- Ajuste la temperatura del boiler a menos de 120°F
- Toque el agua antes de meter al niño a la bañera.
- Nunca deje al niño solo en la bañera, piscina, cerca de agua o del inodoro. La piscina/spa debe estar cercado y 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.
- Utilice un asiento con vista hacia atrás en el asiento trasero hasta el año de edad y mínimo 20 libras de peso. Nunca coloque al bebé frente a una bolsa de aire.

Sugerencias de seguridad para padres:

- Prepárese y planee para casos de emergencia.
- Aprenda resucitación cardiopulmonar y infantil.
- Instale alarmas de humo y de monóxido de carbón 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)