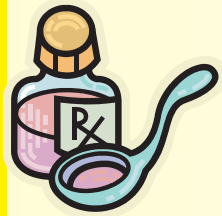


- Un niño debe tener un “dentista regular” y ser revisado dos veces al año, o según lo recomiende su dentista.
- Los dientes saludables son importantes para masticar, hablar y tener espacio para los dientes permanentes.
- Los dientes de leche deben durar de 6-10 años.
- Pregunte sobre barniz, gotas y 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.



**Las medicinas pueden tener azúcar o causar resequedad en la boca. Después de darle medicina dele agua o cepíllele los dientes.**

- Dele refrigerios saludables, nada dulce ni pegajoso.
- Consulte con el médico o dentista del niño si éste continúa chupándose los dedos.

**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 1-3 refrigerios.

- Sírvale pequeñas porciones.
- 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.
- Inicie el día con el desayuno.
- Limite los alimentos entre comidas.
- 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.

No más de 2 horas de televisión y videos al día.

WIC: 1-888-942-9675

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

## Creciendo saludablemente



4-5 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

### 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 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

- Utilice pasadores de seguridad y candados en los gabinetes y enchufes eléctricos.
- Utilice una puerta de seguridad para escaleras y protectores de ventanas.
- 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 casco y protecciones para rodillas, muñecas y codos cuando use un escúter, patines, patinetas y bicicletas.

### Enseñe al niño a evitar a los extraños.

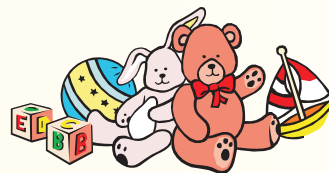
Un niño nunca debe irse con nadie sin su permiso.

### El niño puede:

- Disfrutar chistes y ser platicador.
- Jugar bien con otros niños y tener amigos.
- Tener la habilidad de cortar y pegar.
- Jugar con bloques, tarjetas y juegos de mesa.
- Tener un mejor balance y habilidades para trepar.
- Desear vestirse solo.
- Disfrutar los juegos de simulación y ser muy curioso.
- Mojar la cama en la noche. Si esto sucede regularmente, hable con su médico.

### Sugerencias y Actividades

- Dele al niño unas cuantas tareas simples, como recoger los juguetes o la ropa y ayudar a poner o limpiar la mesa.
- Caminen y hablen sobre lo que ven.
- Juegue al aire libre con el niño diariamente.
- Aliente al niño a jugar con otros niños.
- Haga de la hora de dormir un momento tranquilo. Léale o cántele.
- Un niño necesita 11-13 horas de sueño todas las noches.
- Conteste las preguntas del niño honestamente y de forma simple que pueda comprender.
- Enseñe al niño su nombre completo.
- Enseñe al niño las diferencias entre las caricias “buenas” y las “malas”. Enseñe al niño 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 y a nadar. La piscina/spa debe estar cercado con una puerta de cierre automático.

### Seguridad en el automóvil

- Los niños pueden ir en un asiento para niños de vista frontal hasta que alcancen el límite de peso o estatura del asiento según lo determine el fabricante, usualmente 4 años y 40 libras.
- La ley de California requiere que los niños usen un asiento para niños o silla elevada, en el asiento trasero, hasta que alcancen los 6 años o las 60 libras.

### 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, o si está a punto de sacudir o lastimar a su hijo, 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)