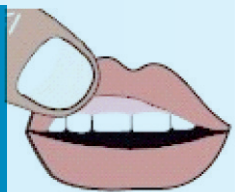


## Los dientes de leche deben durar de 6-10 años.

- Un niño necesita un “dentista regular.” Vaya dos veces al año o según lo recomiende su dentista.
- Mantenga los dientes saludables para masticar hablar y tener espacio para los dientes permanentes.
- Pregunte sobre barniz y gotas de fluoruro para niño. Manténgalos fuera del alcance del niño.
- Cepille los dientes y encías del niño dos veces al día con una pequeña cantidad de pasta dental con fluoruro. Enseñe al niño a escupir cuando se enjuague la boca.
- El compartir cucharas, vasos, popotes o cepillos dentales 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.
- Evite los refrigerios dulces o pegajosos.



**Levante los labios y revise todos los lados de los dientes. Consulte con su dentista si hay manchas blancas, café o negras.**

**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.
- ✓ Visite al dentista. Pregunte sobre gomas de mascar o mentas con xilitol y sobre enjuagues bucales para prevenir las caries.

## 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.



## 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.

## El niño utiliza un pequeño vaso para todas las bebidas.

- Ofrézcale agua frecuentemente y 2 tazas de leche descremada o baja en grasa dos veces al día.
- Limite el jugo de 100% fruta a ½ – ¾ de taza al día.
- No le de soda u otras bebidas dulces.

## Actividad física y peso

- Realizar 60 minutos de juegos activos.
- No más de 2 horas de televisión al día.

## 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)

# 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



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, ropa, juguetes y sábanas del niño limpios.
- 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.
- Lave las manos del niño con agua y jabón después de usar el inodoro.
- 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.
- 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, asientos de inodoro 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.
- Coloque un casco al niño cuando ande en triciclo o patineta.

Un niño tiene mucha energía. Sea paciente. Elógielo.



“No” es una palabra favorita de un niño de dos años. Ofrezca unas cuantas opciones para evitar que el niño conteste con un “no.”

### El niño puede:

- Abrir puertas, lanzar una pelota por encima de la cabeza y subir escaleras.
- Apilar 5 o 6 bloques
- Hablar en oraciones de 2-3 palabras.
- Cantar canciones.
- Repetir lo que usted dice
- Jugar cerca de otros niños y no compartir

### Sugerencias y Actividades

- Juegue con él, háblele, cántele y léale historias diariamente.
- Ofrezca juguetes simples para armar.
- Premie el buen comportamiento.
- Sea consistente y paciente. Cuando un niño haga algo mal, indique por qué está mal, y dirija al niño a otra actividad.
- Hable con el niño sobre el uso del inodoro o del orinal. No debe entrenarse a un niño con el orinal hasta los tres años de edad.
- La televisión **NO** es una “niñera.” Límitela a 1-2 horas al día.
- Dele al niño un descanso o siesta durante el día.

### 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 una cubeta de agua o del inodoro. 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 con un arnés 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)