

Los dientes de leche deben durar 6-10 años.



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

- Pregunte sobre barniz y gotas de fluoruro para niño. Manténgalos fuera del alcance del niño.
- Mantenga los dientes saludables para masticar, hablar y tener espacio para los dientes permanentes.
- Limpie delicadamente todos los lados de los dientes dos veces al día. Use un cepillo para niños y una pequeña cantidad de pasta dental con fluoruro. Limpie el exceso de pasta.
- Levante los labios y observe todos los lados de los dientes. Llame al dentista si hay manchas blancas, cafés o negras.
- El compartir cucharas, vasos o cepillos dentales propaga los gérmenes que causan caries. No mastique la comida para dársela al niño.
- El lamer el chupón para limpiarlo puede propagar gérmenes.
- 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.

**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.
- ✓ Haga una cita dental para usted.
- ✓ 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.

- Sírvale porciones pequeñas. Deje que el niño se alimente solo.
- 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.**

- Dele ½- ¾ de taza de leche de vaca o un sustituto de leche de vaca fortificado en una taza de 3 a 4 veces al día.
- Limite el jugo de 100% fruta a ½- ¾ 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)

## 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

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). Lleve al niño a una prueba de plomo en la sangre a los dos años de edad.
- Consulte con su médico antes de darle medicinas o remedios caseros.
- Mantenga el cabello, cuerpo, ropa, juguetes 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.
- 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.
- Cargue 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 hacia atrás
- Patear y lanzar una pelota
- Apilar de 2 a 4 bloques
- Dar la vuelta a una página de un libro
- Seguir instrucciones simples
- Copiar lo que usted dice y hace.

### 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 pelotas 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 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.
- Si el niño pesa más de 20 libras, puede ir en un asiento para niños de vista frontal con un arnés en el asiento trasero; nunca cerca de una bolsa de aire.

### 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)