

# Salud dental

Los dientes de leche deben durar entre 6 y 10 años.



Una gota del tamaño de un grano de arroz

**Cepille los dientes y las encías dos veces al día con una cantidad de dentífrico con flúor del tamaño de un grano de arroz.**

- Los niños necesitan un “hogar dental”. Visite al dentista dos veces al año o según lo aconseje el dentista.
- Consulte con el médico o el dentista sobre el barniz y las gotas o las pastillas de flúor para niños. Mantenga el flúor fuera del alcance del niño.
- Mantenga los dientes de leche sanos para que pueda masticar, hablar y guardar espacio para los dientes adultos.
- Dele tentempiés saludables, que no sean dulces ni pegajosos.
- No le dé al niño nada que haya tenido en la boca porque puede propagar las bacterias de las caries.
  - No comparta cepillos de dientes, vasos, cucharas, sorbetes, etc.
  - No mastique ni muerda la comida antes de dársela al niño.
- Los medicamentos pueden tener azúcar o causar sequedad en la boca. Enjuague con agua o cepille los dientes.



**Levante los labios y mire todos los lados de los dientes. Llame al dentista si hay manchas blancas, marrones o negras.**

**Padres: eviten propagar las bacterias de la caries y cuiden sus dientes.**

- ✓ Cepíllense con dentífrico con flúor a la mañana y a la noche.
- ✓ Usen hilo dental antes de acostarse.
- ✓ Programen una consulta con el dentista.
- ✓ Pregúntele sobre el flúor, el chicle o las pastillas de menta con xilitol, y otras formas de prevenir las caries.

# Alimentación

Los padres deciden qué alimentos se sirven en tres comidas y 2 o 3 tentempiés pequeños.

- El niño decide cuánto y qué comer, y algunos días comerá más que en otros.
- Las comidas saludables pueden ser:
  - frutas y verduras (la mitad del plato);
  - pan integral, cereal o pasta;
  - comidas ricas en hierro y proteínas, como carnes, pollo, pescados, huevos, frijoles y tofu.
- Ofrézcale una comida nueva (puede tener que hacerlo 10 veces).
- Limite las comidas rápidas y las frituras, y los tentempiés con alto contenido de azúcar y grasa.
- El niño debe comer únicamente en las comidas y los tentempiés.

**Haga que las comidas en familia sean un momento alegre.**

- Enseñe al niño a lavarse las manos antes de comer.
- Siéntense y coman juntos y muestren modales en la mesa.
- No obligue al niño a comer o a terminar la comida.
- Es posible que un día le guste una comida y al siguiente no, o también puede gustarle decir “no”.

**Debe usar un vaso pequeño para todas las bebidas.**

- Ofrézcale agua con frecuencia y 2 vasos de leche descremada o baja en grasa por día.
- Es mejor darle frutas enteras. Limite el jugo 100 % de fruta a ½ vaso por día.
- No le dé gaseosas ni otras bebidas azucaradas.

**Actividad física y peso**

- El niño debe tener 60 minutos de juego activo.
- Limite el uso de pantallas a 1 hora diaria de programas de buena calidad.

**Algunas comidas causan asfixia. No le dé comidas:**

- redondas (perros calientes, uvas, palomitas, nueces);
- sin hueso (cerezas, aceitunas);
- duras (golosinas, verduras crudas);
- pegajosas (mantequilla de frutos secos, golosinas).

Mujeres, Bebés y Niños

(Women, Infants, and Children, WIC): 1-888-942-9675  
Cupones para alimentos del Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (SNAP): 1-877-847-3663

# Crecer sano: 2 años



**Recursos para padres**

- Policía, bomberos, ambulancia: llame al 911.
- Línea para casos de intoxicación de CA: 1-800-222-1222.
- Para [encontrar un dentista de Denti-Cal](#), llame al 1-800-322-6384 o visite [www.denti-cal.ca.gov](http://www.denti-cal.ca.gov).
- Para obtener [información médica sobre niños y adolescentes](#), visite [www.kidshealth.org](http://www.kidshealth.org).
- Para obtener ayuda de comida, vivienda, empleo, atención médica, terapia y más, llame al 211.
- Si se siente abrumado o triste, o siente que está a punto de sacudir o hacer daño a su bebé, pida ayuda a su médico, al 1-800-4-A-CHILD (1-800-422-4453) o a un amigo.
- Para dejar de fumar, llame al 1-800-NO-BUTTS (1-800-662-8887).

Creado por los subcomités de Nutrición, Salud Oral y Educación de Salud del Comité Ejecutivo del Programa de Salud y Prevención de la Discapacidad Infantil (Child Health and Disability Prevention, CHDP) de California.



Revisado: 1/2018.

# Salud

## Cuide la salud del niño

- Use protector solar cuando esté al aire libre.
- No deje que el niño coma restos de pintura o tierra, o que juegue en la tierra.
- Lleve al niño a que le hagan controles médicos regulares y lo vacunen (inyecciones).
- Mantenga el pelo, las manos, el cuerpo, la ropa, el asiento para niños y la ropa de cama del niño limpios y secos.
- Lávele las manos con agua y jabón después de que use el baño.
- Mantenga al niño alejado de:
  - música y ruidos fuertes para proteger su audición;
  - humo de tabaco y productos de nicotina.
- Hable con el médico antes de darle medicamentos o remedios caseros al niño.

## Evite lesiones



**Si el niño anda en bicicleta, triciclo o patinete, asegúrese de que use casco.**

- Si tiene un arma en la casa, descárguela, guárdela bajo llave, guarde las balas por separado y esconda las llaves.
- Coloque puertas de seguridad en escaleras y protecciones en ventanas.
- Lleve al niño en brazos o de la mano cuando esté cerca de autos.
- Mantenga los cables, las manijas de ollas y otros objetos calientes fuera del alcance del niño.
- Revise en las etiquetas que los juguetes no tengan plomo.
- Nunca deje al niño solo o con extraños o mascotas.
- Mantenga los medicamentos, los productos de limpieza y las plantas fuera del alcance del niño. Coloque pasadores y cerraduras de seguridad a prueba de niños en los armarios.
- El niño puede asfixiarse con objetos pequeños. Mantenga las llaves, los juguetes peligrosos, las joyas, las bolsas de plástico y los globos lejos del niño.

# Qué puede esperar



**Los niños tienen mucha energía. Sea paciente. Elógielo.**

- “No” es la palabra favorita de un niño de dos años. Ofrezca pocas opciones para evitar que responda “no”.
- Si el niño está muy callado y siempre está triste, hable con el médico.

## El niño puede:

- tener cambios de humor (sentirse bien y luego mal);
- abrir puertas, lanzar una pelota por encima de la cabeza y subir escaleras;
- apilar entre 5 y 6 bloques;
- decir oraciones de 2 o 3 palabras y cantar canciones;
- repetir lo que usted dice;
- jugar cerca de otros niños y no compartir.

## Consejos y actividades

- Sea coherente y paciente. Cuando el niño haga algo malo, dígame por qué está mal y ordénele que haga otra actividad.
- Hable con el niño sobre el uso del inodoro o la bacinica. Es posible que el niño no aprenda a usar el baño hasta los tres años.
- Haga que el niño descanse o tome una siesta.
- Ofrézcale juguetes sencillos que pueda desarmar y volver a armar.



**Juegue, hable, cante y lea cuentos con el niño todos los días.**

# Seguridad

## Seguridad en la bañera y en el agua

- Ponga el calentador a menos de 120 °F y revise el agua antes de poner al niño en la bañera.
- Nunca deje al niño solo en la bañera o la piscina, o cerca del agua o el inodoro.
- Coloque una valla con una puerta con cierre automático alrededor de la piscina o el jacuzzi.

## Seguridad en el auto

- Siempre revise detrás del auto antes de dar marcha atrás.
- Nunca deje al niño solo en el auto.
- Use un asiento para niños orientado hacia atrás con un arnés abrochado correctamente en el asiento trasero. Asegúrese de que el niño pese 40 libras o mida 40 pulgadas antes de sentarlo hacia adelante en el asiento para niños.

## Seguridad ambiental

- Pídale a su médico que le haga un análisis de sangre al niño o pregúntele en qué lugar de la comunidad puede hacérselo. Lleve al niño a que le hagan pruebas de intoxicación por plomo a los 12 y 24 meses.
- Si su hijo tiene asma, trabaje con el médico para conocer los factores que desencadenan sus ataques de asma.
  - Desarrolle y comparta el plan de acción con el personal de la escuela y la guardería.
  - Los desencadenantes cotidianos de ataques de asma pueden ser las cucarachas, la caspa de mascotas, los ácaros, el moho y el humo de tabaco de otras personas.
- Evite que su hijo esté en contacto con insecticidas.
  - Si tiene insectos en su casa, ordene, vacíe las bolsas de basura con frecuencia, arregle los agujeros y mantenga la comida en recipientes bien cerrados.

## Prepárese para las emergencias

- Esté preparado y tenga un plan de emergencias.
- Aprenda reanimación cardiopulmonar (RCP) para niños.
- Instale alarmas de humo y monóxido de carbono en pasillos y dormitorios, y reviselas cada 6 meses.