

# Salud dental

**Padres/cuidadores: sigan cepillando los dientes del niño hasta que tenga 7 u 8 años.**

- Los niños no pueden cepillarse bien sin ayuda. Cepíllele los dientes y las encías dos veces al día con una gota de dentífrico con flúor del tamaño de una arveja. Enséñele a escupir y a no tragar.
- Consulte con el médico o el dentista si el niño sigue chupándose el pulgar o los dedos.
- Pregúntele sobre el barniz y las pastillas de flúor para niños. Guarde el dentífrico y las pastillas de flúor fuera del alcance del niño.
- Los dientes “de leche” deben durar entre 6 y 10 años.
- Es necesario tener dientes sanos para masticar, hablar y guardar espacio para los dientes adultos.
- Los niños necesitan un “hogar dental”. Visite al dentista dos veces al año o según lo aconseje el dentista.
- Dele bebidas y tentempiés saludables, que no sean dulces ni pegajosos.



**Los medicamentos pueden tener azúcar o causar sequedad en la boca. Enjuague con agua o cepíllele los dientes.**

**Padres: den un buen ejemplo.**

- 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 xilitol y otras formas de prevenir las caries.

# Alimentación

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

- El niño decide cuánto y qué comer, y algunos días comerá más que en otros.
- Comience el día con el desayuno.
- 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 comidas nuevas con frecuencia para que pruebe nuevos sabores.
- Limite las comidas rápidas y las frituras, y los tentempiés con alto contenido de azúcar y grasa.

**Ofrézcale bebidas saludables.**

- Ofrézcale agua con frecuencia.
  - Dele 2 vasos de leche descremada o baja en grasa por día y otro producto lácteo bajo en grasa.
  - Es mejor darle frutas enteras. Limite el jugo 100 % de fruta a  $\frac{3}{4}$  de vaso por día.
  - No le dé gaseosas ni otras bebidas azucaradas.
- Haga que las comidas en familia sean un momento alegre.**
- Deje que el niño ayude a preparar las comidas y los tentempiés y que se sirva solo.
  - Coman juntos, hablen y enséñele los modales en la mesa.
  - Enseñe al niño a lavarse las manos antes de comer.
  - No obligue al niño a comer o a terminar la comida.

**Actividad física y peso.**

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

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:

## 4 a 5 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](http://www.denti-cal.ca.gov), 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](http://www.kidshealth.org), 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 Médica del Comité Ejecutivo del Programa de Salud y Prevención de la Discapacidad Infantil (Child Health and Disability Prevention, CHDP) de California.



Revisado: 12/2017.

# Salud

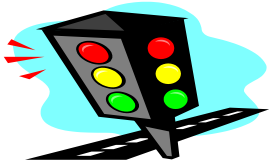
## Cuide la salud del niño

- Use protector solar cuando esté al aire libre.
- 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. Lave la ropa de cama todas las semanas.
- Lávele las manos con agua y jabón después de que use el baño y antes de comer.
- Mantenga al niño alejado del humo del tabaco y los productos de nicotina.
- Hable con el médico antes de darle medicamentos o remedios caseros al niño.



## Evite lesiones

- Etiquete y guarde bajo llave los medicamentos, los productos de limpieza, el alcohol, el veneno, las herramientas eléctricas, los fósforos y las lámparas.
- Enséñele al niño sobre el semáforo y cómo usar el cruce peatonal.



- Si hay un arma en la casa, descárguela, guárdela bajo llave, guarde las balas por separado y esconda las llaves. No deje que el niño juegue con armas, balas o casquillos de balas.
- Si el niño anda en bicicleta, triciclo o patinete, debe usar casco y protecciones para las rodillas, las muñecas y los codos.
- Coloque tapas para enchufes, cerrojos y cerraduras de seguridad a prueba de niños en los armarios y el asiento de los inodoros. Coloque puertas de seguridad en escaleras y protecciones en ventanas.

# Qué puede esperar

## El niño puede:

- disfrutar los chistes y ser conversador;
- jugar bien con los demás y tener amigos;
- cortar y pegar;
- jugar con bloques, cartas y juegos de mesa;
- tener mejor equilibrio y habilidad para trepar;
- querer vestirse solo;
- disfrutar los juegos de simulación y ser muy curioso;
- mojar la cama a la noche. Si esto sucede con frecuencia, hable con el médico.
- Si el niño está muy callado y siempre está triste, hable con el médico.



## Consejos y actividades

- Dele al niño algunas tareas sencillas, como recoger los juguetes o la ropa y ayudar a poner o limpiar la mesa.
- Llévelo a pasear y hablen de lo que ven.
- Juegue al aire libre con el niño todos los días.
- Anímelo a jugar con otros niños.
- Haga que la hora de dormir sea un momento tranquilo. Léale o cántele.
- El niño necesita dormir entre 11 y 13 horas por noche.
- Enséñele su nombre completo.
- Enséñele la diferencia entre el contacto físico “bueno” y “malo”. Enséñele a decir “no” al contacto físico malo y a contarle a usted cuando suceda.
- Responda las preguntas del niño de manera honesta y simple.
- Dedique tiempo todos los días para hablar con su hijo sobre su vida y sus amigos. Hable sobre qué significa el acoso para el niño y qué podría hacer si lo acosan o si ve que están acosando a alguien.

# Seguridad

## Enséñele al niño a evitar a los extraños

- Nunca deje que vaya con alguien sin su permiso.

## Seguridad 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.
- Enséñele medidas de seguridad en el agua y cómo nadar.

## Seguridad en el auto

- Los niños pueden viajar en un asiento para niños orientado hacia adelante hasta que alcancen el límite máximo de peso o altura del asiento según el fabricante. Revise la etiqueta del asiento para niños.
- Use un asiento elevador en el asiento trasero hasta que el niño mida 4 pies y 9 pulgadas, y pueda sentarse apoyado en el respaldo del asiento del auto con las rodillas dobladas y usar el cinturón para la cadera y el hombro correctamente. El niño no puede viajar en el asiento delantero hasta que cumpla 12 años.

## Seguridad ambiental

- 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 son las cucarachas, la caspa de mascotas, los ácaros, el moho y el humo de tabaco.
- Mantenga los imanes pequeños fuera de su alcance.
- Elija materiales para manualidades que no sean tóxicos.

## Prepárese para las emergencias

- Esté preparado. Tenga un plan de emergencias.
- Aprenda reanimación cardiopulmonar para niños.
- Instale alarmas de humo y monóxido de carbono en pasillos y dormitorios.
- Revise las alarmas cada 6 meses.