

# DENTAL

- 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.

# NUTRICIÓN

## Los Padres deciden qué alimentos se sirven en las 3 comidas y 1-3 refrigerios.

- Sírvalle 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



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 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, 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)