

- Si le da biberón, no lo haga en la cama.
- Limpie delicadamente las encías del bebé todos los días con una toallita suave, limpia y húmeda.
- Para bebés en lactancia, es mejor esperar hasta el mes de edad para usar un chupón.
- No unte el chupón con miel o cualquier cosa dulce. La miel puede enfermar gravemente al bebé.
- Sólo use un chupón limpio. Si se le cae, lávelo. No le sople, lama ni lo ponga en su propia boca para “limpiarlo.”
- Los gérmenes que causan caries pueden pasarse de su boca a la del bebé. No comparta con su bebé nada que haya estado en su boca.



Padres:
Detenga la propagación de gérmenes de caries -cuide sus propios dientes:

- ✓ Cepíllese en la mañana y cepíllese 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.

Es mejor amamantar a su bebé.

- **Mamás:** Aliméntese saludablemente y tome mucha agua.
- Amamante al bebé frecuentemente, de 8-12 veces durante las 24 horas.
- Entre más amamante, más leche producirá.
- Pregunte a su médico sobre vitamina D para su bebé.
- Extraiga y congele leche para su uso posterior.

Si está utilizando leche en fórmula, use una con hierro

- Siempre sujete a su bebé estrechamente mientras lo alimenta.
- No deje de sujetar el biberón cuando esté alimentando al bebé.
- Alimente al recién nacido con 2 onzas de leche en fórmula cada 2-3 horas, observe el comportamiento del bebé.
- Alimente al bebé de 1-2 meses con 2-3 onzas de leche en fórmula cada 3-4 horas.
- No hay problema si no se termina el biberón.

Busque ayuda tempranamente en caso de cualquier problema con la alimentación.

- Alimente más al bebé a medida que crece.
- Aprenda el comportamiento del bebé cuando tiene hambre o está lleno.
 - Hambre: Ruidos o llanto
 - Lleno: Voltea la cabeza, cierra la boca o relaja las manos.
- Ponga únicamente leche materna o fórmula en el biberón

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

Mantener saludable al bebé

- Lleve regularmente al bebé a revisiones médicas y para inmunizaciones (vacunas).
- Consulte con su médico antes de darle medicinas o remedios caseros.
- Mantenga el cabello, cuerpo, ropa y sábanas del bebé limpios y secos.
- Mantenga al bebé alejado de ruidos y música fuertes para proteger los oídos.
- Mantenga al bebé lejos de humo y productos de tabaco.
- Mantenga al bebé alejado de multitudes y personas enfermas.
- Lávese las manos con agua y jabón después de cambiar pañales.

Prevención de accidentes

- Nunca deje al bebé solo en una cama o cambiador.
- Nunca deje al bebé solo, con un extraño o con una mascota.
- Nunca sacuda, aviente o meza al bebé en el aire.
- Remueva la agujeta de los gorros en sudaderas.
- Nunca amarre el chupón al cuello.
- Utilice pasadores de seguridad y candados en los gabinetes.
- Mantenga las medicinas, artículos de limpieza y plantas fuera del alcance de los niños.
- El bebé puede ahogarse con objetos pequeños. Mantenga las llaves, juguetes no seguros, bolsas plásticas y globos fuera del alcance del bebé.
- Mantenga al bebé alejado de multitudes y personas enfermas.

El cuidar a un recién nacido puede darle alegría, preocupación y estrés.

Es posible que el bebé no siempre crezca o actúe como otros bebés. Aprenda a reconocer qué hace especial a su bebé. Dígale a su bebé “te amo.”

Llanto

Recuerde, el llanto es una forma en la que su bebé se comunica con usted. Podría significar que el bebé:

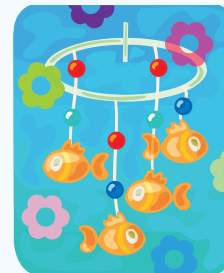
- Tiene hambre
- Tiene sucio el pañal
- Está cansado o enfermo
- Necesita que lo abracen
- Tiene miedo.

Si el bebé continúa llorando:

- Envuélvalo en una sábana
- Mésalo
- Cántele o reproduzca música relajante
- Acaricie delicadamente la espalda del bebé
- Llévelo a pasear en una carriola o automóvil
- Llame al doctor.

Sugerencias y actividades

- Déle al bebé juguetes blandos y de colores brillantes.
- Lleve al bebé al aire libre.
- Proteja al bebé con un sombrero o sombrilla para prevenir las quemaduras solares y el acaloramiento. No utilice bloqueador solar hasta los 6 meses.
- Bajo supervisión de un adulto, coloque al bebé sobre el estómago para fomentar el control de la cabeza.



Cuidados al dormir

- Siempre coloque al bebé de espaldas para dormir sobre un colchón firme con sábana con elástico.
- No coloque almohadas, colchas o juguetes en la cuna.
- No vista al bebé con exceso de ropa.
- Utilice una cuna con pintura sin plomo y con barrotes que no tengan más de 2 3/8 de pulgada de separación.
- Mantenga la cuna alejada de ventanas, cortinas, cordones y persianas.

Cuidados al bañarlo

- Ajuste la temperatura del boiler a menos de 120°F.
- Toque el agua antes de meter al bebé a la bañera.
- Nunca deje al bebé solo en la bañera.

Seguridad en el automóvil

- Nunca deje al bebé solo en el automóvil.
- Utilice un asiento para bebé con vista hacia atrás en el asiento trasero del automóvil y sujételo adecuadamente; nunca lo coloque frente a 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)

- Si le da biberón, no lo haga en la cama.
- Mesa al bebé para dormirlo, o dele un chupón limpio en la siesta o al dormir.
- Limpie delicadamente las encías del bebé todos los días con una toallita suave, limpia y húmeda.
- Sólo use un chupón limpio. Si se le cae, lávelo. No le sople, lama ni lo ponga en su boca para “limpiarlo.”
- Los gérmenes que causan caries pueden pasarse de su boca a la del bebé. No comparta con su bebé nada que haya estado en su boca.
- No unte el chupón con miel o cualquier cosa dulce. La miel puede enfermar gravemente al bebé.



No ponga el chupón en su propia boca para “limpiarlo.”

Padres: Detenga la propagación de gérmenes de caries - cuide sus propios dientes:

- ✓ Cepílese 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.

Es mejor amamantar a su bebé.

- **Mamás:** Aliméntese saludablemente y tome mucha agua.
- Amamante al bebé frecuentemente, de 8-12 veces durante las 24 horas.
- Entre más amamante, más leche producirá.
- Pregunte a su médico sobre vitamina D para su bebé.
- Extraiga y congele leche para su uso posterior.

Si está alimentando a su bebé con fórmula, utilice una con hierro

- Siempre sujete a su bebé estrechamente mientras lo alimenta.
- No deje de sujetar el biberón cuando esté alimentando al bebé.
- Alimente al bebé con 3-4 onzas de leche en fórmula cada 3-5 horas; observe el comportamiento del bebé.
- No hay problema si el bebé no se termina el biberón.



Busque ayuda inmediata en caso de cualquier problema con la alimentación.

- Alimente más al bebé a medida que crece.
- Aprenda el comportamiento del bebé cuando tiene hambre o está lleno.
 - Hambre: Hace ruidos o llora
 - Lleno: Voltea la cabeza, cierra la boca o relaja las manos.
- Ponga únicamente leche materna o fórmula en el biberón.

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

Manteniendo saludable al bebé

- Lleve regularmente al bebé a revisiones médicas y para inmunizaciones (vacunas).
- Consulte con su médico antes de darle medicinas o remedios caseros.
- Mantenga el cabello, cuerpo, ropa y sábanas del bebé limpios y secos.
- Mantenga al bebé alejado de ruidos y música fuertes para proteger los oídos.
- Mantenga al bebé lejos de humo y productos de tabaco.
- Mantenga al bebé alejado de multitudes y personas enfermas.
- Lávese las manos con agua y jabón después de cambiar pañales.

Prevención de accidentes

- Nunca deje al bebé solo en una cama o cambiador.
- Nunca deje al bebé solo, con un extraño o con una mascota.
- Nunca sacuda, aviente o meza al bebé en el aire.
- Remueva la agujeta de los gorros en sudaderas.
- Nunca amarre el chupón al cuello.
- Utilice pasadores de seguridad y candados en los gabinetes.
- Mantenga las medicinas, artículos de limpieza y plantas fuera del alcance de los niños.
- El bebé puede ahogarse con objetos pequeños. Mantenga las llaves, juguetes no seguros, bolsas plásticas y globos fuera del alcance del bebé.
- Mantenga al bebé alejado de multitudes y personas enfermas.

Todos los bebés son diferentes.

Se desarrollan a su propio ritmo.

Es posible que el bebé no siempre crezca o actúe exactamente como otros bebés. Aprenda a reconocer qué hace especial a su bebé.

El bebé puede:

- Levantar la cabeza cuando está sobre el estómago.
- Sonreír, reír, arrullar y balbucear
- Sentarse con ayuda
- Jugar con las manos
- Girar el cuerpo de lado a lado
- Salpicar en la bañera
- Llevarse objetos a la boca
- Patear mientras está sobre su espalda.

Sugerencias y actividades

- Juegue con el bebé a juegos como escondidillas.
- Abraze, hable, cante, lea, ponga música relajante y juegue delicadamente con el bebé.
- Dele al bebé juguetes blandos y de colores brillantes.
- Lleve al bebé al aire libre para que vea cosas nuevas.
- Proteja al bebé del sol con un sombrero o sombrilla. No utilice bloqueador solar hasta los 6 meses.
- Bajo supervisión de un adulto, coloque al bebé sobre el estómago para fomentar el control de la cabeza.
- Recuerde decirle a su bebé “te amo.”



Cuidados al dormir

- Siempre coloque al bebé de espaldas para dormir sobre un colchón firme con una sábana a la medida con elástico.
- No coloque almohadas, colchas o juguetes en la cuna.
- No ponga al bebé ropa en exceso.
- Utilice una cuna con pintura sin plomo y con barrotes que no tengan más de 2 3/8 de pulgada de separación.
- Mantenga la cuna alejada de ventanas, cortinas, cordones y persianas.

Cuidados al bañarlo

- Coloque el calentador de agua a menos de 120°F.
- Toque el agua antes de meter al bebé a la bañera.
- Nunca deje al bebé solo en la bañera.

Seguridad en el automóvil

- Nunca deje al bebé solo en el automóvil.
- Utilice un asiento para bebé con vista hacia atrás en el asiento trasero del automóvil y sujételo adecuadamente; nunca lo coloque frente a 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 llamar al 1-800-NO-BUTTS (1-800-662-8887)

Es importante la salud dental del bebé.

- No duerma al bebé con el biberón en la boca.
- No lama el chupón para “limpiarlo.” No lo unte con miel o cualquier cosa dulce. La miel puede enfermar gravemente al bebé.
- La medicina pueden tener azúcar o causar resequedad en la boca. Después de darle medicina dele agua o cepíllele los dientes.
- El compartir cepillos dentales, cucharas o vasos puede propagar los gérmenes que causan caries.
- Limpie delicadamente las encías y dientes del bebé con una toallita húmeda o cepillo de dientes un poco de pasta de dientes con fluoruro dos veces al día. Limpie el exceso de pasta.
- Para el dolor de dentición, frote las encías delicadamente o dele una mordedera fría y limpia.
- Pregunte a su médico o dentista sobre barniz y gotas de fluoruro para bebé.



Sujete al bebé mientras lo alimenta. El dejarle el biberón o la leche materna en la boca puede causar caries.

Padres: Detenga la propagación de gérmenes que causan caries - cuide sus propios dientes:

- ✓ Cepíllese 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

Siga alimentando al bebé con leche materna o de fórmula con hierro hasta el primer año.

- El bebé se alimenta más tiempo a medida que crece.
- Ofrézcale más leche en fórmula, 4-6 onzas cada 3-5 horas, a medida que crece.

Ponga ÚNICAMENTE leche materna, fórmula, o agua en el biberón. **(No ponga jugo o soda). No deje de sujetar el biberón cuando esté alimentando al bebé.**

El inicio con los alimentos sólidos

El bebé está listo cuando:

- Se sienta y sujeta la cabeza
- Abre la boca para la comida.
- Cierra los labios sobre la cuchara
- Muestra interés en su comida
- Déle un nuevo alimento a la vez, cada 2-7 días.
- Déle alimentos ricos en hierro: cereal para bebés y carnes en puré.
- Aliméntelo 2-3 veces al día en comidas de 10-15 minutos.
- El bebé está lleno cuando escupe la comida, voltea la mirada o come más lentamente.
- Ponga atención a cualquier reacción (sarpullido, diarrea o problemas respiratorios) con los nuevos alimentos.
- No le de leche de vaca, frutas secas, huevos, pescado o trigo hasta el año de edad ya que puede causar alergias.



Creciendo saludablemente

5-6 meses



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

Manteniendo saludable al bebé

- Lleve regularmente al bebé a revisiones médicas y para inmunizaciones (vacunas).
- Consulte con su médico antes de darle medicinas o remedios caseros.
- Mantenga el cabello, cuerpo, ropa y sábanas del bebé limpios y secos.
- Mantenga al bebé alejado de ruidos y música fuertes para proteger los oídos.
- Mantenga al bebé lejos de humo y productos de tabaco.
- Mantenga al bebé alejado de multitudes y personas enfermas.
- Lávese las manos con agua y jabón después de cambiar pañales.

Prevención de accidentes

- Nunca deje al bebé solo en una cama o cambiador.
- Nunca deje al bebé solo, con un extraño o con una mascota.
- Nunca levante al bebé por los brazos, lo sacuda, aviente o lo meza en el aire.
- Remueva la agujeta de los gorros en sudaderas.
- Nunca amarre el chupón al cuello.
- Utilice pasadores de seguridad y candados en los gabinetes.
- Mantenga las medicinas, artículos de limpieza y plantas fuera del alcance de los niños.
- El bebé puede ahogarse con objetos pequeños. Mantenga las llaves, juguetes no seguros, bolsas plásticas y globos fuera del alcance del bebé.
- Mantenga al bebé alejado de multitudes y personas enfermas.
- No use andaderas o brincadores, los cuales pueden causar accidentes.

Todos los bebés son diferentes.

No espere que el bebé actúe o crezca exactamente como otros bebés de la misma edad.

El bebé puede:

- Alcanzar objetos
- Poner cosas en su boca
- Voltearse
- Sentir y agitar objetos
- Gritar, reír, sonreír
- Sentarse con ayuda.

Sugerencias y actividades

- Los bebés aprenden más rápidamente cuando pasa más tiempo con ellos.
- Tome el tiempo para jugar, hablar, cantar y leer con el bebé.
- Coloque al bebé en un área segura en el suelo para jugar.
- Permita que el bebé gatee para fortalecer las piernas y los brazos.
- Dele al bebé juguetes de colores brillantes que hacen ruidos suaves cuando se mueven o aprietan. Revise los juguetes en busca de partes sueltas con las que el bebé puede ahogarse o tragar.
- Dele al bebé atención y amor
- Proteja al bebé del sol con un sombrero o sombrilla. No utilice bloqueador solar hasta los 6 meses.



Cuidados al dormir

- Siempre coloque al bebé de espaldas para dormir sobre un colchón firme con una sábana a la medida con elástico.
- No coloque almohadas, colchas o juguetes en la cuna.
- No ponga al bebé ropa en exceso.
- Utilice una cuna sin pintura a base de plomo y con barrotes que no tengan más de 23/8 de pulgada de separación.
- Mantenga la cuna alejada de ventanas, cortinas, cordones y persianas.

Cuidados al bañarlo

- Coloque el calentador de agua a menos de 120°F.
- Toque el agua antes de meter al bebé a la bañera.
- Nunca deje al bebé solo en la bañera.

Seguridad en el automóvil

- Nunca deje al bebé solo en el automóvil.
- Utilice un asiento para bebé con vista posterior en el asiento trasero del automóvil y sujételo adecuadamente; nunca lo coloque frente a 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 llamar al 1-800-NO-BUTTS (1-800-662-8887)

Es importante la salud dental del bebé.

- Limpie todos los lados de los dientes 2 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 del bebé y observe todos los lados de los dientes. Llame al dentista si hay manchas blancas, café o negras.
- Pregunte a su médico o dentista sobre barniz y gotas de fluoruro para bebé.
- No duerma al bebé con el biberón en la boca.
- No unte el chupón con miel o cualquier cosa dulce, ni lo lama para limpiarlo. La miel puede enfermar gravemente al bebé.
- Las medicinas pueden tener azúcar o causar resequedad en la boca. Después de darle medicina dele agua o cepíllele los dientes.

Compartir ciertos objetos puede propagar gérmenes que causan las caries:



Cepillos



Cucharas



Vasos

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.

Siga alimentando al bebé con leche materna o de fórmula con hierro hasta el primer año.

- Si le está dando leche en fórmula, el bebé ahora tomará 6-8 onzas 3-4 veces al día.
- El bebé puede tomar menos leche a medida que come más alimentos sólidos.
- Enseñe al bebé a utilizar un vaso para leche materna, en fórmula o agua.
- Limite darle jugo de 100% fruta a ¼ – ½ taza al día.
- No le de soda u otras bebidas dulces

Dele al bebé alimentos saludables en 3 pequeñas comidas y 2-3 refrigerios al día.

- Dele cereales para bebé ricos en hierro y carnes en puré, frutas, vegetales o frijoles cocidos con cuchara.
- Dele alimentos que él pueda agarrar: pequeñas piezas de pan tostado galletas sin sal.
- No agregue sal o azúcar a los alimentos.
- Deje de alimentarlo cuando gire la cabeza y cierre la boca.
- Siente al bebé con la familia durante la comida por 10-15 minutos.

Algunos alimentos pueden ahogar al bebé, no le dé:

Alimentos redondos (hotdogs, 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 bebé

- Lleve regularmente al bebé a revisiones médicas y para inmunizaciones (vacunas).
- Consulte con su médico antes de darle medicinas o remedios caseros.
- Mantenga el cabello, cuerpo, ropa y sábanas del bebé limpios y secos.
- Mantenga al bebé alejado de ruidos y música fuertes para proteger los oídos.
- Mantenga al bebé lejos de humo y productos de tabaco.
- Lávese las manos con agua y jabón y después de cambiar pañales.

Prevención de Accidentes

- Nunca deje al bebé solo en una cama o cambiador.
- Nunca deje al bebé solo, con un extraño o con una mascota.
- Nunca levante al bebé por los brazos, lo aviente o lo mece en el aire.
- Remueva la agujeta de los gorros en sudaderas.
- Nunca amarre el chupón en el cuello.
- Utilice pasadores de seguridad y candados en los gabinetes 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 bebé puede ahogarse con objetos pequeños. Mantenga las llaves, juguetes no seguros, bolsas plásticas y globos fuera del alcance del bebé.
- No use andadores o brincadores, los cuales pueden causar accidentes.

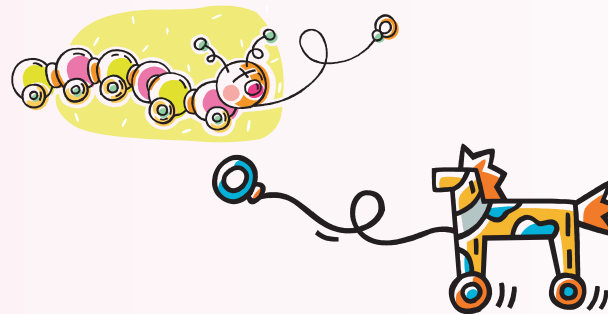
El bebé aprende rápidamente cuando le enseña demostrándole delicadamente, no castigándolo.

El bebé puede:

- Comer pequeñas piezas de alimentos suaves
- Gatear
- Sentarse por sí mismo sin ayuda
- Colocar cosas en su boca
- Girar cuando escucha su nombre
- Mover objetos de una mano a la otra.

Sugerencias y Actividades

- Jugar a juegos como escondidillas.
- Dele juguetes que se mueven o ruedan, como pelotas grandes.
- Dele cajas vacías, ollas y sartenes para que juegue.
- Permita que el bebé gatee para fortalecer las piernas y los brazos.
- El bebé debe usar zapatos suaves.
- Lleve al bebé a caminar al aire libre. Utilice bloqueador solar.
- Ayude al bebé a aprender a hablar. Nombre cosas que observa.
- Duerma al bebé a la misma hora todas las noches. Leerle una historia o cantarle pueden hacer la hora de dormir más relajante.



Cuidados al dormir

- Siempre coloque al bebé de espalda para dormir sobre un colchón firme con sábana.
- No coloque almohadas, colchas o juguetes en la cuna.
- No ponga al bebé ropa en exceso.
- Utilice una cuna con pintura sin plomo y con barrotes que no tengan más de 23/8 de pulgada de separación.
- Coloque el colchón en el nivel más bajo.
- Mantenga la cuna alejada de ventanas, cortinas, cordones y persianas.

Cuidados al bañarlo y con el agua

- Ajuste la temperatura del boiler a menos de 120°F.
- Toque el agua antes de meter al bebé 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

- Nunca deje al bebé solo en el automóvil.
- Utilice un asiento con vista hacia atrás en el asiento trasero hasta el año de edad y mínimo 20 libras de peso. Nunca coloque al bebé frente a una bolsa de aire.

Sugerencia 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)

Es importante la salud dental del bebé.



¡Lleve al bebé con el dentista al año de edad!

- Pregunte sobre barniz y gotas de fluoruro para bebé. Manténgalos fuera del alcance del bebé.
- Limpie delicadamente todos los lados de los dientes 2 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 del bebé y observe todos los lados de los dientes. Consulte con su dentista si hay manchas blancas, cafés o negras.
- Nunca duerma al bebé con el biberón en la boca.
- No unte el chupón con miel o cualquier cosa dulce, ni lo lama para limpiarlo. La miel puede enfermar gravemente al bebé.
- El compartir cucharas, vasos o cepillos dentales propaga los gérmenes que causan caries. No mastique la comida para dársela al bebé.
- Las medicinas pueden tener azúcar o causar resequedad en la boca. Posteriormente dele agua o cepíllele los dientes.

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.

Siga alimentando al bebé con leche materna o fórmula con hierro hasta el primer año.

- Si le está dando leche con fórmula, el bebé ahora tomará 4-6 onzas 3-4 veces al día.
- El bebé puede tomar menos leche a medida que come más alimentos sólidos.
- Para el primer año, el bebé solo debe tomar de un vaso.
- Puede darle leche de vaca al primer año de edad.
- Dele leche materna, de fórmula o agua en un vaso con la comida.
- Limite el jugo de 100% fruta a ¼ - ½ de tasa al día.
- No le de soda u otras bebidas dulces.



Dele al bebé alimentos saludables en 3 comidas pequeñas y 2-3 refrigerios al día.

- Dele al bebé alimentos en puré, batidos y en grumos suaves para ayudarle a aprender a masticar
- En cada comida, dele alimentos ricos en hierro como carnes o pollo cocidos y picados finamente, y tofu o frijoles batidos.
- Dele alimentos que él pueda agarrar: pequeñas piezas de pan tostado o galletas sin sal.

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

Manteniendo saludable al bebé

- Lleve regularmente al bebé a revisiones.
- Consulte con su médico antes de darle medicinas o remedios caseros.
- Mantenga el cabello, cuerpo, ropa y sábanas del bebé limpios y secos.
- Mantenga al bebé alejado de ruidos y música fuertes para proteger los oídos.
- Mantenga al bebé lejos de humo y productos de tabaco.
- Lave frecuentemente los juguetes del niño.
- Lávese las manos con agua y jabón después de cambiar pañales.

Prevención de accidentes

- Nunca deje al bebé solo en una cama o cambiador.
- Nunca deje al bebé solo, con un extraño o con una mascota.
- Nunca levante al bebé por los brazos, lo sacuda, aviente o lo meza en el aire.
- Remueva la agujeta de los gorros en sudaderas.
- Nunca amarre el chupón al cuello.
- Mantenga los objetos calientes fuera del alcance del bebé.
- 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 bebé puede ahogarse con objetos pequeños. Mantenga las llaves, juguetes no seguros, bolsas plásticas y globos fuera del alcance del bebé.
- No use andadores o brincadores, los cuales pueden causar accidentes.
- Si pasea en bicicleta con el bebé, asegúrese que el bebé esté abrochado en su silla y lleve casco.

El bebé aprende rápidamente cuando le enseña demostrándole delicadamente, no castigándolo.

El bebé puede:

- Tener miedo de personas recién conocidas
- Ponerse en posición sentada
- Picar con los dedos
- Golpear un objeto contra otro
- Levantarse mientras se sujeta a un sillón
- Copiar palabras y sonidos
- Decir “ma-ma” y “pa-pa.”

Sugerencias y Actividades

- Jugar a juegos como escondidillas.
- Dele juguetes que se mueven o ruedan, como pelotas grandes.
- Dele cajas vacías, ollas y sartenes para que juegue.
- Permita que el bebé gatee para fortalecer las piernas y brazos.
- El bebé debe usar zapatos suaves.
- Lleve al bebé a caminar al aire libre. Utilice bloqueador solar.
- Ayude al bebé a aprender a hablar. Nombre las cosas que el bebé observa.
- Duerma al bebé a la misma hora todas las noches. Una historia o canción pueden hacer la hora de dormir más relajante.



Cuidados al Dormir

- Siempre coloque al bebé de espalda para dormir sobre un colchón firme con una sábana a la medida con elástico.
- No coloque almohadas, colchas o juguetes en la cuna.
- No ponga al bebé ropa en exceso.
- Utilice una cuna con pintura sin plomo y con barrotes que no tengan más de 2³/₈ de pulgada de separación.
- Coloque el colchón en el nivel más bajo.
- Mantenga la cuna alejada de ventanas, cortinas, cordones y persianas.

Cuidados al bañarlo y con el agua

- Ajuste la temperatura del boiler a menos de 120°F.
- Toque el agua antes de meter al bebé a la bañera.
- Nunca deje al niño solo en la bañera, piscina, cerca del agua o del inodoro. La piscina/spa debe estar cercado con una puerta de cierre automático.

Seguridad en el automóvil

- Nunca deje al bebé solo en el automóvil.
- Utilice un asiento con vista hacia atrás en el asiento trasero hasta el año de edad y mínimo 20 libras de peso. Nunca coloque al bebé de frente a 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 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)

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

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



Mantenga los dientes saludables para masticar, hablar y hacer espacio para los dientes permanentes.

- Levante los labios y observe todos los lados de los dientes. Llame al dentista si hay manchas blancas, cafés o negras.
- Pregunte sobre barniz y gotas de fluoruro para niño. Manténgalos fuera del alcance del niño.
- Limpie delicadamente todos los lados de los dientes 2 veces al día. Use un cepillo para niños y una pequeña cantidad de pasta dental con fluoruro. Limpie el exceso de pasta.
- El compartir cepillos dentales, popotes, cucharas o vasos 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.

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.
- ✓ Realice una cita dental para usted
- ✓ Pregunte sobre gomas de mascar o mentas con xilitol y sobre enjuagues bucales para prevenir las caries.

Dele alimentos saludables durante las 3 comidas del día y 2-3 refrigerios.

- El niño se alimenta por sí solo con una cuchara o tenedor para bebé.
- Sírvale porciones pequeñas.
- Dele alimentos que comen los demás y alimentos suaves que el bebé pueda agarrar, como carnes, pescado, huevos, queso o tofu.
- Dele frutas suaves o vegetales cocidos en las comidas y/o como refrigerios.
- Ofrezca al niño nuevos alimentos para probar nuevos sabores.
- Limite los alimentos entre comidas.

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.
- Su hijo aprende observándolo.



El niño utiliza un pequeño vaso para todas las bebidas.

- Dele 1/2 - 3/4 de taza de leche de vaca o un sustituto de leche de vaca fortificada en una taza de 3 a 4 veces al día.
- Limite el jugo de 100% fruta a 1/2 - 3/4 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).
- Consulte con su médico antes de darle medicinas o remedios caseros.
- Mantenga el cabello, cuerpo, ropa 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.
- 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.
- Nunca sacuda, aviente o meza al niño en el aire.
- 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 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.
- Abraza 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 solo, agacharse y levantarse nuevamente.
- Demostrarle sus necesidades de distintas formas que no sea el llanto.
- Decir mama y papa con el significado correcto.
- Comprender más que lo que puede decir
- Quitarse las calcetas e intentar desabotonarse
- Apuntar con el dedo índice
- Picar con los dedos.

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 una pelota 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 y 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.
- Utilice un asiento con vista hacia atrás en el asiento trasero hasta el año de edad y mínimo 20 libras de peso. Nunca coloque al bebé frente a una bolsa de aire.

Sugerencias de seguridad para padres:

- Prepárese y planea para casos de emergencia.
- Aprenda resucitación cardiopulmonar y infantil.
- Instale alarmas de humo y de monóxido de carbón 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)

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 1/2- 3/4 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 1/2- 3/4 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 planea 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.

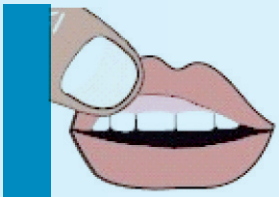
Recursos para Padres:

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)

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 sequedad 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 $\frac{1}{2}$ – $\frac{3}{4}$ 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

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)

Los dientes de leche son importantes para masticar, hablar y tener espacio para los dientes permanentes.

- Un niño debe tener un “dentista regular” y ser revisado dos veces al año, o según lo recomiende su dentista.
- 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.
- Levante los labios y observe todos los lados de los dientes. Llame al dentista si hay manchas blancas, cafés o negras.
- El compartir alimentos, vasos, popotes o cepillos dentales propaga los gérmenes que causan caries.
- Las medicinas pueden tener azúcar o causar resequedad en la boca. Después de darle medicina dele agua o cepíllele los dientes.



Dele alimentos saludables, nada dulce ni pegajoso.

Padres: Sea un buen ejemplo, cepille sus dientes por la mañana y en la noche. Use hilo dental antes de dormir.

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.

Ofrezca bebidas saludables.

- Ofrezca agua frecuentemente y 2 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.
- Coman juntos, hablen juntos y enséñenle modales.



Actividad física y peso

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

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

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 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.
- Pida al niño que se lave las manos con agua y jabón después de usar el inodoro y antes de comer.

Prevención de accidentes

- Nunca deje al niño solo, con un extraño o con una mascota.
- Mantenga los objetos calientes fuera del alcance del niño.
- Utilice pasadores de seguridad y candados en los gabinetes 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.
- Proporcione al niño un casco y protecciones para rodillas, muñecas y codos cuando use un escúter, patines, patinetas y bicicletas.
- Si pasea en bicicleta con el niño, asegúrese que el niño esté abrochado en su silla y lleve un casco.



Demuestre al niño mucho amor, afecto y atención.
Sea paciente. Elógielo.

El niño puede:

- Vestirse sin ayuda
- Brincar en el mismo lugar.
- Pedalear un triciclo.
- Empezar a dibujar.
- Decir oraciones de 4-5 palabras y ser comprendido por los demás.
- Saber su nombre, edad y sexo.
- Hablar sobre sus miedos.

Sugerencias y Actividades

- Ayude al niño a aprender a compartir.
- Háblele, cántele y léale diariamente.
- Deje que el niño explore e intente cosas nuevas.
- Deje que el niño juegue con otros niños.
- Fomente el juego con bloques, rompecabezas simples y colores.
- Juegue al aire libre con el niño diariamente.
- Programe tiempo especial para usted y el niño.
- Deje que el niño recoja juguetes y ropa.
- Contesté honestamente y de forma simple a las preguntas del niño

Seguridad con el agua

- Ajuste la temperatura del boiler a menos de 120°F.
- Nunca deje al niño solo en la bañera, piscina, cerca de una cubeta de agua o del inodoro.
- 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

- 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:

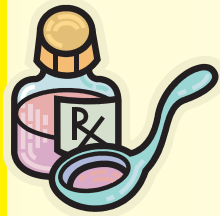
- Prepárese y planeé para casos de emergencia
- Aprenda resucitación cardiopulmonar infantil.
- Instale alarmas de humo y de monóxido de carbono en los pasillos y cerca de las habitaciones.
- Revise las alarmas cada 6 meses.

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)

- 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.

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

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.

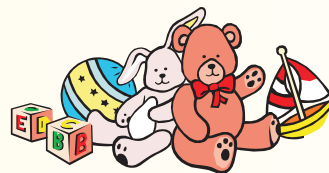
Un niño nunca debe irse con nadie sin su permiso.

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 según lo determine el fabricante, 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)

- Un niño debe tener un “dentista regular” y ser revisado dos veces al año, o según lo recomiende su dentista.
- Los dientes posteriores y frontales empiezan a salir y deben durar toda la vida. Manténgalos saludables al prevenir las caries.



Pregunte sobre selladores y fluoruro para niños.

- Ayude al niño a cepillarse los dientes 2 veces al día, durante la mañana y antes de dormir.
- Use una pequeña cantidad de pasta dental con fluoruro.
- Ayude al niño a usar hilo dental antes de dormir.
- Proporcione al niño un protector bucal para deportes como béisbol y fútbol soccer.
- Dele bebidas y refrigerios saludables, nada dulce ni pegajoso.
- Las medicinas pueden tener azúcar o causar resequedad en la boca. Después de darle medicina dele agua o cepíllele los dientes.

Padres: sea un buen ejemplo, cepille sus dientes por la mañana y en la noche. Use hilo dental antes de dormir.

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

- Sírvale porciones pequeñas.
- Comidas saludables incluyen:
 - Una fruta o vegetal en las comidas y/o como refrigerios.
 - Pan de trigo entero, cereal, pasta, arroz integral o 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 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. Limite la televisión, video juegos y computadora a 2 horas al día (excepto para tareas).

WIC: 1-888-942-9675

Vales de alimentos – Programa de Asistencia de Nutrición Suplementaria: 1-877-847-3663

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

Manteniendo saludable al niño

- Lleve regularmente al niño a revisiones médicas y para inmunizaciones (vacunas).
- 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.
- Empiece a hablar con su hijo sobre evitar el consumo de drogas, alcohol y tabaco.

Prevención de accidentes

- 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 protector bucal, 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:

- Desear ser más independiente.
- Desear pasar más tiempo con amigos.
- Desear vestirse solo.
- Describir experiencias y hablar más sobre sus pensamientos y sentimientos.
- Empezar a tener consciencia sobre el futuro.
- Jugar con juegos de mesa y aprender a ser parte de un equipo.
- Desear probar su balance y habilidades para trepar.
- Disfrutar de actividades que requieren planeación.

Sugerencias y Actividades

- Dele al niño tareas simples, como el poner la mesa, arreglar su cama, ayudar a preparar las comidas familiares.
- Salgan a caminar. Aliente a su hijo a que hable sobre lo que ve y piensa.
- Ayude al niño a desarrollar una rutina al momento de dormir. Establezca una hora para dormir.
- Ayude al niño a aprender a ser paciente al permitir que otros pasen primero.
- Léale al niño. Léanse mutuamente.
- Enseñe al niño cómo marcar al 911 en caso de una emergencia. El niño debe saber su nombre completo, dirección y número telefónico.
- Enseñe al niño la diferencia entre las caricias “buenas” y las “malas”; y a 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, a nadar, y a usar un chaleco salvavidas cuando esté en un bote.

Seguridad en el automóvil

- Use una silla elevada en el asiento posterior hasta que el niño pese de 80 a 100 libras, mida 4 pies 9 pulgadas, y pueda sentarse contra el respaldo del vehículo con las rodillas dobladas sobre el borde del asiento (usualmente a los 8-10) años.
- El cinturón de la cadera debe quedar bajo y plano sobre la cadera/la parte superior de los muslos, con el cinturón del hombro a lo largo del hombro y pecho, y no en la cara o cuello.

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)

- Un niño debe tener un “dentista regular” y ser revisado dos veces al año, o según lo recomiende su dentista.
- Los dientes permanentes empiezan a salir y deben durar toda la vida. Manténgalos saludables al prevenir las caries.
- Pregunte sobre selladores y fluoruro para niño.
- Cepillarse los dientes y encías todas las mañanas y antes de dormir. También cepillarse la lengua.
- Use hilo dental antes de dormir.
- Las medicinas pueden tener azúcar o causar resequedad en la boca. Después de darle medicina dele agua o cepíllele los dientes.
- Limite los refrigerios que causan caries, como las papitas, dulces ácidos y pegajosos, bebidas deportivas y sodas.

Padres: sea un buen ejemplo, cepille sus dientes por la mañana y en la noche. Use hilo dental antes de dormir.

Los padres y los niños seleccionan alimentos saludables en 3 comidas y 1-3 refrigerios.

- Comidas saludables incluyen:
 - Una fruta o vegetal en las comidas y/o como refrigerios.
 - Pan de trigo entero, cereal, pasta, arroz integral o tortillas de maíz.
 - Alimentos ricos en proteína y hierro, como las carnes, pescado, huevos, frijoles y tofu.
- Inicie el día con el desayuno.
- Limitar la comida rápida y los refrigerios altos en azúcar y grasas.

Seleccione bebidas saludables.

- Tomar agua frecuentemente.
- Tome 3-4 tazas al día de leche descremada o baja en grasa.
- El jugo 100% de fruta es la mejor elección; evitar las sodas y otras bebidas dulces.

Haga de las comidas familiares un momento feliz.

- Lávense las manos antes de las comidas.
- Planeen y preparen juntos las comidas.
- Coman juntos, hablen juntos; los modales cuentan.
- Apague la televisión durante las comidas.

Comida o desayuno escolar: Llame a su escuela para solicitar información.

Creciendo saludablemente



Fecha de hoy: _____

Nombre: _____

Edad: _____

Estatura: _____ Peso: _____

Percentil de índice de masa corporal (BMI por sus siglas en inglés): _____

Próxima cita:

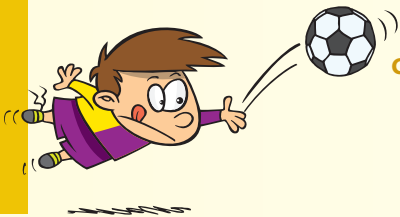
Fecha: _____ Hora: _____

Números telefónicos importantes:

Policía, bomberos, ambulancia: Llame al 911

Línea de Envenenamiento de California:
1-800-222-1222

Use un protector bucal para todos los deportes, como el softbol, básquetbol, fútbol soccer y patinaje.



Actividad física y peso

Realizar 60 minutos de juegos activos al día.

Limite la televisión, video juegos y computadora a 2 horas al día (excepto para tareas).

WIC: 1-888-942-9675

Vales de alimentos – Programa de Asistencia de Nutrición Suplementaria: 1-877-847-3663

Salud del pre-adolescente

- Lleve regularmente al niño a revisiones médicas y para inmunizaciones (vacunas).
- Enseñe al niño a mantener las uñas, el cabello, genitales y cuerpo limpios; y a usar ropa limpia.
- Lavar las sábanas una vez a la semana.
- Recuerde al niño que se lave las manos con agua y jabón antes de comer y después de usar el inodoro.
- Hable sobre la pubertad y sus cambios
- Hable sobre el VIH/SIDA y las infecciones transmitidas sexualmente.
- Hable sobre el desarrollo sexual y la conducta sexual responsable.

Prevención de accidentes

- Etiquetar y guardar bajo seguro las medicinas, artículos de limpieza, alcohol, venenos, herramientas eléctricas, cerillos y encendedores.
- Supervise el uso de herramientas eléctricas, cerillos y encendedores.
- Las pistolas no son juguetes. Enseñe al niño a no tocar pistolas y a notificar a un adulto si encuentran una.
- Si mantiene una pistola en casa, descárguela, póngala bajo candado y guarde las balas por separado. Esconda las llaves.
- Recuerde al niño sobre usar un casco y protecciones para rodillas, muñecas y codos cuando use un escúter, patines, patinetas y bicicletas.
- Advierta al niño sobre el peligro de la pérdida auditiva con la música alta.
- Enseñe al niño a nadar, a nunca nadar solo y a usar un chaleco salvavidas cuando esté en un bote.

Busque el tiempo para sentarse y hablar con el niño. Sobre todo, escuche lo que el niño tiene que decir.



El niño puede:

- Mostrar orgullo en la escuela, deportes y otras actividades.
- Seguir la mayoría de las reglas en casa y en la escuela, pero podría ponerlas a prueba.
- Ser más responsable por su salud, el trabajo escolar y las tareas.
- Desear más independencia y más tiempo con amigos.

Sugerencias y actividades

- De al niño muchos elogios y mucho afecto.
- Reserve tiempo para las tareas diarias.
- Asigne tareas adecuadas a la edad.
- Aliente al niño a que se una a un equipo de deporte.
- Fomente nuevas actividades o pasatiempos.
- Enseñe al niño a aceptar responsabilidad por sus elecciones y actos.
- Coloque la computadora donde pueda monitorear su uso. Use los controles para padres de la computadora.
- Sea un buen ejemplo. Evite las drogas, alcohol y tabaco.

Seguridad en la pre-adolescencia/presión de los amigos

- Advierta al niño sobre los peligros del consumo de drogas, alcohol y tabaco. Fomente la comunicación con su hijo.
- Hable sobre evitar las pandillas, la presión de los amigos, el hostigamiento y la violencia grupal.
- Hable al niño sobre la seguridad personal y los peligros de viajar con desconocidos.
- Enseñe al niño a notificar a un adulto de confianza sobre personas extrañas, y a nunca aceptar cosas de extraños.

Seguridad en el automóvil

- Use una silla elevada en el asiento posterior hasta que el niño pese de 80 a 100 libras, mida 4 pies 9 pulgadas, y pueda sentarse contra el respaldo del vehículo con las rodillas dobladas sobre el borde del asiento (usualmente a los 8-10) años.
- El cinturón de la cadera debe quedar bajo y plano sobre la cadera/la parte superior de los muslos, con el cinturón del hombro a lo largo del hombro y pecho, y no en la cara o cuello.

Sugerencias de seguridad para padres:

- Prepárese y planee para casos de emergencia.
- Aprenda resucitación cardiopulmonar.
- 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)

- Los adolescentes deben tener un “hogar dental” y revisarse dos veces al año, o según lo recomiende el dentista.
- Preguntar al dentista sobre el fluoruro, selladores, correctores y protectores bucales.
- Hacerse responsable de cepillarse los dientes y lengua dos veces al día, durante la mañana y antes de dormir.
- Usar hilo dental diariamente para reducir los gérmenes que causan el mal aliento, enfermedades de las encías y caries.
- Reemplazar el cepillo dental cada tres meses o después de una enfermedad.
- Limitar las comidas que causan caries, como las papitas, dulces ácidos y pegajosos, sodas, y bebidas deportivas y café.
- Usar un protector bucal en todos los deportes.
- Los aretes en la boca pueden causar dientes astillados, mal aliento y dolor.



El tabaco puede causar mal aliento, manchas en los dientes, enfermedades de las encías, fuegos y cáncer. No fumes ni mastiques tabaco.

Comer alimentos saludables regularmente en las 3 comidas y refrigerios planeados.

- Comidas saludables incluyen:
 - Una fruta o vegetal en las comidas y/o como refrigerios.
 - Pan de trigo entero, cereal, pasta, arroz integral o tortillas de maíz.
 - Alimentos ricos en proteína y hierro, como las carnes, pescado, huevos, frijoles y tofu.
- Reserve tiempo para el desayuno; los estudiantes aprenden mejor si desayunan.
- Limitar la comida rápida y los refrigerios altos en azúcar y grasas. Comer bien cuando lo haga fuera de casa.
- Evitar la restricción de alimentos.

Seleccionar bebidas saludables.

- Tomar agua frecuentemente.
- Tomar 3-4 tazas al día de leche descremada o baja en grasa.
- El jugo 100% de fruta es la mejor elección; evitar las sodas y otras bebidas dulces.
- Limitar las bebidas con cafeína: café, té y bebidas energéticas.

Comer en casa frecuentemente.

- Planear y preparar una variedad de alimentos.
- Apagar la televisión. Coman y hablen juntos.

Comida o desayuno escolar: Llame a su escuela para solicitar información

Mantén un peso saludable con hábitos saludables.

60 minutos de actividad física: Caminar, correr, bailar, nadar, bicicleta, jugar deportes; ¡encuentra algo que disfrutas y se constante! Limitar el tiempo para la televisión, videos y computadora a 2 horas al día (excepto para tareas).



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

Salud del adolescente

- Ir a revisiones médicas regularmente y aplicarse las inmunizaciones (vacunas).
- Mantener las uñas, cabello, genitales y cuerpo limpios. Usar ropa limpia.
- Lavar las sábanas una vez a la semana.
- Hablar con los padres o un adulto de confianza sobre el VIH/SIDA y las infecciones transmitidas sexualmente.
- Si estás embarazada, visita a un médico para recibir cuidado temprano y cuidado prenatal regular.
- Pensar bien antes de hacerse un tatuaje o perforación.
- Usar bloqueador solar. Evitar el bronceado.

Prevención de accidentes

- Etiquetar y guardar 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.
- **Las pistolas no son juguetes.** Un disparo puede causar accidentes o la muerte. Tome un curso sobre seguridad de armas: Departamento de California de Pesca y Caza (916-653-1235), o en una tienda local de deportes.
- Usar casco y protecciones para rodillas, muñecas y codos cuando se use un escúter, patines, patinetas y bicicletas.
- Proteger sus oídos. Evitar ruidos fuertes o música alta.
- Aprende a nadar. Nunca nades solo. Usa un chaleco salvavidas cuando estés en un bote. Recuerda: el alcohol y las actividades acuáticas no se mezclan.
- Aprende resucitación cardiopulmonar.

Los adolescentes deben pasar tiempo con la familia. Los padres y adolescentes deben hablar y escucharse mutuamente.



Puedes:

- Desear más independencia y más tiempo con amigos.
- Estar creciendo y notar cambios en tu cuerpo.
- Estar preocupado por la apariencia.
- Tener un mayor apetito.
- Tener una tendencia de pensar en el presente y no sobre las consecuencias.
- Estar en desacuerdo con los padres y frustrarse.
- Tener preguntas sobre las drogas, alcohol y actividad sexual. Si es así, habla con un adulto de confianza.

Consejos y actividades para los padres

- Elogie y premie al adolescente por hacer las elecciones correctas.
- Asegúrese que el adolescente asiste a la escuela todos los días. Reserve tiempo para las tareas diarias.
- Respete la privacidad del adolescente.
- Hable y establezca reglas, límites y castigos.
- Coloque la computadora donde pueda monitorear su uso. Use los controles para padres de la computadora.
- Hable sobre las drogas, alcohol, sexo, presión de amigos y formas de decir “no.”
- Enseñe al adolescente la importancia de posponer la actividad sexual.
- Hable sobre el comportamiento sexual responsable, como la abstinencia o el uso del condón.
- Sea un buen ejemplo. Evite las drogas, alcohol y tabaco.

Seguridad en la adolescencia/presión de los amigos

- **Nunca** te subas a un auto con extraños ni participes en otras actividades de riesgo. Estar consciente de los alrededores en todo momento.
- No aceptar bebidas abiertas de otras personas ni dejar bebidas desatendidas. Estar consciente que las violaciones sexuales sí suceden. Puede pasarte a ti. Tomar una clase de auto-defensa.
- Hablar con un adulto de confianza sobre evitar las pandillas, el hostigamiento o la violencia grupal.

Seguridad en el automóvil

- **¡Siempre** usar el cinturón!
- Seguir la Ley de Graduados de Licencia de Manejo.
- No usar teléfonos celulares, computadoras portátiles o enviar mensajes mientras se maneja.
- Nunca tomar y manejar. Si el conductor toma, busca otra forma de regresar.

Recursos para padres:

Si se siente agobiado, o si está a punto de lastimar a su niño, llame a su médico, al 1-800-4-A-CHILD (1-800-422-4453), o a un amigo en busca de ayuda.

Adolescente: Si necesitas ayuda, o alguien con quien hablar, llama a la Línea para Crisis de Jóvenes de California: 1-800-843-5200

Para dejar de fumar llamar al 1-800-NO-BUTTS (1-800-662-8887)

- Debes tener un “dentista regular.” Visitarlo dos veces al año o según lo que él recomiende.
- Preguntar al dentista sobre el fluoruro, correctores, protectores bucales y las muelas del “juicio.”
- Ser responsable al cepillar los dientes y lengua dos veces al día, durante la mañana y antes de dormir. Usar hilo dental diariamente.
- Reemplazar el cepillo dental cada tres meses o después de una enfermedad.



Los aretes en la boca pueden causar dientes astillados, encías retraídas, mal aliento, daño a los nervios y dolor.

- El tabaco puede causar mal aliento, manchas en los dientes, enfermedades en las encías, fuegos y cáncer con desfiguraciones.
- Usar un protector bucal en todos los deportes.
- Limitar las comidas que causan caries, como las papitas, dulces ácidos y pegajosos, sodas, y bebidas deportivas y de café.
- Drogas como las metanfetaminas pueden causar serios problemas dentales y médicos.

Comer alimentos saludables regularmente en las 3 comidas y refrigerios planeados.

- Comidas saludables incluyen:
 - Una fruta o vegetal en las comidas y/o como refrigerios.
 - Pan de trigo entero, cereal, pasta, arroz integral o tortillas de maíz.
 - Alimentos ricos en proteína y hierro, como las carnes, pescado, huevos, frijoles y tofu.
- Reserve tiempo para el desayuno; los estudiantes aprenden mejor si desayunan.
- Limitar la comida rápida y los refrigerios altos en azúcar y grasas.
- Evitar la restricción de alimentos.

Seleccionar bebidas saludables.

- Tomar agua frecuentemente.
- Tomar 3-4 tazas al día de leche descremada o baja en grasa.
- El jugo 100% de fruta es la mejor elección; evitar las sodas y otras bebidas dulces.
- Limitar las bebidas con cafeína: café, té y bebidas energéticas.

Comer bien con amigos o familiares.

- Planear y preparar una variedad de alimentos.
- Apagar la televisión. Coman y hablen juntos.
- Seleccionar alimentos saludables al comer fuera.

Mantén un peso saludable con hábitos saludables.

60 minutos de actividad física:
Caminar, correr, bailar, nadar,
bicicleta, jugar deportes; ¡encuentra algo que disfrutas y se constante!

Limitar el tiempo para la televisión, videos y computadora a 2 horas al día (excepto para tareas).



Manteniéndose saludable



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

Mantiéndose saludable

- Ir a revisiones médicas regularmente y aplicarse las inmunizaciones (vacunas).
- Si estás embarazada, visita a un médico para recibir cuidado temprano y cuidado prenatal regular.
- Mantener el cabello y cuerpo limpios. Lavar las sábanas una vez a la semana. Usar ropa limpia.
- Lavarse las manos frecuentemente.
- Usar bloqueador solar. Evitar el bronceado.
- Alejarse del humo de tabaco. Dejar todo consumo de tabaco.
- Pensar bien antes de hacerse un tatuaje o perforación.
- Ser responsable con tu comportamiento sexual. Usar protección para prevenir infecciones transmitidas sexualmente o embarazos no planificados.
- Hablar sobre el VIH/SIDA y otras infecciones transmitidas sexualmente. Averiguar donde se hacen pruebas.

Prevención de accidentes

- Si mantiene una pistola en casa, descárguela, póngala bajo candado y guarde las balas por separado. Esconda las llaves.
- **Las pistolas no son juguetes.** Un disparo puede causar accidentes o la muerte. Tome un curso sobre seguridad de armas: Departamento de California de Pesca y Caza (916-653-1235), o en una tienda local de deportes.
- Utilizar casco cuando se usen patines, patinetas y bicicletas.
- Proteger sus oídos. Evitar ruidos fuertes o música alta.



Buscar apoyo para realizar sus metas y sueños.

Puedes:

- Estar preocupado sobre una carrera profesional, la escuela y el futuro.
- Ser más independiente de tu familia.
- Estar preocupado por tu peso y alimentación.
- Salir a citas y tener un círculo de amigos cercanos.
- Tener un trabajo de forma regular y más libertad financiera.
- Tener argumentos racionales con otras personas sobre creencias, actitudes y valores.

Sugerencias y actividades

- Recuerda que tienes opciones. Está bien EVITAR el consumo de drogas, alcohol y el tener contacto sexual con otras personas.
- Puede haber ocasiones en las que estás confundido o deprimido. Habla con un adulto o amigo de confianza.
- Busca a otras personas con una visión positiva sobre la vida.
- Habla sobre las situaciones de la vida, actitudes, creencias y valores con aquellos que respetas.
- Involúcrate en actividades al aire libre, deportes y grupos comunitarios. Evita las actividades de pandillas o la violencia grupal.
- Pide privacidad y respeta la privacidad de los demás.
- Si estás en la escuela, reserva tiempo para estudiar. Mantente en la escuela.
- Haz planes para el futuro que tú desees.



Manteniéndose seguro

- Nunca te subas a un auto con extraños ni participes en otras actividades de riesgo. Estar consciente de los alrededores en todo momento.
- La violación sexual sí sucede, y puede ocurrirle a hombres y mujeres. ¡Garantiza tu seguridad! No aceptar bebidas abiertas de otras personas ni dejar bebidas desatendidas. Tomar una clase de auto-defensa.

Seguridad vehicular y en el agua

- ¡Siempre usar el cinturón!
- Siempre usar casco al andar en motocicleta.
- No usar teléfonos celulares, computadoras portátiles y evita enviar mensajes mientras manejas.
- Nunca tomar y manejar. Si el conductor toma, busca otra forma de regresar.
- Aprende a nadar. Nunca nades solo. Usa un chaleco salvavidas cuando estés en un bote. Recuerda: el alcohol y las actividades acuáticas no se mezclan.
- Aprende resucitación cardiopulmonar

Recursos

Si se siente agobiado, o si está a punto de lastimar a su niño, llame a su médico, al 1-800-4-A-CHILD (1-800-422-4453), o a un amigo en busca de ayuda.

Si necesitas ayuda, o alguien con quien hablar, llama a: la Línea de Crisis de Jóvenes de California 1-800-843-5200

Para dejar de fumar llamar al 1-800-NO-BUTTS (1-800-662-8887)

