

Niños de 0 a 3 años de edad

# Manténgase Saludable

## California

**Su doctor** desea compartir esta hoja de consejos con usted. Poner en práctica esta información le ayudará a mantener sano a su niño. Informe a su doctor o enfermera si ha llevado a su hijo a consultar a un especialista en remedios naturales (como un acupunturista, herbalista o curandero) o si su hijo está tomando hierbas medicinales o té.



### Seguridad en su casa

- Los artículos de limpieza, medicamentos y fósforos deben guardarse bajo llave lejos del alcance de su niño.
- Los cordones de las cortinas o persianas pueden causar estrangulación (asfixia).
- El calentador de agua debe colocarse a menos de 120° F (grados Fahrenheit) o 48.9° C (grados centígrados).
- Nunca deje solo a su bebé en la bañera.
- Pruebe la temperatura del agua del baño con el codo o el antebrazo.
- Antes de poner su carro en reverso, camine alrededor del mismo para verificar que no hay niños atrás del carro.
- Asegúrese de que su casa cuente con un detector de humo en buenas condiciones para casos de incendio. Cambie las pilas periódicamente.
- Los niños nunca deben jugar cerca de albercas ni jacuzzis que no estén cubiertos o cercados por una reja con llave.
- Todas las escaleras deben tener rejas. Las ventanas más altas de un primer piso deben tener protección de seguridad.

Para obtener más información, llame al Consejo Nacional de Seguridad  
1-800-621-7619



### Prevención de abuso y violencia

- Si tiene pistolas en su casa, manténgalas descargadas con el dispositivo de seguridad activado. Las balas deben guardarse por separado.
- Guarde todas las armas de fuego fuera del alcance de los niños y en gabinetes o cajones bajo llave.

- Si sospecha que su niño ha sido testigo o víctima de abusos o violencia, llame inmediatamente a la policía o a Child Protective Services (Servicios de Protección Infantil).

Para obtener más información, consulte la sección de recursos de la comunidad de su directorio telefónico para obtener el número de Child Protective Services (Servicios de Protección Infantil), o llame a: **Prevenga el Abuso Infantil en California 1-800-244-5373.**



### Nutrición para bebés

- Evite darle a su niño dulces u otros alimentos con los que se pueda ahogar (por ejemplo: frutas secas, nueces, palomitas de maíz, uvas enteras, perritos calientes, etc.)
- Es mejor dar pecho hasta los seis meses de edad. Si es posible de pecho hasta un año de edad.
- Al introducir nuevos alimentos, observe si su niño muestra reacciones alérgicas.
- Use una cuchara para darle alimentos sólidos al bebé. No agregue miel, azúcar, o sal a la comida de su bebé.



### Nutrición para niños de 1 a 3 años de edad

- Su niño debe tomar leche entera, leche de pecho, o yogur por lo menos dos veces al día.
- Los niños de más de 14 meses deben usar la taza en lugar del biberón.
- Observe a su niño durante las comidas para notar indicios de que está lleno. No lo force a comer más.

- Establezca un horario para sus comidas. Trate de darle sus alimentos y refrigerios a la misma hora cada día.
  - Su niño debe comer una variedad de 5 frutas y vegetales diarios.
- Para más información, llame a la **Programa WIC (nutrición)** 1-888-942-9675.



### Protección en el automóvil (carro)

- Coloque a su niño en el asiento de atrás de su auto. Generalmente, ése es el lugar más seguro en caso de accidente.
- Los niños menores de 6 años y los que pesen menos de 60 libras deben usar siempre una silla de seguridad. Para los niños menores de un año y menos de 20 libras, la silla de seguridad debe colocarse mirando hacia atrás.
- Asegúrese de que siempre que viaje en carro su niño esté en un asiento de seguridad.
- Asegúrese que use la silla de seguridad de una manera correcta. Lea las instrucciones o llame a **Ayuda con los Asientos de Seguridad al 1-800-745-7233**.
- Nunca coloque un asiento de seguridad para bebés (que mire hacia atrás) en el asiento delantero de un vehículo que tenga bolsas de aire inflables en caso de accidente.
- Mantenga la correa de asiento de seguridad sobre los hombros de su niño. El cinturón debe ajustarse de manera que usted pueda meter solamente un dedo por debajo del cinturón a la altura del pecho de su niño. Colóque el clip de seguridad del pecho, al nivel de las axilas.

Para obtener más información, llame a la **Dirección Nacional de Seguridad Vial al 1-800-424-9393**



### El cuidado dental

- No permita que los bebés se vayan a la cama con un biberón con fórmula, jugo o refresco.
- La limpieza diaria de los dientes de su niño con una toallita o con un cepillo de dientes de cerdas suaves ayudará a prevenir las caries.
- Revise los dientes de su niño en busca de manchas blancas u oscuras. Llame al dentista de su niño si encuentra manchas extrañas.
- Pregunte a su doctor o dentista si su bebé debe tomar un suplemento de fluoruro.



## La salud y la seguridad general

- Asegúrese de llevar a su niño al doctor para que sea vacunado. Cuando nazca su bebé, pida un calendario de vacunas.
- En caso de ingestión accidental de veneno, llame al **Centro de Control Contra Venenos al 1-800-222-1222** o **9-1-1**.
- Cuando saque a su niño a pasear, póngale una crema protectora para la piel con factor de protección solar 15 o más.
- Siempre acueste a su bebé boca arriba hasta un año de edad. Para obtener más información sobre el SMIS (Síndrome de Muerte Infantil Súbita), llame al **1-800-505-2742**.
- Evite exponer a su niño al humo de cigarrillos. El humo es inhalado por personas que no fuman cuando otros fuman a su alrededor. Si usted fuma, trate de dejar de fumar o salga fuera de la casa a hacerlo. Varios estudios muestran que los niños expuestos al humo de cigarrillos tienen más problemas médicos, como infecciones de oído y asma.

Para más información, llame a:

**Sociedad Americana de Lucha  
Contra el Cáncer**  
**1-800-ACS-2345**

**Línea de Ayuda Para Fumadores  
de California**  
**1-800-NO-BUTTS (inglés)**  
**1-800-45-NO-FUME (español)**  
**1-800-933-4TDD (TDDY/TTY)**  
**1-800-844-CHEW (Mascada de  
Tabaco)**

NOTAS DE SU DOCTOR: