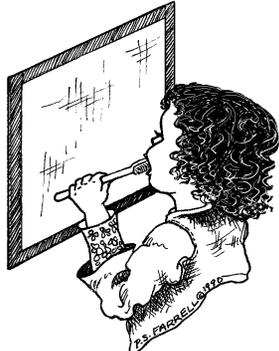


## Cuidado Dental



- ❑ Después de cada comida lávele los dientes con un cepillo de dientes suave para niños. Hágalo con movimientos cortos y rápidos y las cerdas del cepillo deben pasarse contra las encías. Use muy poquita pasta dental con fluoruro. No deje que el niño la ingiera.
- ❑ Su hijo todavía necesita ayuda para cepillarse los dientes. No lo deje solo con el cepillo de dientes. Pásele hilo dental en forma diaria.
- ❑ Muéstrelle buenas costumbres de higiene dental cepillándose y pasándose hilo dental diariamente.
- ❑ Llévelo a ver un dentista por lo menos una vez al año. Pregunte acerca del fluoruro para los dientes de su niño.
- ❑ No le dé muchos dulces así previene las caries.
- ❑ Ayúdelo a que se deje de chupar el dedo.
- ❑ Guarde el fluoruro y pasta dental donde el niño no pueda alcanzarlos.

## Nutrición

- ❑ Usted decide cuándo y qué come su hijo. Su hijo decide si come o no y cuánto va a comer.
- ❑ No lo soborne, castigue o premie con comida.
- ❑ No le dé mucha “comida rápida”.
- ❑ Hágalo que se acostumbre a comer bien. Ofrezcale 3 comidas y de 2 a 3 bocadillos diarios. Déle una variedad de alimentos como:
  - 5-9 pequeñas porciones de verduras o frutas.
  - 7-11 pequeñas porciones de pan, cereal o granos.
  - 2 tazas de leche 1% descremada o 2% descremada, quesos o yogurt..
  - 2 porciones de comidas con proteínas, como carnes bajas en grasa, pollo, pescado, huevos, frijoles secos, guisantes (legumbres), o tofu.
- ❑ Déle agua cuando tenga sed. No le dé más de una taza de jugo de fruta al día. No le de ponche, gaseosas (sodas) u otras bebidas dulces.
- ❑ Compre alimentos con bajo contenido de grasas, azúcar y sal. Póngale límites con los dulces y galletas dulces.



## De 4 a 5 Años

# Creciendo en forma saludable



Nombre: \_\_\_\_\_

Estatura: \_\_\_\_\_ Peso: \_\_\_\_\_

Fecha de Hoy: \_\_\_\_\_

### Próxima Cita:

Fecha: \_\_\_\_\_ Hora: \_\_\_\_\_

### Tenga a la mano los números de emergencia:

**Para la policía, los bomberos,**

**la ambulancia:** llame al 911

**El número para el centro de control de envenenamientos:** 1-800-876-4766



- Aprenda RCP para niño (CPR)
- Instale alarmas de humo en los corredores y en cada habitación, revíselas cada 6 meses.
- Tenga una alarma de carbon monóxido.



## Salud y Seguridad

- ❑ Utilice una silla o cinturón de seguridad en el carro.
- ❑ El asiento trasero es el lugar más seguro para los niños.
- ❑ Nunca coloque a sus niños en el asiento de adelante si hay bolsa de aire.
- ❑ Nunca deje solo a su niño cerca del agua. Enséñele a nadar y las medidas de seguridad para el agua.
- ❑ Enséñele a su hijo acerca de los semáforos y a cómo usar el cruce de peatones. Hágale usar un casco cuando ande en motitos, bicicletas, patines o patinetas.
- ❑ Mantenga las armas de fuego descargadas y bajo llave, al igual que las balas.
- ❑ No exponga al niño a ruidos muy fuertes.
- ❑ Ponga etiquetas y bajo llave todas las cosas que puedan ser dañinas, como jabones, líquidos o polvos de limpieza, lejías, licor, vitaminas, píldoras de hierro, otras medicinas, venenos y herramientas eléctricas y fósforos.



## Consejos para padres

***Enséñele a su hijo a evitar gente extraña. Su hijo no debería ir nunca con nadie sin su permiso.***

### Qué esperar

- ❑ Su hijo:
  - Disfruta de las bromas y es conversador
  - Juega con otros niños y tiene amigos.
  - Puede cortar y pegar.
  - Puede jugar a las canicas, a las cartas y juegos de mesa.
  - Tiene mejor equilibrio y habilidad para trepar.
  - Quizás quiera vestirse solo.
  - Disfruta los juegos de imitación y es muy curioso.
  - Quizás moje la cama en la noche. Si esto ocurre regularmente, consulte a su médico.

### Qué puede hacer

- ❑ Darle tareas simples para hacer, como recoger los juguetes o ropa y ayudar a poner o sacar la mesa.
- ❑ Salir a caminar y hablar de lo que ve.
- ❑ Hacer que la hora de dormir sea un momento alegre. Leerle o cantarle a su hijo.
- ❑ Hacer que el niño duerma en su propia cama.
- ❑ Responderle las preguntas en forma honesta y simple para que entienda. Los niños tienen curiosidad en cuanto a las diferencias entre niños y niñas y de dónde vienen los bebés.
- ❑ Enseñarle a su hijo a no recibir alimentos, dar ayuda ni ir con un extraño.
- ❑ Enseñarle al niño a diferenciar cuando lo tocan con “buenas” o con “malas” intenciones. Enseñarle cómo decir “no” ante una mala intención y a que le diga a usted.

*Si usted siente que está por pegarle, sacudir o lastimar a su bebé, llame a un “Servicio Telefónico de Asistencia de 24 horas” o a un amigo para pedir ayuda.*

de 4 a 5 Años

## Salud y Seguridad

- ❑ Llévelo al niño a que le hagan los exámenes regulares de salud y a que le pongan sus vacunas.
- ❑ Observe al niño cuando corra, trepe, se columpie, salte, juegue a la pelota y juegue en la arena. Déjelo jugar adentro y afuera.
- ❑ Déjelo jugar con otros niños.
- ❑ Mantenga limpios la piel, pelo, cuerpo y ropa del niño. Lave las sábanas al menos una vez por semana.
- ❑ Hágale que el niño se lave las manos antes de comer y después de ir al baño.
- ❑ No exponga al niño al humo del tabaco. No consuma más tabaco.
- ❑ Que le hagan un examen de sangre para detectar algún contenido de plomo.

