

Cuidado Dental



- ❑ Enséñele al niño a ser responsable del cuidado dental diario.
- ❑ Cepíllele los dientes, encías y lengua después de cada comida. Use movimientos cortos y rápidos con las cerdas del cepillo contra las encías. Utilice una cantidad muy pequeña de pasta dentífrica con fluoruro. Ayúdelo a que se pase hilo dental todos los días.
- ❑ Muéstrelle buenas costumbres de higiene dental cepillándose y pasándose hilo dental diariamente.
- ❑ Use protectores bucales al hacer deportes.
- ❑ Llève al niño al dentista por lo menos una vez al año. Pregúntele acerca del fluoruro, selladores y protectores bucales.
- ❑ Ayúdelo a que se deje de chupar el dedo.
- ❑ No le dé muchos dulces así previene las caries.
- ❑ Guarde el fluoruro y pasta dentífrica donde el niño no pueda alcanzarlos.

Nutrición

- ❑ Hágalo que se acostumbre a comer bien. Ofrézcale 3 comidas y de 2 a 3 bocadillos diarios. Déle una variedad de alimentos como:
 - 5-9 porciones de verduras o frutas.
 - 7-11 pequeñas porciones de pan, cereal o granos.
 - 2 tazas de leche sin grasa, 1% descremada o 2% descremada, quesos o yogurt.
 - 2 porciones de comidas con proteínas, como carnes magras, pollo, pescado, huevos o frijoles secos.
- ❑ Deje que el niño se sirva solo y decida cuanto quiere comer.
- ❑ Desayune con su niño para que aprenda mejor.
- ❑ Ofrézcale alimentos saludables para las comidas o bocadillos:

Leche totalmente descremada,	
1% o 2% descremada	
jugo	tofu
crema de cacahuete	palomitas de maíz
burrito de frijoles	yogurt
tostada de pan de trigo	verduras crudas
torta de queso	carnes magras,
cereal seco	pollo
no endulzado	galletas, nueces
frutas frescas	
- ❑ Déle agua cuando tenga sed. No le dé más de una taza de jugo de fruta al día. No le dé ponche, gaseosas (sodas) u otras bebidas dulces.
- ❑ Pídale a su niño que le ayude en la cocina. Es más probable que se coma la comida si la preparan juntos.
- ❑ Compre alimentos con bajo contenido de grasas, azúcar y sal.

De 6 a 8 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



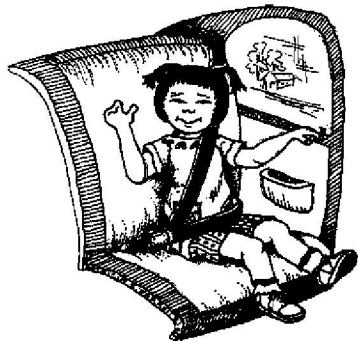
El número para el centro de control de envenenamientos: 1-800-876-4766

- 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 niño a evitar el contacto con extraños. Su niño no debería ir nunca ni aceptar nada de un extraño.

Qué esperar

- ❑ Su niño quizás pueda
 - Decir los colores y contar un cuento simple.
 - Reconocer la mayoría de las letras del abecedario.
 - Empezar a discernir entre el bien y el mal.
 - Empezar a discernir entre derecha e izquierda.
 - Disfrutar “jugar a la casita”.
 - Seguir instrucciones simples.
 - Tender y sacar la mesa y ordenar su cuarto.
 - Hacer picar y atajar la pelota y aprender a andar en bicicleta.
 - Jugar bien con otros niños.

Qué puede hacer

- ❑ Darle mucho elogio, amor, atención y afecto.
- ❑ Ayudarlo a que se sienta seguro teniendo una rutina familiar. Hacer también reglas familiares para que el niño las cumpla.
- ❑ Hacer que se aprenda su nombre completo, dirección y número de teléfono.
- ❑ Leer con su niño y hablar acerca de las tareas escolares y actividades diarias.
- ❑ Ponerle límites con la televisión.
- ❑ Jugar con su niño a las cartas, a los dados o al dominó.
- ❑ Responder en forma honesta y simple cuando su niño le pregunte de sexo.
- ❑ 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.
- ❑ Evitar las drogas, el consumo de tabaco y de alcohol. Su niño va a querer copiarlo. Sea el modelo a imitar.

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 6 a 8 Años

Salud y Seguridad

- ❑ Llève al niño a que le hagan los exámenes regulares de salud y a que le pongan sus vacunas.
- ❑ Déjelo jugar afuera diariamente y que juegue con otros niños y hacerse amigos.
- ❑ Mantenga limpios la piel, pelo, cuerpo y ropa del niño.
- ❑ Lave las sábanas al menos una vez por semana.
- ❑ Hága 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.

