

# Salud dental

Los dientes “de leche” deben durar entre 6 y 10 años.

- € Los niños necesitan un “hogar dental”. Visite al dentista dos veces al año o según lo aconseje su dentista.
- € Limpie todos los lados de los dientes del niño dos veces al día. Use un cepillo de dientes para niños y una cantidad de dentífrico con flúor del tamaño de un grano de arroz. Limpie cualquier exceso de dentífrico.
- € No le dé al niño nada que haya tenido en la boca porque puede propagar las bacterias de las caries.
  - o No comparta cepillos de dientes, vasos, cucharas, sorbetes, etc.
  - o No mastique ni muerda la comida antes de dársela al niño.
- € Levante los labios del niño y mire todos los lados de los dientes. Llame al dentista si hay manchas blancas, marrones o negras.
- € Consulte con el médico o el dentista sobre el barniz y las gotas de flúor para niños. Mantenga el flúor fuera del alcance del niño.
- € Los medicamentos pueden tener azúcar o causar sequedad en la boca. Enjuague con agua o cepíllele los dientes.

**Mantenga los dientes de leche sanos para masticar, hablar y guardar espacio para los dientes adultos.**

**Padres: cuiden sus dientes para evitar propagar las bacterias de la caries.**

- € Cepíllense con dentífrico con flúor a la mañana y a la noche y usen hilo dental antes de acostarse.
- € Programen una consulta con el dentista.
- € Pregúntele sobre el flúor, el xilitol y otras formas de prevenir las caries.

# Alimentación

Dele alimentos saludables en horarios habituales en 3 comidas y 2 o 3 tentempiés pequeños.

- € El niño come sin ayuda con una cuchara o un tenedor para bebés.
- € Sirva porciones pequeñas.
- € Dele comidas familiares y comidas blandas para comer con las manos, como carnes, pollo, pescados, huevos, queso o tofu.
- € Dele frutas blandas o verduras cocidas en comidas y tentempiés.
- € Ofrezcale comidas nuevas con frecuencia para que pruebe nuevos sabores.
- € El niño debe comer únicamente en las comidas y los tentempiés.
- € Amamantar todavía ayuda a mantener al bebé sano.

**Haga que las comidas en familia sean un momento alegre.**

- € Enseñe al niño a lavarse las manos antes de comer.
- € Coman juntos y muestren modales en la mesa.
- € Su hijo aprenderá observando.
- € Deje que decida cuándo está lleno.

**El niño debe usar un vaso pequeño para todas las bebidas.**

- € Dele  $\frac{1}{2}$  o  $\frac{3}{4}$  taza de leche entera o al 2 % o un alternativo de leche fortificada (de soja o almendra) en un vaso 3 o 4 veces al día.
- € Limite el jugo 100 % de fruta a  $\frac{1}{2}$  vaso por día.
- € No le dé gaseosas ni otras bebidas azucaradas.

**Algunas comidas causan asfixia. No lo alimente con:**

- € comida redonda (perros calientes, uvas, palomitas, frutos secos);
- € comidas sin hueso (cerezas, aceitunas);
- € comidas duras (golosinas, verduras crudas);
- € comidas pegajosas (mantequilla de frutos secos, golosinas).

# Crecer sano:

## 13 a 15 meses



### Recursos para padres

- € Policía, bomberos, ambulancia: llame al 911.
- € Línea para casos de intoxicación de CA: 1-800-222-1222.
- € [Para encontrar un dentista de Denti-Cal](http://www.denti-cal.ca.gov), llame al 1-800-322-6384 o visite [www.denti-cal.ca.gov](http://www.denti-cal.ca.gov).
- € Para obtener [información médica sobre niños y adolescentes](http://www.kidshealth.org), visite [www.kidshealth.org](http://www.kidshealth.org).
- € Para obtener ayuda de comida, vivienda, empleo, atención médica, terapia y más, llame al 211.
- € Si se siente abrumado o triste, o siente que está a punto de sacudir o hacer daño a su bebé, pida ayuda a su médico, al 1-800-4-A-CHILD (1-800-422-4453) o a un amigo.
- € Para dejar de fumar, llame al 1-800-NO-BUTTS (1-800-662-8887).

Creado por los subcomités de Nutrición, Salud Oral y Educación de Salud del Comité Ejecutivo del Programa de Salud y Prevención de la Discapacidad Infantil (Child Health and Disability Prevention, CHDP) de California.

Mujeres, Bebés y Niños  
(Women, Infants, and Children, WIC): 1-888-942-9675  
Cupones para alimentos del Programa de Asistencia  
Nutricional Suplementaria (SNAP): 1-877-847-3663

Revisado: 12/2017.

# Salud

## Cuide la salud del niño

- € Use protector solar cuando esté al aire libre.
- € Lleve al niño a que le hagan controles médicos regulares y lo vacunen (inyecciones).
- € Mantenga el pelo, las manos, el cuerpo, la ropa, el asiento para niños y la ropa de cama del niño limpios y secos.
- € Lávese las manos con agua y jabón después de cambiar los pañales y antes de que el niño coma.
- € Mantenga al bebé alejado de:
  - o música y ruidos fuertes para proteger su audición;
  - o humo de tabaco y productos de nicotina.
- € Hable con el médico antes de darle medicamentos o remedios caseros al niño.



## Evite lesiones

- € Lleve al niño en brazos o de la mano cuando esté cerca de autos.
- € Mantenga los cables, las manijas de ollas y otros objetos calientes fuera del alcance del niño.
- € Revise en las etiquetas que los juguetes no tengan plomo.
- € Si anda en bicicleta, asegúrese de que el niño esté bien sujeto y use casco.
- € Nunca deje al niño solo, con un extraño o con una mascota.
- € Nunca sacuda, arroje ni columpie al niño en el aire.
- € Mantenga los medicamentos, los productos de limpieza y las plantas fuera del alcance del niño. Coloque pasadores y cerraduras de seguridad a prueba de niños en los armarios.
- € El niño puede asfixiarse con objetos pequeños. Mantenga las llaves, los juguetes peligrosos, las joyas, las bolsas de plástico y los globos lejos del niño.

# Qué puede esperar

*Recompense el buen comportamiento con un abrazo o un elogio.*

## El niño puede:

- € querer hacer cosas solo pero aún aferrarse a los padres;
- € caminar solo, agacharse y pararse de nuevo;
- € comunicarle sus necesidades de otras maneras además del llanto;
- € decir "ma-má" y "pa-pá" con el significado correcto;
- € entender más de lo que puede decir;
- € sacarse los calcetines e intentar desabrochar botones;
- € señalar con el dedo índice y hurgar con los dedos.

## Consejos y actividades

- € Use un método de disciplina constante y cariñoso. Diga "no" con firmeza, cuando sea necesario, y ordénele al niño una tarea nueva. Nunca golpee a un niño.
- € Juegue con el niño. Háblele, cántele y léale cuentos.
- € Dele juguetes simples que el niño pueda desarmar y volver a armar. Construya torres de bloques para que el niño las derribe y las vuelva a armar.
- € Prepare un lugar seguro para que el niño explore, juegue a atrapar una pelota y sea curioso. Observe al niño mientras juega, trepa y se balancea.
- € Omite una palabra clave de un cuento o una rima y deje que el niño la complete. Por ejemplo, "María tenía un pequeño \_\_\_".
- € Dígale al niño antes de cambiar de actividad.
- € Limite el uso de la televisión.

# Seguridad

## Seguridad en el baño

- € Ponga el calentador a menos de 120 °F y revise el agua antes de poner al niño en la bañera.
- € Nunca deje al niño solo en la bañera o la piscina, o cerca del agua o el inodoro. Coloque una valla con una puerta con cierre automático alrededor de la piscina o el jacuzzi.

## Seguridad en el auto

- € Siempre revise detrás del auto antes de dar marcha atrás.
- € Nunca deje al niño solo en el auto.
- € Abróchele correctamente el cinturón en una silla para niños orientada hacia atrás en el asiento trasero hasta los dos años y hasta que pese 40 libras o mida 40 pulgadas. Nunca ponga al niño delante de un airbag.

## Seguridad ambiental

- € Evite que el niño entre en contacto con el plomo:
  - o No deje que el niño coma o juegue donde haya polvo, restos o trozos de pintura.
  - o Lávele las manos con frecuencia.
  - o Trapee los pisos y otras zonas exteriores a menudo para eliminar el polvo de pintura.
- € Si el niño tiene asma, conozca qué es lo que desencadena sus ataques de asma y consulte a su médico sobre un plan de control del asma.
- € Evite que el niño toque cualquier insecticida en el césped o en el jardín. Espere entre 24 y 48 horas antes de dejarlo jugar en esa zona.

## Prepárese para las emergencias

- € Esté preparado. Tenga un plan de emergencias. Aprenda reanimación cardiopulmonar (RCP).
- € Instale alarmas de humo y monóxido de carbono en pasillos y dormitorios.
- € Revise las alarmas cada 6 meses.