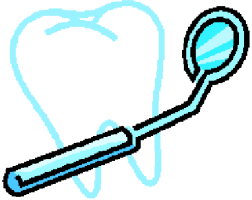


# Salud dental

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 el dentista.**

- 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.
- Mantenga los dientes de leche sanos para que pueda masticar, hablar y guardar espacio para los dientes adultos.
- 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.
  - No comparta cepillos de dientes, vasos, cucharas, sorbetes, etc.
  - No mastique ni muerda la comida antes de dársela al niño.
- Dele tentempiés saludables, que no sean dulces ni pegajosos.
- Levante los labios del niño y mire todos los lados de los dientes. Llame al dentista si hay manchas blancas, marrones o negras.
- Los medicamentos pueden tener azúcar o causar sequedad en la boca. Enjuague con agua después de cepillarle los dientes.

**Padres: eviten propagar las bacterias de la caries y cuiden sus dientes.**

- ✓ Cepillense con dentífrico con flúor a la mañana y a la noche.
- ✓ 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

Los padres deciden qué alimentos se sirven en 3 comidas y 2 o 3 tentempiés pequeños.

- El niño decide cuánto y qué comer.
- Las comidas saludables pueden ser:
  - frutas o verduras en comidas o tentempiés;
  - pan integral, cereal o pasta;
  - comidas ricas en hierro y proteínas, como carnes, pollo, pescados, huevos, frijoles y tofu.
- Es posible que el niño no coma la misma cantidad o le gusten las mismas comidas todos los días.
- Ofrézcale una comida nueva (puede tener que hacerlo 10 veces).
- Limite las comidas rápidas y los tentempiés con alto contenido de azúcar y grasa.
- El niño debe comer únicamente en las comidas y los tentempiés.

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

- Enséñele a lavarse las manos antes de comer.
- Coman juntos y muestren modales en la mesa.
- No obligue al niño a comer o a terminar la comida.

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

- Ofrézcale agua con frecuencia y 2 vasos de leche entera o al 2 % por día.
- Limite el jugo 100 % de fruta a ½ vaso por día.
- No le dé gaseosas ni otras bebidas azucaradas.

**Actividad física y peso**

- El niño debe tener 60 minutos de juego activo.
- Evite el uso de pantallas que no sea para videochat (en menores de 18 meses).

**Algunas comidas causan asfixia. No le dé:**

- 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).

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

# Crecer sano: 16 a 23 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](#), 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](#), 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.



Revisado: 12/2017.

# Salud

## Cuide la salud del niño

- Use protector solar cuando esté al aire libre.
- No deje que el niño coma restos de pintura o tierra, o que juegue en la tierra.
- 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.
- Lávele las manos con agua y jabón después de que use el baño.
- Lávese las manos con agua y jabón después de cambiar los pañales y antes de alimentar al niño.
- Mantenga al niño alejado de:
  - música y ruidos fuertes para proteger su audición;
  - humo de tabaco y productos de nicotina.
- Hable con el médico antes de darle medicamentos o remedios caseros al niño.

## Evite lesiones



**Si anda en bicicleta, asegúrese de que el niño esté bien sujeto y use casco.**

- 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.
- Nunca deje al niño solo, con un extraño o con una mascota.
- Mantenga los medicamentos, los productos de limpieza y las plantas fuera de su alcance. 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



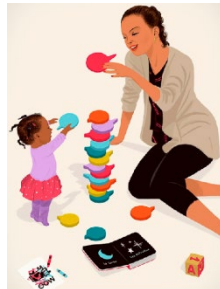
**Recompense el buen comportamiento con un abrazo o un elogio.**

## El niño puede:

- caminar hacia atrás;
- patear y lanzar una pelota;
- apilar entre 2 y 4 bloques;
- pasar las páginas de un libro;
- seguir instrucciones sencillas;
- copiar lo que usted dice y hace;
- llorar cuando el padre o la madre se va. Consuélelo y despídase;
- querer hacer cosas solo pero aún aferrarse a los padres.

## 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. Construya torres de bloques para que el niño las derribe y las vuelva a armar.**

- Dele juguetes simples que el niño pueda desarmar y volver 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.

# Seguridad

## Seguridad en la bañera y en el agua

- 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.**

- Abróchele correctamente el cinturón en una silla para niños orientada hacia atrás en el asiento trasero hasta los 2 años y hasta que pese 40 libras o mida 40 pulgadas.
- Nunca ponga al niño delante de un airbag.

## Seguridad ambiental

- Consulte con el médico antes de darle remedios caseros al niño. Algunos remedios caseros pueden tener plomo, arsénico y otros metales pesados que pueden ser nocivos para el niño.
- Mantenga a las mascotas limpias: báñelas y lave sus camas con frecuencia para eliminar las pulgas y la suciedad.
- 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) para niños.
- Instale alarmas de humo y monóxido de carbono en pasillos y dormitorios.
- Revise las alarmas cada 6 meses.