

# Salud dental

Los dientes “de leche” son importantes para masticar, hablar y guardar espacio para los dientes adultos.

- Los dientes “de leche” deben durar entre 6 y 10 años.
- Cepille los dientes del niño y las encías dos veces al día.



**Use una gota de dentífrico con flúor del tamaño de una arveja. Enséñele a escupir y a no tragar.**

- Los niños necesitan un “hogar dental”. Visite al dentista dos veces al año o según lo aconseje el dentista.
- Levante los labios 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 pastillas 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.



**Dele tentempiés saludables, que no sean dulces ni pegajosos.**

## Padres:

- Eviten que se propaguen las bacterias de la caries. No le den al niño nada que hayan tenido en la boca.
  - No compartan cepillos de dientes, vasos, cucharas, sorbetes, etc.
  - No mastiquen ni muerdan la comida antes de dársela al niño.
- Cuiden sus dientes.
  - Cepíllense 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 chicle o las pastillas de menta con 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, y algunos días comerá más que en otros.
- Las comidas saludables pueden ser:
  - frutas y verduras (la mitad del plato);
  - pan integral, cereal o pasta;
  - comidas ricas en hierro y proteínas, como carnes, pollo, pescados, huevos, frijoles y tofu.
- Ofrézcale comidas nuevas al niño (puede tener que hacerlo 10 veces).
- Limite las comidas rápidas y las frituras, 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.**

- Enseñe al niño a lavarse las manos antes de comer.
- Siéntense y coman juntos y muestren modales en la mesa.
- No obligue al niño a comer o a terminar la comida.
- Pídale que lo ayude a hacer las compras y preparar las comidas.

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

- Ofrézcale agua con frecuencia y 2 vasos de leche descremada o baja en grasa por día.
- Es mejor darle frutas enteras. Limite el jugo 100 % de fruta a ½ vaso por día.
- No le dé gaseosas ni otras bebidas azucaradas.

**El niño debe tener 60 minutos o más de juego activo. Limite el uso de pantallas a 1 hora diaria de programas de buena calidad.**



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: 3 años



## 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.



Revisado: 1/2018.

# 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.
- Lávele las manos con agua y jabón después de que use el baño y antes de comer.
- 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 tiene un arma en la casa, descárguela, guárdela bajo llave, guarde las balas por separado y esconda las llaves.
- Coloque puertas de seguridad en escaleras y protecciones en ventanas.
- Mantenga los cables, las manijas de ollas y otros objetos calientes fuera del alcance del niño.
- Si el niño anda en bicicleta, triciclo o patinete, debe usar casco y protecciones para las rodillas, las muñecas y los codos.
- Nunca deje al niño solo, con un extraño o con una mascota.
- 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.



**Peligro de asfixia**

**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



**Muéstrele mucho cariño, afecto y atención. Sea paciente. Elógielo.**

- Si el niño está muy callado y siempre está triste, hable con el médico.

## El niño puede:

- vestirse sin ayuda;
- saltar en el lugar;
- andar en triciclo;
- comenzar a dibujar;
- usar oraciones de 4 o 5 palabras y que los demás lo entiendan;
- saber su nombre, edad y sexo;
- hablar de sus miedos.

**Animelo a que juegue con bloques, rompecabezas simples y crayones.**



## Consejos y actividades

- Ayúdelo a aprender a compartir.
- Deje que el niño explore y pruebe cosas nuevas y juegue con otros niños.
- Organice un momento especial para usted y su hijo y juegue al aire libre con su hijo todos los días.
- Deje que el niño recoja los juguetes y la ropa.
- Responda las preguntas del niño de manera honesta y simple.
- Juegue, hable, cante y lea cuentos con el niño todos los días.

# Seguridad

## Seguridad 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.



**Enséñele medidas de seguridad en el agua y cómo nadar. 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.
- Lleve al niño en brazos o de la mano cuando esté cerca de autos.
- Use un asiento para niños orientado hacia adelante con un arnés colocado correctamente en el asiento trasero. Asegúrese de que el niño tenga la altura y el peso adecuados para el asiento para niños.

## Seguridad ambiental

- Los juegos de madera y las mesas de picnic (fabricados antes de 2003) pueden tener arsénico. Lávele las manos al niño después de usarlos y cubra las mesas de picnic mientras come.
- La pintura puede tener plomo. No deje que el niño coma restos de pintura o que juegue en lugares que tengan polvo, restos o trozos de pintura.



**Mantenga los controles remotos y los dispositivos electrónicos fuera del alcance del niño si las partes de las pilas no están atornilladas.**

**Use cinta adhesiva para sujetar mejor la parte de las pilas.**

## Prepárese para las emergencias

- Esté preparado y tenga un plan de emergencias.
- Aprenda reanimación cardiopulmonar para niños.
- Instale alarmas de humo y monóxido de carbono en pasillos y dormitorios; revíselas cada 6 meses.

Crece sano: 3 años