



MICHELLE BAASS  
DIRECTOR

State of California—Health and Human Services Agency  
Department of Health Care Services



GAVIN NEWSOM  
GOVERNOR

## Creciendo sanos: 6 a 8 años

### Recursos para los padres

- Policía, bomberos, ambulancia: Llame al 9-1-1
- CA Poison Action Line (Línea de acción de California en caso de envenenamiento): Llame al 1-800-222-1222
- Para encontrar un dentista de Medi-Cal, llame a 1-800-322-6384 o visite [www.smilecalifornia.org](http://www.smilecalifornia.org)
- Para obtener información sobre la salud de los niños y los adolescentes, visite [www.kidshealth.org](http://www.kidshealth.org)
- Para obtener ayuda con alimentos, vivienda, empleo, atención médica, asesoramiento y más, llame al 2-1-1.
- Si te sientes abrumada, triste o a punto de sacudir o dañar a tu bebé, llama a tu médico,



Desarrollado por los Subcomités de Nutrición, Salud Oral y Educación para la Salud del Programa de Salud Infantil y Prevención de Discapacidades de California (CHDP) Programa del Comité Ejecutivo.



Revisado 03/2021



MICHELLE BAASS  
DIRECTOR

State of California—Health and Human Services Agency  
Department of Health Care Services



GAVIN NEWSOM  
GOVERNOR

## Nutrition

### Los padres deciden qué alimentos se sirven en las 3 comidas y en los 1-3 meriendas pequeñas

- El niño decide cuánto y qué alimentos comer.
- Comience el día con el desayuno. Los alimentos saludables incluyen:
- Fruta y verdura (la mitad del plato)
- Pan, cereales o pasta integrales
- Alimentos ricos en proteínas y hierro, como carnes, pollo, pescado, huevos, judías y tofu
- Ofrezca al niño nuevos alimentos con frecuencia para que pruebe nuevos sabores.
- Limite los alimentos fritos y rápidos, así como las meriendas con alto contenido en azúcar y grasa.

Ofrezca bebidas saludables.

- Ofrezca agua con frecuencia.
- Bebe 2 tazas de leche descremada o baja en grasa al día más 1 producto lácteo adicional bajo en grasa.
- Lo mejor es la fruta entera. Limitar el jugo de fruta 100% a  $\frac{3}{4}$  de taza al día para un niño de 6 años y a 1 taza al día para un niño de 7-8 años.
- No dar refrescos ni otras bebidas azucaradas.

### Haz que las comidas en familia sean un momento feliz.

- Deja que el niño ayude a preparar las comidas y las meriendas.
- Coman juntos, hablen juntos y enseñen modales en la mesa.
- Enseñar al niño a lavarse las manos antes de las comidas.
- No obligar al niño a comer o a limpiar el plato.

### Actividad física y peso.

- El niño tiene 60 minutos o más de juego activo al día.
- Poner límites coherentes al tiempo de los medios de comunicación y a los tipos de medios.

Mujeres, bebés y niños (WIC): Llame al  
1-888-942-9675 Cupones de alimentos -  
Programa de Asistencia Nutricional  
Suplementaria (SNAP): 1-877-847-3663



MICHELLE BAASS  
DIRECTOR

State of California—Health and Human Services Agency  
Department of Health Care Services



GAVIN NEWSOM  
GOVERNOR

## Dental

**Los dientes delanteros "adultos" y las muelas traseras están saliendo y deben durar toda la vida. Manténgalos sanos.**

- Ayude al niño a cepillarse los dientes con un poco de pasta dental con flúor del tamaño de un guisante dos veces al día, por la mañana y antes de acostarse.
- Ayude al niño a utilizar el hilo dental antes de acostarse.
- Haga que el niño utilice un protector bucal para los deportes, como el tee-ball y el fútbol.
- Un niño necesita un "hogar dental". Visite al dentista dos veces al año, o según le aconseje el dentista.
- Dale bebidas y aperitivos saludables, no dulces ni pegajosos.
- Los medicamentos pueden tener azúcar o provocar sequedad de boca. Siga con agua o cepille los dientes.

**Los padres: Den un buen ejemplo.**

- Cepíllate con pasta de dientes con flúor cada mañana y cada noche.
- Utiliza el hilo dental antes de acostarte.
- Pide una cita con el dentista para ti.
- Pregunte a su dentista sobre el flúor, el xilitol y otras formas de prevenir las caries.



**Ask dentist  
about sealants  
and fluoride for child.**



MICHELLE BAASS  
DIRECTOR

State of California—Health and Human Services Agency  
Department of Health Care Services



GAVIN NEWSOM  
GOVERNOR

## Safety

### Enseñar al niño a evitar a los extraños

- Enseña al niño a no ir nunca con nadie sin tu permiso. **Seguridad en el agua**
- Ajuste el calentador de agua a menos de 120 °F y compruebe el agua antes de meter al niño en la bañera.
- No deje nunca al niño solo en la bañera, la piscina o cerca del agua o del inodoro. Coloque una valla con una puerta de cierre automático alrededor de una piscina o spa.
- Enseñar a los niños la seguridad en el agua y cómo nadar.

### Seguridad de los coches

- Utilice un asiento elevador en el asiento trasero hasta que el niño mida 4'9" (1.44 m) y pueda sentarse contra el respaldo del asiento del vehículo con las rodillas dobladas y pueda llevar correctamente el cinturón de cadera y hombro. El niño no puede viajar en el asiento delantero hasta los 12 años.
- El cinturón de cadera debe quedar bajo y plano sobre las caderas/muslos, con el cinturón de hombro cruzando el hombro y el pecho, no sobre la cara o el cuello.

### Seguridad Medioambiental

- Las bombillas fluorescentes tienen algo de mercurio en su interior. Si se rompe uno en su casa, siga los pasos de limpieza y eliminación descritos en [Environmental Protection Agency \(Agencia de Protección del Medio Ambiente\)](#)
- Proteja la piel del niño de las quemaduras solares y cúbralo con sombreros y ropa. Aléjese del sol durante las horas punta (10AM – 3PM).
- Comprueba las etiquetas para asegurarte de que los juguetes no contienen plomo.

### Prepárese para las emergencias

- Prepárate. Planifique para emergencias.
- Aprende RCP para bebés.
- Poner alarmas de humo y monóxido de carbono en el pasillo y los dormitorios.
- Revise las alarmas cada 6 meses. Crecer sano de 6 a 8 años





MICHELLE BAASS  
DIRECTOR

State of California—Health and Human Services Agency  
Department of Health Care Services



GAVIN NEWSOM  
GOVERNOR

## What to Expect

**Apoyar a los niños y elogiarlos. Ayudar al niño a formarse una imagen positiva. El niño puede:**

- Desear ser más independiente y querer pasar más tiempo con sus amigos.
- Describir las experiencias y hablar más de los pensamientos y sentimientos.
- Empezar a tener conciencia del futuro.
- Jugar con juegos de mesa y aprender a formar parte de un equipo.
- Querer poner a prueba el equilibrio y las habilidades de escalada.
- Disfrutar de las actividades que requieren planificación.
- Querer vestirse solo.

### Consejos y actividades

- Dale al niño algunas tareas sencillas, como hacer su cama, poner la mesa y ayudar a poner o limpiar la mesa.
- Pasea y fomenta la conversación sobre lo que ven y piensan.
- Ayudar al niño a desarrollar una rutina para ir a la cama.
- Ayude al niño a aprender a tener paciencia dejando que los demás se vayan primero.
- Lee a tu hijo y léele a los demás.
- Enseñe al niño a marcar el 911 en caso de emergencia. Enseñar al niño a recordar su nombre completo, su dirección y su número de teléfono.
- Enseñar al niño la diferencia entre toques "buenos" y "malos". Enseña al niño a decir "no" a los malos toques y a decírtelo.
- Dedicar un tiempo diario a hablar con tu hijo si está siendo acosado o ve que alguien lo está siendo.





MICHELLE BAASS  
DIRECTOR

State of California—Health and Human Services Agency  
Department of Health Care Services



GAVIN NEWSOM  
GOVERNOR

## Health

### Mantener la salud del niño

- Empezar a hablar con el niño de no consumir drogas, alcohol, tabaco o nicotina.
- Utilice un protector solar cuando esté al aire libre.
- Llevar al niño a las revisiones médicas periódicas y a las inmunizaciones (vacunas).
- Mantener limpios y secos el pelo, el cuerpo, la ropa y la ropa de cama del niño.
- Lavar las manos del niño con agua y jabón después de ir al baño y antes de comer.
- Mantenga al niño alejado del humo del tabaco y de los productos con nicotina.

### Prevención de lesiones

- Etiquete y guarde bajo llave los medicamentos, los productos de limpieza, el alcohol, los venenos, las herramientas eléctricas, las cerillas y las luces.
- Enseñar al niño a conocer los semáforos y a utilizar el paso de peatones.
- Si el arma se guarda en el hogar, descargue, guarde bajo llave y almacene las balas por separado y esconda las llaves. No dejes que los niños jueguen con armas, balas o casquillos de bala.
- Conocer los sitios de redes sociales y los videojuegos que utiliza el niño. Mantenga al niño alejado de sitios y juegos con imágenes y lenguajes violentos o sexuales.
- Si el niño utiliza una bicicleta, un triciclo o un patinete, haga que lleve un casco y protecciones para las rodillas, las muñecas y los codos.

