MANUAL DE SALUD

Neighborhood House Association

El desarrollo de la primera infancia

5660 Copley Drive

San Diego, CA 92111

(858) 715-2642

www.neighborhoodhouse.org

Tabla de Contenidos

Revisado en mayo de 2018

Reconocimientos

Los materiales y la información proporcionada por:

NHA Early Head Start/Head Start, Unidad de Coordinación de Áreas Especializadas, Comité Asesor de Servicios de Salud

Recopilado y diseñado por:

Laura Jeanes, MS, RD, NHA Head Start Coordinadora de Nutrición

Seguridad Infantil

Asegúrese de que su hijo sepa cómo localizarlo a todas horas Y asegúrese saber cómo usted lo puede localizar

Enseñe a su hijo...

1. **Siempre consultar con usted o adulto de confianza antes de ir a cualquier lugar O aceptar cualquier regalo**

2. **Gritar "¡NO!" si alguien trata de tocarlos o los trata de una forma que les de miedo o se sientan incómodos**

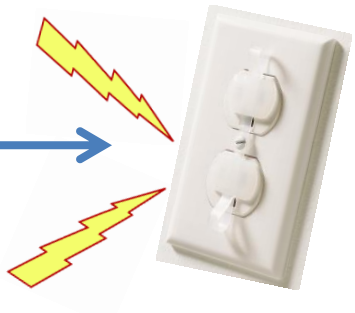
3. **Niño sabe su nombre completo, nombre completo de los padres, domicilio incluyendo ciudad y estado, y el número de teléfono con código de área**

4. **Discuta o simule una emergencia y practique llamando al 9-1-1 con un teléfono desconectado o de juguete**

Seguridad en el Hogar

1 **Mantenga los artículos peligrosos almacenados fuera de la vista y al alcance (artículos de limpieza, medicamentos, armas de fuego, cuchillos, etc.)**

Utilice cubiertas en los tomacorriente para evitar electrocución



2 **Quitar o cubrir los bordes de los objetos filosos con protectores para esquinas y bordes O cinta adhesiva**

3 **No cargue a un niño, mientras coma o beba alimentos calientes o al cocinar**

Fósforos, encendedores y otras fuentes de calor son la causa principal de muerte de niños por incendio

4 **Utilice detectores de humo en cada piso de su casa Y revíselos cada mes**

5 **Ponga los sartenes en los quemadores de atrás y gire todos los mangos de las ollas hacia la parte posterior de la estufa**

SEGURIDAD AL AIRE LIBRE

1

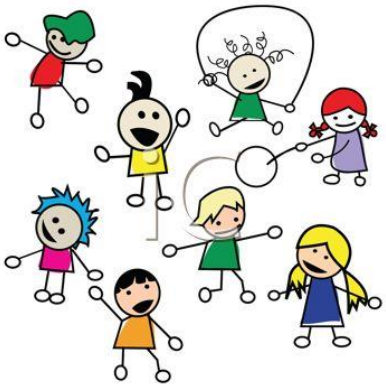
Observe a sus hijos de cerca cuando estén jugando o trepar a los árboles

2

Enseñe a su hijo seguridad en el patio de juegos: *No subir las diapositivas*
No caminar delante o detrás de un columpio

3 4

Ley Estatal de California:
Si su hijo es menor de 18 años, debe usar casco mientras conduce un triciclo o bicicleta



5

Siempre use protector solar en su hijo
Asegúrese de reaplicar cuando sea necesario

6

A los niños no se les debe permitir estar en o cerca del agua sin supervisión de un adulto

Sugerencias para padres y otros
adultos sobre enseñar seguridad peatonal a los niños

SafeRoutes
National Center for Safe Routes to School

TIP SHEET

Caminar es una manera saludable y entretenida de pasar tiempo con sus niños mientras se les enseñan aptitudes que les pueden ser útiles para toda la vida. La caminata a la escuela es un momento ideal para poner en práctica estas sugerencias de seguridad.

Sea un modelo de caminante

Los niños aprenden a través de la experiencia. Caminar con los padres o con un proveedor de cuidados es una manera importante de que los niños practiquen cruzar calles reales y escojan lugares seguros para caminar. No hay ninguna edad mágica en la cual los niños sean lo suficientemente mayores como para caminar sin un adulto. Pero, como padre, usted debe decidir cuándo tiene su niño las aptitudes y experiencia necesarios para enfrentarse al tráfico con seguridad sin usted.

Camino a la escuela con su niño, recuerde estas sugerencias de seguridad:

- Lleve ropa de colores brillantes y una linterna o ropa reflectora si está oscuro o es difícil ver.
- Manténgase atento al tráfico en todas las salidas de autos e intersecciones. Esté consciente de conductores en autos estacionados que estén preparándose para ponerse en marcha.
- Obedezca todas las señales de tráfico.
- Cruce la calle con seguridad:
    1. Pare en el bordillo de la acera o el borde de la calle.
    2. Mire hacia la izquierda, la derecha, atrás y adelante para ver si hay tráfico.
    3. Espere hasta que no haya tráfico para comenzar a cruzar.
    4. Siga mirando para ver si vienen vehículos hasta que haya terminado de cruzar.
    5. Camine, no corra para cruzar la calle.

Cuando su niño esté listo para ir solo a la escuela, haga que siga la ruta que determinaron juntos y que vaya con un amigo cuando sea posible.

Escoja la ruta más segura para llegar a la escuela

Seleccione una ruta a pie con menos tráfico e intersecciones

- Escoja lugares con aceras o senderos alejados del tráfico. Si no hay ni aceras ni senderos, camine lo más lejos posible de los vehículos motorizados y, si es posible, de frente a los vehículos que se acercan.
- Limite el número de cruces de calles. Cuando sea posible, cruce en un lugar en que haya un guardia adulto de cruce escolar.
- Evite cruzar las calles con mucho tráfico o con tráfico que se desplace a alta velocidad.

Entienda las limitaciones de su niño

Los niños no son adultos de baja estatura. Se necesita tiempo y práctica para que un niño desarrolle la capacidad de enfrentarse a un gran volumen de tráfico. Con el tiempo, los niños desarrollan la capacidad de juzgar correctamente la rapidez y la distancia de los vehículos que se aproximan. Los niños pequeños pueden pensar que un auto puede parar cuando, de hecho, ya no es posible. Además, los niños pueden pensar que si ellos pueden ver al conductor, el conductor puede verlos a ellos. Pero los niños son pequeños y difíciles de ver para los conductores. Baje a la altura de un niño para sentir lo que sienten y ver lo que ven.

Cumplir con las leyes de California protege a su hijo en el automóvil

Los choques de vehículos motorizados son la primera causa de muerte para los niños entre 1 y 12 años de edad, y matan a más de 1,000 niños al año. Para proteger a los niños de esta tragedia, deben estar bien asegurados cuando viajan en automóviles. La ley de California exige que todos estén bien asegurados cuando estén en un vehículo motorizado.

Ley de California
DE 0 A 16 AÑOS

Los niños menores de 2 años de edad deben viajar en un asiento de seguridad que mira hacia atrás a menos que pesen 40 libras o más, o midan 40 pulgadas de estatura o más. **Efectivo el 1 de enero de 2017.**

Los niños menores de 8 años de edad deben estar apropiadamente asegurados con cinturón de seguridad en un asiento de seguridad o asiento elevado en el asiento de atrás.

Los niños de 8 años de edad o más, o que miden 4 pies 9 pulgadas o más, pueden usar el cinturón de seguridad del asiento del vehículo si se ajusta correctamente con el cinturón a la cadera, tocando la parte superior del muslo y si el cinturón del hombro cruza por el centro del pecho. Si los niños no son lo suficientemente altos como para un ajuste adecuado, deben viajar en un asiento de seguridad o asiento elevado.

Exenciones: Un niño menor de 8 años puede viajar con un sistema de retención apropiado en el asiento de adelante si:

- No hay asiento trasero.
- Los asientos de atrás son asientos laterales y plegables.
- Los asientos de atrás son asientos que miran hacia atrás.
- El asiento de seguridad o asiento elevado no pueden instalarse apropiadamente en el asiento de atrás.
- Todos los asientos de atrás ya están ocupados por niños de siete años de edad o menos.
- Por motivos médicos, el niño no pueda viajar en el asiento de atrás. Puede requerirse prueba de la condición médica del niño.
- Sin embargo, un niño no puede ser transportado en un asiento de seguridad que mira hacia atrás en el asiento de adelante si está equipado con bolsas de aire activas en el asiento frontal de pasajero.

Proteja a su hijo
¡LA LEY LO EXIGE!

Multas y penalidades

En California, por cada niño menor de 16 años que no esté apropiadamente asegurado, se puede multar a los padres (si están en el vehículo) o conductores hasta más de **$500** y un punto en su registro de conductor.

Asientos de seguridad que miran hacia atrás

Los niños menores de 2 años de edad deben viajar en un asiento que **MIRA HACIA ATRÁS** en el asiento de atrás, como lo recomienda la Academia Americana de Pediatría. Los asientos que miran hacia atrás son 5 veces más seguros que los que miran hacia adelante. Los fabricantes de asientos de seguridad recomiendan que los niños viajen en asientos que miran hacia atrás hasta que lleguen a la estatura máxima o limitación de peso permitidas. La mayoría de niños ya no entrarán en un asiento de bebé antes de cumplir un año de edad. El siguiente paso es un asiento convertible que comienza como un asiento que mira hacia atrás y luego se convierte en un asiento que mira hacia adelante cuando el niño llega al límite de estatura o peso.

Consejos para la instalación de asientos de seguridad – Una vez que se coloque a un niño en el asiento de seguridad, asegúrese de que el arnés de seguridad esté bien ajustado y que no pueda pellizcar las correas, coloque el broche de retención del arnés al nivel de las axilas y que el asiento de seguridad esté bien asegurado y no se mueva más de una pulgada de lado a lado. Para los asientos de seguridad que miran hacia atrás, el arnés de seguridad está al nivel o más abajo del hombro y cuando el asiento mira hacia adelante, el arnés de seguridad está a nivel o más arriba del hombro.

Asientos de seguridad que miran hacia adelante

Mantenga a su hijo en un asiento de seguridad que **MIRE HACIA ADELANTE** (sea un asiento "convertible" o de "combinación") con un arnés hasta que llegue a la estatura máxima o límite de peso permitidos por el fabricante del asiento de seguridad. Muchos asientos de seguridad que miran hacia adelante se deben usar con una correa de amarre superior.

Un asiento de combinación se convierte de un arnés de 5 puntos a un asiento elevado cuando su hijo esté listo. Una vez que su hijo esté muy grande para el asiento de seguridad que mira hacia adelante, es hora de viajar en un **ASIENTO ELEVADO** pero aún en el asiento de atrás.

Cumplir con las leyes de California protege a su hijo en el automóvil

Los choques de vehículos motorizados son la primera causa de muerte para los niños entre 1 y 12 años de edad, y matan a más de 1,000 niños al año. Para proteger a los niños de esta tragedia, deben estar bien asegurados cuando viajan en automóviles. La ley de California exige que todos estén bien asegurados cuando estén en un vehículo motorizado.

Asientos elevados y más

LOS ASIENTOS ELEVADOS ayudan a elevar a su hijo de forma que el cinturón del hombro le quede cómodamente cruzando el pecho, el cinturón de las faldas se mantenga debajo de las caderas, y las rodillas se doblen sobre el borde del asiento. Mantenga a sus hijos en el **ASIENTO ELEVADO** hasta que sean lo suficientemente grandes para que el cinturón de seguridad le quede apropiadamente.

El asiento de seguridad o asiento elevado apropiado le queda bien a su hijo y a su vehículo; por lo que podrá usarlo correctamente cada vez que viaje.

Sus hijos pueden protegerse bien con un **CINTURÓN DE SEGURIDAD** para adultos en cada viaje en el que puedan quedarse sentados y:

- Sentarse hasta atrás en el asiento con sus rodillas dobladas en el borde del asiento;
- Mantener el cinturón de las faldas en el nivel inferior de las caderas, tocando el nivel superior de las caderas; y
- Mantener el cinturón del hombro cruzado por el centro del pecho y no a la altura del cuello o la cara.

Todos los niños viajan más seguros cuando están bien retenidos, **en el asiento de atrás hasta los 13 años de edad**.

Nunca coloque el cinturón del hombro debajo del brazo o detrás de la espalda.

La ley de California **prohíbe fumar** en un vehículo motorizado cuando un menor de edad (menor de 17 años de edad) está presente. Se impondrá una multa de hasta $100 por cualquier violación.

California Department of PublicHealth

CALIFORNIA OFFICE OF TRAFFIC SAFETY

Preguntas sobre los asientos de seguridad y ayuda con la instalación

Técnicos certificados en la seguridad de niños están disponibles para verificar gratuitamente la instalación de su asiento de seguridad. Si tiene preguntas sobre el asiento de seguridad y para una estación de inspección cerca de usted visite **www.safercar.gov/cpsApp/cps/index.htm** o use el directorio de servicios de seguridad de niños pasajeros en **www.cdph.ca.gov/vosp**, luego, haga clic sobre "Who"s Got Car Seats?" para **contactar a su departamento de salud local.**

Peligros dentro y alrededor de automóviles y la Ley de Kaitlyn

Es contra la ley de California dejar a un niño menor de 6 años de edad solo en el automóvil sin supervisión de una persona de por lo menos 12 años de edad si:

1. las llaves están en el contacto de arranque o el automóvil está encendido, o
2. hay un riesgo significativo para el niño.

Los niños corren mayor riesgo de ser atropellados cuando los vehículos están retrocediendo para salir de un estacionamiento. Conozca los puntos ciegos de su vehículo.

Mire antes de cerrar el automóvil para asegurarse de no haber dejado a un niño en el asiento de atrás. La hipertermia como resultado de dejar a un niño en un vehículo es una tragedia terrible.

La financiación de este programa fue provista por una subvención de la Oficina de Seguridad de Tráfico de California a través de La Administración Nacional de Seguridad del Tráfico en Carreteras (NHTSA). Todas las fotografías son cortesía de la biblioteca de imágenes de la NHTSA y del Departamento de Salud Pública de California.

SEPTEMBER 2016

¿Cuál es la apariencia de un ambiente seguro para dormir?

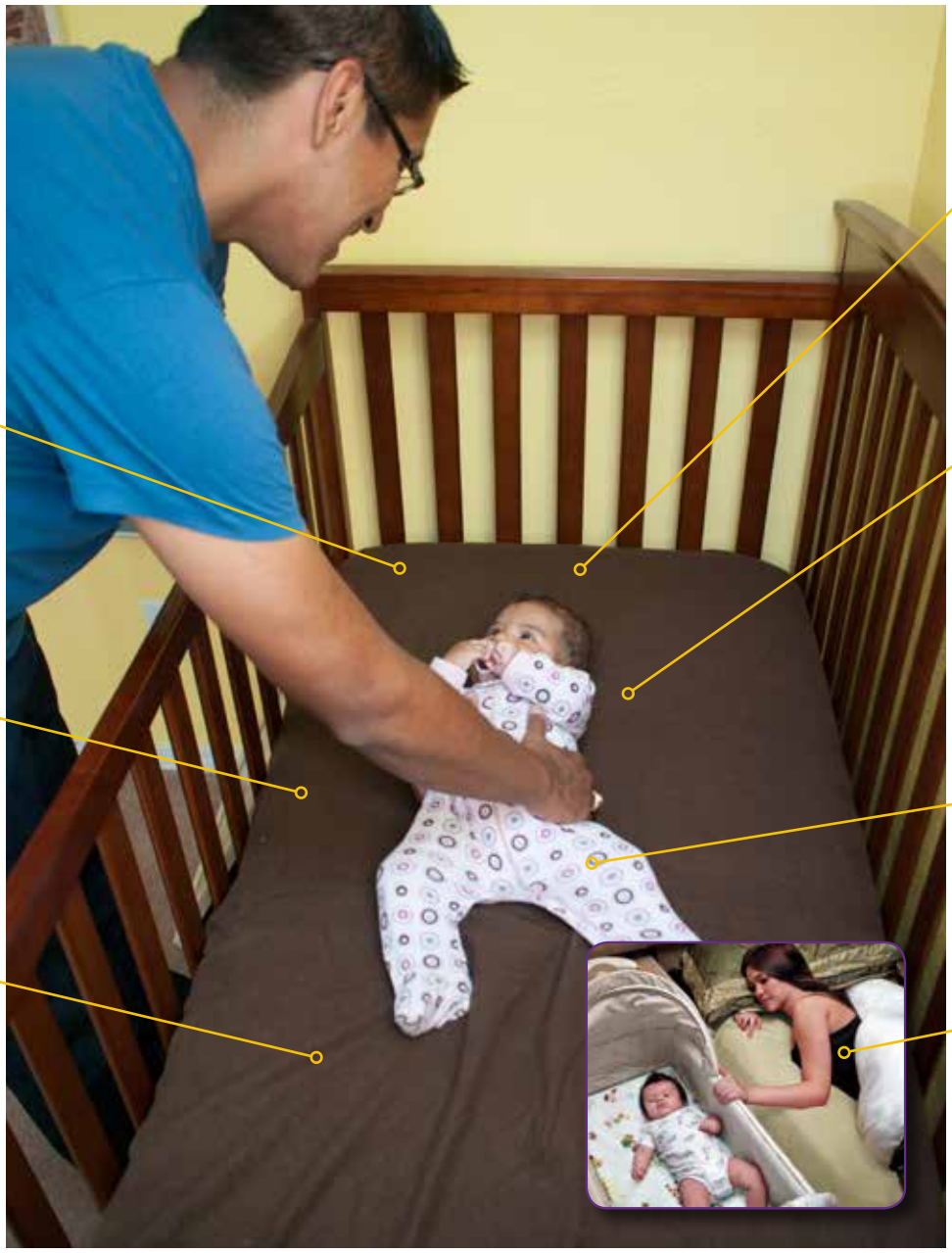
Reduzca el riesgo del síndrome de muerte súbita del bebé y de otras causas de muerte relacionadas con el sueño

Use una superficie firme para dormir como un colchón en una cuna que cumpla con las normas de seguridad aprobadas* y cubra el colchón con una sábana ajustable.

No use almohadas, cobijas, pieles de borrego o protectores de cuna en el lugar donde duerme el bebé.

Mantenga los objetos suaves, juguetes y ropa de cama suelta fuera del área donde duerme su bebé.

No fume ni permita que otros fumen alrededor de su bebé.



Asegúrese de que ningún objeto cubra la cabeza del bebé.

Tanto en las siestas como en la noche, siempre ponga a su bebé a dormir boca arriba.

Póngale a su bebé ropa para dormir, como mamelucos o pijamas de una sola pieza, en lugar de usar una cobija.

El área de dormir del bebé está al lado de donde duermen los padres.

Su bebé no debe dormir solo ni acompañado en una cama de adultos, un sofá o una silla.

*Para obtener más información sobre las normas de seguridad de las cunas, llame gratis a la Comisión de Seguridad de Productos del Consumidor al 1-800-638-2772 (en español o en inglés) o visite su página electrónica en http://www.cpsc.gov.

DEPARTMENT OF HEALTH & HUMAN SERVICES · USA

NIH *Eunice Kennedy Shriver* National Institute of Child Health and Human Development

SEGURO AL DORMIR®

Sueño seguro para su bebé

SEGURO AL DORMIR®

- Tanto en las siestas como en la noche, siempre ponga a su bebé a dormir boca arriba para reducir el riesgo del síndrome de muerte súbita del bebé.
- Use una superficie firme para poner a dormir a su bebé, como un colchón en una cuna que cumpla con las normas de seguridad aprobadas*, y cubra el colchón con una sábana ajustable para reducir el riesgo del síndrome de muerte súbita del bebé y de otras causas de muerte relacionadas con el sueño.
- Compartir la habitación, es decir, tener el área donde duerme el bebé en la misma habitación donde usted duerme, reduce el riesgo del síndrome de muerte súbita del bebé y de otras causas de muerte relacionadas con el sueño.
- Mantenga los objetos suaves, juguetes, protectores de cuna o ropa de cama suelta fuera del área donde duerme su bebé para reducir el riesgo del síndrome de muerte súbita del bebé y de otras causas de muerte relacionadas con el sueño.
- Para reducir el riesgo de este síndrome, las mujeres:
  - Deben obtener cuidados de salud regulares durante el embarazo y
  - No deben fumar, tomar alcohol o consumir drogas ilegales durante el embarazo o después de que nazca el bebé.
- Para reducir el riesgo del síndrome de muerte súbita del bebé, no fume durante el embarazo y después no fume ni permita que otros fumen alrededor de su bebé.
- Dele el pecho a su bebé para reducir el riesgo del síndrome de muerte súbita del bebé.
- Para reducir el riesgo de este síndrome, en la hora de la siesta o en la noche puede darle a su bebé un chupete o chupón seco que no tenga un cordón alrededor.
- No deje que su bebé tenga demasiado calor al dormir.
- Siga los consejos de un proveedor de servicios de la salud para las vacunas y las visitas de rutina de su bebé.
- Evite los productos que aseguran reducir el riesgo del síndrome de muerte súbita del bebé y de otras causas de muerte relacionadas con el sueño.
- Para reducir el riesgo de este síndrome, no use aparatos caseros para monitorear el corazón o la respiración.
- Ponga a su bebé boca abajo sobre su barriguita cuando esté despierto y alguien lo esté vigilando.

¡Su bebé también necesita estar boca abajo!

Ponga a su bebé sobre su barriguita cuando esté despierto y alguien lo esté vigilando. El estar boca abajo ayuda a fortalecer los músculos del cuello, los hombros y la cabeza de su bebé y previene la formación de áreas planas en la cabeza.

Para obtener más información acerca del síndrome de muerte súbita del bebé, comuníquese con la campaña "Seguro al dormir®":
Dirección: 31 Center Drive 31/2A32, Bethesda, MD 20892-2425
Teléfono: 1-800-505-2742 (1-800-505-CRIB)
Fax: 1-866-760-5947
Página electrónica: http://safetosleep.nichd.nih.gov

NIH Pub. No. 12-5759(S)
marzo 2015

NIH *Eunice Kennedy Shriver* National Institute of Child Health and Human Development

SEGURIDAD Y PREVENCIÓN DE LESIONES

THE NATIONAL CENTER ON Health

Consejos prácticos para las familias del Centro nacional sobre la salud de Head Start

La seguridad y la prevención de lesiones para los niños pequeños consiste en:

- Asegurarse de que los niños tengan lugares para desarrollarse y aprender
- Proteger a los niños de los peligros
- Enseñar a los niños lo que deben hacer para mantenerse seguros

¿Por qué es importante?

A los niños les gusta explorar, pero necesitan:

- Lugares seguros para jugar
- Adultos que monitoreen y escuchen para que puedan prevenir lesiones antes de que sucedan
- Oportunidades para practicar nuevas habilidades de manera segura

Cuando los niños se encuentran seguros, tienen más tendencia a:

- No sufrir lesiones
- Concentrarse en el aprendizaje
- Explorar situaciones nuevas con más confianza en sí mismos

Lo que usted puede hacer para ayudar a su hijo

En el hogar:

- Coloque todos los medicamentos, productos para la limpieza y productos nocivos para la salud en lugares alejados del alcance de los niños.
- Utilice cerraduras para los gabinetes y cubiertas para los tomacorrientes.
- Coloque puertitas de seguridad en las escaleras.
- Utilice cunas que no sean convertibles y que tengan los costados fijos e inamovibles.
- Coloque las cunas lejos de ventanas y cordones de persianas.
- Levante los cordones de las persianas más allá del alcance de los niños.
- Ponga a los niños a dormir boca arriba en la cuna sin cobijas suaves, almohadas o chichoneras para cuna.
- Mantenga a los niños alejados de cualquier alimento o bebida caliente.
- Coloque las agarraderas de los sartenes y ollas de manera que no sobresalgan de la estufa.
- Ponga el termostato del calentador del agua a 120 grados o menos.
- Mantenga a los niños alejados de calentadores o llamas.
- Tenga detectores de humo en cada uno de los pisos de la casa. Reemplace las pilas en la primavera y en el otoño.

Continuación en la siguiente página

¿QUÉ ES LA SEGURIDAD Y LA PREVENCIÓN DE LESIONES?

THE NATIONAL CENTER ON Health

Lo que usted puede hacer para ayudar a su hijo

Continuación de la página anterior

- Si no tiene todavía un detector de monóxido de carbono, obtenga uno.
- Verifique con la estación de bomberos de su localidad si le pueden ayudar a encontrar alarmas de humo o detectores de monóxido de carbono.
- Pregúntele a su pediatra sobre alimentos y objetos pequeños que pueden presentar un peligro de atragantamiento y asfixia.
- Elabore y practique un plan de escape.

Al aire libre:

- Utilice protector solar.
- Enseñe a su hijo a que no se ponga a media calle.
- Busque campos de recreo que tengan superficies suaves en vez de tierra o pasto.
- Vigile atentamente a su hijo en el campo de recreo.
- Quite cualquier cinta o cordón de amarrar que tenga la ropa de su hijo.
- Asegúrese de que las cintas de los zapatos de su hijo sean cortas y que siempre estén atadas

Seguridad en el agua

- Tenga presente que un niño puede ahogarse en cualquier cantidad de agua que le cubra la boca y la nariz.
- Siempre manténgase al alcance de su hijo cuando él se encuentre cerca o adentro del agua.
- Aprenda a nadar, y lleve a su hijo a clases de natación con supervisión profesional.
- Utilice una cerca que rodee la alberca totalmente y con puertas que se cierren automáticamente.
- Aprenda resucitación cardiopulmonar o RCP (CPR, por sus siglas en inglés).

Seguridad en los coches y las camionetas

- Elija un asiento para el coche que sea apropiado a la edad, la estatura y el peso de su hijo.
- Elija un asiento que encaje bien en su coche o camioneta y utilícelo en todo momento.
- Pregúntele al personal del centro de Head Start al que acude su hijo adónde dirigirse en la comunidad para que le instalen el asiento de su hijo con las medidas de seguridad requeridas.
- Asegúrese de que los niños menores de 12 años se sienten únicamente en el asiento trasero del vehículo.
- Nunca deje a su hijo en el coche sin un adulto.
- Enséñeles a los niños que los vehículos nunca son lugares seguros para jugar. Aun si las ventanas están abiertas, los niños pequeños pueden acalorarse de manera peligrosa dentro de los primeros diez minutos.

Medication Safety

When your child is sick, ensure the safe use of prescription or over the counter medicines: discuss your child's symptoms with his doctor and pharmacist FIRST!

When giving your child medicine, know:

El nombre y la razón de usar el medicamento

¿Qué sucede si el niño omite una dosis del medicamento?

Cualquier instrucción especial (por ejemplo, se toma con alimentos o se toma con leche)

Cómo se debe dar el medicamento (por la boca, en los ojos, etc.)

Cuánto, con qué frecuencia y cuándo dejar de usar la medicina

Cómo se debe almacenar el medicamento (por ejemplo, en el refrigerador)

¿Cuando caducara el medicamento? (revise la fecha)

¿Qué medicamentos no tomar con este medicamento?

NUNCA dé aspirina a un niño, sobre todo si tienen un virus (gripe o la varicela). La aspirina puede causar el síndrome de Reyes, que es una enfermedad que amenaza la vida.

TODOS los medicamentos deben mantenerse en su envase original.

No le dé a ningún niño menor de 24 meses medicamento que no requiera receta a menos que haya **PRIMERO** hablado con el médico de su hijo**.**

Asegúrese de que su hijo termine **TODAS** las dosis de la medicina que el médico le receto, aún si el niño empieza a sentirse mejor.

NUNCA utilice medicamentos sobrantes. Si usted tiene medicina, deseche lo que haya quedado.

NUNCA darle a su niño medicina que fue recetada a otra persona (adulto o niño).

Preparación para una emergencia

Estar preparado para las emergencias es crucial en el hogar, la escuela, el trabajo y en su comunidad. Los desastres pueden ocurrir rápidamente y sin aviso. La mejor manera para que usted y su familia estén a salvo es estar preparado antes de que ocurra un desastre.

Le aconsejamos…

1

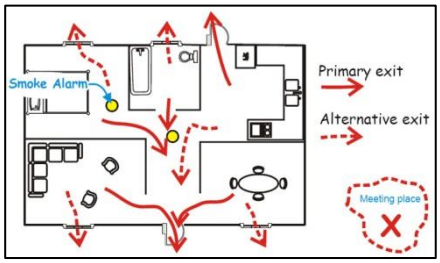
PASO 1: CONSIGA UN KIT DE EMERGENCIA

Mantenga su kit donde es fácilmente accesible; revise su kit cada 6 meses, sustituir elementos caducados / obsoletos

Contenido del kit de emergencia

Agua - Alimentos - Medicamentos - Radio - Móvil y cargadores - Linterna - Botiquín de primeros auxilios - Documentos personales - Información de sus Contactos - Mapa - Dinero - Ropa - Suministros Sanitarios - suministros para mascotas (si tienes mascotas) – Herramientas

2

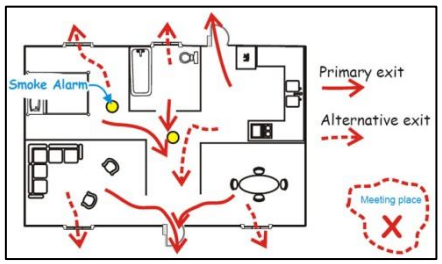


PASO 2: HACER UN PLAN

1. En la preparación para un desastre, siempre:

- Hable con su familia, haga un plan, aprenda cómo apagar los servicios públicos (gas y agua), y cómo utilizar las herramientas de salvamento (por ejemplo extintores) Dígale a todos en donde se almacena la información y suministros de emergencia

2



PASO 2: HACER UN PLAN

Continua

- Practique las evacuaciones, siguiendo rutas mostradas en su plan

2. Contactos de emergencia

- Elija una persona que vive fuera de la zona puedan ser llamados en caso de emergencia.

3. Predeterminar lugares de encuentro para ahorrar tiempo y reducir la confusión

- Seleccione 2 puntos de encuentro: 1. Justo afuera de su casa y 2. Fuera de su barrio o ciudad para cuando usted no pueda regresar a su casa o debiera evacuar.

3

PASO 3: ESTE INFORMADO

Para obtener más información acerca de estar preparado para una emergencia o capacitación en RCP / Primeros Auxilios, póngase en contacto con la Cruz Roja Americana local:

3950 Calle Fortunada,
San Diego, CA 92123
858-309-1200 o visite
www.redcross.org/ca/san-diego

Los peligros del uso del tabaco

1 **Independientemente de la forma que es utilizado, el tabaco plantea riesgos graves para la salud en el cuerpo**

Más muertes son causadas cada año por el uso de tabaco que por todas estas muertes combinadas:
VIH - Uso Ilícito de Drogas - Consumo de alcohol - Accidentes de coche - Suicidios – Asesinatos

2 **Fumar tabaco aumenta el riesgo de cáncer:**
pulmón, estómago, riñón, vejiga, y boca

3 **Las mujeres en edad fértil que fuman pueden tener un mayor riesgo de lo siguiente: Infertilidad, parto prematuro / bebes con bajo peso al nacer, bebes que nacen muertos, síndrome de muerte súbita infantil**

Los niños expuestos al tabaco tienen mayor riesgo a: Infecciones del oído, neumonía y asma

4 **No es demasiado tarde! Deje de fumar hoy y reducirá los riesgos de salud para usted y su familia**

llame al 1-877-44U-QUIT (1-877-448-7848) o visite www.Cancer.gov

Los efectos de la violencia

¿Sabía Que?

- ***Algunas caricaturas promedian 20 actos de violencia en una hora***
- ***A la edad de 18 años los niños habrán visto 16.000 asesinatos actuados y 200.000 actos de violencia en la televisión***

Además de la TV, hasta 10 millones de niños al año son testigos o víctimas de la violencia en sus hogares o en sus comunidades, como **violencia entre los miembros de la familia, intimidación "bullying", y violencia a mano armada**

No importa qué tipo de violencia sea, pero tiene un efecto duradero en el bienestar y salud de su hijo.

Cuando su hijo es testigo o es víctima de la violencia, ellos están **TAMBIEN** en mayor riesgo de actuar de manera agresiva y / o tienen baja autoestima.

Disminuya el riesgo de exponer a su hijo a la violencia:

1. Crear un hogar seguro y pacifico
2. Limite el tiempo de televisión por de su hijo y asegúrese de que los programas son seguros y apropiados para la edad
3. Anime a su hijo a hablar acerca de su día y sus sentimientos
4. Modele hábitos saludables para liberar su estrés como familia:
    - Caminar, correr, nadar, etc.

Para obtener más información sobre violencia doméstica, por favor llame al 1-800-621-SAFE (4673) o visite www.safehorizon.org

CONOCIMIENTOS BÁSICOS SOBRE LA SALUD: LA CLAVE PARA ENTENDER Y UTILIZAR INFORMACIÓN SOBRE LA SALUD

THE NATIONAL CENTER ON Health

Consejos prácticos para las familias del Centro nacional sobre la salud de Head Start

La importancia de comprender lo que su doctor le dice

Los conocimientos básicos sobre la salud son aquellos que le permiten entender la información sobre su salud para tomar decisiones sensatas sobre su salud y atención médica.

¿Por qué es importante?

Muchas personas encuentran difícil de entender la información que necesitan en temas de la salud para poder cuidarse a sí mismos y a su familia.

Cuando los padres y los cuidadores entienden la información sobre la salud y cómo ponerla en práctica, los niños tienen más la tendencia a:

- Faltar menos días a la escuela
- Efectuar menos visitas innecesarias al pediatra o a la sala de emergencia
- Vivir una vida más saludable
- Recibir atención médica de prevención, como por ejemplo, vacunas contra la gripe
- Tener un hogar seguro donde suceden menos accidentes

El aprender las maneras para entender y utilizar la información sobre la salud le facilita a usted el:

- Hablar con su doctor
- Hacer preguntas
- Seguir las instrucciones del doctor
- Tomar o administrar los medicamentos de la forma correcta
- Hacerse los estudios médicos necesarios y recibir la atención médica necesaria
- Saber qué hacer cuando su hijo se enferme
- Prevenir enfermedades como la diabetes, el asma y el cáncer
- Elegir opciones saludables para usted y su familia
- Pedir ayuda

Lo que usted puede hacer para ayudar a su hijo

- **PIDA** ayuda si no entiende algún formulario médico o si no entiende cómo llenarlo.
- **PIDA** folletos de información escritos en el lenguaje que usted pueda leer con mayor facilidad.
- **ANOTE** sus preguntas antes de asistir a cualquier consulta médica.
- **DÍGALE A SU DOCTOR O DOCTORA** si no entiende lo que le está diciendo.
- Vaya a la biblioteca y pregunte cómo puede encontrar información correcta sobre sus inquietudes acerca de temas de la salud y medicamentos.
- Solicite información en su programa de Head Start sobre los temas de salud que le preocupen.
- Asista a talleres sobre la salud en el programa de Head Start de su hijo y en la comunidad.

Un Día En El Doctor

Esto es lo que puede esperar cuando su hijo va al médico:

Altura y peso

1. **Comprobar el estado nutricional y de desarrollo de los niños**
2. **Determine si su hijo necesita ser referido por nutrición o su salud**

Examen Visual Oral (nacimiento-12 meses)
Examen Dental (12 meses y mayores)*

1. **Después de 2 años, los niños necesitan recibir un examen dental CADA AÑO**
2. **Los dientes serán cuidadosamente inspeccionados, limpiados, se revisara si hay caries, se les dará tratamiento de flúor y tal vez se tomen rayos x**

Hematocrito (HCT) o Hemoglobina (HGB) (9 meses+)

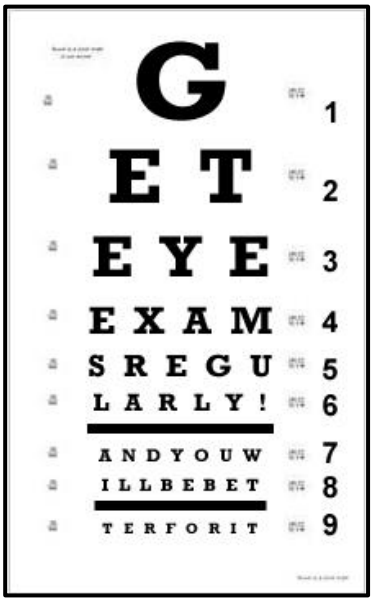
1. **Determina si su hijo tiene anemia, (deficiencia de hierro)**
2. **Si el resultado es menor que HGB <11.0 mg/dl o HCT <34%, puede ser referido por el personal para ayuda**

****Edad recomendada por la Academia Americana de Odontología Pediátrica***

Un Día En El Doctor (continua)

Audición

1. Menores de 3 años de edad, el médico observa y toma nota de la capacidad del niño para escuchar
2. Después de 4 años de edad, el médico también pondrá a prueba la fuerza de la audición en ambos oídos para detectar la pérdida de audición, infecciones del oído, o retrasos en el lenguaje



Visión

1. ¿Sabías que la visión de su hijo se puede revisar antes de los 3 años de edad?
2. Después de los 3 años, el médico examinará la fuerza de la visión de su hijo en los dos ojos
3. Es importante que los padres busquen cuidado de la visión adecuada para todos sus hijos visitando un:

   Optometrista u Oftalmólogo

4. Todos los niños de San Diego Head Start pueden recibir evaluaciones de la vista, exámenes de la vista y lentes cuando sea necesario de:

   UCSD EyeMobile para Niños

5. Si su hijo recibe lentes, asegúrese que los lentes se utilicen según las indicaciones

Un Día En El Doctor (continua)

Presión Arterial

1. Edad 3 años y más: los niños deben tener su presión arterial revisada regularmente
2. Esto puede ayudar a diagnosticar problemas de salud

Evaluación del riesgo de tuberculosis

1. La tuberculosis (TB) es una enfermedad que se puede transmitir, perjudicando a: *los pulmones, columna vertebral, riñones y cerebro*
2. Si los factores de riesgo no están presentes, no se requiere la prueba de la tuberculosis
3. Si los factores de riesgo están presentes, se requiere la prueba de la tuberculina

Prueba de plomo

Los altos niveles de plomo en la sangre pueden dañar el crecimiento del cerebro

1. Fuentes de plomo: pintura a base de plomo en casas viejas, suelo contaminado de plomo cerca de carreteras con mucho tráfico y fábricas
2. Se necesita una prueba para averiguar si su hijo necesita ayuda porque estuvo expuesto al plomo

RESPIRAR SALUDABLEMENTE EN EL HOGAR

THE NATIONAL CENTER ON Health

Consejos prácticos para las familias del Centro nacional sobre la salud de Head Start

Ayude a prevenir el asma: Mantenga su casa libre de humo de cigarro

¿Por qué es importante?

- Los niños deben estar en lugares que estén libres de humo de cigarro todo el tiempo.
- El humo de segunda mano y el humo de tercera mano son factores que desencadenan el asma, pero usted puede evitarlos.
- El humo de cigarrillo contiene sustancias químicas, entre las cuales algunas pueden provocar cáncer

¿Qué es el asma?

El asma es un padecimiento físico que causa inflamación y constricción de las vías respiratorias. El asma puede causar dolores de pecho y cansancio, y provocar tos y sibilancia en una persona.

¿Qué es el humo de segunda mano?

El humo de segunda mano es humo de cigarrillo que se encuentra en el aire. Es el humo que la gente respira de los cigarrillos, pipas y puros.

¿Qué es el humo de tercera mano?

El humo de tercera mano es el humo que permanece en las superficies y en las telas, incluso después de que alguien haya terminado de fumar.

Lo que usted puede hacer para ayudar a su hijo

- La acción más importante que usted puede tomar para ayudar a un niño que tiene asma es tener una casa libre de humo.
- El humo de segunda mano nunca está libre de riesgos.
- El humo de segunda mano puede causar infecciones.
- Debido a que los niños son más pequeños y todavía están en desarrollo, el humo de segunda mano es inclusive más peligroso para ellos de lo que es para los adultos.
- Los niños van al hospital por padecimientos de asma con más frecuencia que por cualquier otro tipo de problema de salud.
- Los niños que sufren del asma faltan a la escuela más días que los niños que no tienen asma.
- Si un niño sufre de asma, el respirar humo de segunda mano puede causarle ataques de asma más severos.
- El encontrarse expuestos al humo de segunda mano puede provocar que los niños que no tienen asma desarrollen síntomas similares a los del asma.
- Los químicos que tiene el humo del tabaco (humo de tercera mano) pueden permanecer en el aire y en su ropa durante días o semanas después de haber apagado el cigarrillo.
- El humo de tercera mano nunca está exento de riesgos.
- El pediatra de sus niños puede ayudarle a usted o a otros a dejar de fumar.

SALUD ORAL

THE NATIONAL CENTER ON Health

Consejos prácticos para las familias del Centro nacional sobre la salud de Head Start

Usted promueve una buena salud oral cuando:

- Sabe cómo asegurarse de que usted y su familia tengan una boca y dientes sanos
- Ayuda a sus hijos a aprender hábitos de buena limpieza bucal y dental

¿Por qué es importante?

Cuando los niños tienen una boca sana, ellos pueden:

- Hablar claramente
- Comer alimentos saludables
- Sentirse bien acerca de sí mismos

El tener una boca sana también significa:

- Tener un crecimiento y desarrollo saludables
- Poder concentrarse y aprender
- Tener una boca libre de dolor
- Reducir los gastos dentales para su familia

Lo que usted puede hacer para ayudar a su hijo

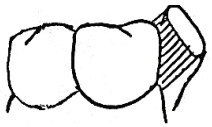
- Cepille los dientes de su hijo con pasta de dientes con fluoruro dos veces al día.
- Si su hijo es menor de tres años, cepille con una embarrada de pasta dental con fluoruro.
- Si su hijo tiene de tres a seis años de edad, cepíllele los dientes con una cantidad pequeña, del tamaño de un chícharo, de pasta dental con fluoruro.
- Los niños pequeños querrán cepillarse ellos mismos los dientes, pero necesitan ayuda hasta que sus habilidades motoras con las manos estén más desarrolladas. Cepílleles los dientes a sus hijos o ayúdeles a cepillarse los dientes hasta que tengan alrededor de los 7 u 8 años.
- ¡Sea un ejemplo para ellos en cuanto al cuidado dental! Cepíllese los dientes con pasta dental que tenga fluoruro dos veces al día (en la mañana y antes de acostarse) y use hilo dental una vez al día.
- Sirva comidas y tentempiés saludables como frutas, verduras, leche y otros productos lácteos bajos en grasa, productos de granos integrales, carne, pescado, pollo, huevos y frijoles.
- Limite el número de tentempiés que su hijo consume durante el día.
- No le dé a su hijo comida como premio.
- Lleve a su hija al dentista para su primera revisión dental al año de edad y continúe llevándola al dentista.
- Si su hijo no ha visitado nunca al dentista, llévelo.
- Pregúntele a su dentista qué puede hacer para mantener sanas la boca de su hijo y la de usted.
- Asegúrese de ir al dentista con la frecuencia que él le indique.
- Hágale saber a su programa de Head Start o Early Head Start si necesita ayuda o si tiene preguntas sobre el tema de la salud oral.

El Cuidado De Sus Dientes

Cepíllese Sus Dientes

La placa es una capa pegajosa que cubre los dientes. Cepíllese sus dientes para quitar la placa para ayudar a detener las caries y enfermedades en las encías. Recuerde usar su propio cepillo de dientes con cerdas suaves y cepíllese dos veces al día.

Ponga su cepillo ligeramente en un ángulo (45 grados) en donde se unen los dientes con las encías. Cepíllese suavemente y despacio en pequeños círculos. ¡No se le olvide cepíllarse la lengua!



Cepille los dientes de abajo, por adentro y por afuera por un minuto.

Cepille los dientes de arriba, por adentro y por afuera por un minuto.

Cepille los dientes de arriba y abajo por la parte donde mastica por

Use Hilo Dental

Su cepillo no puede limpiar las partes entre los dientes y por debajo de las encías, por eso es que usted debe usar hilo dental por lo menos una vez al día.

Use 18 pulgadas de hilo dental y enróllelo alrededor de los primeros dedos de su mano.

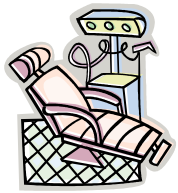
Deje como dos pulgadas de hilo entre los dedos.

Suavemente mueva el hilo dental entre los dientes, formando una “C” con el hilo, muévalo a los lados, hacia arriba y debajo de cada diente.

Visite A Su Dentista

Visite a su dentista cada 6 meses.
Su dentista va a:

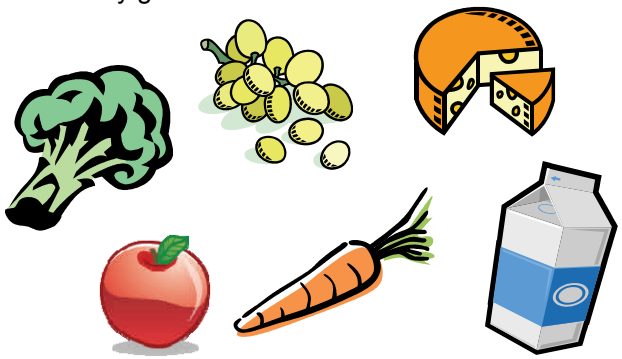
- enseñar comó cepillar los dientes y usar hilo dental
- revisar si hay caries
- aplicar tratamientos de fluoruro
- Aplicar selladores dentales, una capa de plástico en las muelas para prevenir las caries



La primera visita al dentista es cuando un niño tiene 1 año de edad.

Escoja Comidas Prudentemente

Escoja comidas que sean buenas para su salud y sus dientes. Limite los alimentos dulces, pegajosos y que contengan almidón, como tortillas y galletas saladas.



Coma frutas y verduras todos los días.

Obtenga Protección Con Fluoruro*

El fluoruro ayuda a mantener los dientes fuertes. El fluoruro se encuentra en:

- La pasta dental
- El agua para tomar
- Enjuague bucal
- Suplemento de vitaminas
- Tratamientos con el dentista, incluyendo el barniz de fluoruro.

El fluoruro ayuda a prevenir las caries

*Verifique el uso recomendado con un profesional dental.

Dental Health Initiative of San Diego/Share the Care
www.sharethecaredental.org
Rev 4/2015

SHARE THE CARE
DENTAL HEALTH INITIATIVE OF SAN DIEGO

A program of County of San Diego Health and Human Services Agency
LIVE WELL SAN DIEGO

First 5 San Diego
PARTNER

2015 Vacunas recomendadas para niños, desde el nacimiento hasta los 6 años de edad

al nacer	1 mes	2 meses	4 meses	6 meses	12 meses	15 meses	18 meses	19–23 meses	2–3 años	4–6 años
HepB	HepB			HepB						
		RV	RV	RV						
		DTaP	DTaP	DTaP		DTaP				DTaP
		Hib	Hib	Hib	Hib					
		PCV	PCV	PCV	PCV					
		IPV	IPV			IPV				IPV
						Influenza (anual)*				
					MMR					MMR
					Varicela					Varicela
					HepA, 2 dosis§					

¿Está creciendo su familia?
Para protegerse y proteger a su nuevo bebé contra la tosferina, debe recibir la vacuna Tdap en el tercer trimestre de cada embarazo. Consulte a su médico para obtener más detalles.

Las casillas coloreadas indican que la vacuna se puede dar durante el rango de edad mostrado.

NOTA:
Si su hijo no recibió una de las dosis, no se necesita volver a empezar, solo llévelo al pediatra para que le apliquen la siguiente. Consulte al médico de su hijo si tiene preguntas sobre las vacunas.

NOTAS A PIE DE PÁGINA:

* Se recomiendan dos dosis con un intervalo de por lo menos cuatro semanas para los niños de 6 meses a 8 años que reciben por primera vez la vacuna contra la influenza y para otros niños en este grupo de edad.

§ Se requieren 2 dosis de la vacuna HepA para brindar una protección duradera. La primera dosis de la vacuna HepA se debe administrar durante los 12 y los 23 meses de edad. La segunda dosis se debe administrar 6 a 18 meses después. La vacuna HepA se puede administrar a todos los niños de 12 meses de edad o más para protegerlos contra la hepatitis A. Los niños y adolescentes que no recibieron la vacuna HepA y tienen un riesgo alto, deben vacunarse contra la hepatitis A.

Si su niño tiene alguna afección que lo pone en riesgo de contraer infecciones o si va a viajar al extranjero, consulte al pediatra sobre otras vacunas que pueda necesitar.

MÁS INFORMACIÓN AL REVERSO SOBRE ENFERMEDADES PREVENIBLES CON LAS VACUNAS Y LAS VACUNAS PARA PREVENIRLAS.

Para más información, llame a la línea de atención gratuita
1-800-CDC-INFO (1-800-232-4636)
o visite
http://www.cdc.gov/vaccines

U.S. Department of Health and Human Services
Centers for Disease Control and Prevention

AMERICAN ACADEMY OF FAMILY PHYSICIANS
STRONG MEDICINE FOR AMERICA

American Academy of Pediatrics
DEDICATED TO THE HEALTH OF ALL CHILDREN™

Enfermedades prevenibles con las vacunas y vacunas para prevenirlas

Enfermedad	Vacuna	Enfermedad transmitida por	Signos y síntomas de la enfermedad	Complicaciones de la enfermedad
Varicela	Vacuna contra la varicela.	Aire, contacto directo	Sarpullido, cansancio, dolor de cabeza, fiebre	Ampollas infectadas, trastornos hemorrágicos, encefalitis (inflamación del cerebro), neumonía (infección en los pulmones)
Difteria	La vacuna DTaP* protege contra la difteria.	Aire, contacto directo	Dolor de garganta, fiebre moderada, debilidad, inflamación de los ganglios del cuello	Inflamación del músculo cardiaco, insuficiencia cardiaca, coma, parálisis, muerte
Hib	La vacuna contra la Hib protege contra *Haemophilus influenzae* serotipo b.	Aire, contacto directo	Puede no causar síntomas a menos que la bacteria entre en la sangre	Meningitis (infección en las membranas que recubren el cerebro y la médula espinal), discapacidad intelectual, epiglotitis (infección que puede ser mortal en la que se bloquea la tráquea y origina graves problemas respiratorios) y neumonía (infección en los pulmones), muerte
Hepatitis A	La vacuna HepA protege contra la hepatitis A.	Contacto directo, comida o agua contaminada	Puede no causar síntomas, fiebre, dolor de estómago, pérdida del apetito, cansancio, vómito, ictericia (coloración amarilla de la piel y los ojos), orina oscura	Insuficiencia hepática, artralgia (dolor en las articulaciones), trastorno renal, pancreático y de la sangre
Hepatitis B	La vacuna HepB protege contra la hepatitis B.	Contacto con sangre o líquidos corporales	Puede no causar síntomas, fiebre, dolor de cabeza, debilidad, vómito, ictericia (coloración amarilla de los ojos y la piel) dolor en las articulaciones	Infección crónica del hígado, insuficiencia hepática, cáncer de hígado
Influenza (gripe)	La vacuna influenza protege contra la gripe o influenza.	Aire, contacto directo	Fiebre, dolor muscular, dolor de garganta, tos, cansancio extremo	Neumonía (infección en los pulmones)
Sarampión	La vacuna MMR** protege contra el sarampión.	Aire, contacto directo	Sarpullido, fiebre, tos, moqueo, conjuntivitis	Encefalitis (inflamación del cerebro), neumonía (infección en los pulmones), muerte
Paperas	La vacuna MMR**protege contra las paperas.	Aire, contacto directo	Inflamación de glándulas salivales (debajo de la mandíbula), fiebre, dolor de cabeza, cansancio, dolor muscular	Meningitis (infección en las membranas que recubren el cerebro y la médula espina), encefalitis (inflamación del cerebro), inflamación de los testículos o los ovarios, sordera
Tosferina	La vacuna DTaP* protege contra la tosferina (*pertussis*).	Aire, contacto directo	Tos intensa, moqueo, apnea (interrupción de la respiración en los bebés)	Neumonía (infección en los pulmones), muerte
Poliomielitis	La vacuna IPV protege contra la poliomielitis.	Aire, contacto directo, por la boca	Puede no causar síntomas, dolor de garganta, fiebre, náuseas, dolor de cabeza	Parálisis, muerte
Infección neumocócica	La vacuna PCV protege contra la infección neumocócica.	Aire, contacto directo	Puede no causar síntomas, neumonía (infección en los pulmones)	Bacteriemia (infección en la sangre), meningitis (infección en las membranas que recubren el cerebro y la médula espinal), muerte
Rotavirus	La vacuna RV protege contra el rotavirus.	Por la boca	Diarrea, fiebre, vómito	Diarrea intensa, deshidratación
Rubéola	La vacuna MMR** protege contra la rubéola.	Aire, contacto directo	Los niños infectados por rubéola a veces presentan sarpullido, fiebre y ganglios linfáticos inflamados	Muy grave en las mujeres embarazadas: puede causar aborto espontáneo, muerte fetal, parto prematuro, defectos de nacimiento
Tétano	La vacuna DTaP* protege contra el tétano.	Exposición a través de cortaduras en la piel	Rigidez del cuello y los músculos abdominales, dificultad para tragar, espasmos musculares, fiebre	Fractura de huesos, dificultad para respirar, muerte

* La vacuna DTaP combina la protección contra la difteria, el tétano y la tosferina.
** La vacuna MMR combina la protección contra el sarampión, las paperas y la rubéola.

Última actualización 01/26/2015 • CS245366-D -

El plomo en su hogar

¿Qué es el plomo y por qué es peligroso?

- **El plomo es altamente tóxico para los niños pequeños**
- El plomo es un metal que se encuentra naturalmente en la tierra
- Durante muchos años el plomo fue usado en la pintura y la gasolina
- Ciertos trabajos lo pueden exponer al plomo y puede accidentalmente traerlo a casa a su familia

¿Cuáles son los síntomas de la intoxicación por plomo?

- La mayoría de las veces los niños que están envenenados con plomo no tienen síntomas para hacerle saber que están enfermos
- Si el niño presenta síntomas, estos pueden incluir:

Irritabilidad - Estreñimiento - Dificultad para dormir - Problemas de conducta – Hiperactividad (demasiado activo) - Falta de apetito - Vómitos frecuentes – Dolores de cabeza - Dolor de estómago - Problemas de Aprendizaje

- **¡Un análisis de sangre es la única manera de saber si su hijo está envenenado por el plomo!**

***RECUERDE:** Los niños deben hacerse la prueba a los 12 meses – 24 meses – o a cualquier edad después de (si la prueba nunca se le ha hecho anteriormente)*

Información básica sobre los piojos

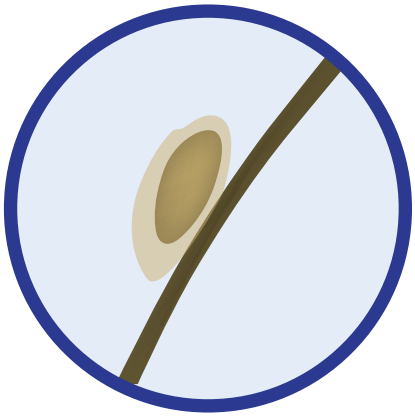
Lo que debe saber acerca de los piojos

headfirst Lice LESSONS

Introducción

Los piojos de la cabeza son un problema frecuente para la comunidad. Se estima que se producen entre 6 y 12 millones de infestaciones todos los años en los Estados Unidos, con mayor frecuencia entre niños de 3 a 11 años de edad. Los niños que asisten a la escuela preescolar o elemental y las personas que viven con ellos son con frecuencia los más afectados.[1]

Los piojos no son peligrosos.[1] No transmiten enfermedades pero se contagian fácilmente, por lo que son un problema para la comunidad.[1] Además, a pesar de lo que pueda haber escuchado, los piojos a menudo infestan a personas con buenos hábitos de higiene y aseo.[2,3] Su familia, amigos o comunidad puede tener piojos. Es importante conocer algunos datos básicos, por ejemplo cómo reconocer los síntomas y qué hacer ante una infestación.



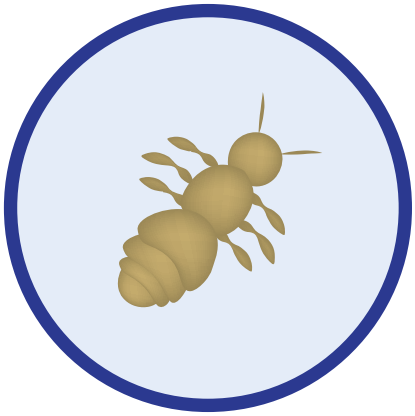
Liendre

¿Qué son los piojos?

Los piojos son insectos diminutos y sin alas que viven cerca del cuero cabelludo humano. Se alimentan de sangre humana.1 Un piojo adulto es del tamaño de una semilla de sésamo. Los piojos bebé, o ninfas, son aún más pequeños. Las liendres son huevos pequeños con forma de lágrima. Se adhieren al tallo capilar y, por lo general, se encuentran alrededor de la nuca o las orejas. Las liendres pueden tener un aspecto similar a la caspa, pero no pueden quitarse fácilmente ni eliminarse con un cepillo.[1]

Datos rápidos

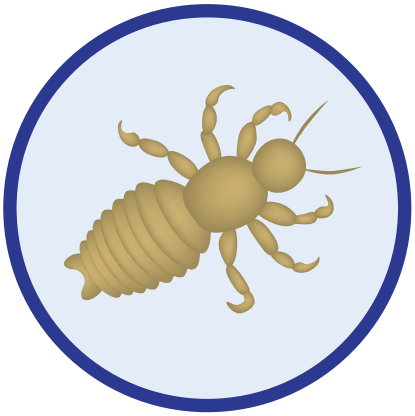
- **Se estima que se producen entre 6 y 12 millones de infestaciones todos los años en niños estadounidenses de entre 3 y 11 años de edad.[1]**
- **Los piojos a menudo infestan a personas con buenos hábitos de higiene.[2,3]**
- **Los piojos se arrastran; no pueden saltar ni volar.[1]**
- **Los piojos no transmiten enfermedades pero se contagian fácilmente.[1]**
- **Si usted o su hijo exhiben signos de infestación, es importante hablar con su médico para conocer las opciones de tratamiento.**



Ninfa

¿Cómo se transmiten los piojos?

- Los piojos se arrastran; no pueden saltar ni volar.[1]
- Los piojos se transmiten mayormente por contacto directo de cabeza a cabeza, por ejemplo, mientras los niños juegan en el hogar o la escuela, fiestas de pijamas, actividades deportivas o campamentos de vacaciones.[1]
- Es posible, aunque no frecuente, la transmisión de piojos por contacto con artículos que hayan estado en contacto con una persona con piojos, por ejemplo, ropa, sombreros, bufandas o abrigos, u otros artículos de uso personal, como peines, cepillos o toallas.[1]
- La transmisión de piojos puede ocurrir en el hogar, la escuela o en la comunidad.[1]



Piojo adulto

¿Cuáles son los signos y síntomas de infestación?

Entre los signos y síntomas de infestación se incluyen[1]:

- **Sensación de cosquilleo** en el cuero cabelludo o en el cabello
- **Picazón** (provocada por las picaduras del piojo)
- **Irritabilidad y dificultad para dormir** (los piojos son más activos en la oscuridad)
- **Lastimaduras en la cabeza** (provocadas al rascarse, que a veces pueden infectarse)

Una indicación de infestación activa es encontrar una ninfa o un piojo adulto vivos en el cuero cabelludo o en el cabello. Se encuentran con mayor frecuencia detrás de las orejas y cerca de la línea del cuello en la parte posterior de la cabeza.[4]

Información básica sobre los piojos

Lo que debe saber acerca de los piojos

headfirst Lice LESSONS

¿Qué sucede si mi hijo tiene piojos?

Si sospecha que su hijo podría tener piojos, es importante hablar con el enfermero escolar, el pediatra o el médico de la familia para recibir atención adecuada. Hay varios tratamientos disponibles, entre ellos nuevas opciones de tratamiento de venta con receta que son seguras y no requieren extraer las liendres con el peine. Entre otras cosas para tener en cuenta al seleccionar y empezar un tratamiento se incluyen:

- Cumplir con las instrucciones del tratamiento. No se recomienda utilizar cantidades adicionales o aplicaciones múltiples de la misma medicación, a menos que lo indique un profesional de atención médica.[5]
- Se ha informado que hay resistencia a algunos tratamientos para piojos de venta libre. No se conoce la prevalencia de la resistencia.[6,7]
- No hay evidencia científica de que los remedios caseros sean tratamientos efectivos.[8]
- Los piojos no infestan la casa. Sin embargo, la ropa de cama familiar y la ropa, las toallas y los sombreros recién usados deben lavarse con agua muy caliente.[4]
- Los artículos de uso personal, como peines, cepillos y hebillas para el cabello, también deben lavarse con agua caliente con jabón o desecharse si estuvieron expuestos a personas con infestación activa de piojos.[4]
- Se debe examinar a todos los que viven en el hogar y otros contactos cercanos, y quienes tengan evidencia de una infestación activa también deben recibir tratamiento al mismo tiempo.[4]

Mitos y realidades sobre los piojos

Mito: Solo la gente sucia tiene piojos.

Realidad: La higiene personal o la limpieza del hogar o de la escuela no son factores para la infestación. De hecho, los piojos a menudo infestan a personas con buenos hábitos de higiene y aseo.[2,3]

Mito: Los piojos portan enfermedades.

Realidad: Los piojos no transmiten enfermedades.[1]

Mito: Los piojos pueden transmitirse al compartir cepillos para el cabello, sombreros, ropa y otros artículos de uso personal.

Realidad: Es muy raro que los piojos se transmitan por contacto con la ropa u otros artículos de uso personal, como peines, cepillos o accesorios para el cabello, que hayan estado en contacto con una persona con piojos.[1]

Mito: Los piojos pueden saltar o volar, y pueden vivir en cualquier parte.

Realidad: Los piojos no pueden saltar ni volar; solo se mueven arrastrándose. Es poco probable encontrar piojos que vivan en objetos como cascos o sombreros porque tienen patas que están específicamente diseñadas para aferrarse a los tallos capilares de los seres humanos. Además, un piojo solo puede vivir pocas horas fuera de la cabeza.[1]

Mito: Se pueden utilizar remedios caseros, como la mayonesa, para librarse de los piojos.

Realidad: No hay evidencia científica de que los remedios caseros sean tratamientos efectivos.[8] Un proveedor de atención médica puede evaluar opciones adecuadas de tratamiento, incluidos los productos de venta con receta.

Referencias

1 Centers for Disease Control and Prevention (CDC). Parasites: Lice: Head lice: Frequently Asked Questions. http://www.cdc.gov/parasites/lice/head/gen_info/faqs.html. Visitado el 15 de abril de 2015.

2 Centers for Disease Control and Prevention (CDC). Parasites: Lice: Head lice: Diagnosis.http://www.cdc.gov/parasites/lice/head/diagnosis.html. Visitado el 15 de abril de 2015.

3 Meinking T, Taplin D, Vicaria M. Infestations. In: Schachner LA, Hansen RC, eds. Pediatric Dermatology, 4th ed. Mosby Elsevier; 2011:1525-1583.

4 Centers for Disease Control and Prevention (CDC). Parasites: Head Lice: Epidemiology And Risk Factors. http://www.cdc.gov/parasites/lice/head/epi.html. Visitado el 15 de abril de 2015.

5 Centers for Disease Control and Prevention (CDC). Parasites: Lice: Treatment. http://www.cdc.gov/parasites/lice/head/treatment.html. Visitado el 15 de abril de 2015

6 Burkhart CG. Relationship of treatment resistant head lice to the safety and efficacy of pediculicides.Mayo Clin Proc. 2004;79(5):661– 666.

7 Meinking TL, Serrano L, Hard B, et al. Comparative in vitro pediculicidal efficacy of treatments in a resistant head lice population on the US. Arch Dermatol. 2002;138 (2):220–224.

8 Centers for Disease Control and Prevention (CDC). Parasites: Lice: Treatment Frequently Asked Questions. http://www.cdc.gov/parasites/lice/head/gen_info/faqs_treat.html. Visitado el 15 de abril de 2015.

9 Parison J, Canyon DV. Head lice and the impact of knowledge, attitudes and practices – a social science overview. In: Management and Control of Head Lice Infestations. UNI-MED, Bremen,Germany, 2010:103-109.

10 Gordon SC. Shared vulnerability: a theory of caring for children with persistent head lice. J Sch Nurs. 2007;23(5):283-292.

11 Gordon S. Management of head lice in school settings. Presented at the Florida Association of School Nurses conference, Orlando, FL, 7 de febrero de 2009.

12 National Association of School Nurses. Pediculosis management in the school setting. Position statement. Enero de 2011. http://www.nasn.org/PolicyAdvocacy/PositionPapersandReports/NASNPositionStatementsFullView/tabid/462/ArticleId/40/Pediculosis-Management-in-the-School-Setting-Revised-2011. Visitado el 15 de abril de 2015.

13 Schoessler SZ. Treating and managing head lice: the school nurse perspective. Am J Manag Care. 2004;10(suppl 9):S273-S276.

14 Frankowski BL, Bocchini JA, Jr, Council on School Health and Committee on Infectious Diseases, American Academy of Pediatrics. Clinical report – head lice. Pediatrics. 2010; 126(2): 392-403.

La iniciativa educativa Lice Lessons es posible a través de la colaboración con Sanofi Pasteur
COM 11448

SANOFI PASTEUR

NASN National Association of School Nurses

SALUD MENTAL

THE NATIONAL CENTER ON Health

Consejos prácticos para las familias del Centro nacional sobre la salud de Head Start

¿Qué es la salud mental?

Tener salud mental significa que los niños pequeños están desarrollando su capacidad para:

- comprender y compartir sentimientos
- tener relaciones positivas y cercanas con los demás
- explorar y aprender

¿Por qué es importante?

El tener una salud mental positiva facilita que los niños puedan:

- Tener relaciones cercanas con familiares y amigos
- Desempeñarse bien en la escuela
- Aprender cosas nuevas
- Resolver problemas difíciles
- Desarrollar la paciencia (o aprender a no darse por vencidos)
- Concentrarse en una tarea
- Pedir ayuda

Cuando los niños pequeños se encuentran preocupados, tristes o enojados, puede ser difícil para ellos el:

- Hacer amigos
- Seguir instrucciones
- Expresar sentimientos o deseos
- Seguir instrucciones sencillas
- Prestar atención en la clase
- Resolver problemas de manera positiva
- Desempeñarse bien en la escuela

Lo que usted puede hacer y decir para ayudar a su hijo

Para su bebé

- Cargue a su bebé cuando lo alimente.
- "Me encanta abrazarte cuando te doy de comer".
- Mire a su bebé y ¡sonría, sonría y sonría!
- "¡Mira eso! También sonríes cuando yo te sonrío".
- Hable de lo que usted está haciendo en ese momento.
- "Te voy a cambiar el pañal ahora".
- Trate de relajarse y disfrutar lo que está haciendo.
- "Cuando estoy contenta, tú estás menos inquieto".
- Léale y cántele a su bebé todos los días.
- "Es hora de ir a la cama, de leerte un cuento y cantarte tu canción favorita".
- Cuídese a sí misma.
- "Cuando estoy descansada, te cuido mejor".

Para su niño pequeño/en edad preescolar

- Asegúrese de que el niño siempre se sienta seguro.
  "Sé que los ruidos fuertes a veces dan miedo, pero todo está bien, no pasa nada".
- Dele opciones.
  "¿Quieres la camisa azul o la camisa roja?"
- Practiquen la paciencia.
  "Vamos a esperar hasta que se acabe la canción y luego salimos al aire libre".
- Muéstrese comprensiva.
  "¡Es en SERIO que quieres otra galleta! Es difícil cuando solo te puedes comer una".
- Dese tiempo extra.
  "Ya veo que no te quieres ir del campo de recreo. Súbete a la resbaladilla una vez más y luego ya nos tenemos que ir".
- Jueguen juntos por lo menos quince minutos al día.
  "Hay un montón de cosas que hacer, pero es importante que nos demos tiempo para jugar tú y yo juntos".
- Respalde lo que a ella le interesa.
  "Me doy cuenta que quieres jugar con los bloques de plástico. ¿Qué vas a construir?"
- Elogie a su hija cuando persevere.
  "Me encanta como insistes en buscar la pieza correcta para el rompecabezas".
- Practiquen el seguir instrucciones.
  "Primero recoge los bloques, y luego saca los cochecitos".

¿A veces necesitas hablar con alguien cuando te sientes afligido o enojado?

¿Necesitas a quien llamar?

La Línea de Acceso y Crisis del Condado de San Diego está disponible las
24 horas al día, 7 días por semana para brindarte ayuda acerca de cómo te sientes.

888-724-7240
619-641-6992 TDD

Nos puede marcar si deseas hablar de cómo te sientes, como ayudarle a un amigo, o si te preocupas por algún pariente y no encuentra solución.
Consejeros están disponibles en tu idioma para ayudarte.

Todas las llamadas son confidenciales.

Funding for OptumHealth services are provided by the County of San Diego Health & Human Services Agency

Los niños son más sanos con la lactancia materna

MEJOR PARA EL BEBÉ	MEJOR PARA MAMÁ
Mejor nutrición para su bebé	La leche materna es gratis!
Más fácil de digerir que la fórmula	Ayuda a ahorrar tiempo - y no necesita ninguna preparación
Alto contenido de anticuerpos que protegen al bebé y evita que él se enferme	Quema calorías para ayudar a perder peso
La leche materna es pura, y segura para su bebé	Disminuye el riesgo de cáncer de mama o cáncer de ovario
Es una experiencia de unión	Ayuda al útero volver a su tamaño original y disminuye el sangrado
¡Hace a su bebé más inteligente!	Reduce el estrés en la mamá

¿Cómo puede obtener un buen inicio con la lactancia materna?

- Hablar con su médico y equipo médico, hágales saber que planea dar pecho.
- Dar pecho a su bebé tan pronto como sea posible, en la primera hora después del nacimiento.
- Si usted está teniendo problemas, pida hablar con un consejero de lactancia materna en el hospital.
- Amamantar en fase temprana y con frecuencia. Un recién nacido se alimentará al menos 8-12 veces en 24 horas.
- No amamantar bajo un horario. Observe las señales de hambre o de satisfacción de su bebé.
- Esperar al menos 30 días antes de introducir cualquier biberón o chupón.

Entendiendo a su bebé:

El bebé tiene hambre, si…

- **Pone sus manos o los dedos cerca de su boca**
- **Se chupa sus manos**
- **Gira la cabeza en busca del pezón**
- **Esta más alerta y activo**

El bebé está satisfecho, si…

- **Poco a poco deja de mamar**
- **Se queda dormido**
- **Sus manos están abiertas y esta relajado**
- **Se retira de su pecho**
- **Gira la cabeza / aleja su cara**

Si la lactancia materna se convierte en una experiencia dolorosa, busque ayuda de alguien que sepa sobre la lactancia materna, llame o visite: Liga Internacional de La Leche al 1-858-646-9779, www.llli.org o www.lalecheleaguescnv.org; Coalición de la Lactancia Materna del Condado de San Diego, 1-800-371-MILK (6455) www.breastfeeding.org

Los problemas mas comunes en la lactancia materna

Dolor en los pezones	• **Corrija el acoplamiento boca-pecho.** • **Hacer cosquillas a su bebe en la barbilla o esperar a que bostece para que su boca este bien abierta y coloque el pezón en su boca.** • **Asegúrese de que la boca del bebé cubra la totalidad o la mayor parte de la areola (área marrón que rodea al pezón) y no sólo el pezón pequeño**
Mastitis (Infeccion de los senos)	• **Hablar con su médico acerca de tomar antibióticos** • **Extraer la leche de los senos manualmente bajo una ducha de agua caliente** • **Vaciamiento de los senos con frecuencia** • **Es completemente seguro continuar con la lactancia incluso si usted tiene mastitis**
Ingurgitación mamaria (Suministro alto de leche)	• **Extraer la leche de los senos manualmente y masajeé para ablandar el seno** • **Utilzar una bomba para drenar la leche y aliviar la tensión** • **Aplicar calor a la mama durante 5-10 minutos antes de amamantar o tomar una ducha de agua caliente**

Consejos de salud para las mamás

SI ...

1. Coma comidas llenas de frutas, verduras, carnes u otras fuentes de proteína, y grano 100% entero / integral.
2. Tome mucho calcio, incluyendo los productos lácteos como la leche, el yogur y el queso, y consulte con su médico acerca de un suplemento de calcio adecuado para usted.
3. Coma más calorías de lo normal, alrededor de 500 calorías más cada día. Hable con su médico o un nutricionista registrado.
4. Beba mucha agua, por lo menos 8-10 tazas al día.
5. Siga tomando sus vitaminas prenatales.

NO ...

1. Fumar
2. Beber demasiado alcohol o cafeína.
3. Comer alimentos que parezcan molestar a su bebé como frijoles o lentejas.
4. Comenzar una dieta restrictiva. Se puede ver una caída en la producción de leche.
5. Tomar cualquier medicamento sin consultar a su médico.

Alimentación Sana Para su Preescolar

Facilitado la Alimentación Saludable

Grupo Alimenticio	Raciones Diarias para niños de:			Equivalencias para las raciones
	2 años	3 años	4 a 5 años	
Leche y Productos Lácteos	2 tazas	2 tazas	2.5 tazas	1 taza de leche o yogur, 1.5 onzas de queso natural, 2 onzas de queso procesado
Verduras	1 taza	1-1.5 tazas	1.5-2 tazas	1 taza crudas, enlatadas o cocidas (vea abajo los consejos de seguridad)
Frutas	1 taza	1-1.5 tazas	1-1.5 tazas	1 taza enlatadas o frescas (vea abajo los consejos de seguridad), 1 taza de jugo, ½ taza de fruta seca, 1 plátano
Granos	3 onzas	3-5 onzas	4-5 onzas	Una onza = 1 rebanada de pan, ½ bagel, ½ taza de cereal cocido, pasta o arroz, 1 taza de cereal seco
Carne y Frijoles	2 onzas	2-4 onzas	3-5 onzas	Una onza = 1 onza de res, pollo o pescado, 1 huevo, ¼ de taza de frijoles cocidos, 1 cucharada de mantequilla de cacahuate (maní)

Para minimizar el riesgo de atragantamiento, siga estos consejos de seguridad para alimentar a sus niños menores de 4 años:

- Asegúrese de que su niño siempre coma sentado y supervisado por un adulto.
- No permita a su niño hablar, reír o jugar cuando tenga comida o bebida en la boca.
- Evite crudas las frutas y verduras duras como la zanahoria, los tallos de apio o las manzanas muy firmes, que se quiebran en pedazos grandes y pueden causar ahogo.
- Elija cuidadosamente los bocadillos para el carro.
- Nunca le dé a los niños chiquitos, cacahuates (maní), uvas, zanahorias, salchichas enteras o en pedazos grandes, trozos grandes de carne, palomitas o dulces duros. En particular, corte las salchichas y las zanahorias en cuartos a lo largo y luego en pequeños pedazos.
- Pele y rebane las uvas a lo largo ya que las uvas enteras pueden provocar atragantamiento.

Consejos generales para alimentar a un niño pequeño:

- Use platos que no se rompan.
- Use un plato o tazón con bordes levantados.
- Déle al niño una cuchara para niño y un tenedor pequeño con dientes embotados.
- Servir los alimentos que son triturados o cortados en trozos pequeños.
- Pruebe darle la comida en pedazos fáciles de agarrar como trozos de queso medias lunas de manzana.

Consejos

Para Alimentar y Preparar Comida con su Preescolar

Patrones de alimentación y comportamientos

Los niños pequeños buscan la independencia, aunque a veces aún piden ayuda de los mayores.

Es importante que los niños pequeños aprendan a comer solos y disfruten el éxito de lograrlo. Para ello, ¡necesitarán hacer regueros!

Ayudando en la Cocina

Permita que los niños le ayuden a preparar la comida. Es cierto que lleva más tiempo, pero alentará el interés por los alimentos.

Asegúrese de que su niño tenga esté parado en un lugar seguro y que trabaje sobre una superficie firme.

2 años de edad

- El crecimiento es más lento y el apetito disminuye
- Aprende a llevarse comida a la boca con la cuchara
- Aprende a beber de tazas
- Le gusta alimentarse por si mismo pero necesita ayuda
- Copia a otros y comerá mucha de la comida de casa
- Desarrolla gustos y aversiones; tiene una idea muy clara acerca de comer o no comer
- Le gusta la comida dulce
- Le gusta tocar y jugar con la comida; responde a la textura de los alimentos.
- Se distrae fácilmente

- Juega en el suelo con vasijas, contenedores de plástico y cucharas de madera
- Pasa el mandado a un adulto para que lo guarde
- Imita el cocinar con tazones de plástico y cucharas de niño
- Revuelve la ensalada
- Enjuaga las verduras
- Limpia las latas antes de abrirlas

3 años de edad

- Mejora su control motriz; usa cuchara y tenedor fácilmente
- Come bien las verduras crudas pero es posible que rechace la ensalada
- Puede elegir entre alimentos que se le ofrezcan
- Pide postres y dulces

- Enjuaga las verduras
- Talla las papas
- Nombra y cuenta las comidas
- Habla de cocinar
- Moldea albóndigas (bolitas de carne)
- Desgaja la lechuga
- Usa cuchara para transferir alimentos y los aplasta

4 a 5 años de edad

- Insiste en comer siempre lo mismo o se pone en “huelga de hambre”
- Está influenciado por otros: la televisión, maestros, otros niños
- No le gustan la mayoría de los platillos mezclados ni las salsas espesas
- Se le incrementa el apetito
- Para los 5 años tendrá pocas demandas y seguido aceptará la comida que haya

- Cuenta las cosas
- Saca los chichatos de su vaina
- Pela plátanos
- Desgrana maíz
- Quiebra huevos en un tazón (¡lavarse las manos después!)
- Vierte leche y jugos*
- Ayuda a medir ingredientes
- Mezcla ingredientes
- Sirve el cereal
- Abre paquetes*
- Hace sándwiches*
- Revuelve la ensalada*

*Con la ayuda de un adulto

DAIRY COUNCIL of CALIFORNIA®
Healthy Eating Made Easier®
HealthyEating.org

10 consejos
Serie de educación en nutrición

vegetales y frutas para niños

10 **consejos** para que los alimentos sanos sean más divertidos para los niños

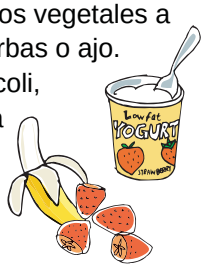
Para animar a los niños a comer vegetales y frutas, hágalas divertidas. Provea ingredientes sanos y permita que los niños ayuden en su preparación según sus edades y destrezas. Los niños tal vez deseen probar comidas que en el pasado han rechazado si ayudaron a prepararlas.

1 creaciones de batidos

Mezcle yogur o leche descremados o bajos en grasa con trozos de fruta y hielo triturado. Use frutas frescas, congeladas, enlatadas o maduras. Pruebe plátanos, arándanos, melocotones y piña. ¡Si congela las frutas de antemano, no es necesario añadir hielo!

2 aderezos deliciosos

A los niños les gusta sumergir alimentos en aderezos. Prepare un aderezo rápido para los vegetales a base de yogur y condimentos como hierbas o ajo. Sírvalo con vegetales crudos como brócoli, zanahorias o coliflor. Los trozos de fruta combinan muy bien con un aderezo de yogur y canela o vainilla.



3 "orugas" comestibles

Prepare brochetas con trozos de melón, manzana, naranja y pera. Para la versión con vegetales, use productos como pepinos, calabacín, pimientos o tomates.

4 pizzas personalizadas

Convierta su cocina en una pizzería. Use panecillos ingleses de trigo integral, roscas de pan o pan pita como base. Agregue salsa de tomate, queso bajo en grasa y vegetales o frutas en trozos. Permita que los niños elijan sus favoritos. Luego, ponga las pizzas en el horno para calentarlas.

5 "mariposas" de mantequilla de cacahuate (maní) con fruta

Comience con palillos de zanahoria o apio para el cuerpo. Use mantequilla de maní para adherir alas, hechas de rebanadas finas de manzana y decórelas con uvas o frutas secas.

6 frutas congeladas

Los bocadillos congelados seguramente serán muy populares durante los meses cálidos del verano. Sencillamente coloque frutas frescas, como trozos de melón, en el congelador (enjuáguelos primero). Haga "paletas" congelando bananas sin cáscara con palillos.

7 "insectos sobre un tronco"

Use palillos de apio, pepino o zanahoria como troncos y únteles con mantequilla de cacahuate (maní). Ponga frutas secas como pasas, arándanos o cerezas sobre el tronco, dependiendo de qué insecto desee.

8 Mezcla de nueces y frutas secas hecha en casa

Prepárela usted mismo. Use las nueces y frutas secas que prefiera, como cacahuate (maní) sin sal, castañas, nueces o semillas de girasol y mézclelas con trozos de manzana, piña, cerezas, albaricoques o pasas secas. Agregue cereal de granos integrales también.

9 "cara de papa"

Decore media papa horneada. Coloque rebanadas de tomates cereza, guisantes y queso bajo en grasa sobre la papa para crear una cara cómica.

10 deje que los niños estén a cargo

Pídales a sus hijos que nombren las nuevas creaciones de vegetales o frutas. Permítales arreglar las vegetales o frutas crudas para crear formas o diseños divertidos.

USDA Centro para Políticas y Promoción de la Nutrición

Visite www.ChooseMyPlate.gov para obtener más información.

DG TipSheet No. 11
Septiembre 2011

10 consejos
Serie de educación en nutrición

dé buen ejemplo de salud a los niños

10 **consejos** para dar buenos ejemplos

Usted es la influencia más importante para sus hijos. Puede hacer muchas cosas para ayudar a sus hijos a desarrollar hábitos de alimentación sana, para toda la vida. Ofrecer una variedad de comidas ayuda a los niños a obtener los nutrientes que necesitan de cada grupo de alimentos. También tendrán mayores probabilidades de querer probar alimentos nuevos y que estos les gusten. Cuando los niños desarrollan un gusto por muchos tipos distintos de alimentos, es más fácil planificar las comidas de la familia. ¡Cocinen juntos, coman juntos, hablen y hagan que las comidas sean tiempos dedicados a la familia!

1 eduque con su ejemplo

Coma vegetales, frutas y granos integrales en las comidas o como bocadillos. Deje que su hijo vea que a usted le gusta comer vegetales frescos.

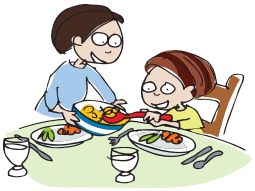
2 vayan de compra juntos

Ir de compras de comestibles puede educar a sus hijos sobre los alimentos y la nutrición. Hablen sobre de dónde provienen los vegetales, las frutas, los granos, los productos lácteos y las proteínas. Permita que sus hijos tomen decisiones saludables.

3 sea creativo en la cocina

Use moldes para galletitas para cortar los alimentos en formas divertidas y fáciles. Nombre los alimentos que sus hijos ayuden a preparar. Sirva la "ensalada de Janie" o los "camotes de Jackie" a la cena. Anime a sus hijos a inventarse bocadillos nuevos. Prepare sus propias mezclas de nueces y frutas con granos integrales secos, cereales con bajo contenido de azúcar y frutas secas.

4 ofrézcales los mismos alimentos a todos



Deje de "cocinar a la carta" al preparar varios platos distintos para complacer a los niños. Es más fácil planear las comidas familiares cuando todos comen lo mismo.

5 recompense con atención, no con comida

Demuestre su amor con abrazos y besos. Consuele con abrazos y conversaciones. No ofrezca dulces como recompensas. Eso permite que sus hijos comiencen a pensar que los postres son mejores que otros alimentos. Si no se comen la comida, los niños no necesitan "otras cosas", como dulces o galletitas, para reemplazarla.

6 en la mesa enfóquese en la familia

Hable sobre temas divertidos y felices a la hora de comer. Apague el televisor. No conteste el teléfono. Intente hacer que la hora de comida sea un período libre de estrés.

7 preste atención a sus hijos

Si sus hijos dicen que tienen hambre, ofrézcales bocadillos pequeños y sanos, aunque no sea hora de comer. Ofrezca opciones. Pregunte "¿Qué les gustaría en la cena: brócoli o coliflor?" en lugar de decir "¿Quieren brócoli con la cena?"

8 limite el tiempo frente a una pantalla

No permita más de 2 horas al día frente a la televisión o la computadora. Levántese y muévase durante los anuncios para hacer algo de actividad física.

9 anime la actividad física

Haga que la actividad física sea divertida para toda la familia. Involucre a sus hijos en la planificación. Camine, corra y juegue con sus hijos, en lugar de sólo observar. Dé el ejemplo al estar físicamente activo y usar equipo de seguridad, como cascos de bicicleta.

10 dé el buen ejemplo de alimentación

Pruebe alimentos nuevos también. Describa el sabor, la textura y el olor. Ofrezca un alimento nuevo a la vez. Sirva un alimento nuevo con algún otro que les guste a sus hijos. Ofrezca alimentos nuevos al empezar a comer, cuando sus hijos tienen mucha hambre. Evite las discusiones o el forzar a sus hijos a comer.

DG TipSheet No. 12
Septiembre 2011

USDA Centro para Políticas y Promoción de la Nutrición

Visite www.ChooseMyPlate.gov para obtener más información.

Bebidas: Asegúrese de que cada sorbo le beneficie

Cuando elijan bebidas pregúntense:

¿Qué puedo hacer para que cada sorbo me beneficie?
Beba líquidos naturales y ricos en nutrientes como la leche

¿Tomé hoy de 2 a 3 tazas de leche?
Si no, beba leche baja en grasa o sin grasa para que sus huesos y dientes se mantengan fuertes.

¿Tengo sed? Para mantenerse hidratado, beba agua simple. Para ahorrar dinero beba agua de la llave con cubitos de hielo. Dele sabo agregándole fruta picada o pepino.

¿Qué hago si no me gusta el sabor del agua de la llave? Deje el agua en un recipiente abierto durante toda la noche. El cloro se evapora y el agua sabe mejor.

¿Qué hago con la bebida grande que me dan en los restaurantes de comida rápida? Substitúyala por leche baja en grasa o sin grasa, o por agua, o compártala con la familia.

¿De qué tamaño es su bebida?

Este vaso es el tamaño exacto de una taza o el equivalente a 8 onzas.

Compare su recipiente con este y luego lea la etiqueta para ver cuánto está tomando.

¿Qué contiene su bebida? Lea las etiquetas

Encuentre la medida de la porción.
Un recipiente no equivale siempre a una porción. Este recipiente contiene tres porciones. Si lo bebe todo estará consumiendo ¡510 calorías!

Limite los azucares añadidos.

Lea los ingredientes.

Nutrition Facts
Serving Size 8 fl oz (245g)
Servings Per Container 3

Amount Per Serving	
Calories 170	Calories from Fat 20
	%Daily Value*
Total Fat 2.5g	4 %
Saturated Fat 1.5g	8 %
Trans Fat 0g	0 %
Cholesterol 5mg	2 %
Sodium 190mg	8 %
Total Carbohydrate 29g	10 %
Dietary Fiber 1g	5 %
Sugars 27g	
Protein 8g	
Vitamin A 10% • Vitamin C 6%	
Calcium 30% • Iron 4%	

* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet.

Elija con mayor frecuencia	Beba con menos frecuencia
Agua	Soda
Leche: Baja en grasa o sin grasa	Bebidas deportivas, bebidas energizantes
	Bebidas de frutas
Bebidas sin endulzantes	Bebidas con endulzantes

Beberé más:	Beberé menos:

Desarrollado por el Dairy Council of California ©2010, revisar 2013, en colaboración con la Orange County Nutrition and Physical Activity Collaborative (NuPAC).
Financiado por el Supplemental Nutrition Assistance Program del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos. ■ Departamento de Salud Pública de California
MM/08-14/1,500 (TS225)

Preocupaciones sobre el desarrollo de mi hijo

Todos los niños se desarrollan en diferentes momentos y de diferentes maneras. Personalidad, temperamento, experiencias, y en ocasiones diversas necesidades de salud afecta el desarrollo de los niños. Los primeros cinco años de vida de un niño son muy importantes para su desarrollo. Cuanto más pronto una preocupación puede ser identificada, los más pronto que los servicios especializados se pueden proporcionar para ayudar a apoyar el crecimiento y desarrollo.

Si tiene alguna inquietud, por favor hable con el medico de su hijo o el personal de Head Start

El personal de EHS/HS puede proporcionarle apoyo en:

1. **Reunirse con usted para discutir las observaciones y evaluaciones**
2. **Ofrecerle asistencia en referirla para obtener ayuda adicional**

Factores de riesgo en el desarrollo del niño

- **Prematuridad o bajo peso al nacer**
- **Dificultades de la vista o el oído**
- **La exposición durante el embarazo o después del nacimiento a las drogas, alcohol o tabaco**
- **Mala nutrición o dificultad para comer**
- **Exposición a pintura con base de plomo**
- **Factores ambientales, tales como abuso o negligencia**

Riesgos

Las razones para la preocupación

Comportamientos a observar

Comport-amiento

- **Evita que lo carguen, no le gusta ser tocado**
- **Resiste a ser calmado, no puede ser consolado**
- **Evita o rara vez hace contacto visual con los demás**
- **A la edad de 4 meses, no hace ruidos o sonríe al interactuar con los demás**
- **Al año de edad, no juega juegos como peek-a-boo o pat-a-cake o dice adiós con la mano**
- **A la edad de dos años, no imita a los adultos que hacen cosas como lavar los platos, cocinar o cepillarse los dientes**
- **A la edad de tres años, no juega con otros**
- **Actúa agresivamente la mayoría del tiempo, se lastima así mismo o a otros**

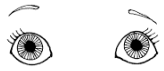
Audición

Escuchar

- **Le duelen mucho los oídos**
- **Se enferma mucho de los oídos, nariz, garganta**
- **No sabe de donde provienen los sonidos o voces**
- **No reacciona a los ruidos fuertes**
- **Habla en voz muy alta, o la voz tiene un sonido no natural**
- **No siempre responde cuando se le llama desde el otro lado de la habitación**
- **Voltea el cuerpo de modo que es siempre el mismo oído al escuchar un sonido**

Las razones para la preocupación

Visión



- **Ha enrojecido, tiene ojos llorosos o costras en los párpados**
- **Frota los ojos varias veces al día**
- **Cierra un ojo o se inclina la cabeza al mirar un objeto**
- **Tiene dificultad para mirar a la gente cuando se le habla o sigue objetos con los ojos**
- **Tiene dificultad para concentrarse o hacer contacto visual**
- **Sostiene libros u objetos muy cerca de la cara**
- **Se sienta con la cara muy cerca de la televisión**
- **Tiene un ojo o ambos que parecen cruzados o volteados, o no se mueven juntos**

Observe

Movimiento

- **Tiene los brazos o las piernas rígidas**
- **Empuja o se arquea cuando lo abrazan o tratan de cargar**
- **A la edad de 4 meses, no sostiene la cabeza en alto**
- **A la edad de 6 meses, no se voltea**
- **Al uno año de edad, no se sienta o gatea usando las manos y las rodillas**
- **No recoge los objetos usando los dedos y el pulgar**
- **A los dos años de edad, no camina solo, le es difícil sostener colores gruesos y no escribe garabatos**
- **A los tres años, se cae o tropieza mucho cuando corre**
- **Se le dificulta cambiar las páginas de un libro**
- **A los cuatro años, le es difícil sostenerse en un pie por un periodo corto**
- **A los cinco años, no salta, ni salta en un pie, le es difícil de dibujar figuras simples**

Movi-miento

Las razones para la preocupación

Comunicación

Hablar

- **A los 3 meses, no hace ruidos o sonríe**
- **A los 6 meses, no balbucea para llamar la atención**
- **Por la edad de un año, no responde a diferentes palabras, como 'noche noche' o 'pelota'**
- **No dice palabras para nombrar personas u objetos, como 'mamá' o 'botella' o sacude la cabeza 'no'**
- **A los dos años de edad, no apunta o nombra las cosas o las personas para comunicar deseos o necesidades**
- **No usa frases de dos palabras, como 'quiero jugo' o 'vámonos mamá'**
- **A los tres años, no trata de decir rimas o canciones**
- **A los cuatro años, no cuenta historias, reales o fantasiosas**
- **Niño no hacer preguntas**
- **Niño no habla de manera que los adultos fuera de la familia le puedan entender**

Pensamiento

Pensar

- **Por la edad de un año, hijo tiene dificultades para encontrar un juguete después de ver donde estaba se escondió.**
- **A los dos años, no apunta a las partes del cuerpo cuando se le pregunta; preguntas como "¿dónde está tu nariz?"**
- **A los tres años, no entiende conceptos, como "más" o "uno"**
- **A los cuatro años, no responde a preguntas sencillas, como, "¿qué haces cuando tienes hambre?"**

Tratar con comportamientos desafiantes en los niños

Hay muchos tipos de comportamiento desafiante que pueden parecer confusos, inapropiados o incluso aterradores. Entender por qué se producen estos comportamientos y abordarlas de una manera positiva, puede ayudar a prevenir incidentes a futuro.

5 factores que toda familia debe saber

1

Todo comportamiento es una forma de comunicación

Todo el mundo se comunica a través del comportamiento. El "problema" de un niño o comportamiento inadecuado es una señal de que su hijo está molesto y que algo no está bien con él o ella.

2

Siempre hay una razón para los problemas de comportamiento

Los niños a veces tienen problemas para comunicarse, porque ellos quizás no saben las palabras para describir cómo se sienten o qué hacer en una situación difícil. Los niños se involucran en comportamientos desafiantes por una razón. Siempre hay una razón detrás de la conducta.

3

Puede haber muchas razones para un comportamiento específico

Los niños con comportamiento desafiante están tratando de enviar un mensaje a los adultos que algo no está bien o que no se están cumpliendo sus necesidades o deseos.

A algunos niños se les hace muy difícil saber cómo decirle a los adultos que están enojados, por lo que actúan de manera que se meten en problemas. Otros niños pueden mostrar un comportamiento que parece peligroso porque disfrutan de la sensación física.

A veces los niños se sienten inseguros o que las cosas están fuera de control, por lo que se hacen cargo de las cosas que ellos controlan, como ser capaz de patear o herir a alguien.

Un niño que intenta varias veces de comunicarse con los adultos sobre lo que él/ella necesita, pero cuyas necesidades siguen siendo desatendidas, utilizaran a menudo problemas de comportamiento como una forma de enviar un mensaje muy fuerte.

Si un niño no recibe suficiente atención positiva de los adultos, hará cosas para obtener atención negativa a cambio.

4

Usted puede aprender a comprender e interpretar el comportamiento desafiante de los niños

Puesto que los niños a menudo expresan lo que necesitan a través del comportamiento, muchos adultos se enfrentan al reto de averiguar el significado detrás de la conducta del niño.

Todos los niños, pero especialmente aquellos que muestran comportamientos difíciles, necesitan la consistencia de un adulto confiable y cariñoso que les proporcionará apoyo y orientación, sobre todo en los momentos difíciles. Los niños aprenden mucho a través de la forma en que los adultos se comunican.

5

El comportamiento desafiante de los niños se puede reducir con el apoyo, no el castigo

Una vez que entienda lo que los niños comunican a través de su comportamiento, puede responder mejor. Cuando los niños se sienten seguros y sus necesidades y deseos se hayan cumplido, ya no hay razón de usar el comportamiento desafiante para comunicarse.

Gritar o castigar a un niño por un comportamiento puede detener el comportamiento por el momento, pero no le da el apoyo al niño o le enseña formas alternativas para actuar en situaciones difíciles.

Cuando se utiliza el castigo, usted está enviando el mensaje de que la ira es una buena manera de resolver problemas.

Cuando usted ayuda a los niños a encontrar maneras positivas para comunicar sus necesidades a los demás, los niños aprenden importantes habilidades sociales y de resolución de problemas que les ayudarán a lo largo de su vida.

Para obtener más información sobre el envío de mensajes positivos a través de la conducta e ideas sobre la enseñanza de los niños a lidiar con las emociones difíciles, consulte Herramientas de la Familia:

www.CSEFEL.vanderbilt.edu/resources/family.html

A continuación, maneras de reducir comportamientos desafiantes

8 maneras de reducir comportamientos desafiantes

Después de haber identificado lo que desencadena la conducta desafiante en su hijo, puede utilizar esa información para responder más positivamente a las necesidades de su hijo.

Estos son algunos consejos para ayudarle a empezar:

1

"Vamos a jugar afuera"

Cambiar el ambiente

Cambie el ambiente, la actividad, o personas involucradas, para que su hijo se sienta apoyado. Por ejemplo, si su hijo se siente sobre-estimulado al jugar con sus amigos, es posible recomendarle que evite distracciones múltiples:

"¿Por qué no apagas el televisor mientras juegas con tu juego?" O pídale que trate una actividad diferente, como colorear o jugar afuera.

2

Responder con calma

Responder a la situación con calma y sin su propia ira - los adultos también pueden necesitar tiempo tranquilo. Si el comportamiento de su hijo le ha hecho enojar, tome unos minutos para calmarse antes de decidir cómo responder.

Respire profunda-mente

3

Enseñar comportamientos alternativos

Enseñe a su hijo formas alternas y socialmente más adecuadas para expresar lo que quiere o necesita.

Por ejemplo, si su hijo pelea por compartir los juguetes con amigos o hermanos, enséñele como pedir prestado: “Te presto mi libro si me dejas jugar con tu rompecabezas." Modele este comportamiento, mostrando respeto por sus cosas.

Pedir prestado y compartir

4

Ofrecer opciones

Ofrecer opciones y oportunidades para que su hijo tenga más control sobre su entorno. Por ejemplo, si su hijo es quisquilloso para comer, preguntarle qué le gustaría comer, proporciónele opciones:

"¿Quieres un sándwich de mantequilla de maní o de atún?" O hágale parte del proceso: "¿Por qué no me ayudas a cocinar la cena?"

Puedes ayudar

5

Observe lo positivo

Observe el comportamiento positivo cuando ocurre y elogie genuinamente. Por ejemplo, "Eso fue muy amable de tu parte, dejar que tu hermano jugara con tu juguete.”

¡Buen trabajo!

6

Sea Consistente

Asegúrese de que sean rutinas consistentes y predecibles. Por ejemplo, "Primero nos lavamos la cara, luego nos lavarnos los dientes y, cada noche antes de ir a la cama."

Primero...Entonces...

7

Evite sorpresas

Cuando hay un cambio en una rutina, prepare a su hijo con anticipación para que sepa qué esperar, por ejemplo:

" Mamá y papá van a salir esta noche, así que no podré leerte tu cuento antes de dormir, pero ¿por qué no escogemos un libro juntos para leerlo mañana por la noche?"

Prepare a su hijo

8

Diviértete

Asegúrese de que haya alegría y diversión en la vida de su hijo todos los días. Muchos padres encuentran útil jugar con sus hijos antes de que tengan que hacer las tareas del hogar o mandados. Piense en lo que trae una sonrisa a la cara de su hijo y haga tiempo cada día para sonreír juntos.

¡Reír y Sonreír!

Referencias

Seguridad Infantil

Fuente: Cruz Roja Americana, Buckle Up America, SafetyAtHome.com, Centro Nacional para Niños Desaparecidos y Explotados, http://www.saferoutesinfo.org/program-tools/education-tip-sheets

Foto 1 (niños): *http://girlguidingstockport.org.uk/wp-content/uploads/2013/11/kidsafety.jpg*

Foto 2 (niño): *http://www.wetreatkidsbetter.org//wp-content/uploads/girl-grabbing-pills_144320375-300x197.jpg*

Foto 3 (enchufe): *http://www.pottytrainingconcepts.com/common/MH/MH-0680-1.jpg*

Foto 4 (detector de humo): *http://upload.wikimedia.org/wikipedia/en/4/49/Kidde-battery-operated-smoke-alarm-01.jpg*

Seguridad de los Medicamentos

Fuente: *www.kidshealth.org*

Foto 1: *http://basurgical.com/barb/wp-content/uploads/2013/08/safety-alert.png*

Foto 2 (píldoras): *http://celiac.org/wp-content/uploads/2014/06/medicine_pills.jpg*

Preparación para una Emergencia

Fuente: Cruz Roja Americana

Foto 1 (equipo de emergencia): *www.fema.gov* ; Foto 2 (plan de evacuación): *www.manheimtownship.org* ; Foto 3 (teléfono): *www.symscio.com*

Los Peligros de Consumir Tabaco

Fuente: Centro para el Control y la Prevención de Enfermedades: *www.cdc.gov*

Foto 1 (símbolo de no fumadores): *http://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/thumb/6/6b/ No_Smoking.svg/2000px-No_Smoking.svg.png*

Foto 2 (anuncio de no fumar): *http://emedco.slcontent.com/media/catalog/product/cache/1/image/ 9df78eab33525d08d6e5fb8d27 136e95/Smoking-Signs--Smoke-Free-Workplace-Law-79711BBVPLYALU-lg.jpg*

Foto 3 (niños/ anuncio de no fumar): *https://images.smartsign.com/img/lg/K/No-Smoking-Kids-Playing-Sign-K-9869.gif*

Los Efectos de la Violencia

Fuente: Centro Nacional para Niños Expuestos a la Violencia: *www.nccev.org*

Un Día en el Doctor

Fuente: Normas de Desempeño del Programa Head Start, Licencia de Cuidado Comunitario, and Neighborhood House Association's Procedimientos Operativos

Foto 1 (cinta): http://normanblogger.com/wp-content/uploads/2013/06/measuring-tape.jpg

Foto 2 (cepillo de dientes y hilo dental): *http://kentuckydentalnews.com/wp-content/uploads/2013/03/ toothbrush-and-floss-200x300.jpg*; Foto 3 (oído): *http://upload.wikimedia.org/wikipedia/ commons/thumb/e/e2/00-Oreille-ear.jpg/220px-00-Oreille-ear.jpg*; Foto 4 (examen de la vista): *https://www.mesvision.com/images/tips_eye-chart.jpg*; Foto 5 (presión arterial): *http://www.todayifoundout.com/wp-content/uploads/2013/03/blood-pressure.jpg*

Foto 6 (estetoscopio): *http://previews.123rf.com/images/get4net/get4net1011/get4net1011 00338/8248057-illustration-of-stethoscope-making-shape-of-heart-Stock-Vector-pharmacy.jpg*

Evitar Problemas Dentales

Fuente: http://eclkc.ohs.acf.hhs.gov/hslc/tta-system/health/oral-health; www.sharethecaredental.org

Inmunizaciones

Fuente: Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos.

Plomo en Mi Casa

Fuente: www.sdlead.org 619-692-8487

Foto 1 (infante): *www.ewashtenaw.org*; Photo 2 (tubos): *www.huffingtonpost.com*

Piojos

Fuente: Asociación Nacional de Enfermeras Escolares; *http://www.nasn.org/Tools Resources/HeadLicePediculosisCapitis/HeadfirstLiceLessons*

Salud Mental Infantil

Fuente: http://eclkc.ohs.acf.hhs.gov/hslc/tta-system/health/mental-health/mental-health.html; http://www.sandiegocounty.gov/content/sdc/hhsa/programs/bhs/mental_health_services_adult_older_adult/adult_emergency_and_crisis.html/

Los Niños son Más Sanos con Lactancia Materna

Fuente: Oficina de Salud de la Mujer: *www.womenshealth.gov*, *La Leche League International at 1-858-646-9779, www.lalecheleaguescnv.org, Coalición de Lac-tancia Materna del Condado de San Diego 1-800-371-6455 www.breastfeeding.org*

Foto 1 (mamá y niño): *www.gograph.com;* Foto 2 (bebé): *http://lifegenetics.net*; Foto 3 (tiempo y dinero): *www.canstockphoto.com*; Foto 4 (balanza): *tesbuimdiet.atspace.eu*; Foto 5 (marca): *http://10.3.2.58:15871/cgi-bin/blockpage.cgi?ws-session=4116668571*; Foto 6 (símbolo de "no"): *http://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/thumb/3/31/ Prohibition Sign2.svg/2000px-ProhibitionSign2.svg.png*

Nutrición y Actividad Física

Fuente: Consejo de Productos Lácteos de California, el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos Centro de Política y Promoción de Nutrición, Campeones del Cambio/Lácteos Consejo de California

Preocupaciones Sobre el Desarrollo de Mi Hijo

Fuente: Departamento de Educación de California: Motivos de preocupación, Sacramento, 2004

Tratar con Comportamientos Desafiantes en los Niños

Fuente: Padres de PBS: *www.pbs.org*, CSEFEL: *www.csefel.vanderbilt.edu*

Primera Plana

Foto (familia): http://www.besafechild.com/wp-content/uploads/2014/02/happy-family.jpg; otras fotos de: Evaluación Intervención NHA Nutrición 2014