



# Manual de salud

---



## **Neighborhood House Association**

Programas Head Start  
5660 Copley Drive, San Diego, CA 92111  
(858) 715-2642  
[www.neighborhoodhouse.org](http://www.neighborhoodhouse.org)



# Tabla de contenido



| Sección                                  | Páginas |
|------------------------------------------|---------|
| <b>1 Seguridad</b>                       |         |
| Preparación para la escuela              | 1       |
| Seguridad en el hogar                    | 2       |
| Seguridad con los medicamentos           | 3-4     |
| Seguridad al aire libre                  | 5-6     |
| Seguridad vehicular                      | 7       |
| Seguridad al dormir                      | 8       |
| Preparación para emergencias             | 9       |
| Peligros del tabaco                      | 10      |
| <b>2 Salud</b>                           |         |
| Alfabetización sanitaria                 | 11      |
| Exámenes físicos                         | 12      |
| Inmunizaciones                           | 13-14   |
| Plomo                                    | 15      |
| Política de enfermedad                   | 16      |
| Salud bucal                              | 17      |
| <b>3 Nutrición</b>                       |         |
| Señales de alimentación                  | 18      |
| Selectivo para Comer                     | 19      |
| Guía de alimentación saludable           | 20      |
| <b>4 Desarrollo infantil</b>             |         |
| Hitos del desarrollo                     | 21      |
| Preocupaciones sobre el desarrollo       | 22      |
| Salud mental                             | 23      |
| Disminuyendo comportamientos desafiantes | 24      |
| Efectos de la violencia                  | 25      |
| <b>5 Recursos para padres</b>            | 26-27   |

Última revisión: agosto de 2026

Compilado y diseñado por:

Servicios Integrales y Mejora de la Calidad (CSQI) de NHA

# Preparación para la escuela



**Asegúrese de que su hijo sepa cómo contactarle en todo momento Y asegúrese de que usted también pueda contactarlo.**

## Enséñele a su hijo...

- 1** Siempre consultar con usted o con un cuidador de confianza antes de ir a cualquier lugar o aceptar cualquier regalo.
- 2** Gritar “¡NO!” si alguien intenta tocarlo o tratarlo de una manera que le cause miedo o le incomode.
- 3** Su nombre completo, nombres completos de los padres, dirección y número de teléfono con código de área.
- 4** Diferentes tipos de emergencias y practique llamando al 9-1-1 con un teléfono de juguete o uno que este desconectado.



# Seguridad en el hogar



- 1** Mantenga los objetos peligrosos fuera de la vista y del alcance (productos de limpieza, medicamentos, armas de fuego, cuchillos, etc.).



Utilice protectores para enchufes para evitar electrocuciones.



Los candados para armarios impiden el acceso a objetos peligrosos.

- 2** Retire o cubra los bordes de los objetos afilados con protectores de esquinas y bordes o cinta adhesiva.



- 3** No sostenga a un niño mientras come o bebe alimentos calientes p mientras cocina.



- 4** Utilice detectores de humo en cada planta de su casa y revise los detectores cada mes.



- 5** Coloque los sartenes en los quemadores traseros y gire todos los mangos de las ollas hacia la parte posterior de la estufa.

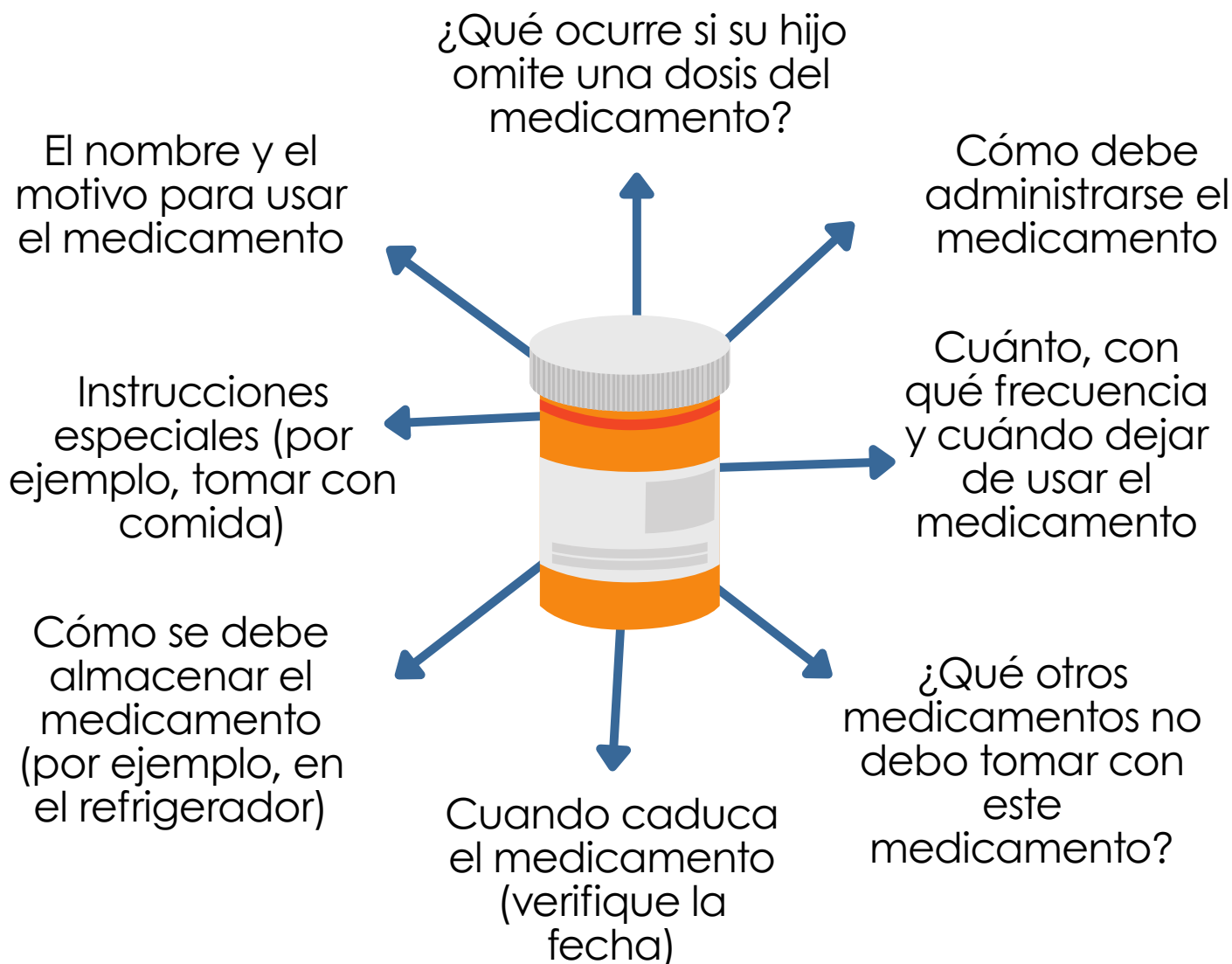


# Seguridad de los medicamentos



¡Consulte primero los síntomas de su hijo con su médico o farmacéutico!

**Antes de darle medicamentos a su hijo, tenga en cuenta lo siguiente:**



Si su hijo/a está tomando algún medicamento, por favor informe a su centro Head Start o a su visitador/a domiciliario/a.

# Seguridad de los medicamentos



## Recordatorios importantes:

- 1 Nunca** le dé aspirina a un niño, especialmente si tiene un virus (como gripe, VRS o varicela). La aspirina puede causar el **síndrome de Reye**, una enfermedad potencialmente mortal.
- 2** Mantenga **TODOS** los medicamentos en su envase original.
- 3** No le dé ningún medicamento de venta libre a un niño menor de 24 meses, **A MENOS** que haya consultado **PRIMERO** con el médico de su hijo.
- 4** Asegúrese de que su hijo/a termine **TODAS** las dosis del medicamento que le recetó el médico, incluso si empieza a sentirse mejor antes.
- 5 NUNCA** utilice medicamentos sobrantes. Si su hijo ha tomado el medicamento durante el tiempo indicado por el médico y aún queda algo, deséchelo.
- 6 NUNCA** le dé a su hijo medicamentos recetados a otra persona (adulto o niño).

Si su hijo/a está tomando algún medicamento, por favor informe a su centro Head Start o a su visitador/a domiciliario/a.

Para aprender más sobre la seguridad de los medicamentos, haga clic o escanee aquí: →



# Seguridad al aire libre

La supervisión y la preparación son clave.

Los niños, especialmente los más pequeños, son curiosos por naturaleza y pueden no reconocer los peligros.

Siempre hay que vigilar a los niños.

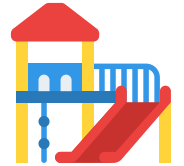


## Recordatorios importantes:

☀ Vigile de cerca a sus hijos cuando estén jugando al aire libre.



☀ Enseñe a sus hijos seguridad en el parque infantil. (No te subas por enfrente a la resbaladilla, ni camines delante o detrás de los columpios).



☀ **Ley del estado de California:**  
Si su hijo es menor de 18 años, debe usar casco cuando conduzca una bicicleta.



☀ Enséñele a su hijo a mirar a ambos lados antes de cruzar la calle.



☀ No se debe permitir que los niños estén dentro o cerca del agua sin la supervisión constante de un adulto.



☀ Utilice siempre protector solar en su hijo/a de 6 meses de edad o mayor y asegúrese de volver a aplicarlo al menos cada 2 horas.



Para aprender más sobre seguridad al aire libre, haga clic o escanee aquí:



# CONSEJOS DE SEGURIDAD PARA PEATONES

Mantén la vista hacia arriba y el teléfono hacia abajo.



Use ropa de colores brillantes o equipo reflectante si camina de noche.



Mire a la izquierda, a la derecha y de nuevo a la izquierda antes de cruzar la calle.



Haga contacto visual con los conductores antes de cruzar la calle.



Camine siempre por las aceras. Si no hay aceras, camine con el tráfico a lo más a la izquierda posible.



No corra ni salga rápidamente a la calle ni cruce entre automóviles estacionados.



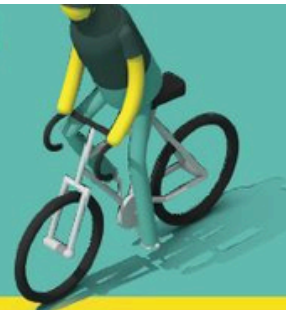
Visite [gosafelyca.org](http://gosafelyca.org) para más información y consejos de seguridad.

GoSafelyCA @GoSafelyCA OTS\_CA

**PIENSA**  
DOS PASOS  
**ADELANTE**

**VAYA CON CUIDADO**  
CALIFORNIA  
CALIFORNIA OFFICE OF TRAFFIC SAFETY

# CONSEJOS DE SEGURIDAD PARA BICICLETAS



Use un casco bien ajustado.



Obedezca los letreros, señales y marcas en la carretera.



Inspeccione su bicicleta antes de usarla. Asegúrese de que todo esté seguro y funcione correctamente.



Conduzca en la misma dirección que el tráfico lo más lejos posible del lado derecho.



No envíe mensajes de texto, escuche música ni use ningún dispositivo que lo distraiga de la carretera o el tráfico.



¡Comparta estos consejos de seguridad con su familia y amigos para asegurarse de que estén seguros cuando estén en movimiento!



# Seguridad vehicular

*Cada año, más de 1,000 niños mueren en accidentes de tráfico en Estados Unidos.*

## Ley de California

- 1** Los niños menores de 2 años **DEBEN** viajar en un asiento de seguridad orientado hacia atrás, a menos que pesen 40 libras o más o midan 40 pulgadas o más de altura.
- 2** En California, por cada niño menor de 16 años que no lleve puesto el cinturón de seguridad correctamente, los padres o conductores pueden ser multados con más de 500 dólares y recibir un punto en su historial de conducción.
- 3** En California, está prohibido por ley dejar a un niño de 6 años o menor solo en el coche sin la supervisión de una persona de al menos 12 años.
- 4** California **PROHÍBE** fumar y usar cigarrillos electrónicos de tabaco y marihuana en un vehículo motorizado cuando hay un menor de edad presente (de 17 años o menor).



Para aprender más sobre seguridad vehicular, haga clic o escanee aquí:





# Seguridad al dormir

Reducir el riesgo de síndrome de muerte súbita del lactante (SMSL) y otras causas de muerte infantil relacionadas con el sueño.

## Prácticas seguras para dormir: qué hacer y qué no hacer

### Qué hacer

### Que no hacer

- ✓ Utilice una **superficie firme para dormir**, como un colchón en una cuna que cumple con las normas de seguridad, cubierto con una sábana ajustable.
- ✓ **Siempre** coloque a su bebé boca arriba para dormir, tanto en las siestas como por la noche.
- ✓ Vista a su bebé con ropa de dormir, como una pijama de una sola pieza.
- ✓ Mantenga el área de dormir de su bebé en la misma habitación donde duermen los padres.

- ✗ **NO** utilice almohadas, cobijas, pieles de oveja ni protectores de cuna en ninguna parte del área donde duerme su bebé.
- ✗ **NO** guarde objetos blandos, como juguetes y ropa de cama suelta, en la zona donde duerme su bebé.
- ✗ **NO** fume ni permita que nadie fume cerca de su bebé.
- ✗ **NO** duerma con el bebé en una cama de adulto, sofá o silla, solo, con usted o con cualquier otra persona.
- ✗ **NO** utilice productos que afirmen reducir el riesgo de SMSL (Síndrome de Muerte Súbita del Lactante) y otras causas de muerte infantil relacionadas con el sueño. Por ejemplo, monitores para bebés, posicionadores para bebés y almohadas.

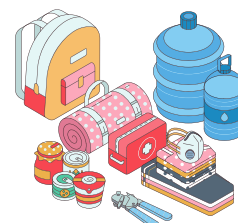


# Preparación para emergencias



*Los desastres pueden ocurrir rápidamente y sin previo aviso. La mejor manera de mantenerse a salvo a usted y a su familia es estar preparado antes de que ocurra un desastre.*

## PASO 1: Obtenga un kit de emergencia



- Mantenga su kit en un lugar de fácil acceso.
- Revise su kit cada 6 meses y reemplace los artículos caducados o en mal estado.
- Los kits de emergencia deben contener: agua, alimentos, medicamentos, radio, teléfono celular y cargadores, linterna, botiquín de primeros auxilios, documentos personales, información de sus contactos, mapa, dinero, ropa, artículos de higiene personal, artículos para mascotas (si corresponde) y herramientas.

## PASO 2: Elabore un plan



- Hable con su familia y elaboren un plan.
- Aprenda cómo cortar los servicios básicos (como el gas y el agua) y cómo usar herramientas que pueden salvar vidas (como extintores).
- Informen a todos dónde se almacenan la información y los suministros de emergencia.
- Practiquen simulacros de evacuación, siguiendo las rutas indicadas en su plan.
- Elijan un contacto fuera de la zona para que todos los miembros de la familia puedan llamarlo en caso de emergencia.
- Predetermine los puntos de encuentro para ahorrar tiempo y reducir la confusión.

## PASO 3: Infórmese



- Lea o mire las noticias y escuche la radio.
- Asegúrese de que su teléfono móvil reciba alertas de emergencia.



# Peligros del tabaco



*Aunque no fume cerca de su hijo, las sustancias químicas nocivas de los cigarrillos y los cigarrillos electrónicos pueden afectar a su salud.*

## Esto es lo que necesita saber:



- 1** La exposición al **humo de segunda mano** aumenta el riesgo de asma, infecciones respiratorias, infecciones de oído y síndrome de muerte súbita del lactante (SMSL).
- 2** Las toxinas del **humo de tercera mano** permanecen en la ropa, los muebles y las paredes, exponiendo a los niños incluso cuando se ha dejado de fumar.
- 3** **Los cigarrillos electrónicos, o vaporizadores**, contienen sustancias químicas nocivas, y el humo de segunda mano puede afectar la salud pulmonar de los niños pequeños.
- 4** **El líquido de nicotina** de los cartuchos de vapeo es altamente tóxico si se ingiere o entra en contacto con la piel, lo que supone un grave riesgo de intoxicación.
- 5** **Los hijos de padres fumadores o que vapean** tienen más probabilidades de adquirir el hábito más adelante en la vida.
- 6** **La exposición a la nicotina** puede perjudicar el desarrollo cerebral en niños y adolescentes.
- 7** **Más del 80%** de las llamadas a los centros de control de intoxicaciones de EE. UU. relacionadas con cigarrillos electrónicos corresponden a niños menores de 5 años.

Para aprender más sobre cómo dejar de fumar, haga clic o escanee aquí:





# Alfabetización sanitaria

*La alfabetización sanitaria se refiere a la capacidad de comprender la información sobre salud y de tomar buenas decisiones en materia de salud y atención médica.*

## Antes de su visita al médico

1. **Piense** en cuáles son tus objetivos.
2. **Escriba** lo que quiere preguntar.
3. **Traiga** consigo la documentación de su programa Head Start



## Durante su visita al médico

1. **Anote** lo que aprenda.
2. **Solicite** documentación o un resumen impreso de la visita.



## Después de su visita al médico

### Revise la información.

1. **Piense** en lo que necesita hacer a continuación.
2. **Decida** cómo va a utilizar lo que ha aprendido.
3. **Entregue** una copia, o copias, de la documentación al personal de Head Start.



Para aprender más información sobre alfabetización en salud, haga clic o escanee aquí:



# Exámenes físicos



*NHA apoya a los niños y las familias para que cumplan con el esquema de Bright Futures de la Academia Estadounidense de Pediatría (AAP) con evaluaciones físicas en 1, 2, 4, 6, 9, 12, 15, 18, 24, 30, 36, 48 y 60 meses.*

## Elementos que deben completarse durante un examen físico:

- ☐ Estatura
- ☐ Peso
- ☐ Evaluación de la vista
- ☐ Evaluación de la audición
- ☐ Circunferencia de la cabeza (solo para el programa Early Head Start, edades de 0 a 3 años)
- ☐ Presión arterial (solo para niños de 3 a 5 años del programa preescolar Head Start)
- ☐ Evaluación física
- ☐ Evaluación oral visual
- ☐ Inmunizaciones/Vacunas
- ☐ Evaluación y/o prueba de riesgo de anemia
- ☐ Evaluación y/o prueba de riesgo de tuberculosis
- ☐ Análisis de plomo en sangre y/o evaluación de riesgos\*

*\*Para los programas Head Start, cada niño debe tener al menos un análisis de plomo en sangre registrado. Se requieren análisis de plomo en sangre a los 12 y 24 meses, o poco después. Consulte la página 15 para obtener más información.*



# Inmunizaciones

## NO VACUNAS NO ESCUELA

Requisitos de vacunación de California para el preescolar

**Dosis que se requieren por edad al ingresar y durante cada punto de control de edad después del ingreso<sup>1</sup>:**

| Edad al ingresar          | Número total de dosis de cada vacuna requerida <sup>2,3</sup> |        |                    |            |
|---------------------------|---------------------------------------------------------------|--------|--------------------|------------|
| 2 a 3 meses               | 1 Polio                                                       | 1 DTaP | 1 Hep B            | 1 Hib      |
| 4 a 5 meses               | 2 Polio                                                       | 2 DTaP | 2 Hep B            | 2 Hib      |
| 6 a 14 meses              | 2 Polio                                                       | 3 DTaP | 2 Hep B            | 2 Hib      |
| 15 a 17 meses             | 3 Polio                                                       | 3 DTaP | 2 Hep B            | 1 Varicela |
|                           | Al cumplir el 1er año de edad o después:                      |        | 1 Hib <sup>4</sup> | 1 MMR      |
| 18 meses a 5 años de edad | 3 Polio                                                       | 4 DTaP | 3 Hep B            | 1 Varicela |
|                           | Al cumplir el 1er año de edad o después:                      |        | 1 Hib <sup>4</sup> | 1 MMR      |

### Calendario de admisión condicional para prekínder

Antes de ingresar, cada niño debe obtener la primera dosis de cada vacuna requerida y cualquier dosis que le toca porque el período de tiempo permitido antes de la exclusión ha transcurrido.

| Dosis       | Lo más temprano que se puede dar                                             | Excluir si no se ha dado               |
|-------------|------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------|
| Polio #2    | 4 semanas después de la 1ra dosis                                            | 8 semanas después de la 1ra dosis      |
| Polio #3    | 4 semanas después de la 2da dosis                                            | 12 meses después de la 2da dosis       |
| DTaP #2, #3 | 4 semanas después de la dosis anterior                                       | 8 semanas después de la dosis anterior |
| DTaP #4     | 6 meses después de la 3ra dosis                                              | 12 meses después de la 3ra dosis       |
| Hib #2      | 4 semanas después de la 1ra dosis                                            | 8 semanas después de la 1ra dosis      |
| Hep B #2    | 4 semanas después de la 1ra dosis                                            | 8 semanas después de la 1ra dosis      |
| Hep B #3    | 8 semanas después de la 2da dosis y al menos 4 meses después de la 1ra dosis | 12 meses después de la 2da dosis       |

### Ley de California

- La ley estatal de California exige que todos los niños matriculados en la escuela tengan al día sus vacunas correspondientes a su edad.
- Se debe presentar el comprobante de vacunación a Head Start antes del primer día de asistencia. Para garantizar la salud de los niños, también solicitamos esta información para nuestro programa basado en el hogar.

Para aprender más sobre las vacunas, haga clic o escanee aquí:



# Preguntas frecuentes sobre vacunación



## ¿Cómo puedo obtener una exención médica?

El estado de California solo permite que las exenciones médicas se emitan a través del sitio web del Registro de Inmunizaciones de California - Exención Médica (CAIR-ME).

**Fuente:** Departamento de Salud Pública de California - Instrucciones para solicitar una exención médica

---

## ¿Puedo retrasar o saltarme algunas vacunas?

Retrasar o no vacunar a los niños es peligroso. Seguir el esquema de vacunación les brinda la mejor protección contra enfermedades prevenibles.

**Fuente:** Academia Estadounidense de Alergia, Asma e Inmunología - Vacunas: Mitos y realidades

---

## ¿Por qué mi bebé necesita tantas vacunas?

Las vacunas protegen contra enfermedades peligrosas cuando los niños son más vulnerables. El esquema de vacunación garantiza una protección oportuna.

**Fuente:** CDC - Razones para vacunarse

---

## ¿Son seguras las vacunas para mi bebé?

Sí, las vacunas se someten a pruebas exhaustivas y su seguridad es supervisada por organizaciones sanitarias como los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) y la Administración de Alimentos y Medicamentos (FDA).

**Fuente:** CDC - Razones para vacunarse

---

## ¿Qué ocurre si mi bebé se enferma el día de la vacunación?

Las enfermedades leves, como un resfriado, generalmente no representan un problema, pero consulte con el médico de cabecera de su hijo si tiene fiebre o está muy enfermo.

**Fuente:** Academia Estadounidense de Alergia, Asma e Inmunología - Vacunas: Mitos y realidades

---

## ¿Por qué siguen siendo necesarias las vacunas si estas enfermedades son raras?

Las vacunas han logrado que muchas enfermedades sean raras, pero estas enfermedades siguen siendo comunes en algunas partes del mundo y pueden propagarse a través de las fronteras.

**Fuente:** Academia Estadounidense de Alergia, Asma e Inmunología - Vacunas: Mitos y realidades

---

## ¿Las vacunas causan autismo?

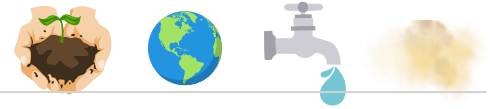
Los estudios han demostrado que no existe ningún vínculo entre la vacunación y el trastorno del espectro autista (TEA).

**Fuente:** Academia Estadounidense de Pediatría - Verificación de datos: Vacunas: seguras y eficaces, sin relación con el autismo.

# Plomo

## 5 cosas que debes saber sobre el plomo:

- 1** El plomo es un elemento natural que se puede encontrar en todas las partes de nuestro entorno.



- 2** El plomo se puede encontrar en una variedad de artículos como: pintura, cerámica, ropa, joyería, especias y baterías.



- 3** Los bebés y los niños pequeños corren mayor riesgo porque se llevan las manos y otros objetos a la boca.



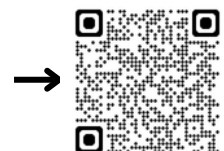
- 4** La exposición al plomo puede causar daño cerebral, retraso en el crecimiento y el desarrollo, problemas de audición y del habla, y problemas de aprendizaje y de comportamiento.



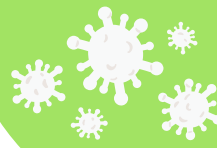
- 5** Dado que ningún nivel de plomo es seguro, un análisis de sangre para medir el nivel de plomo es la mejor manera de cuantificar la exposición a este metal.



Todos los niños inscritos en el programa Head Start deben someterse a un análisis de plomo en sangre antes de que se acepte una evaluación de riesgos.



# Política de enfermedad



## ¿Por qué los niños enfermos deben quedarse en casa?

- Los niños enfermos pueden contagiar fácilmente los gérmenes a otros niños, maestros y personal.
- Mantener a los niños enfermos en casa reduce las posibilidades de que la enfermedad se propague.
- Descansar en casa ayuda a los niños a recuperarse más rápidamente.
- Algunos niños y miembros del personal tienen sistemas inmunitarios debilitados, lo que aumenta el riesgo de que contraigan una enfermedad grave.
- El Departamento de California de Licencias de Cuidado Infantil (CCL, por sus siglas en inglés) y la Oficina de Head Start (OHS, por sus siglas en inglés) requieren que los niños enfermos se queden en casa.

## Los niños deben quedarse en casa si:

- 1** Presentan alguna señal o síntoma de enfermedad o infección contagiosa, o han sido diagnosticados con una enfermedad contagiosa.
- 2** Presentan alguna enfermedad o síntoma nuevo y no pueden participar en actividades (por ejemplo: un niño está demasiado cansado o no deja de llorar).
- 3** Presentan alguna enfermedad o síntoma nuevo que requiera una atención mayor de la que el personal puede proporcionar sin comprometer la salud y la seguridad de los demás niños.

## Los niños pueden volver a la escuela:

- 1** 48 horas después de que sus síntomas hayan mejorado significativamente **Y**
- 2** 48 horas después de que no tengan fiebre sin medicamentos **Y**
- 3** Se cumplen los requisitos anteriores o se ha presentado un certificado médico.

Para aprender más sobre nuestra política de enfermedad, haga clic o escanee aquí:



**¡Asegúrese de que su lista de contactos de emergencia esté siempre actualizada!**



# Salud bucal



## Consejos para promover una buena salud bucal:

### Bebés de 0 a 1 año de edad

- Revise y limpie las encías de su bebé con un paño limpio y suave.
- Alimente a su bebé con comida saludable para bebés.
- Si su hijo tiene las encías doloridas, intente darle un mordedor frío o una toallita húmeda fría.
- No acueste a su bebé con un biberón.
- No sumerja los chupones en miel, jarabe o alcohol.



### Niños pequeños de 1 a 3 años

- En cuanto le salga el primer diente al niño, o antes de que cumpla un año, conviene visitar al dentista.
- Cepíllele los dientes con un cepillo de dientes suave y pasta dental con flúor, dos veces al día, después del desayuno y antes de acostarse.
- Utilice una pequeña cantidad de pasta de dientes.



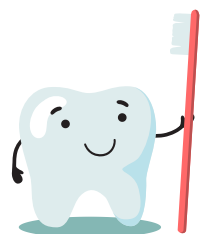
### Niños en edad preescolar de 3 a 5 años.

- Utilice una cantidad de pasta de dientes del tamaño de un chicharo.
- Se recomienda acudir al dentista cada 6 meses.



### ¿Sabía?

- ✦ Que los dientes sanos deben ser todos del mismo color. Si observa manchas o decoloración, lleve a su hijo al dentista.
- ✦ Que los niños pequeños necesitan ayuda para cepillarse los dientes, normalmente hasta que tienen 7 u 8 años.
- ✦ Que los niños no deben compartir cepillos de dientes para evitar la propagación de gérmenes.
- ✦ Que el flúor protege los dientes de la caries.



Para aprender más sobre la salud bucal, haga clic o escanee aquí:



# Señales de Alimentación



¡NHA apoya a cada una de las familias de Head Start con sus necesidades y preferencias de alimentación particulares!



## Lactancia Materna

- Nutrición ideal para su bebé
- Fácil de digerir
- Rica en anticuerpos que protegen a su bebé y evitan que se enferme
- Favorece el desarrollo saludable del cerebro
- Reduce el riesgo de Síndrome de Muerte Súbita del Lactante (SIDS)
- Reduce el riesgo de cáncer de mama y ovario en la mamá



## Alimentación con Formula

- FDA tiene normas estrictas para la formula infantil para asegurar la nutrición necesaria para un crecimiento saludable.
- Opciones para necesidades especiales, como formulas baja en lactosa o deslactosada
- Puede permitir una transición/ajuste sencillo a los entornos de cuidado infantil

## El bebé tiene hambre si..

- Pone sus manos o dedos dentro o cerca de su boca
- Abre y cierra su boca
- Gira la cabeza, buscando el pezón
- Se emociona con la comida



## El bebé está saciado si ...

- Succiona lentamente o deja de
- Se duerme
- Sus manos están abiertas y relajadas
- Se empuja en contra del pecho o biberón
- Gira la cabeza o la aleja



**\*El llanto es una señal tardía de que el bebé tiene hambre. Llorar también puede significar otras cosas no relacionadas con el hambre, como un pañal mojado, necesidad de consuelo, gases, u otras fuentes de dolor.**

Para obtener apoyo en lactancia materna, haga click o escanee aquí:





# Selectivo para Comer

## ¿Por qué mi hijo es selectivo?

La alimentación selectiva o cautelosa es una etapa normal del desarrollo infantil. Muchos niños se muestran renuentes ante los alimentos nuevos y pueden rechazar aquellos que antes disfrutaban. Su apetito también puede variar a diario según los estirones de crecimiento y su nivel de actividad.



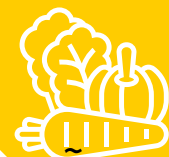
## Consejos para abordar la alimentación selectiva

- 1 Mantenga una actitud positiva y evite la presión:** presente los alimentos con delicadeza, sin forzar, sobornar, ni castigar. Si los niños se sienten presionados a comer, esto puede empeorar su selectividad alimentaria.
- 2 Introduzca los nuevos alimentos gradualmente:** un niño puede necesitar al menos de 10 a 15 intentos para aceptar un nuevo alimento. Siga ofreciéndole nuevos alimentos de diferentes maneras.
- 3 Combine los alimentos nuevos con los favoritos:** sirva los alimentos nuevos junto con los que su hijo ya disfruta para que se familiarice con ellos.
- 4 Haga que las comidas sean divertidas y entretenidas:** use platos coloridos, figuras divertidas o deje que los niños sumerjan su comida en salsas como yogur o hummus.
- 5 Deje que su hijo le ayude:** es más probable que los niños coman lo que ayudan a preparar. Haga que laven las verduras, revuelvan o pongan la mesa.
- 6 Sea un ejemplo a seguir a la hora de comer:** comparta las comidas en la mesa con su familia y coma usted también una variedad de alimentos saludables. Los niños imitan lo que ven.
- 7 Respete su apetito:** confíe en las señales de hambre de su hijo. Evite obligarlo a terminarse todo lo que hay en el plato.
- 8 Mantenga una rutina:** ofrezca comidas y refrigerios a horas regulares para ayudar a regular el apetito.

Si su hijo está perdiendo peso, parece excesivamente cansado o rechaza grupos de alimentos completos durante un período prolongado, consulte con el médico de su hijo o con un dietista registrado.



# Guía de alimentación saludable

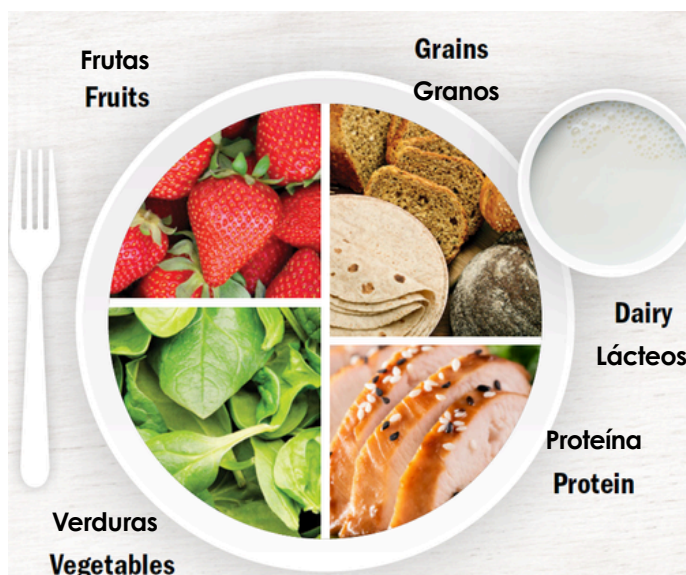


¡Una alimentación sana y equilibrada ayuda a los niños pequeños a crecer, aprender y desarrollarse plenamente!

**Eating foods from different food groups helps us get all the nutrients our bodies need to move, grow, and stay healthy.**

Our bodies need key nutrients from all of the food groups to function well.

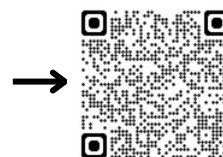
| FRUIT EXAMPLES                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | KEY NUTRIENTS                                                                                                                                |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  orange  apple  pear  peach  melon  berries                                   | <p>potassium;<br/>dietary fiber;<br/>vitamin C; folate</p>                                                                                   |
| VEGETABLE EXAMPLES                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | KEY NUTRIENTS                                                                                                                                |
|  green beans  broccoli  bell pepper  spinach  beans & peas  sweet potato     | <p>potassium;<br/>dietary fiber; folate;<br/>vitamin A; vitamin C</p>                                                                        |
| GRAIN EXAMPLES                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | KEY NUTRIENTS                                                                                                                                |
|  brown rice  whole-wheat bread  whole-grain cereal  oatmeal  whole-grain tortilla                                                                        | <p>dietary fiber, magnesium<br/>and selenium (found in whole<br/>grains); B vitamins (riboflavin,<br/>niacin, thiamin, folic acid); iron</p> |
| PROTEIN FOOD EXAMPLES                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | KEY NUTRIENTS                                                                                                                                |
|  beef & pork  chicken  seafood  beans & peas  eggs  nuts & seeds | <p>protein; B vitamins<br/>(riboflavin, niacin, thiamin);<br/>vitamin E; iron;<br/>zinc; magnesium</p>                                       |
| DAIRY EXAMPLES                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | KEY NUTRIENTS                                                                                                                                |
|  milk  yogurt  cheese  calcium-fortified soymilk                                                                                                                                                                                        | <p>calcium; potassium;<br/>vitamin D; protein</p>                                                                                            |



## Recursos adicionales sobre alimentos saludables

Es posible que usted y su familia puedan acceder a alimentos nutritivos a través del Programa de Nutrición para Mujeres, Bebés y Niños (WIC, por sus siglas en inglés). WIC ofrece beneficios para comprar alimentos saludables, así como apoyo para la lactancia materna y asesoramiento nutricional para mujeres embarazadas y en el posparto elegibles, y niños de hasta 5 años.

Para obtener más información sobre WIC y determinar si cumple con los requisitos, haga clic o escanee aquí:



# Hitos del desarrollo



Los primeros 5 años de vida de un niño son muy importantes para su desarrollo.

## Ejemplos de hitos socioemocionales:

- **A los 2 meses**, se calma cuando le hablan o lo levantan, le mira a la cara.
- **A los 6 meses**, reconoce a personas conocidas y se mira en el espejo.
- **Al año de edad**, juega con usted a juegos como las palmaditas.
- **A los 2 años**, se da cuenta cuando otros están lastimados o molestos (por ejemplo, se detiene cuando alguien llora).
- **A los 3 años**, se fija en otros niños y se une a ellos para jugar.
- **A los 4 años**, le gusta ser un "ayudante", finge ser otra cosa durante el juego.

## Ejemplos de hitos en el lenguaje/la comunicación:

- **A los 2 meses**, emite sonidos distintos al llanto.
- **A los 6 meses**, se turna para hacer sonidos con usted.
- **Al año de edad**, dice adiós con la mano y entiende el "no".
- **A los 2 años**, dice al menos dos palabras juntas, como "más leche".
- **A los 3 años**, habla lo suficientemente bien como para que los demás lo entiendan, la mayor parte del tiempo.
- **A los 4 años**, dice frases de cuatro o más palabras y responde preguntas sencillas.



## Ejemplos de hitos cognitivos (de razonamiento/resolución de problemas):

- **A los 2 meses**, le observa mientras se mueve.
- **A los 6 meses**, se lleva cosas a la boca para explorarlas.
- **Al año de edad**, busca cosas que le ve esconder, como un juguete debajo de una cobija.
- **A los 2 años**, sostiene algo con una mano mientras usa la otra (como sostener un recipiente y levantar la tapa).
- **A los 3 años**, dibuja un círculo cuando le muestra cómo hacerlo.
- **A los 4 años**, nombra algunos colores de objetos y cuenta lo que sigue en una historia muy conocida.

## Ejemplos de hitos del movimiento/desarrollo físico:

- **A los 2 meses**, sostiene la cabeza levantada cuando está boca abajo.
- **A los 6 meses**, se apoya en las manos para sostenerse cuando está sentado.
- **Al año de edad**, se pone de pie y camina agarrándose a los muebles.
- **A los 2 años**, come con cuchara, camina, corre y pateo una pelota.
- **A los 3 años**, come con tenedor y une objetos como un collar de macarrones.
- **A los 4 años**, se sirve la comida o el agua por sí mismo/a (con supervisión de un adulto).

Para aprender más sobre el desarrollo infantil, haga clic o escanee aquí:



# Preocupaciones sobre el desarrollo



Los primeros 5 años de vida de un niño son muy importantes para su desarrollo.

## ¿Qué puede causar problemas en el desarrollo?

- Prematuridad o bajo peso al nacer
- Dificultades de visión o audición
- Exposición a drogas, alcohol o tabaco durante el embarazo o después del parto.
- Mala nutrición o dificultades para comer
- Exposición al plomo
- Factores ambientales, como el abuso, la negligencia u otras experiencias traumáticas.

## ¿Cuáles son algunos signos de problemas en el desarrollo?



### Audición

- Molestias o dolor en los oídos, la nariz y la garganta.
- No mira de dónde vienen los sonidos o las voces.
- No reacciona a los ruidos fuertes.



### Visión

- Ojos rojos, llorosos o con costras y/o se frota los ojos con frecuencia.
- Cierra un ojo o inclina la cabeza al mirar un objeto.
- Sostiene libros, teléfonos o tabletas cerca de la cara.



### Movimiento

- Brazos o piernas rígidos
- Se aparta o arquea la espalda cuando lo sostiene cerca o se le abraza.
- A los 9 meses, el niño no recoge objetos, como Cheerios, con los dedos y el pulgar.
- A los 14-15 meses, no camina bien.



### Comunicación

- A los 3 meses, no sonríe.
- A los 6 meses, no balbucea
- A los 3 años, no habla lo suficiente como para que los adultos fuera de la familia puedan entenderlo.



### Razonamiento

- Al año de edad, es incapaz de encontrar objetos después de verlos en donde fueron escondidos.
- A los 2 años, no señala partes del cuerpo cuando se le pregunta.
- A los 3 años, no sigue instrucciones de dos pasos como "deja el juguete y cierra la puerta".

Si tiene alguna inquietud, por favor hable con el médico de su hijo y con el personal de Head Start, como por ejemplo el maestro de su hijo o el visitador domiciliario.





# Salud mental



## ¿Qué es la salud mental?

La salud mental se refiere al desarrollo de la capacidad de los niños pequeños para:

- tener relaciones cercanas y positivas
- sentirse seguro y apoyado.
- aprender a explorar el mundo que les rodea
- comprender y compartir sus sentimientos de forma saludable

## ¿Por qué es importante?

- Las relaciones de apoyo ayudan a los niños pequeños a aprender y crecer.
- ¡Alcanzar hitos sociales, emocionales y cognitivos ayuda a los niños a tener éxito a lo largo de su vida!
- El acceso temprano a los servicios de salud mental para los niños y sus familias puede marcar la diferencia.



## Puede ayudar a la salud mental de su hijo/a de la siguiente manera:

- ✿ Jugar, hablar, cantar, abrazarse y leer juntos
- ✿ Ayudar a su hijo a aprender a compartir juguetes y a resolver problemas.
- ✿ Ser un ejemplo a seguir estableciendo límites claros sin golpear, gritar ni usar lenguaje hiriente.
- ✿ Escuchar con atención y apoyo a su hijo para que pueda expresar sus pensamientos y sentimientos.
- ✿ Tranquilizar a su hijo cuando se sienta abrumado o estresado, ayudándole a aprender a afrontar las emociones intensas.

*Todos necesitamos apoyo en algún momento.  
¡Está bien buscar ayuda profesional cuando sea necesario!*



# Disminuyendo comportamientos desafiantes



## 8 maneras de reducir comportamientos desafiantes

- 1 Cambie el entorno:** Modifique el ambiente, la actividad o las personas involucradas.
- 2 Responda con calma:** Reaccione ante la situación con serenidad, sin enfadarse. Los adultos también necesitan momentos de tranquilidad.
- 3 Enseñe comportamientos alternativos:** Enseñe a su hijo formas más socialmente apropiadas de expresar lo que quiere.
- 4 Ofrezca opciones:** Ofrezca opciones y la oportunidad para que su hijo tenga más control sobre su entorno.
- 5 Fíjese en lo positivo:** Observe y elogie los comportamientos positivos cuando se produzcan.
- 6 Sea constante:** Asegurese de que existan rutinas consistentes y predecibles, así como límites apropiados para la edad.
- 7 Evite sorpresas:** Cuando haya un cambio en la rutina o el horario, prepare a su hijo con anticipación para que sepa qué esperar.
- 8 ¡Diviértase!** Asegúrese de que haya alegría y diversión en su relación y en la vida cotidiana de su hijo.

Si tiene alguna inquietud, por favor hable con el médico de su hijo y con el personal de Head Start, como por ejemplo el maestro de su hijo o el visitador domiciliario.

Para aprender más sobre la reducción de comportamientos desafiantes, haga clic o escanee aquí:



# Efectos de la violencia



***Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), se estima que en todo el mundo hasta mil millones de niños de entre 2 y 17 años han sufrido violencia física, sexual o emocional, o negligencia, durante el último año.***

**Experimentar violencia en la primera infancia puede afectar la salud y el bienestar a lo largo de la vida, tales como:**

- Dificultades de aprendizaje significativas
- Baja autoestima y depresión
- Ansiedad o malestar grave
- Dificultades en la relación
- Retraso en el desarrollo cerebral o daño cerebral

**Para prevenir los efectos de la violencia en niños menores de 5 años, los padres pueden:**

- Brindar atención segura y afectuosa.
- Enseñar a los niños a no golpear, patear ni morder para resolver problemas.
- Intervenir inmediatamente si un niño quiere dejar de jugar bruscamente y el otro no.
- Modelar respuestas tranquilas
- Utilizar una disciplina que no incluya amenazas ni violencia.
- Limitar la exposición a la televisión violenta, los videojuegos y el contenido en línea.
- Mantener relaciones seguras y saludables.
- Si le aplica, coparentalizar de forma positiva.
- Buscar apoyo profesional de salud mental cuando lo necesite.



Para obtener más información sobre la exposición infantil a la violencia, haga clic o escanee aquí: →



# Recursos para padres



## SEGURIDAD

Preparación para la escuela

- [Healthychildren.org - Regreso a la escuela consejos para las familias](https://www.healthychildren.org/regreso-a-la-escuela-consejos-para-las-familias)

Seguridad en el hogar

- [Childcare.gov - Manteniendo a los niños seguros](https://www.childcare.gov/manteniendo-a-los-ninos-seguros)

Seguridad de los medicamentos

- [Healthychildren.org - Consejos para las familias sobre seguridad de los medicamentos](https://www.healthychildren.org/consejos-para-las-familias-sobre-seguridad-de-los-medicamentos)
- [KidsHealth.org - Medicamentos: Uso seguro](https://www.kidshealth.org/medicamentos-uso-seguro)

Seguridad al aire libre

- [Safekids.org - Consejos de seguridad para parques infantiles](https://www.safekids.org/consejos-de-seguridad-para-parques-infantiles)

Seguridad vehicular

- [Healthychildren.org - Sillas de coche: Información para familias](https://www.healthychildren.org/sillas-de-coche-informacion-para-familias)

Seguridad al dormir

- [Safetosleep.nichd.nih.gov - Entorno de sueño seguro para bebés](https://www.safetosleep.nichd.nih.gov/entorno-de-sueno-seguro-para-bebes)
- [Cdss.ca.gov - Sueño seguro en guarderías](https://www.cdss.ca.gov/sueno-seguro-en-guarderias)

Preparación para emergencias

- [Condado de San Diego - Alerta San Diego](https://www.consolidatedhsd.org/alerta-san-diego)
- [Cruz Roja - Prepara San Diego](https://www.cruzroja.org/prepara-san-diego)

Peligros del tabaco

- [Efectos del vapeo en la salud \(CDC\)](https://www.cdc.gov/eftos/vaping/es/efectos-del-vapeo-en-la-salud)
- [Smokefree.gov](https://www.smokefree.gov)

## SALUD

Alfabetización sanitaria

- [HeadStart.gov - Usando la alfabetización sanitaria para mejorar la salud de mi familia](https://www.headstart.gov/usando-la-alfabetizacion-sanitaria-para-mejorar-la-salud-de-mi-familia)

Exámenes físicos

- [Programa de AAP Bright Futures](https://www.brightfutures.org/programa-de-aap-bright-futures)
- [Headstart.gov - Salud física](https://www.headstart.gov/salud-fisica)

Inmunizaciones

- [Código de Salud y Seguridad de California, Secciones 120325-120375](https://www.cdph.ca/codigo-de-salud-y-seguridad-de-california/secciones-120325-120375)
- [CDC - Información sobre las vacunas para sus hijos](https://www.cdc.gov/vaccines/imz-managers/parents/index.html)
- [Departamento de Salud Pública de California - Rama de Inmunización](https://www.cdph.ca/ramas/inmunizacion)
- [CDPH - Requisitos de vacunación de California para preescolar](https://www.cdph.ca/requisitos-de-vacunacion-de-california-para-preescolar)
- [CDPH - Instrucciones para solicitar una exención médica](https://www.cdph.ca/instrucciones-para-solicitar-una-exencion-medica)
- [Headstart.gov - Proteja a su hijo con vacunas](https://www.headstart.gov/proteja-a-su-hijo-con-vacunas)



## SALUD

### Plomo

- [Secciones 105275-105310 del Código de Salud y Seguridad de California \(Ley de Prevención del Envenenamiento por Plomo en la Infancia de 1991\)](#)
- [CDC - Prevención del envenenamiento por plomo en la infancia - Datos y estadísticas](#)
- [CDPH - Prevención del envenenamiento por plomo en la infancia - Materiales educativos](#)

### Política de enfermedad

- [SanDiegoCounty.gov - Enfermedades y afecciones](#)
- [CDPH - Consideraciones cuando un niño presenta síntomas en la guardería o la escuela](#)
- [CDSS - Centros y proveedores de cuidado infantil con licencia para COVID-19 \(Preguntas frecuentes\)](#)
- [CDSS - ¿Cuándo está un niño demasiado enfermo para asistir a la guardería?](#)

### Salud bucal

- [Headstart.gov - Recursos de salud bucal para familias](#)
- [HealthyChildren.gov - Salud Bucal](#)
- [DHCS.ca.gov - Formulario de remisión para la coordinación de la atención de Medi-Cal](#)

### Salud mental

- [Headstart.gov - Consulta sobre salud mental en la primera infancia: Materiales para familias](#)
- [CDC - Acerca de la salud mental infantil](#)
- [APA - Salud Mental Infantil](#)

## NUTRICIÓN

### Señales de alimentación

- [UCSD - San Diego, ciudad que apoya la lactancia materna](#)
- [Alimentación de lactantes en el CACFP](#)

### Selectivo para comer

- [HealthyChildren.org - 10 consejos para padres de niños con paladares exigentes](#)
- [USDA.gov - Consejos saludables para niños que son selectivos con la comida](#)
- [Los niños comen con color: 11 consejos de expertos para padres de niños con paladares exigentes.](#)

### Alimentación saludable

- [Alimentando mi vida saludable](#)
- [CDPH - Mujeres, bebés y niños \(WIC\)](#)

## DESARROLLO INFANTIL

### Efectos de la violencia

- [Organización Mundial de la Salud - Violencia contra los niños](#)
- [Safe Horizon](#)

### Hitos del desarrollo

- [CDC: Aprenda los signos, reaccione pronto](#)
- [Healthychildren.org - Los hitos importan: el crecimiento y desarrollo de su hijo a los 5 años.](#)

### Disminuyendo comportamientos desafiantes

- [Healthychildren.org - Cómo moldear y gestionar el comportamiento de su hijo pequeño](#)