

Niños de 4 a 8 años de edad

# Manténgase Saludable

## California

**Su doctor** desea compartir esta hoja de consejos con usted. Poner en práctica esta información le ayudará a mantener sano a su niño. Informe a su doctor o a la enfermera si ha llevado a su hijo a consultar a un especialista en remedios naturales (como un acupunturista, herbalista o curandero) o si su hijo está tomando hierbas medicinales o tés.



### El cuidado dental

- Lávele los dientes de su niño después de cada comida. Use un cepillo con cerdas suaves y muévalo haciendo círculos pequeños. Use hilo dental diariamente. Enséñele a lavarse los dientes y a usar hilo dental.
- Recuérdle que no es saludable pasarse la pasta de dientes.
- Lleve a su niño al dentista todos los años.
- Pregúntele a su dentista sobre el fluoruro y sellantes para los dientes de su niño.



### La nutrición

- Haga que su niño tome leche sin grasa o yogurt o queso por lo menos 3 veces al día.
- Déle 5 frutas o vegetales cada día. Algunas sugerencias incluyen: media pera, unos pedazos pequeños de zanahoria o media taza de puré de manzana.
- Limite los dulces, alimentos fritos o comidas rápidas. Compre alimentos bajos en grasa, azúcar y sal.
- El agua es mejor que las bebidas con mucho azúcar, como sodas y bebidas deportivas o ponche.



### El ejercicio y el control del peso

- Observe a su niño mientras juega. Jugar al aire libre es una buena opción.
- Apolle a su niño a hacer algún deporte que le guste. Muchas escuelas, parques y centros recreativos organizan equipos.
- Nunca deje solo a su niño cerca del agua. Enséñele a tener precaución con el agua y a nadar.
- Consulte a su doctor si le preocupa el peso de su niño.



### Tabaco o cigarrillos

- No permita que nadie fume cerca de sus niños.
- Explíquele a sus niños los peligros de fumar.
- Para más información, llame a:  
**Asociación de Lucha Contra el Cáncer**  
**1-800-227-2345**

**Línea Telefónica de Ayuda para Fumadores 1-800-45-NO-FUME**



### La casa y la escuela

- Conozca a los maestros y consejeros de sus hijos.
- Enséñele a su niño la importancia de cumplir con las reglas en casa y en la escuela.
- Lea con su niño todos los días. Converse sobre su escuela y sus actividades diarias.



### Prevención de los abusos y violencia física

- Si alguien ha abusado de su niño, informe inmediatamente a su doctor, la policía o Child Protective Services (Servicios de Protección Infantil).
- Evite los castigos físicos. No desahogue su cólera en su niño.
- Enséñele que la violencia no es una solución saludable.
- Para prevenir el abuso sexual, enséñele la diferencia entre caricias "buenas" y

caricias "malas". Enséñele a su niño cómo decir "no" a las caricias malas y a que le comunique a usted si le sucede.

- Para obtener más información, consulte la sección de recursos de la comunidad de su guía telefónica y busque el número para Child Protective Services, o llame a:

**Prevenga el Abuso Infantil en California al 1-800-244-5373**



### **Prepare su hogar a prueba de niños**

- Mantenga los fósforos bajo llave lejos del alcance de los niños.  
En su casa debe haber un detector de humo. Cada 6 meses verifique que funcione correctamente. Cambie las pilas cada año. Para aprender más, llame al cuerpo de bomberos local.
- Para evitar quemaduras, asegúrese de que el calentador de agua está colocado a menos de 120° F (grados Fahrenheit) o 48.9° C (grados centígrados).
- Cierre las puertas de lugares peligrosos.
- Bloquee las entradas a escaleras y use protectores de seguridad en las ventanas por encima del primer piso.
- Llame al doctor si el niño se cae y:
  - Pierde el conocimiento
  - Se siente adormecido mas de lo común
  - Vomita constante
  - Presenta movimientos anormales
  - Se siente mareado

Para más información, llame al  
**Consejo Nacional de Seguridad al 1-800-621-7619**



### **Prevención de envenenamientos**

- Muchos de los productos de limpieza y productos químicos son venenosos. Los medicamentos, ya sea que se vendan con receta o sin ella, pueden resultar venenosos para los niños.

#### **Cómo evitar envenenamientos:**

- Mantenga los productos de limpieza y medicamentos en sus envases originales.
- Guarde bajo llave las medicinas y productos químicos para que estén fuera del alcance de los niños.
- En caso de envenenamiento accidental, llame al **Centro de Control Contra Venenos 1-800-222-1222 o 9-1-1.**



### **Seguridad general**

- Proteja a su niño del sol con una crema protectora para la piel, ropa, un sombrero u otra cubierta. Asegúrese de que la crema protectora para la piel contenga un factor de protección de 15 o más. Vuelva a aplicarlo despues de nadar.
- Nunca siente a un niño en su piernas cuando viaje en carro.
- Todos deben usar el cinturón de seguridad de la cintura y sobre el hombro.
- Nunca ponga a su niño en el asiento delantero si el auto tiene bolsas inflables en caso de accidente.
- El lugar más seguro para los niños es el asiento de atrás.
- Para más información, llame al **Dirección Nacional de Seguridad Vial al 1-800-424-9393**



### **Bicicletas y monopatines**

- Haga que su niño use un casco SIEMPRE que ande en patineta, bicicleta, patines y monopatines. Verifique que este colocado correctamente. ¡Puede salvar la vida de su hijo! El casco no debe estar muy suelto ni muy ajustado. Debe estar sobre la cabeza en una posición equilibrada. Las correas deben estar abrochadas.
- No permita que su hijo juegue en la calle. Los niños de 10 años o menos deben usar solamente las aceras y los carriles para bicicletas.
- Dígle a su niño que debe detenerse, bajarse de la bicicleta y caminar cuando cruce la calle.

Para obtener más información, llame a:  
**National Child Council Childwatch 1-800-222-1464**



### **Protección contra las armas**

- Dígle a su niño que nunca toque una pistola. Las armas no son juguetes.
- Mantenga las pistolas desarmadas. Nunca deje balas en un arma almacenada.
- Guarde todas las armas de fuego fuera del alcance de los niños en un gabinete o un cajón bajo llave.

Notas de su doctor: