

CHEQUEO MÉDICO DE 12 MESES

Las Citas para Chequeos Médicos de Niños Sanos se pueden hacer o programar en línea en AustinRegionalClinic.com.

La estatura de su bebé, el peso, el tamaño de la cabeza, junto con las inmunizaciones y exámenes realizados, todo Sestará en el Sumario Después de la Visita (AVS, por sus siglas en inglés) que será entregado a usted al final de la visita por el médico o la enfermera de su bebé. Usted también puede ver esta información en MyChartARC.com

NUTRICIÓN

Este es un tiempo emocionante para su niño y para su familia. Usted va a ver muchos cambios y un aumento de independencia en su niño durante el próximo año. Su niño pasará de leche de fórmula o leche materna a beber la leche de vaca en un vasito y, si todavía no está haciéndolo, pronto estará alimentándose por sí solo. El crecimiento de los niños de 1 a 5 años de edad es más lento que durante los primeros 12 meses de vida. Entre los 12 meses y los 2 años de edad, la mayoría de bebés aumentan solo 5 a 6 libras. **Espere que el apetito de su niño pueda disminuir.** El apetito de los niños varía mucho de día a día e incluso

de comida a comida. Si su niño es enérgico y está creciendo, probablemente está comiendo lo suficiente. Su médico seguirá vigilando el crecimiento de su niño durante los chequeos de niño sano.

Entre las edades de 1 y 2 años, los niños empiezan a desarrollar un sentido de independencia. **Parte de este proceso de crecer y volverse más independiente puede incluir ser quisquilloso (selectivo, 'picky') para comer. Tener un apetito caprichoso y lo de rechazar la comida (o tener preferencia por cierto alimento un día y el día siguiente ya no le gusta) son comportamientos típicos y una parte normal en el desarrollo de su niño. Como padres, necesitamos evitar caer en un patrón o en una rutina de ofrecer solamente los alimentos que le "gustan" al niño o de ofrecer alimentos alternativos que son menos nutritivos porque su niño rechaza lo que se le está ofreciendo.** Tal vez las siguientes recomendaciones le sean útil durante este período.

- **Estructura y predictibilidad:**
Los niños se desarrollan bien

con las rutinas. Establezca un horario de 3 comidas y 2 a 3 meriendas al día, con refrigerios limitados entre estos. Con establecer tiempos para las comidas y los refrigerios usted puede evitar que su niño coma refrigerios o picotee todo el día. picotear comida todo el día puede resultar en un patrón de alimentación **no** saludable.

- **Recuerde que el tiempo para un refrigerio no es tiempo para una golosina o alimentos azucarados.** Los refrigerios más populares preferidos por niños pequeños y preescolares son galletas saladas, galletas dulces y los dulces. Los estómagos de los niños son pequeños, y ellos no van a comer mucho en cada comida. Por eso, los refrigerios deben considerarse como "mini comidas". Las frutas, verduras, y proteína (huevos, queso, yogurt, o frijoles machacados) son mejores opciones para los refrigerios de su niño. Golosinas o alimentos azucarados pueden ser parte de una dieta saludable, pero deben ser considerados como algo ocasional y no una parte diaria de sus dietas.

- **Los padres proveen y el niño decide.** Nuestro deber como padres es de proporcionar la óptima nutrición para nuestros hijos. Los padres son responsables por lo que come la familia, cuándo come la familia, y dónde come la familia. El deber de su hijo es de decidir cuánto comer de la porción apropiada. Los niños son responsables de decidir si van a comer lo que se les está ofreciendo o van a esperar hasta la próxima comida.

- **Demuestre la alimentación saludable.** Para la edad de 1 año, los niños están comiendo los alimentos que reflejan las preferencias de la familia. Un estudio reciente sobre la dieta del niño pequeño encontró que, después de haber hecho la transición a los alimentos de la mesa, estos alimentos que los niños han empezado a consumir reflejan las mismas áreas de problema que las que se encuentran en las dietas de niños de más edad y en las dietas de adultos.

Aproximadamente 65% a 70% de los niños de 1 a 2 años de edad comen postre, helado, o un dulce una vez al día. Treinta a 50% de niños toman bebidas endulzadas todos los días y menos del 10% de niños de 1 a 2 años de edad comen una verdura verde al día.

- Los padres son los ejemplos más importantes para sus niños. Si su objetivo es de enseñar a su niño a que coma frutas y verduras, entonces usted tiene que mostrarles

esto. Su niño va a ver que usted come y disfruta de los alimentos que usted le está animando comer. **Comer juntos promueve hábitos nutritivos saludables, así que siéntense a comer las comidas en familia diariamente.**



- Utilice el diagrama visual de MyPlate para incluir todos los 5 grupos de alimentos en la dieta de su niño. Para las tres comidas del día, **trate de hacer que la mitad de su plato consista de frutas y verduras. Al servir otros granos, (como arroz o pasta), intente que la mitad de los granos sean granos enteros (como arroz integral o pasta de trigo integral).** Recuerde: se puede llevar hasta 10-20 veces de presentar una verdura antes de que el niño la coma. Nunca haga a la fuerza que un niño se coma una verdura- esto solo va a crear un tema de batalla y control- e intente NO premiar a un niño con un postre por haberse comido las verduras. Recuerde: EL NIÑO DECIDE cuánto comer. LOS PADRES deciden seguir ofreciéndoselo.

Para más información y consejos por favor visite:

ChooseMyPlate.gov

5-2-1-0: Recuerde este mensaje TODOS LOS DÍAS para ayudar a promover un estilo de vida saludable para su niño:

- **5:** Sírvale a su niño al menos 5 porciones de frutas y verduras diariamente.
- **2:** La Academia Americana de Pediatría recomienda que no pasen ningún tiempo delante de la pantalla (de la tele, juegos de video, tiempo de recreación en la computadora, en el iPad, o iPhones) para los niños menos de 2 años de edad. 39% de las familias con niños de esta edad mantienen la televisión prendida/encendida constantemente. Estudios indican que esto puede afectar los niveles de juego y actividad en los niños pequeños e interfiere con el desarrollo del lenguaje. Para los 3 años de edad, 30% de los niños ya tienen una televisión en su cuarto. La razón más común por la cual los padres les ponen una televisión en la habitación es para que les ayude a dormir pero, **muy al contrario, las televisiones en las habitaciones en realidad interfieren con el sueño. Les recomendamos que mantengan los televisores fuera del dormitorio de su hijo.**

- **1:** proporcione a su niño al menos 1 hora de actividad física todos los días. A esta edad, la manera más agradable de fomentar esto es solamente dejar a su niño que juegue al aire libre con supervisión. Limite el uso de objetos que impiden que su niño pequeño sea activo, como el cochecito de bebé.

- **0:** Intente no darle a su niño **casi ninguna bebida azucarada** (como sodas, bebidas deportivas, bebidas de fruta, ni siquiera bebidas de 100% jugo). El agua y la leche son las mejores bebidas para su niño. **A la edad de un año, la mayoría de los niños hacen la transición de la leche materna o leche de fórmula a la leche entera de vaca. Su médico le informará si se recomienda la leche de baja grasa u otra alternativa de leche para su niño.** Su niño debe beber de 12-16 onzas de leche todos los días. **No exceda 24 onzas de leche en un día.** Un ingreso excesivo de leche puede causar anemia y que su niño tenga menos apetito. La Academia Americana de Pediatría recomienda que se limiten las bebidas de 100% jugo a no más de 4 onzas (1/2 taza) al día. Si su niño no bebe jugo todos los días... ¡es mejor!

Es tiempo de discontinuar el biberón. Ofrézcale a su niño todas las bebidas en un vasito.

El uso prolongado del biberón puede causar caries. Una manera de ayudar a que su niño deje el

biberón es poner solamente agua en la botella para que su niño pierda el interés por el biberón. Los vasitos para bebé también pueden causar caries si permite que su niño los use todo el día. Guárdelos para la hora de la comida y la hora de refrigerios. Los vasos con popotes reducen la exposición de los dientes de su niño a la bebida mientras que la esta bebiendo.

Alimentos que Contienen Hierro y la Prevención de Anemia:

Ahora que su niño pequeño está entrando a su segundo año, él va a depender de sus alimentos de la mesa para el hierro que necesita. Las carnes rojas, las aves (pollo), y el pescado todas proveen hierro fácil de absorber. Las verduras de hoja verde, los frutos secos, y los frijoles también son fuentes de hierro, pero en una forma que no es tan fácil de absorber.

Si su niño no come carne o si usted tiene una preocupación sobre la ingesta de hierro de su niño, no dude en darle una vitamina suplementaria con hierro todos los días, como Polyvi-sol con hierro o NovaFerrum con hierro. Media taza de cereal de bebé todos los días es otra manera de proveerle la suplementación de hierro a su niño pequeño. Los cereales para bebé son más ricos en hierro que otros cereales.

EL DESARROLLO Social/Emocional

El próximo año también puede ser una edad difícil para su niño. A esta edad, los niños tienen un aumento de independencia con el movimiento mientras que al mismo tiempo les faltan las palabras para negociar su mundo. Tienen grandes cambios de humor entre siendo muy apegados a usted y a sus rutinas típicas a sintiéndose frustrados por su falta de independencia. Debido a todos estos cambios, los berrinches o ‘corajes’ son comunes a esta edad. He aquí algunos consejos para minimizar o reducir estos berrinches.

Es más probable que su niño escuche las correcciones ocasionales si usted mantiene positivos la mayor parte de sus comentarios. Sin embargo, no piense que si su niño tiene más berrinches que otros niños usted no es un buen padre o una buena madre. Cada niño tiene diferentes necesidades y diferentes temperamentos.

- Hagan un gran esfuerzo para prestar atención a los niños cuando están haciendo lo que ustedes quieren que hagan. Muchas veces necesitan solo unos segundos de su atención cada 2-3 minutos. Por ejemplo, un simple comentario sobre su comportamiento ayuda a reforzarlo. Usted podría notar: “sacaste los bloques de la caja.” Luego regrese a lo que usted estaba haciendo.

- Siempre que sea posible, corrija pequeñas cosas por medio de la redirección o sea, enfocando la atención del niño en otra dirección. Por ejemplo, "Puedes golpear al sofá con los palillos, pero no al gabinete."
- Jugando con su niño por solo 5 minutos servirá de mucho, especialmente justo después de llegar del trabajo o después de hacer algún mandado. Cuando juegue con sus niños, deje que ellos escojan el juguete y que lleven o decidan el juego. Es tentador, uno quiere decirles a los niños qué hagan o quiere preguntar muchas preguntas, pero es mejor no hacerlo. En su lugar, solo describa lo que su niño está haciendo ("Estas trabajando duro para vaciar esa cubeta").
- Guarde fuera del alcance de los niños las cosas con que usted no permite que jueguen. Los controles, los teléfonos y marcadores permanentes son demasiado tentadores.
- Evite los berrinches o 'corajes' estableciendo un horario para las comidas y las siestas. La mayoría de los padres ya han encontrado que es más probable que su niño tenga un berrinche cuando tiene hambre o cuando está cansado.
- Conozca los límites de su niño. Obviamente, algunos días son más difíciles que otros. A veces no vamos a poder acabar la lista de quehaceres.

Durante un berrinche, hay pocas veces cuando usted necesita intervenir. Si hay la posibilidad de que su niño se vaya a lastimar o si está golpeando o mordiendo, entonces usted necesita retirarlo a un lugar seguro. En esas ocasiones tal vez tenga que abrazarlo por detrás para evitar que el niño le haga daño a usted o a otra persona. O puede ponerlo en el corralito de bebé por un corto tiempo de unos 30-60 segundos para que se tranquilice.

Si los niños no se están pegando, mordiendo y no hay preocupaciones por su seguridad, entonces déjenlos "desahogarse". Cada niño aprende a calmarse a un ritmo distinto pero aprender a dominar esto es una lección de la vida que todos necesitamos aprender. Cada vez que hacen un berrinche y luego se calman ellos solos, están practicando esta habilidad de tranquilizarse ellos mismos. No cedan ante el berrinche y no les den algo para que paren de llorar. Eso solo va a animarlos a que tengan berrinches más largos y más frecuentes.

Aprendizaje

Usted se dará cuenta de lo mucho que se concentra su niño pequeño mientras está jugando. Su niño está recolectando información constantemente sobre cómo funcionan las cosas. Los niños están aprendiendo a tomar decisiones y a encontrar soluciones para los problemas relacionados con el juego. Ellos están explorando su mundo constantemente y están

comprobando, viendo cómo va a responder usted a sus acciones. Puede ser difícil para usted determinar exactamente lo que su hijo podría disfrutar más a esta edad, pero para ellos no es difícil decidir esto. Proporcione una variedad de actividades, y su hijo va a escoger las que son difícil pero no totalmente superan en exceso sus habilidades.

Es importante leerles a los niños todos los días.

A esta edad, algunos niños disfrutan de estar sentados y otros están muy ocupados para sentarse por mucho tiempo. Permita a su niño escoger su libro favorito (aunque lo haya leído un sinnúmero de veces). Lea el libro a su niño en voz alta, y hable sobre lo que está viendo en las ilustraciones.

Señale y nombre los objetos en la página que ya conoce (como pelota, perro) y los objetos que todavía no conoce. La mayoría de niños de esta edad disfrutan de voltear ellos solos las páginas de los libros de cartón, esta tarea siempre mantiene su interés por unos minutos más.

Lenguaje/el Habla

Usted probablemente ha notado que ahora su niño pequeño está entendiendo más lo que usted le dice. Éste entendimiento es un paso enorme en el desarrollo de lenguaje. Empiece a usar menos lenguaje de bebé. Háblele claramente a su niño pequeño.

- Mientras habla con su niño, utilice muchas palabras solas,

- palabras que identifican objetos, como pelota, cepillo.
- Es más probable que las primeras palabras sean partes de palabras, en lugar de palabras enteras bien pronunciadas. Agregue la parte que le falta a la palabra que empezó su niño. Por ejemplo, si su niño pequeño dice “lu”, usted puede responder con, “Sí, tienes razón, es la luz.”

Habilidades de Movimiento

A esta edad la mayoría de los niños pueden moverse por el cuarto. Algunos niños todavía se sostienen de los muebles mientras que otros están tomando pasos independientes. Si su niño todavía no empieza a caminar, debe hacerlo dentro de los próximos 6 meses. Si su niño ya está caminando, es probable que su equilibrio o balance se esté desarrollando todavía. Su niño pequeño se va caer una y otra vez. Incluso volteando en las esquinas no es fácil al principio. Vigile a su niño cuidadosamente, especialmente cerca de las escaleras.

Habilidades Motoras Finas (Manos y Dedos)

La mayoría de los niños de 12 meses han dominado el agarre de pinzas de dos dedos durante los últimos pocos meses. Después de eso, la habilidad de manipular objetos pequeños va a mejorar dramáticamente para su niño. Al manipular objetos pequeños su niño va a aprender las relaciones

espaciales tales como en, debajo, sobre, y alrededor.

PROGRAMAS DE INTERVENCIÓN EN LA TEMPRANA INFANCIA

(ECI, por sus siglas en inglés):

Si usted piensa que su niño tiene retraso o tiene alguna enfermedad o condición que pueda dar lugar al retraso, por favor pídale a su doctor que lo recomiende para los servicios de ECI. Usted también puede llamar al **1-800-628-5115** o visitar por internet el sitio de web de ECI en dars.state.tx.us/ecis para el programa de ECI más cercano a usted.

El Sueño

La mayoría de los niños de 12 meses de edad duermen alrededor de 11-12 horas por la noche y tienen de 1-2 siestas, haciendo un total de 13-14 horas de sueño en un día de 24 hrs.

Consejos Para Prevenir los Problemas del Sueño:

- Establezca una rutina de ir a dormir para su bebé que sea calmante como bañarlo, cepillarle los dientes, leerle un cuento, y decir buenas noches a la familia y a los objetos favoritos. Cualquier lactancia o alimentación con biberón de la tarde debería suceder antes de esta rutina de ir a dormir.

- Su bebé debería poder dormirse sin su ayuda. Acuéstelo en su cuna cuando tenga sueño pero todavía esté despierto.
- Haga que sus contactos entre la noche sean breves y aburridos. A esta edad su bebé no debe necesitar alimentación a la media noche. Si su niño se mueve y parece despertarse durante la noche, no entre apresuradamente. Espere unos minutos para permitir que se ponga cómodo y se vuelva dormir.

Cuidado Dental

- Tan pronto como le empiecen a salir los dientes, empiece a cepillárselos dos veces al día usando una pasta con fluoruro y un cepillito dental suave para bebés. Use un poquitito de pasta dental con fluoruro (una cantidad como el tamaño de un grano de arroz) para cepillar los dientes de un niño menos de dos años de edad. Los niños deben ir a un dentista dentro de seis meses después de la erupción de su primer diente.
- Se puede encontrar un dentista para niños con Medicaid haciendo una búsqueda por internet en www.tmhp.com o llamando al 877-847-8377 (THSteps Línea Directa).

SEGURIDAD

Las lesiones o heridas se pueden prevenir. Siga estos pasos para mantener a su niño seguro de las principales causas de muerte para niños pequeños.

También vea más videos sobre cómo proteger a su niño en el canal de YouTube SafeKidsAustin y www.safekids.org

Seguridad en el Auto

La mayoría de lesiones y muertes causadas por accidentes de automóvil se pueden prevenir usando un asiento de seguridad para niños cada vez que su niño vaya en auto.

- Asegúrese que su niño vaya bien abrochado en un asiento de seguridad cada vez que vaya en el auto.
- Mantenga a su niño en un asiento de seguridad orientado para que el niño mire hacia atrás hasta que tenga al menos 2 años de edad y, aún mejor, hasta que llegue a la máxima altura y peso permitido por el asiento de seguridad cuando está orientado hacia atrás.
- Preguntas sobre cómo instalar el asiento de seguridad deben ser contestados por un técnico certificado en la Seguridad del Niño Pasajero. Usted puede encontrar un técnico certificado en la Seguridad del Niño Pasajero más cercano a usted haciendo una búsqueda en: seatcheck.org o llamando al **866-seatcheck** (866-732-8243).
- No deje a su niño solo en el auto. La muerte por exceso de calor puede ocurrir rápidamente.
- Antes de mover el auto en reversa, siempre camine detrás de su carro para asegurar de que su niño no está por allí. Es posible que usted no vea a un niño pequeño si solo confía en

su espejo retrovisor o en la cámara de atrás.

Envenenamiento

Los niños siguen explorando su mundo llevándose todo a la boca, aunque no tenga buen sabor.

Ahora su hijo puede abrir puertas y cajones, desarmar cosas, y abrir botellas fácilmente. **Usted debe utilizar tapas de seguridad en todos los medicamentos y productos domésticos tóxicos.**

Su hijo ahora es capaz de meterse en y treparse encima de todo. Asegúrese de guardar todos los productos domésticos completamente fuera de la vista y del alcance. Guarde todos los productos en su contenedor original. Los paquetes de detergente para la ropa y para el lavaplatos pueden causar la muerte de su niño pequeño. Guárdelos en un lugar alto – fuera del alcance de su hijo. La nicotina líquida que se utiliza en los cigarrillos electrónicos o “vapes” también puede envenenar a su hijo fácilmente. Solamente con tocar la nicotina líquida puede causar la muerte de su bebé. Los cigarrillos electrónicos también son peligrosos porque tienen partes pequeñas y se abren fácilmente por manos pequeñas. Manténgalos lejos de su hijo.

Si su niño tiene contacto con un posible veneno, llame a la red del centro de envenenamiento: **Universal Poison Control Network, 1-800-222-1222.** Guarden este número en la puerta de su refrigerador y guárdenlo en la lista de contactos

en sus teléfonos celulares. En caso de que su niño tenga convulsiones, ha parado de respirar, o ha perdido el conocimiento: llame al 911.

Asfixia

Asegúrese de que los alimentos siempre estén cortados en trozos pequeños y que los objetos pequeños siempre se guarden fuera del alcance de su hijo. Algunos de los riesgos de atragantamiento más preocupantes son las monedas, los imanes, y las baterías de forma botón (circulares). No ofrezca trozos de alimentos duros a su hijo tal como zanahorias crudas. Recuerde, no le dé tostadas o papitas, palomitas de maíz, o nueces hasta que su hijo las pueda masticar bien con los dientes de atrás – después de los 4 años de edad. Los alimentos de forma circular pueden bloquear las vías respiratorias de su bebé y causar el atragantamiento. Corte las uvas y los “hot dogs” (o salchicha) en trozos pequeños.

Ahogo

A esta edad a los niños les encanta jugar en el agua.

- **Nunca deje a su niño solo** en o cerca de cualquier agua estancada, ni siquiera por un momento. Vacíe toda el agua de las tinas o cubetas y baldes después de cada uso. Mantenga las puertas de los cuartos de baño cerradas. Su niño se puede ahogar en menos de 2 pulgadas de agua.
- **Manténgase siempre a una distancia de no más de la**

longitud de un brazo cuando su hijo está cerca del agua.

- **Si tiene una piscina, asegúrese de que ningún niño pueda entrar en la piscina sin que usted se dé cuenta.** Instale una cerca de al menos 4 pies de altura alrededor de la piscina, y asegúrese de que las puertas de entrada a la piscina se cierren automáticamente y que el pestillo enganche automáticamente.
- **Manténgase alerta en las piscinas públicas.** No suponga que alguien más está supervisando a su niño.

Envenenamiento por Plomo

Los niños pueden ser expuestos al plomo cuando viven en casas viejas (construidas antes de 1978) que tienen pinturas de base plomo o por el trabajo o el pasatiempo de algún miembro de la familia. El plomo en el cuerpo de su hijo le puede causar dificultades de largo plazo en la escuela. Hay un cuestionario que su médico le va a proporcionar el cual nos va a ayudar a decidir si su hijo está en riesgo de exposición al plomo o no.

Las Caídas

A medida que su niño aprenda a caminar y luego a trepar, es importante instalar barandales de seguridad en la parte de arriba y de debajo de las escaleras. Instale cerraduras en todas las ventanas del 2º piso y de más arriba. También, retire o acojine los muebles con orillas o bordes

filosos, en caso de que su niño se caiga contra ellos. Las mesas de la sala y las chimeneas parecen causar la mayoría de las lesiones. Asegúrese de que su bebé esté bien abrochado y asegurado correctamente en todo momento cuando esté en el cochecito, en la sillita para comer, o en otros asientos.

Cuarenta niños se llevan a la sala de emergencia diariamente en los Estados Unidos con lesiones debido a que se les ha caído un mueble pesado encima de ellos. Casi la mitad de esos incidentes son causados por televisiones. Para ayudar a mantener a los niños seguros de los muebles y los televisores que se puedan volcar encima de ellos:

- Todas las cómodas, estantes, unidades de entretenimiento, televisiones y sus soportes necesitan estar asegurados de la pared.
- No ponga los televisores encima de un mueble que no está diseñado para eso – como encima de las cómodas- porque se pueden volcar más fácilmente.
- Retire los objetos tales como los juguetes y controles de encima de los televisores y otros muebles. Estos objetos pueden tentar a los niños a que se suban a los muebles o la televisión, causando que se caigan.
- Guarde los cables eléctricos fuera del alcance de los niños, y enseñe a los niños que no deben jugar con los cables.

Armas de Fuego

Si usted tiene niños, lo mejor es no tener un arma de fuego en su hogar. Las personas que tienen un arma de fuego en su hogar deberían seguir estas reglas de seguridad:

- Siempre guarde la pistola descargada y bajo llave.
- Guarde las municiones bajo llave en un lugar separado.
- Asegúrese de esconder las llaves de las cajas que guarda bajo llave.
- Asegúrese de que los niños no tengan acceso a las llaves.

Quemaduras

Hay muchas maneras en que su niño se puede quemar. A esta edad los niños tratan de agarrar todo. Nunca deje las tazas con bebidas calientes en las mesas o al borde de las mesas. Nunca lleve líquidos o comidas calientes cerca de su niño o mientras que lleva a su niño en brazos. No deje que su niño gatee o ande cerca de las estufas, los calentadores de pared o del piso o cerca de otros aparatos calientes. Voltee los mangos de las ollas o sartenes hacia el centro o hacia atrás de la estufa para que los mangos queden fuera del alcance. Un lugar seguro para su niño mientras que usted está cocinando, comiendo, o cuando no puede darle su completa atención es en el corralito, la cuna portátil, bien asegurado en la sillita para comer o en la cuna.

Porque los niños apenas están aprendiendo a girar perillas, pueden quemarse con el agua del

baño o de la llave del agua. Mantenga la temperatura máxima de su calentador de agua a 120° F.

Los niños están en mayor riesgo en los incendios de la casa. Ponga las baterías a la prueba cada mes para asegurar de que las alarmas de incendio estén funcionando. Utilice baterías de larga duración o cambie las baterías al menos dos veces por año en las fechas que usted pueda recordar, como el día en que la hora cambia al horario de verano y el día en que cambia a la hora estándar. Mientras que está revisando las alarmas de incendio, también recomendamos la instalación de un detector de monóxido de carbono en su hogar, cerca de las habitaciones. El monóxido de carbono es especialmente peligroso para los infantes y los niños pequeños. Lea más en www.cdc.gov/co/faqs.htm

Exposición al Sol

Evite la exposición al sol entre las 10am y las 4pm. Si su niño anda afuera, manténgalo en la sombra, póngale un sombrero para el sol de alero ancho para protegerle su carita, y use un protector solar que sea aprobado para niños. La exposición solar en la niñez puede causar cáncer de piel y el envejecimiento prematuro de la piel.

OTROS RECURSOS

Sitios Web

healthychildren.org

La Academia Americana de Pediatría Sitio para los Padres

healthychildren.org/growinghealthy

Sitio de Web interactivo y dinámico para ayudar a animar hábitos saludables en niños de 0-5 años de edad

vacunalosporsubien.com

Información sobre Inmunizaciones

safecar.gov/cpsApp/cps/index.htm

Información acerca de los asientos de seguridad para automóvil

ilca.org

Sitio web para encontrar una especialista de lactancia

ATENCIÓN MÉDICA 24/7

Es fácil programar citas en ARC

Llame a su clínica 24/7 para hablar con un representante o solicite una cita por internet. También puede programar una cita directamente con su médico en [ARC MyChart!](#)

Citas el mismo día o en Horario Accesible

Llame a su clínica de ARC y oprima "1" Haga una cita para tratar una enfermedad o lesión en una clínica de ARC cerca de usted. Citas el mismo día están disponibles para usted día & noche, fines de semana, y días festivos.

Enfermera Disponible las 24-Horas por Teléfono

Llame a su clínica de ARC y oprima "4". Nuestra Enfermera está disponible las 24-Hrs por teléfono en todas las clínicas para darle consejos, contactar a un médico, o para ayudarlo a programar una cita para usted o para alguien de su familia cuando están enfermos.



Austin Regional Clinic

Acceso en línea:

Día y Noche

- Vea los registros médicos de su niño.
- Programe la próxima visita de su niño.
- Revise el AVS de su niño (Sumario Después de la Visita)

– **Inscribase Hoy** –
visite **MyChartARC.com**