

CHEQUEO MÉDICO DE 15 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

5 Puntos Principales

Entre la información de este boletín, nos gustaría recalcar estos cinco puntos. Cuando el tiempo se lo permita, por favor lea el boletín por completo; ¡Contiene gran cantidad de información importante!

- Tenga por objetivo ofrecerle a su niño un total de 5 porciones de frutas y verduras al día. Es simple: siempre haga que $\frac{1}{2}$ plato de su niño sea de frutas y verduras y así cumplirá su objetivo.
- 4 consejos para tener un hogar seguro: guarde los venenos, los medicamentos, los paquetes de detergentes, y los cigarrillos

electrónicos en un lugar “alto” y fuera del alcance de los niños.

- 3 maneras de cultivar la mente de su niño: Los niños aprenden mejor de usted. Léale a su niño todos los días. Recuerde que no se recomienda que los niños de esta edad pasen tiempo enfrente de una pantalla.
- Los asientos de seguridad para auto orientados para que el niño mire hacia atrás es lo más seguro para los niños menos de 2 años de edad.
- Menos de <1 pulgada de agua estancada: Los niños se pueden ahogar en cualquier cantidad que sea más de una pulgada de agua en la tina del baño o en una cubeta. Manténgalos cerca, a la distancia de la longitud de un brazo.

NUTRICIÓN

Durante el segundo año, los padres notan que su niño no está aumentando peso tan rápido como durante el primer año de vida. La mayoría de los niños solo aumentan de 5 a 7 libras a lo largo del segundo año, lo cual contrasta con el primer año de vida cuando la mayoría de bebés triplican su peso de nacimiento. Gradualmente, en el segundo año de vida la apariencia de su hijo cambiará de parecer un bebé

regordete con “grasa de bebé” en los brazos, las piernas, y la cara a un niño pequeño más delgado y más musculoso. **Es normal que el apetito de su hijo parezca haber disminuido y que usted siga notando, o hasta ver un aumento, en el número de veces que se vuelve quisquilloso para comer o se niega a comer ciertos alimentos.** Cuando esté tratando y respondiendo a estos comportamientos normales, recuerde el consejo, “Los padres proveen y el niño decide”. Evite caer 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 los alimentos saludables que se le están ofreciendo. Es normal que a su niño le guste un alimento un día y no le guste el día siguiente —esto es una parte normal en el desarrollo de su niño. **Los padres son responsables** de establecer rutinas y estructura decidiendo cuándo come la familia, dónde come la familia (recomendamos comer sentados a la mesa sin la distracción de la televisión u otras pantallas), y qué ofrecerle a la familia para comer. **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/merienda. La mayoría de los niños de esta edad requieren alrededor de 900–1000 calorías de alimentos al día. Si usted alguna vez ha contado calorías, sabe que esto no es mucha comida.

- **Cuándo** come la familia: Los niños se desarrollan bien con las rutinas. Recomendamos que establezca un horario de 3 comidas y 2– 3 meriendas al día, con refrigerios limitados entre estos. No se recomienda el pastoreo o picoteando comida todo el día.
- **Dónde** come la familia: Es importante empezar los hábitos saludables temprano. **Siéntese a la mesa para comer las comidas con su hijo.** Lo ideal es sentarse a comer las comidas en familia diariamente sin la distracción de la televisión, la película, u otras pantallas. Esto fomenta la comunicación en la familia y permite que su niño vea su buen ejemplo de alimentación saludable. **Este es un momento crítico para que los padres evalúen lo que ellos están comiendo.** Los hábitos alimenticios de los niños reflejan los hábitos alimenticios de los padres. Los padres son los modelos más importantes para los niños. Por eso, asegúrese de que su niño este viéndolo comer los

alimentos saludables que usted quiere que él coma.



- **Qué** ofrecerle a la familia para comer: Haga que todas las comidas y meriendas reflejen el diagrama visual MiPlato. **En cada comida, la mitad del plato de su niño debe consistir de frutas y verduras.** Muchas veces se puede llevar hasta 20 veces de presentar una verdura u otros alimentos saludables, antes de que el niño los coma. **No haga a la fuerza que su niño se coma las verduras y no lo recompense con un postre por haberse comido las verduras.** Solamente siga poniéndolas en el plato de su niño en cada comida y cada merienda. El tamaño de una porción es como el tamaño del puño de la mano (cerrada) de su niño, por lo que no necesita ofrecer una porción grande. **Los refrigerios que incluyen frutas y verduras, y proteína (por ejemplo, huevos, queso, y yogurt) son preferidos a los refrigerios de solo grano (como las galletas saladas, galletas con azúcar, o cereal).** Es posible que su niño coma pequeñas cantidades en cada comida, así que considere las

meriendas como mini comidas. Recuerde, cuando ofrezca granos a sus niños, (como arroz o pasta), intente que la mitad de los granos sean granos enteros (como arroz integral en lugar de arroz blanco, pasta de trigo integral, y pan de trigo integral).

Es importante que su niño aprenda a auto–regular su ingesta de comida, así que permita que su niño coma por sí solo. La mayoría de la comida se la va a comer con los dedos, así que asegúrese de que la comida este cortada en trozos pequeños o este machacada. Debería animar a su niño a que utilice la cuchara, pero ésta es una habilidad que probablemente no va a dominar hasta los 18 meses de edad.

Dieciséis onzas (2 tazas) de leche abastecerá todas las necesidades de calcio de su niño, pero consumiendo productos lácteos también puede darle la misma nutrición. Una ingesta excesiva de leche disminuye el apetito de su niño y se puede asociar con anemia. **Limite la cantidad de leche de vaca que toma su niño a un máximo de 20 onzas.** A esta edad, su niño debe estar bebiendo su leche de un vasito, no en un biberón. Tomando la leche en la botella causa caries en los dientes de su niño.

Debe ofrecerle a su niño la leche entera o la leche reducida en grasa (2%) hasta que su niño cumpla dos años de edad. Su pediatra puede ayudarle a decidir

si se recomienda la leche reducida en grasa. A los dos años de edad, los niños deben hacer la transición a la leche descremada o de 1% de grasa.

Cuatro onzas de 100% jugo de fruta hace una porción. El jugo contiene una cantidad notable de azúcar y no es necesario en la dieta de su niño (incluso el que es 100% jugo de fruta). A esta edad, las mejores opciones como bebidas para su niño son la leche y el agua.

Últimos comentarios: Los alimentos azucarados, como los dulces, las sodas (son como dulce en líquido), las galletas, y el pastel deben considerarse como una golosina o dulce ocasional, no como parte de la dieta diaria de su niño. Se deben evitar los alimentos con alto contenido en grasas y poca nutrición, como las papitas y las papas fritas.

EL SUEÑO

La mayoría de niños de quince meses de edad duermen alrededor de 11–12 horas por la noche y toman de 1–2 siestas, haciendo un total de 13–14 horas de dormir durante el período de un día de 24 horas.

Consejos Para Prevenir los Problemas del Sueño:

- Establezca una rutina de ir a dormir para su bebé que sea calmante, como bañar a su bebé, cepillarle los dientes, leerle un cuento, y decir buenas noches a la familia y a los objetos favoritos.

- Su bebé debería poder dormirse sin su ayuda. Acuéstelo en su cuna cuando tiene sueño pero todavía está despierto.
- Haga que sus contactos entre la noche sean breves y aburridos. 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.

Si usted quiere leer más sobre los problemas del sueño, le recomendamos *Solve Your Child's Sleep Problems* por Richard Ferber; *Healthy Sleep Habits, Happy Child* por Marc Weissbluth; o *El Sueño: Lo Que Todo Padre Debe Saber* por La Academia Americana de Pediatría.

EL DESARROLLO Social/Emocional

La Mayoría de niños de 15 meses de edad son como remolinos de actividad y curiosidad, generalmente con falta de precaución o un sentido de sus límites. Es nuestra responsabilidad como padres crear estructura para nuestro niño pequeño para que a través del tiempo aprenda el comportamiento apropiado y se desarrolle bien en la familia. Una estructura que ayuda a su niño aprender a comportarse bien tiene rutinas y reglas que son consistentes, predecibles, y tienen seguimiento.

Las rutinas consistentes ayudan a que su niño confíe que sus necesidades se van a cumplir. Estas incluyen horas consistentes para dormir y para comer. Las respuestas consistentes al comportamiento que usted no desea también son importantes.

Tal vez hay algunas acciones fastidiosas o molestas que su niño está haciendo. Para cambiar este comportamiento, intente una distracción o redirección (con fin de enfocarlo en otra cosa). Una distracción quiere decir que usted cambia lo que su niño está haciendo, por ejemplo puede decirle, "Vamos a rodar esta pelota juntos," o "¡Es la hora de burbujas!" Redirección es cuando usted le enseña otra manera de hacer la misma acción, "No puedes cargar a tu hermanita ahorita, pero puedes llevar mi bolsa a la cocina por mí."

Muchas veces durante el día, los pequeños problemas en el comportamiento también revelan las consecuencias de sentido común que los padres pueden aplicar. Por ejemplo, "Si desenrollas el papel del baño, tienes que ayudarme a enrollarlo de nuevo antes de que puedas dibujar conmigo." Cuando respondemos inmediatamente con esas consecuencias de sentido común, nuestros niños pequeños aprenden a evitar esas cosas que van a retrasar el tiempo de diversión con sus padres.

Su niño va a tener muchos momentos de frustración. A los 15 meses de edad, estos

momentos de frustración y enojo muchas veces se tratan de querer hacer cosas que no pueden hacer. Ignore el lloriqueo, el llanto, o los berrinches. Ignorar quiere decir quitarle su atención y no hacer contacto visual con su hijo hasta que haya parado de hacer berrinche. Sin embargo, si su niño no está seguro, usted debe intervenir. Muchas veces estas reglas de seguridad son algunas de las primeras reglas de la familia.

Establezca reglas de la familia para el comportamiento que nunca es aceptable. Las reglas de la familia deben consistir de instrucciones claras y consecuencias predecibles. Cuando esté trabajando para establecer las reglas de la familia, intente empezar con solo dos o tres reglas y después de que su hijo haya aprendido esas, agregue otras nuevas reglas. Una de las reglas podría ser, “No lastimar a nadie, mantengan las manos y los pies a sí mismos.” Si no siguen la regla, debe haber una acción como seguimiento. Por ejemplo, retire su niño de la persona que él intentaba lastimar (aunque esa persona sea usted). Usted también puede optar por ponerlo en “tiempo fuera” (time-out) como consecuencia por haber lastimado a alguien. Durante el “tiempo fuera”, retire su atención del niño. Coloque a su niño en un lugar seguro, a veces en una silla o en el corralito. A esta edad el “tiempo fuera” debe ser por un tiempo breve, hasta un minuto de duración. No lo regañe o le dé sermoneo

mientras que está en “tiempo fuera” porque esto solo le va a dar más atención al comportamiento no deseado. Utilizando un reloj (o temporizador) con timbre audible, que su niño pueda oír, es una buena manera de dejarle saber al niño que el “tiempo fuera” ha terminado.

Cognoscitivo/ Aprendizaje

Su niño está ocupado aprendiendo todo el día. Cada situación, juego, o juguete es una oportunidad para aprender. Los juguetes que los niños de esta edad tienden a disfrutar son los juguetes que ellos pueden amontonar, golpear, u ordenar. Les encanta mover las cosas poniéndolas en los gabinetes o en cajas y luego sacándolas. A algunos niños les encanta construir torres de pocos bloques y a la mayoría les encanta tumbarlos. Sin embargo, a esta edad, la mayoría de los niños no tienen un margen de atención muy largo y prefieren “ayudar” con cualquier tarea que usted esté haciendo.

Asegúrese de tener tiempo todos los días para leer. Es probable que su niño disfrute de los libros con imágenes y los libros con rimas simples. Haga que su niño se interese en el libro notando cosas en la página juntos. A medida que usted señale o apunte con el dedo a las cosas interesantes, su niño va a seguir su ejemplo y va a empezar a señalar a las cosas por sí mismo. Utilice los libros en las rutinas

familiares, tal como antes de la siesta o antes de acostarse por la noche, al igual que durante el tiempo de jugar. Utilícelos cuando tenga que esperar con su niño: en las tiendas o cuando tiene citas.

Lenguaje/el Habla

Los niños de quince meses de edad utilizan una combinación de movimientos corporales y de las manos al igual que los sonidos para dejarnos saber lo que están pensando. Cuando coinciden con palabras a los ademanes que los niños están usando, esto ayuda a desarrollar su lenguaje. La mayoría de los niños pequeños de esta edad entienden cuando se les pide que vayan a otro cuarto para encontrar alguna cosa. Por ejemplo, “¿Dónde está tu conejo? ¿Está tu conejo en la cocina?” La mayoría de niños pequeños pueden decir cuatro o cinco palabras además de “Mamá” y “Papá.” Sin embargo, todavía no pueden hablar claramente. A esta edad, una palabra es un sonido o sonidos que los niños utilizan consistentemente para significar alguna cosa. Omitiendo la última parte de la palabra es normal para esta edad.

Consejos para promover la comunicación y el desarrollo del lenguaje:

- 1. Narre lo que indican los ademanes o gestos de su niño:** Por ejemplo, si su niño apunta o señala a la pelota, diga, “Sally está apuntando a la pelota. ¿Quieres la pelota?”

- 2. Ayude a su niño aprender el lenguaje de los sentimientos** usando palabras que describen sentimientos y emociones. “Me siento muy feliz cuando salimos a caminar”.
- 3. Aunque hay muchos programas de televisión, apps para el teléfono, la computadora o tablet, y “videos educativos”, evite que su niño pase tiempo enfrente de la televisión o enfrente de cualquier otra pantalla hasta que su niño tenga al menos dos años de edad.** Su niño aprende más por medio de la interacción directa con usted y otros adultos. La Academia Americana de Pediatría (AAP) recomienda que no haya nada de televisión o videos en absoluto para los niños menos de dos años de edad. La AAP también aconseja no poner televisiones en las habitaciones de los niños de cualquier edad.

Habilidades Motoras Gruesas (Movimiento)

La gran mayoría de niños pueden caminar bien a los 15 meses de edad; sin embargo, algunos niños se tardan otros dos o tres meses para empezar a caminar. Es común que el niño se caiga con frecuencia por varios meses después de empezar a caminar. Al principio su niño puede tropezarse con pequeñas irregularidades como con las arrugas en la alfombra o cuando hay un ángulo de inclinación entrando a otro cuarto, pero esto debe mejorar con el tiempo. A los 15 meses de edad, su niño

debería poder agacharse y recoger objetos, empujar o jalar un carretón de juguete, dar paso lateral y hacia atrás, y hasta tirar la pelota mientras está caminando.

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.

Cuidado Dental

Asegúrese de seguir cepillándole los dientes a su niño dos veces al día usando una pasta con fluoruro y un cepillito dental suave para niños. 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 2 años de edad. Los niños deben ir a un dentista dentro de seis meses después de la erupción de su primer diente.

No comparta los utensilios para comer (cuchara o tenedor) o las bebidas con su bebé

Asegúrese de que amamantando a su niño o alimentándolo con leche no sea la última cosa que su niño hace antes de acostarse a dormir. Cepíllele los dientes después de su última alimentación de leche y luego cálmelo para que se duerma.

Se puede encontrar un proveedor dental 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 se pueden prevenir.

Siga estos pasos para mantener a su niño seguro de las principales causas de muerte para niños pequeños. También puede ver videos sobre cómo proteger a su niño en el canal de YouTube SafeKidsAustin y en el sitio web <https://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.

- Verifique que su niño va abrochado de una manera segura en un asiento de seguridad cada vez que vaya en 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.

- Nunca coloque el asiento de seguridad de su niño en el asiento de enfrente. Los niños de menos de 13 años de edad deben ir sentados debidamente asegurados en el asiento de atrás.
- Preguntas sobre cómo instalar el asiento de seguridad deben ser contestados por un Técnico certificado en la Seguridad del Niño Pasajero. Usted puede localizar la Estación de Inspección y el Técnico certificado en la Seguridad del Niño Pasajero más cercano a usted buscando en: www.seatcheck.org o llamando al 866–seatcheck (866–732–8243).

Envenenamiento

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

Usted debe utilizar tapas de seguridad en todos los medicamentos y productos domésticos tóxicos.

- **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 en la lista de contactos en sus teléfonos celulares. En caso de que su niño tenga convulsiones, no respire, o haya perdido el conocimiento: llame al 911.

Asfixia o Ahogo por Atragantamiento

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 alarmantes son: las monedas, los globos, los imanes, y las baterías de reloj. No ofrezca trozos de alimentos duros a su hijo. Recuerde, no le dé 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**, ni siquiera por un momento, dentro o cerca de la tina del baño, una cubeta con agua, o una piscina de niños. 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 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 (en los cuatro lados) de la piscina, y asegúrese de que las puertas de entrada a la piscina se cierren automáticamente y que el seguro enganche automáticamente. La mayoría de los niños se ahogan cuando salen de la casa y caen dentro de una piscina que no tiene una cerca que la separe de la casa.
- Manténgase alerta en las piscinas públicas. Asigne al menos un adulto para supervisar a sus niños cuando están dentro del agua (además del salvavidas).

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 son llevados a la sala de emergencia diariamente en los Estados Unidos con lesiones debido a que se les ha caído un mueble pesado encima. Casi la mitad de esos incidentes son causados por televisiones. Para ayudar a mantener a los

niños seguros de los muebles y televisores que se puedan volcar encima de ellos:

- Todas las cómodas, estantes, unidades de entretenimiento, televisiones y sus soportes necesitan estar anclados de una manera segura, generalmente en un montante o barrote de madera 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, causándo 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 deben 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 los mostradores. 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 portátil, la cuna portátil, bien asegurado en la silla alta para comer, o en la cuna. Porque los niños apenas están aprendiendo a girar perillas, como para abrir y cerrar la llave del agua, pueden quemarse con el agua del baño o de la llave. Mantenga la temperatura máxima de su calentador de agua a 120° F.

Los niños están en mayor riesgo en los incendios de la casa. Pruebe las baterías de las alarmas de incendio cada mes, para asegurarse que 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 se recomienda 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 niños y los bebés. Lea más en www.cdc.gov/co/faqs.htm

Exposición al Sol

Evite la exposición al sol entre las 10am y las 4pm. La exposición solar en la niñez puede causar cáncer de piel y el envejecimiento prematuro de la piel. 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. El protector solar debería proteger contra ambos, rayos UVA y rayos UVB y tener un SPF (factor de protección solar) de 30+. Asegúrese de aplicarlo varias veces durante el día. Evite aplicar en la cara de su niño los protectores solares que se rocían con un espray.

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

safercar.gov/cpsApp/cps/index.htm

Información acerca de los asientos de seguridad para automóvil

mychildrensteeth.org

Para información sobre el cuidado de los dientes de su hijo, puede visitar el sitio web de Odontología (Dentistry) de la Academia Americana de Pediatría.

cdc.gov/parents/essentials

¿Está usted frustrado con la disciplina? Este recurso ofrece excelentes módulos sobre cómo ser padres de una manera positiva.

[Make Safe Happen](#)

Es una app disponible para el iPhone y Android, proporciona una lista de verificación de habitación por habitación de cómo mantener su hogar seguro.

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**