

## CHEQUEO MÉDICO DE 9 MESES

Las Citas para Chequeos Médicos de Niños Sanos se pueden hacer o programar en línea en [AustinRegionalClinic.com](http://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](http://MyChartARC.com)

### NUTRICIÓN

La dieta de su niño debe ampliar a esta edad. Este es el momento oportuno para enseñarle a su niño a que disfrute de comer alimentos saludables. Lo que usted come es el factor más importante que va a determinar lo que su niño va a comer. El modelo más importante para su niño es usted. Es importante que evalúe su propia dieta. Los alimentos que usted coma y que sirva serán fundamental en el desarrollo de los hábitos alimenticios de su hijo.

Algunos padres nos dicen que a los niños no les gustan ciertas comidas. A esta edad el factor más importante para que los niños acepten las comidas es la

exposición o presentación repetida. Es normal rechazar una nueva comida. Se puede llevar de 10-15 intentos de presentar nuevas comidas antes de que su bebé considere probarlas. No se dé por vencida. Ignore las caras que hace su bebé cuando prueba alguna nueva comida, y no atienda a sus gustos o disgustos. Los hábitos alimenticios de niños entre 4 a 24 meses muestran tendencias preocupantes en su transición de las comidas de bebé a los alimentos de la mesa. Desafortunadamente, casi la mitad de los niños de 9-12 meses de edad consumen postres, dulces, o bebidas azucaradas todos los días. A los nueve meses, hay una disminución considerable en el consumo de frutas y verduras. Ayúdele a su niño ofreciéndole frutas y verduras en cada comida. Los hábitos alimenticios que se forman durante esta etapa fundamental disponen las bases para las opciones alimentarias en la vida adulta.

### Ingesta de Líquidos

Continúe alimentando a su bebé con leche materna o leche de fórmula fortificada con hierro hasta al menos los 12 meses de edad. Espere hasta los 12 meses para introducir la leche de vaca.

### Amamantando a su Bebé

Los bebés que son amamantados son alimentados normalmente de 3-5 veces por día. En su rutina de la noche, trate de sustituir una actividad tal como un cuento antes de dormir en lugar de alimentar a su bebé para que se duerma. Ahora que a su hijo le empiezan a salir los dientes, la lactancia frecuente durante la noche puede causar caries en los años en sus primeros años y en los años preescolares. Si es posible, continúe amamantando a su bebé hasta que cumpla un año de edad.

### Alimentando a su Bebé con Leche de Fórmula

A los nueve meses la cantidad de fórmula al día es un promedio de 24 onzas. A los 12 meses, 16 onzas al día es suficiente. No permita que su bebé se duerma con el biberón, esto puede causarle caries. En su lugar, léale un cuento o mire un libro con su bebé en la noche antes de acostarlo.

### Agua/Jugos

Las mejores bebidas para su bebé son la leche materna, la leche de fórmula, y el agua. Bebiendo agua NATURAL (no de sabores) es un buen hábito para desarrollar a esta edad. Ofrézcale agua a su

bebé en un vasito entre las comidas si parece tener sed. Los jugos no son necesarios a esta edad, con la excepción de darle jugo a su bebé ocasionalmente para ayudar con el estreñimiento. Si le da jugo a su bebé, ofrézcale solo el que es 100% jugo, en un vasito, y limite la cantidad a 4 onzas o menos al día. La ingesta excesiva de jugo puede causar gases, diarrea, caries dentales y la mala nutrición.

### **Enseñando a su Niño a Beber de un Vasito**

Planifique discontinuar el uso del biberón a los 12 meses.

### **Alimentos Sólidos**

Proporcione estructura y predictibilidad para su hijo proporcionándole un horario para sus comidas y snacks. Al año de edad su bebé debe recibir tres comidas bien balanceadas y 2-3 refrigerios al día.

#### **Las Comidas**

Además de la leche materna o la leche de fórmula, la dieta de su bebé debe incluir comidas de cada uno de los siguientes grupos de alimentos todos los días: granos (cereal sin endulzar, panes de trigo integral, pasta), verduras, frutas, proteínas (carne, frijoles, huevos) y productos lácteos (como queso y yogurt).

Una manera de asegurar de que usted está proporcionando una comida bien equilibrada es utilizando el recurso visual de MiPlato. (Frutas, Vegetales, Proteína, Granos, Lácteos.)



Hay una cantidad enorme de variación normal entre los bebés con respecto a cuánto comen. La manera más importante de calcular cuánto va a comer su bebé es siguiendo las señales de su bebé indicando que tiene hambre o que está lleno(a). Nunca haga comer a la lo que su bebé está rechazando.

#### **Granos/Cereales**

Los cereales para niños son una fuente importante de hierro para su bebé durante este período de crecimiento repentino y de cambio de dieta, especialmente si su bebé no se come bien los otros alimentos que contienen hierro. Al servir otros granos, (como arroz o pasta), tenga por objetivo servir ½ de los granos que sean granos enteros (como arroz integral o pasta de trigo integral).

Dos porciones al día de cereal para bebé fortificado con hierro proveen una excelente suplementación de hierro. Se considera una porción a cuatro cucharadas de cereal seco.

#### **Frutas y Verduras**

Asegúrese de darle a su bebé al menos dos o tres porciones de frutas y dos o tres porciones de verduras al día. Para la mayoría de bebés una porción son cuatro

cucharadas (1/4 taza) de la comida de bebé (de frasco o botecito) o de verduras cocidas y frutas. Aunque usted puede darle a su bebé plátano machacado u otras frutas blandas, la mayoría de las frutas y verduras deben cocerse hasta que estén blandas.

Este es el momento oportuno para empezar la regla de “Cinco al día”. La regla de “Cinco al Día” se refiere a una recomendación básica por los expertos en la nutrición que todos deben consumir un total de al menos cinco porciones de frutas y verduras al día.

Utilizando el diagrama visual de MiPlato y ofreciéndole a su hijo la mitad del plato de frutas y verduras e incluyendo frutas y verduras en cada refrigerio, su hijo va estar recibiendo lo que necesita.

#### **Carne, Frijoles Machacados o Molidos, y Huevos (alimentos ricos en proteína)**

Su bebé debe comer una o dos porciones al día de alimentos ricos en proteína. En general, una porción es de unas dos onzas (cuatro cucharadas o 1/4 de taza). Está bien darle a su niño las carnes para bebé de los frasquitos. Otros tipos de carnes tienen que estar bien picadas en pedacitos muy pequeños antes de dárselas a su bebé. Los huevos, frijoles machacados o molidos, el yogurt, y el queso también son una buena fuente de proteína. Los frijoles deberían estar machacados o molidos para

evitar el riesgo de atragantamiento.

### **Alimentándose solito(a)**

Anime a su hijo a que se alimente por sí solo cuando coma un snack y también cuando usted esté alimentándolo a la hora de las comidas. Permitiendo a su hijo utilizar sus manos y una cuchara, aunque sea muy desordenado y se lleve más tiempo, es importante para que él aprenda a autorregular cuánto come.

Los refrigerios deben considerarse como “mini comidas” así que incluya alimentos nutritivos como frutas y verduras. Algunos alimentos que los bebés pueden comer con la mano incluyen: pedacitos pequeños de plátano u otras frutas blandas, pedacitos de verduras bien cocidas, cereales sin azúcar (como Cheerios), trocitos pequeños de pollo, pasta bien cocida, huevos revueltos, o queso rallado. Programe un horario para los refrigerios y no permita que su bebé picotee o coma refrigerios todo el día. Permitiendo refrigerios durante todo el día puede dar a su bebé demasiadas calorías.

## **Qué Hacer si su Niño se Está Asfixiando**

1. Revise la boca del bebé abriéndole la boca con el pulgar sobre la lengua y envuelva los dedos alrededor de la mandíbula. Si puede ver el objeto, retírelo con el dedo. No intente sacar el objeto si no

puede verlo en niños menores de 12 meses de edad.

2. Si el bebé todavía está asfixiándose, entonces coloque al bebé boca abajo a lo largo de su antebrazo con la cabeza del bebé más baja que su tronco.
3. El pecho y la quijada del bebé deben sostenerse con la mano y las piernas deben quedar de cada lado del brazo, una pierna a cada lado del codo. Déle 5 golpes fuertes y rápidos entre los omóplatos (parte media de la espalda), con el talón de la mano que ha quedado libre.
4. Si no tuvo éxito, voltee al niño boca arriba y aplique 5 compresiones rápidas al pecho con las yemas de dos dedos (debajo de la línea del pezón) como en RCP. Esto es para expulsar el objeto de la tráquea.
5. Si no se inició de nuevo la respiración después de los 5 golpes a la espalda y las 5 compresiones al pecho, revise otra vez la boca del bebé abriéndole la boca con el pulgar sobre la lengua y envuelva los dedos alrededor de la mandibular. Si se puede ver el objeto, retírelo con el dedo.
6. Si no se pudo retirar el objeto y el niño todavía está asfixiándose, empiece la secuencia de nuevo con los golpes a la parte media de la espalda. Continúe con la serie de 5 golpes en la espalda y 5 compresiones en el pecho hasta que el objeto sea desalojado.

## **EL SUEÑO**

La mayoría de bebés de nueve meses de edad duermen alrededor de 11-12 horas por la noche y toman dos siestas de 1-2 horas cada una (una por la mañana y otra por la tarde), haciendo un total de 13 a 16 horas de sueño en un día de 24 horas. Incluso los bebés que dormían toda la noche pueden empezar a despertarse a esta edad. Esto es normal y se considera parte de la ansiedad por separación.

### **Consejos Para Prevenir los Problemas del Sueño:**

- Establezca una rutina de ir a acostarse 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. Cualquier lactancia o alimentación con biberón de la tarde debería suceder antes de esta rutina de ir a acostarse.
- Su bebé debería dormirse por su cuenta. Acuéstelo en su cuna cuando tiene sueño pero todavía está despierto.
- Haga que sus contactos entre la noche seas breves y aburridos. A esta edad su bebé no debe necesitar alimentación a la media noche.

En un estudio reciente se encontró que para la edad de 1 año, el 19% de los niños ya tienen un televisor en su dormitorio. EVITE ESTA PRÁCTICA. Contrario a algunas creencias, el televisor en las habitaciones NO es una

ayuda para dormir. En realidad los televisores en las habitaciones contribuyen a los problemas del sueño más adelante y fomentan un aumento de tiempo delante de la pantalla y menos interacción directa con la gente.

## CONSEJOS PARA EL CUIDADO DE LOS DIENTES

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 para cepillar los dientes de un niño menor 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 proveedor dental para niños con Medicaid haciendo una búsqueda por internet en [tmhp.com](http://tmhp.com) o llamando al 877-847-8377 (THSteps Línea Directa).

## SEGURIDAD

Cada año miles de niños de entre 6-12 meses de edad tienen lesiones accidentales graves, la mayoría de las cuales se pueden evitar. La mayoría de las veces las lesiones ocurren porque los padres no se dan cuenta de todo lo que su niño es capaz de hacer. Los bebés están desarrollando nuevas habilidades todos los días. Se necesita la supervisión constante. Ésta es una buena edad para utilizar los corralitos o cunas portátiles por tiempos

breves cuando usted no puede supervisar a su niño. Pero, en general, limite el tiempo que su niño pasa en los artículos que restringen el movimiento. En su lugar, ahora que su niño es más móvil, ponga su hogar a prueba de niño con las siguientes recomendaciones.

### Envenenamiento

Los niños son muy curiosos, lo cual puede llevarlos a encontrar y agarrar detergentes peligrosos y otros materiales venenosos.

Si su niño llega a ingerir un veneno, llame a la red del centro de envenenamiento: Universal Poison Control Network, 1-800-222-1222. Guarde éste 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, ha parado de respirar, o ha perdido el conocimiento: llame al 911.

La siguiente información será muy importante:

1. El nombre del veneno
2. La cantidad ingerida
3. La hora en que lo tomó
4. Cualquier síntoma que se presenta
5. La edad y el peso de su niño

### Cosas Para Recordar

- Lea las etiquetas y advertencias de todos los contenedores.
- Guarde todos los productos tóxicos y todas las medicinas en lo alto y fuera de alcance.
- Tire los medicamentos sin usar y los contenedores de veneno que están vacíos.

- No guarde cosas que potencialmente pueden causar daño como anticongelante de coche en contenedores de comida o de bebidas.
- Enseñe a los niños a que se mantengan alejados de sus áreas de almacenamiento y de los gabinetes donde guarda las medicinas.
- Instale manijas para la puerta y seguros a prueba de niños en las puertas, cajones, gabinetes, armarios, etc.
- Evite decir que la medicina es “dulce”.

## Seguridad del Hogar

Guarde todos los medicamentos y productos para limpiar fuera del alcance e instale cerraduras de seguridad en todos los gabinetes. Es posible que todo lo que su niño se encuentre probablemente va a terminar en su boca, así que tenga cuidado de lo que se quede por ahí.

## Las Caídas

A medida que se va desarrollando la fuerza y la curiosidad de su niño, es importante instalar barandales de seguridad en las escaleras y en otras áreas que son potencialmente peligrosas. 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 alta para comer, o en otros asientos.

## 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. Su niño debe ir en un asiento de seguridad orientado para que el bebé mire hacia atrás hasta que tenga al menos dos años de edad. Un asiento de seguridad orientado mirando hacia atrás nunca se debe colocar delante de una bolsa de aire del lado del pasajero. El lugar más seguro para todos los niños es en el asiento de atrás.

Para más información sobre los asientos de seguridad para autos y para información acerca de programas locales que puedan revisar la instalación correcta de su asiento de seguridad llame al 1-800-252-8255 (al Safe Riders Program) o al 1-800-SEAT-CHECK [seatcheck.org](http://seatcheck.org)

No deje a su niño solo en el auto, ni por “unos pocos segundos.” Pueden ocurrir lesiones o hasta la muerte por exceso de calor o vapores.

## 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 alcanzar y agarrar cosas, el agua caliente puede ser una causa de quemaduras. 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 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.

## 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

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.

## Los Andadores

La AAP no recomienda los andadores para bebé. Los andadores permiten que los niños lleguen a lugares donde pueden tirar o arrastrar objetos pesados o alimentos calientes sobre sí mismos. También, muchos niños en andadores han tenido lesiones por una caída por las escaleras, andando afuera en el andador, y corriendo contra algún mueble que luego se cae encima de ellos.

## EL DESARROLLO Habilidades de Movimiento

### Sentarse

A los nueve meses, la mayoría de bebés pueden conseguir sentarse sin ayuda, y pueden permanecer sentados bien equilibrados por largos períodos de tiempo. Su bebé todavía puede perder el equilibrio y caerse hacia los lados al tratar de alcanzar objetos o al hacer ademanes moviendo demasiado las manos y los brazos. No deje a su bebé sin supervisión, ni por un instante. Brazos pequeños pueden quedar atrapados en posiciones impares, impidiendo que su bebé se pueda rodar normalmente.

## Gateando

La mayoría de bebés, pero no todos, pueden gatear a los nueve meses. Algunos bebés nunca aprenden a gatear, se arrastran sobre sus glúteos o se deslizan sobre su estómago. Mientras que su bebé esté aprendiendo a coordinar cada lado de su cuerpo y esté utilizando cada brazo y pierna por igual, no hay por qué preocuparse. Si usted piensa que su bebé no está aprendiendo a moverse normalmente por favor hable acerca de sus inquietudes con el médico de su bebé.

## Sosteniéndose para Ponerse de Pie y luego “viajar”

Después de que domine lo de gatear, su bebé va a aprender a sostenerse de algún mueble, de los barandales de la cuna, de usted, o de lo que esté a la mano, para pararse. Entonces va a pasar las próximas pocas semanas aprendiendo como volver a sentarse después de haberse parado. Dentro de un mes de haber aprendido como agarrarse de algo y ponerse de pie, su bebé va a empezar a andar por el cuarto sosteniéndose de objetos como de los muebles. En lo que su bebé se vuelve más móvil, tome en cuenta los muebles y otros posibles peligros. Su bebé necesita la supervisión constante.

- Elimine objetos altos y débiles, cables que estén colgando y muebles con bordes filosos.
- Sujete a la pared los televisores en soportes.
- Sujete o asegure bien los estantes altos a la pared en las

habitaciones donde juega su bebé.

- Utilice tapones para los enchufes eléctricos.
- No compre un andador para su bebé. Los andadores pueden retrasar el desarrollo de los muslos superiores y de las caderas de su bebé, y pueden ser peligrosos.

## Caminando

El bebé promedio camina sin ayuda alrededor de los 12 meses de edad, aunque puede tardar hasta 15-18 meses para dominar esta habilidad.

## Habilidades de las Manos y los Dedos

A los nueve meses, la mayoría de bebés han dominado al menos un crudo agarre de pinzas (agarrando objetos pequeños con el pulgar y dos dedos opuestos). La próxima tarea para aprender para esas manitas es cómo soltar los objetos que agarran. Al principio, el bebé va a presionar el objeto contra una superficie plana y desenrollar sus dedos. Luego, a los 10 o 11 meses, la mayoría de bebés aprenden a desenrollar los dedos en el aire y dejar caer los objetos. ¡Ahora empieza la diversión! El bebé va a practicar esta nueva habilidad constantemente y los que lo rodean van a estar levantando juguetes, comida, y cualquier otra cosa que pueda tener en sus manos.

## Lenguaje

Su bebé probablemente no puede hablar verdaderas palabras todavía, pero está aprendiendo acerca del lenguaje. Haciendo los tempranos sonidos es una actividad lúdica (como juego) y agradable. Los bebés aprenden el habla y el lenguaje de las personas quienes los cuidan y juegan con ellos. Háblele a su bebé directamente.

Las conversaciones de uno-a-uno sin interrupción son importantes para el desarrollo del lenguaje del bebé. Los bebés aprenden el significado de las palabras escuchándolas una y otra vez en diferentes oraciones con diferentes tonos de voz, expresiones faciales y lenguaje corporal del hablante.

A los seis meses, la mayoría de bebés están vocalizando sonidos de una sola sílaba como “maaaa” y “boooo.” A los nueve meses, mejora el control vocal y se escuchan sonidos repetitivos de dos sílabas, como “baba” y “mama”. Esto es el balbuceo. Usted va a escuchar cadenas largas de sílabas variadas con inflexiones variables. Mientras que usted esté escuchando, va a poder escuchar preguntas, exclamaciones, y hasta chistes.

La mayoría de bebés dicen su primera verdadera palabra a los 10 a 12 meses de edad, pero no se preocupe tanto pensando en cuándo va a decir la primera palabra. Los sonidos variados y expresivos, especialmente

cuando son acompañados con ademanes como señalando con el dedo, es buena evidencia de que el lenguaje se está desarrollando. No es fácil formar las palabras habladas y esto ocurre después de que ha ocurrido mucho desarrollo en el lenguaje.

### **Maneras de Ayudar con el Desarrollo del Lenguaje de su Bebé**

- Háblele directamente a su bebé de las cosas que están físicamente presentes: “¡Mira a tu hermano jugando con el perrito!”.
- Si le habla acerca de algo que no está presente, asegúrese de que sea algo que le va a interesar a su bebé: “Vamos a decirle a mami del camión de bomberos que vimos.”
- Trate de comprender las palabras o palabras inventadas de su bebé.
- “Lea” los libros de cuentos ilustrados con ilustraciones grandes y claras de bebés y adultos haciendo cosas comunes: “Mira, el papá está lavando el carro.”
- Cante canciones de ademanes y juegos que incluyen sus cuerpos, como “Este cerdito fue al mercado”, “Itsy bitsy araña”, y “Cinco patitos se fueron a nadar.”

### **Aprendizaje**

Su bebé de nueve meses está lleno de curiosidad y su recién encontrada movilidad le ayudará a explorar. Es un cuerpo en movimiento. Él va a explorar todas las partes de la casa que

pueda – los cajones, los botes de la basura, los gabinetes, etc. Manteniéndose activo es una parte muy importante en el desarrollo de su bebé. Limite el tiempo que pasa en artículos que restringen o limitan el movimiento (como en el asiento de seguridad en el auto, en el cochecito de bebé, en el columpio, en otros asientos, etc.)

Ahora, su bebé ya entiende que los objetos siguen existiendo aun cuando no están a la vista. Va a buscar objetos que están escondidos. Va a gozar de todas las variaciones posibles de “¿dónde está (bebé)?...aquí está.”

Es verdad que a veces la tele y otros aparatos móviles (considerados colectivamente como “tiempo frente a la pantalla”) pueden parecer como el mejor amigo de los padres ocupados. Pero estos no son la mejor opción para bebés, aunque sean programas educativos o Apps. Los mejores maestros para un infante son sus padres o guardianes y sus interacciones directas con ellos. La Academia Americana de Pediatría y los médicos de Austin Regional Clinic recomiendan que los niños menores de 2 años no pasen ningún tiempo frente a la pantalla.

### **Desarrollo Social y Emocional**

Su bebé va ser abierto, va a aceptar muchas cosas, va ser cariñoso y de un carácter sociable, amigable con usted,

pero ansioso, muy apegado a usted y se va asustar fácilmente cuando está entre objetos o personas desconocidas. A esto se le llama ansiedad por separación o ansiedad con extranjeros, y es una etapa emocional normal. Algunas personas pueden decir que su niño tiene miedo porque usted lo tiene muy mimado o consentido. No se crea usted de eso. La ansiedad por separación es una señal de una relación saludable con usted.

Por lo general, la ansiedad por separación alcanza su punto máximo entre los 10 a 18 meses, y luego disminuye cuando su niño aproxima los 2 años de edad. Normalmente, esta es una fase tierna pero al mismo tiempo dolorosa para los padres. Uno se siente tan contento, halagado de ser tan amado, pero también se puede sentir sofocado porque el niño está tan apegado o culpable cuando tiene que salir y dejar a su niño un rato. Afortunadamente, esta fase no va a durar para siempre.

### **Sugerencias que pueden ayudar:**

- Su bebé es más susceptible a la ansiedad por separación cuando empieza una rutina nueva. Cuanto más consistente sea usted en sus rutinas de cuándo o cómo se despiden, lo más fácil va a ser para él confiar en que puede predecir su regreso.
- Establezca un corto ritual de despedida sin hacer mucho escándalo. Deje que la trabajadora de la guardería, o la

persona que lo cuide, presente una distracción, como con un juguete. Luego despídase y retírese pronto. Su niño va a parar de llorar después de su partida.

- Cuando entregue a su niño a la niñera o a un centro de cuidado infantil, dedique unos cuantos minutos jugando con él en su nuevo ambiente. Cuando esté lista para partir, asegúrele a su niño que usted va a regresar.

## 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](http://dars.state.tx.us/ecis) para el programa de ECI más cercano a usted.

## OTROS RECURSOS

### Sitios Web

[healthychildren.org](http://healthychildren.org)

LA Academia Americana de Pediatría Sitio para los Padres

[healthychildren.org/growinghealthy](http://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](http://vacunalosporsubien.com)

Información sobre Inmunizaciones

[safercar.gov/cpsApp/cps/index.htm](http://safercar.gov/cpsApp/cps/index.htm)

Información acerca de los asientos de seguridad para automóvil

[ilca.org/custom404?pageid=3337](http://ilca.org/custom404?pageid=3337)

Sitio web para encontrar una especialista de lactancia

## Para los padres con iPhones

**KidsDoc Symptom Checker**

[HealthyChildren.org](http://HealthyChildren.org), La

Academia Americana de Pediatría (AAP), ofrece esta nueva herramienta interactiva para ayudar a los padres evaluar los síntomas de sus hijos.

El KidsDoc Symptom Checker permite a los padres escoger entre una amplia gama de síntomas, luego seguir la gráfica de decisiones según los síntomas para determinar la medida apropiada para tomar, ya sea la atención o tratamiento en casa o un viaje a la sala de emergencia.

*App disponible para iPhone:*

*KidsDoc.*

## 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!](http://ARCMyChart.com)

## 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**