



## CHEQUEO MÉDICO DE 2 1/2 AÑOS

Nombre del Paciente/Etiqueta	Estatura: _____ Peso: _____ IMC: _____ Percentil del IMC: _____
	Exámenes/Inmunizaciones: _____

### NUTRICIÓN

Durante éste periodo, el mundo de su niño se expande para incluir amigos y otros de la comunidad. Sin embargo, **los padres siguen siendo la mayor influencia en el desarrollo de los niños**, incluyendo los hábitos alimenticios. Estableciendo comportamientos saludables de alimentación durante esta etapa de la vida de su niño es esencial para la salud de toda la vida.

**Las comidas en familia** ofrecen una oportunidad para que los padres modelen conductas alimenticias saludables para sus hijos en un ambiente placentero. Siéntense a comer en familia tan frecuente como sea posible. Planifique los alimentos que su familia va a comer utilizando el diagrama visual de MyPlate, incluyendo todos los 5 grupos de alimentos durante las comidas y las meriendas. A la edad de 2 años, su niño crece menos de lo que crecen en el primer año de vida. Esto conduce a menos interés en la comida. Lo de rechazar la comida, o tener un apetito caprichoso (tener preferencia por cierto alimento

un día y el día siguiente ya no le gusta) son partes normales en el desarrollo de su niño, ¡y usted no se encuentra sola! Muchos padres de familia enfrentan estos problemas. Como padres, nuestro deber es de proporcionar alimentos nutritivos a 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 niño es decidir cuánto comer de la porción apropiada.

Acuérdese, los niños pequeños tienen períodos de atención muy cortos, por eso es esencial que las expectativas para el comportamiento durante la hora de comer no excedan su período de atención. Usted podría tener algo listo que su niño pequeño pueda empezar a comer inmediatamente tan pronto como se sienten a la mesa, como alguna verdura. Las comidas en familia **VAN A SER** ruidosas, desordenadas, y divertidas mientras que los niños pequeños exploran los nuevos sabores, texturas, y olores de los alimentos.

Los niños pequeños tal vez necesiten levantarse de sus sillas antes de que los demás hayan terminado de comer, o pueden empezar a tirar comida por aburrimiento. Sentando al niño en el regazo de su madre o su padre para terminarse su leche u otro alimento o, por otra alternativa, ofreciéndole al niño un libro o un juguetito mientras que los otros miembros de la familia terminan de comer puede ayudar a hacer que las comidas en familia sean más agradables para todos.



Para ayudar a su niño establecer hábitos de alimenticio saludables, **ofrézcale a su niño una variedad de alimentos nutritivos a las horas establecidas para las comidas**

**(el desayuno, la comida de medio día, y la cena) y a las horas de las meriendas (1-2 al día).** La estructura y predictibilidad fomentan un sentido de seguridad para su niño y ayudan a que su niño se desarrolle bien. Comiendo el desayuno evita que a los niños les de mucha hambre y que coman en exceso más tarde durante el día-- hábitos que conducen al exceso de peso. **Si va a servir cereal, sirva cereales para el desayuno con al menos 2 gramos de fibra y menos de 9 gramos de azúcar en cada porción.**

## Las Comidas

Acuérdese, los tamaños de las porciones para su niño a esta edad son pequeñas. Una porción de verduras es de 1-2 cucharadas, como el tamaño de una peseta. Nunca haga a la fuerza que un niño coma ni un bocado de verdura. Esto solo va a crear un problema de batalla o control. Recuerde, se puede llevar hasta 12-15 veces de presentar una verdura, durante varios meses, antes de que el niño la coma. Como padres, podemos elogiar a nuestro niño pequeño por probar nuevos alimentos e ignorar las protestas de los alimentos que no le gustan. Evite ofreciendo algo dulce al fin de la comida por haberse comido los alimentos saludables, ya que esto puede conducir a los hábitos alimenticios no saludables.

## Las Meriendas

La investigación reciente revela que el 86% de niños consumen algún tipo de bebida azucarada, postre, o refrigerio (dulce o salado) cada día. De hecho, era más común que un niño de esta edad consumiera un refrigerio no saludable que consumir una porción de frutas o verduras. Sea creativa a la hora de la merienda- utilice frutas y verduras para crear un cuento. Por **ejemplo**, el brócoli puede ser un arbolito o el apio puede ser un barquito. Algunos ejemplos de refrigerios incluyen trozos de frutas y verduras- póngales un poco de mantequilla de cacahuate; yogurt griego sencillo bajo en grasas con fruta fresca; pan integral tostado con mantequilla de cacahuate y rebanadas de plátano.

## Bebidas

**El agua y la leche de bajas grasas son las mejores opciones de bebidas para su niño.** A esta edad, **su niño debería estar bebiendo leche de 1% grasas o leche descremada.** Hable con su médico sobre cuál es la mejor opción para su niño. Niños pequeños necesitan alrededor de 3 porciones de leche o de productos lácteos cada día **(1 porción para esta edad es = ½ taza o 120 ml).** Cuando se agrega chocolate a la leche, agrega azúcar innecesaria a la dieta de su niño. El chocolate u otros sabores deben limitarse y ofrecerse ocasionalmente o de vez en cuando como una golosina.

**Deje el jugo y quédese con el agua.** Niños pequeños nunca necesitan las sodas (gaseosas) ni las bebidas deportivas. Incluso el 100% jugo contiene una gran cantidad de azúcar que puede dañar los dientes. Los jugos no son sustitutos para las frutas o verduras por la gran cantidad de azúcar que contienen. **Coman fruta en lugar de beber jugo. No le dé a su niño más de una taza por semana de 100% jugo, soda, bebidas de fruta, o leche endulzada con chocolate. Esta es la última recomendación de la Asociación Americana del Corazón.**

## ¿Está Mi Hijo Sobrepeso/Es Obeso?

El Índice de Masa Corporal (IMC) o BMI (por sus siglas en inglés) se utiliza ampliamente para ayudar a definir a los niños con sobre peso y obesidad. Usted puede encontrar el IMC de su niño en la hoja que el proveedor de atenciones médicas le da a usted después de la visita o puede encontrarlo en la cuenta de MyChart de su niño.

**Si su niño está sobrepeso, solo una taza de jugo o de soda duplica su riesgo de ser obeso en el próximo año.**

## El Sueño

Su niño pequeño todavía necesita dormir bastante y también necesita dormir la siesta durante el día. Normalmente, niños en esta edad duermen de 11-14 horas en su día de 24 horas. Cuando su niño no duerme lo

suficiente, va a estar más irritable y será menos probable de que pueda seguir instrucciones. Niños pequeños se desarrollan bien cuando hay una rutina, es decir cuando el mismo patrón de eventos suceden cada noche antes de acostarse a dormir. Su niño pequeño ya no necesita que la leche sea parte de su rutina de la noche. Una rutina excelente es cepillarse, leer el libro, y acostarse. Cuando usted siga la rutina cada noche de cepillarle los dientes a su niño, leerle un libro, y luego acomodarlo en su cama, su niño pequeño va a reconocer la rutina y se va a calmar. Esto es cierto, especialmente si lo acomoda en su cama a la misma hora cada noche, incluso en los fines de semana.

A esta edad, la mayoría de los niños todavía toman una siesta. Sin embargo, si su niño deja de dormir durante el día, entonces en la noche acuéstelo a dormir más temprano. Cuando los niños dejan de dormir durante el día, ellos todavía deberían dormir el mismo total de horas cada 24 horas.

## ¡Ayuda! Mi Niño Viene a Mi Dormitorio Por la Noche

Muchos niños tienen un sueño más ligero durante las tempranas horas de la mañana. Muchas veces se despiertan y van a buscar consuelo a esa hora. Algunos niños entonces empiezan la costumbre de ir a acostarse en la cama de sus padres a la media noche. Si se están cansando de este hábito,

entonces estas son algunas sugerencias que otros padres han compartido con nosotros.

Asegúrese de que está manteniendo una rutina de la noche para acostarse a dormir: Cepillar los dientes, leer un libro, y acostarse. Acueste a su niño pequeño en su propia cama para que se duerma. Los niños quienes se acuestan en la cama de los padres y se quedan dormidos junto a ellos, más probablemente van a necesitar a sus padres en el medio de la noche. Salga del cuarto, diciéndole que lo va a ver cuando salga el sol.

Si el otro padre o cuidador llega a casa después de que el niño se haya dormido, no recomendamos despertar al niño. Puede que necesite una máquina de ruido blanco para que su niño no oiga el movimiento de los otros adultos en su hogar después de que el niño se haya dormido. Cuando su niño se despierte en la noche y vaya a su dormitorio, inmediatamente camine al niño de regreso al cuarto de él sin hablar una palabra. Acomódelo otra vez en la cama y regrese usted a su dormitorio.

Ser consistente es clave. Si permite a su niño pequeño que a veces duerma en la cama de sus padres, es más probable que el niño siga levantándose.

## Pesadillas y Terrores Nocturnos

Estos son eventos especialmente angustiosos que pueden ocurrir mientras el niño está dormido. Las pesadillas ocurren

generalmente más de 5 horas después de quedarse dormido, cuando es más común soñar. Los niños se despiertan temerosos o llorando, y puede ser difícil para que se vuelvan a dormir. En cambio, los terrores nocturnos ocurren más temprano en el sueño, generalmente 2-3 horas después de quedarse dormidos. Los terrores nocturnos son parte del dormir, cuando los niños están en un período de sueño más profundo. No están verdaderamente despiertos y no recuerdan el evento. Los niños pueden respirar pesadamente, sudar o temblar, y llorar con fuerza.

### ¿Qué Puede Hacer?

**Para las pesadillas:** Vaya a su niño y asegúrele que usted está allí y que él está seguro.

Recuérdelo a su niño que los sueños no son la realidad, y anímelo a que se vuelva a dormir cuando esté listo. También puede ayudar no permitir que su niño mire programas violentos o que le causen miedo.

**Para los terrores nocturnos:**

Manténgase tranquila y trate de no despertar a su niño.

Despertándolos puede hacerlos más molestos. Tome a su niño en sus brazos y háblele de una forma calmante para que se vuelva a dormir.

## DESARROLLO

**Desde alrededor de los dos y medio años de edad a los cinco años de edad, los niños todavía son muy activos, pero han**

**aprendido bastante lenguaje y el pensar que acompaña el lenguaje como para participar con palabras al igual que con acciones.** Este mejoramiento en la habilidad para comunicarse hace que su niño parezca como una “verdadera persona”. Con un poquito de ayuda, ahora su niño puede lavarse la cara, ponerse los zapatos, y beber agua de una llave de agua (de un grifo). Mientras que cada etapa de la niñez tiene sus frustraciones, éste puede ser un período mágico y cariñoso para los padres y para el niño.

## **Sugerencias para ayudar con el desarrollo social y emocional:**

- Cuando su niño está hablando, escúchelo atentamente, y a veces pídale que repita lo que dijo para aclarar o hacer hincapié que usted lo está escuchando.
- Consistentes rutinas de la familia, incluyendo el tiempo regular para jugar juntos y límites claros, ayudan al niño desarrollar un sentido de seguridad y auto-control.
- **Cambios sin explicación en el ambiente físico (mudanza de hogar, cambios en preescolar, incluso las vacaciones) y eventos inesperados pueden causar temores en un niño de esta edad.** Aún sin cambios, los niños en esta edad empiezan a temer de algunas cosas en su vida diaria. Se pueden desarrollar los temores porque los niños están

empezando a imaginar cosas que les dan miedo. Cuando el niño tenga miedo, pídale que trate de explicarle su temor a usted o que trate de dibujarlo. Escuche cuidadosamente mientras ellos dibujan. Luego hable con ellos sobre practicando su valentía (haciendo algo que necesiten hacer incluso cuando tengan miedo). Por ejemplo, si su niño de repente tiene miedo meterse en el agua, entonces con paciencia haga que empiece con tocando el agua, jugando con juguetes, luego gradualmente que pise en el agua.

- **A esta edad, los niños deberán sentirse cómodos jugando al lado de otros niños.** Dele oportunidades a su niño para que juegue con otros niños, pero supervise estos tiempos de juego. Su niño no está listo para compartir.
- **Tiempo libre para jugar (sin las pantallas) es lo primero. Limite el tiempo de la televisión, la tableta, el teléfono o cualquier otro tiempo frente a la pantalla.** Asegúrese de tener tiempo libre para el movimiento (preferiblemente afuera) de al menos una hora todos los días. esto debería ser de primera prioridad para la familia, antes del tiempo para la tele o la tableta.
- Se requiere la interacción entre el adulto y el niño para ayudar a la mente de su hijo crecer. Por eso recomendamos que los niños de esta edad compartan

cualquier tiempo de medios de comunicación con los adultos en su alrededor. Hablen sobre lo que parece interesarle al niño en la app o en la pantalla. También es importante tener tiempos libres de la pantalla en su día; recomendamos que no haya pantallas durante las comidas ni en la hora antes de acostarse a dormir. Esto ayuda a formar las conexiones entre la familia y reduce los problemas del sueño. Y, por supuesto, los niños tienden a imitar lo que ven. Permítales ver solamente los programas que muestran el buen comportamiento y buenos ejemplos.

- **Lean libros juntos todos los días. Compartan libros juntos cuando salen de compras, cuando están esperando, y antes de acostarse a dormir.**

## **Lloriqueos y Berrinches**

Uno de los trabajos más difíciles para los padres es la gestión de las emociones frecuentemente fuertes de los niños. La buena noticia es que con un poco de práctica, entre los 3-4 años de edad, la mayoría de niños son capaces de ejercer más y más auto control. Cuando usted está en casa y su niño está haciendo algo que a usted le gusta, como lloriqueando, haga su mejor esfuerzo durante esos tiempos para no escuchar. Usted puede decir, “Mis oídos no funcionan. ¿Puedes decirlo en tu voz normal?” Pero a veces su niño va a decir cosas que de veras la van a enfadar (hacerla enojar), por

ejemplo, "¡Te Odio!" Respire profundo y cálmese. Algunos padres pueden abordar eso con una regla de familia y un tiempo-fuera mientras otras pueden ignorar las palabras que se dijeron con la intención de hacerla enojar y abordar el tema que trajo ese enojo fuerte. Esa persona puede decir, "Yo sé que estás enojado porque no te dejo jugar con mis joyas. Pero es muy delicada y no es un juguete." Los berrinches en público, o berrinches fuera de la casa, son de los más difíciles para los padres. Cuando su niño tiene un berrinche en público, recuerde mantenerse calmada. Respire profundo. Su ansiedad, porque la gente está viendo, o su profundo enojo con el niño solo hará que su niño tenga una reacción más fuerte. Hable tranquilamente y con calma. Muchos padres nombran lo que ven que el niño está sintiendo. "Parece que estás enojado porque no te dieron la galleta." Puede ofrecer otras opciones que sean aceptables para usted, como "ahorita no puedes tener esa galleta, pero puedes tener estas uvas." Algunos niños solo se ponen más enojados. Si eso ocurre, entonces usted puede decir, "Tú estás muy enojado porque no puedes tener lo que tú quieres. Mi deber es de mantenerte a salvo, por eso te voy a poner en el carrito de compras y te voy a abrochar las bandas de seguridad (o te voy a llevar a un lugar seguro) hasta que te calmes."

Cumpla con esto, lleve a cabo su plan con tanta calma como sea posible. Luego puede distraerse

usted misma hablando tranquilamente de otras cosas que usted ve a su alrededor. Siga ignorando el llanto o el lloriqueo hasta que su niño empiece a calmarse también. Ahora puede jugar y tener interacción con él otra vez, tal vez jugando juntos.

## Hablando y Entendiendo

El desarrollo del lenguaje es el logro más importante de la temprana infancia.

**Mucha gente supone que los niños en edad preescolar con retrasos de lenguaje o trastornos del habla van a alcanzarse o ponerse al día automáticamente con el tiempo.**

Esto no es cierto necesariamente. Aunque muchos niños se ponen al día sin ayuda, un número significativo de niños siguen teniendo problemas de lenguaje y del habla por muchos años y **podrían mejorar con la terapia temprana.** Un niño de 2 ½ años debería ser capaz de usar una amplia variedad de frases de dos y cuatro palabras y tener un vocabulario de más de 100 palabras habladas.

**Retraso en el desarrollo del habla puede ser un signo de un trastorno del espectro autista. Aunque estos se pueden identificar de los 18 a los 24 meses, muchas veces el diagnóstico se retrasa hasta los 5 años de edad o más tarde.**

Niños con autismo pueden mostrar muchos de los siguientes síntomas:

- Retraso en el habla o la pérdida de palabras anteriormente utilizadas

- Dificultad haciendo contacto visual
- Gestos o ademanes limitados (aplaudiendo, diciendo adiós con la mano)
- No compartiendo su gozo, su alegría, o sus logros con otros
- No compartiendo en las emociones o las expresiones faciales de otros
- No respondiendo cuando su nombre es llamado
- Movimientos repetitivos de la mano, los dedos o de todo el cuerpo
- Rutinas diarias rígidas con malas transiciones a otras actividades o a otros ambientes
- Respuesta mínima a las entradas sensoriales (por ejemplo al dolor) o la reacción excesiva a los sonidos y texturas

**Si a usted le preocupa que su niño tiene algunos de estos signos aquí mencionados, entonces hable con el proveedor de atenciones médicas de su niño.** El programa de Intervención en la Temprana Infancia (ECI) ofrece evaluaciones del desarrollo. Su médico puede referirla o usted también puede llamar al **1-800-628-5115** o visite el sitio web de ECI en [www.dars.state.tx.us/ecis](http://www.dars.state.tx.us/ecis) para el programa de Intervención en la Temprana Infancia (ECI) más cercano a usted. **Después de los 3 años de edad, muchos distritos escolares ofrecen servicios de terapia por medio de Programas Preescolares para Niños con Discapacidades (PPCD, por sus siglas en inglés).**

**Si usted piensa que su niño padece de una discapacidad o retraso que afectaría su aprendizaje, usted debe comunicarse con el departamento de educación en la temprana infancia de su distrito local para preguntar sobre la evaluación para el PPCD.**

## ENTRENAMIENTO PARA IR AL BAÑO

- 1. El momento oportuno es clave** – Espere hasta que su niño esté interesado en la ropa interior de los “niños grandes” o hasta que le preocupe andar con ese pañal mojado o sucio. No se recomienda empezar el entrenamiento para ir al baño durante otros eventos estresantes en la vida de su niño. Estos incluyen cambios en los arreglos del cuidado del niño o cambios en el hogar del niño. Si su familia se está preparando para mudarse de casa, va a tener un nuevo bebé o está pasando por una enfermedad significativa, éste no es el tiempo para empezar el entrenamiento para ir al baño. Espere algunos pocos meses.
- 2. Sea paciente** – El tiempo oportuno es diferente para cada niño. Algunos chiquitos aprenden hacerlo inmediatamente pero otros pueden llevar más tiempo. Haga su mejor esfuerzo para no comparar los niños. Normalmente, el entrenamiento para ir al baño durante el día ocurre entre 2 ½ - 4 años de

edad. El entrenamiento para ir al baño durante la noche se lleva más tiempo y más del 50% de los niños de 4 años de edad todavía necesitan un pañal o ‘pullup’.

- 3.** Algunas familias utilizan un Sistema de premio. Si usted hace esto, entonces asegúrese de escoger un premio que le interese a su niño. Al principio lo más probable es que usted va a premiar cada éxito. Pero después va a necesitar cambiar su meta, premiando un día completo de ropa interior seca.
- 4.** Los niños pequeños están emocionados de usar su creciente control sobre su vida. Sin embargo, cuando nosotros como padres mostramos que estamos muy, muy emocionados por que ellos van a entrenar para ir al baño, este fuerte deseo que tenemos como padres puede resultar contraproducente. Algunos niños ven cuanto nos interesa lo del entrenamiento para ir al baño y luego se niegan usar el bacín o bacinica. Si usted ve que esto sucede, vuelva a marcar las emociones que está mostrando a su niño sobre el entrenamiento para ir al baño. Corte las discusiones sobre el entrenamiento para ir al baño y hable sobre los éxitos y los fracasos en el mismo tono de voz. Hable con su médico si sigue teniendo problemas.

## CUIDADO DENTAL

Las siguientes estrategias pueden ayudar a prevenir problemas dentales:

- Cepillándole los dientes a su niño dos veces al día con un

cepillito dental suave para niños usando un poquitito de pasta con fluoruro.

- Limitando los jugos y las bebidas azucaradas. Nuestros colegas dentistas aconsejan que los niños beban leche o cualquier jugo solamente con las comidas y que se les ofrezca solo agua entre las comidas porque la exposición frecuente a lo dulce resulta en un aumento de caries.
- No compartiendo los utensilios (la cuchara y el tenedor) o las bebidas con su bebé reduciendo la exposición a la bacteria causante de caries de la boca de usted.
- Bebiendo agua suplementada con fluoruro.
- Para pacientes con Medicaid, usted puede encontrar un proveedor dental para su niño haciendo una búsqueda por internet en [www.tmhp.com](http://www.tmhp.com) o llamando a la Línea Directa al **877-847-8377 (THSteps)**.

## SEGURIDAD

### Seguridad en el Auto

Los accidentes de auto son el mayor peligro para la vida y la salud de su niño. Para prevenir lesiones graves a su niño, UTILICE correctamente un asiento de seguridad para auto CADA VEZ que su niño este en el auto. Niños deben permanecer en un asiento de seguridad de arnés de cinco puntos hasta que superen ese asiento (en general bien después de los 4 años de edad).

¿Tiene preguntas sobre cómo instalar el asiento de seguridad en el auto? Llame al 1-866-732-8243 o visite el sitio web [seatcheck.org](http://seatcheck.org) (seleccione Car Seat y luego Get Your Seat Inspected) para encontrar a un técnico certificado quien puede revisar el asiento gratuitamente.

**No permita que su niño juegue en la calle o en la entrada para el auto.** Antes de mover el auto en reversa, siempre camine detrás y alrededor de su carro para asegurar que no está nadie detrás de su carro. Usted no siempre puede ver a su niño en el espejo retrovisor. No recomendamos autos con cámaras de marcha atrás para las familias con niños.

## Evitar Asfixia (Atragantamiento)

Muchas muertes relacionadas con la asfixia (atragantamiento) con los alimentos se pueden prevenir por asegurándose de que los alimentos siempre estén cortados en trozos pequeños y haciendo que su niño coma mientras esté sentado. No ofrezca trozos de alimentos duros a su hijo.

Recuerde: no le dé "chips" como tostadas o papitas, palomitas de maíz, o nueces hasta que su hijo las pueda triturar (masticarlas bien) con los dientes de atrás – después de los 4 años de edad.

**Las baterías de forma botón (circulares), los globos, y los imanes pequeños se vuelven peligrosos en las manos de su niño.** Tragándoselos o poniéndoselos en la nariz puede poner a su niño en el hospital. Si

es posible que su niño se ha tragado una batería de forma botón (circular), llame al hospital inmediatamente. Asegúrese de guardar estos 3 objetos mencionados fuera de las áreas donde su niño juega.

## Prevenir Caídas y Lesiones

- Instale barreras de seguridad en la parte de arriba y de abajo de las escaleras.
- Instale cerraduras en todas las ventanas del 2º piso y de más arriba.

### Para ayudar a mantener a los niños seguros de los muebles y televisores que se puedan volcar encima de ellos:

Ancle todas las cómodas, estantes, unidades de entretenimiento, televisiones y sus soportes 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.

## Prevenir Ahogamiento

### Mantenga a su niño a la distancia de un brazo cuando su hijo está cerca del agua.

Nunca deje a su niño solo dentro o cerca de la tina del baño, una cubeta con agua, una piscina regular o una piscina de niños, o de cualquier otra agua – ni siquiera por un momento.

### Durante las fiestas de piscina con niños pequeños, asegúrese

### de que un adulto sea designado como vigilante de la piscina.

Los niños pequeños se caen entre el agua fácilmente y un niño se puede ahogar aunque nadie oiga nada fuera de lo normal.

## Prevenir Quemaduras

- **Mantenga su niño fuera de la cocina mientras usted este cocinando.** Si su niño(a) está a sus pies, líquidos calientes, grasas y alimentos calientes pueden derramar sobre él o ella y causarle quemaduras serias.
- **Mantenga la temperatura máxima de su calentador de agua a 120° F, o menos.** Esto evita quemaduras si su niño llega a jugar con la llave del agua y logra abrir el agua caliente.
- **Todo hogar debe tener alarmas de humo y detectores de monóxido de carbono.** Ponga a prueba las baterías de las alarmas de humo cada mes para asegurar que están funcionando. Cambie las baterías 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.

Si su niño se quema, inmediatamente ponga agua fría (no helada) en el área de la quemada. Mantenga el área quemada entre el agua fría por unos cuantos minutos para enfriarla. Luego cubra la quemadura ligeramente, sin apretar, con un vendaje seco o con un trapo limpio. Llame a su

médico para cualquier quemadura.

## Evitar Exposición Excesiva al Sol

### Evita la exposición al sol entre las horas de las 10am a las 4pm.

Si su niño anda afuera, manténgalo en la sombra, póngale un sombrero para el sol de alero ancho para protegerle la carita, y use un protector solar de SPF 30 o más que previene contra los rayos UVA y UVB. La exposición solar en la niñez puede causar cáncer de piel y envejecimiento prematuro de la piel para su hijo más adelante en la vida.

## Prevenir

### Envenenamiento

Su hijo será capaz de abrir cualquier cajón y trepar sobre cualquier sitio a donde lo lleve la curiosidad. Su niño se puede tragar cualquier cosa que se encuentre. Hay muchas cosas peligrosas en nuestros hogares:

- Mantenga los productos domésticos tapados de una manera segura y fuera de la vista y del alcance. Mantenga todos los productos en sus contenedores originales.
- Los paquetes de detergente para la ropa y para el lavaplatos se han demostrado ser peligrosos para su niño pequeño. Guárdelos en un lugar alto y fuera del alcance.
- Mantenga los “vapes” (cigarrillos vaporizadores) y las

partes y el líquido de los cigarrillos electrónicos en un lugar alto y fuera del alcance también.

Si su hijo se lleva algo venenoso a la boca, llame inmediatamente a la línea directa del centro de envenenamiento. No haga que el niño vomite. Guarde este número del Centro Universal del Control de Envenenamiento (1-800-222-1222) en la lista de contactos de sus teléfonos celulares o descargue el app de la Asociación Americana de los Centros de Control de Envenenamiento llamado WebPoisonControl. Esto los guiará sobre qué hacer en caso de un posible envenenamiento.

### Prevenir Lesiones con Arma 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 el arma (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.

## SUGERENCIAS PARA LEER Y OTROS RECURSOS

### Cuidando a su bebé y a su Hijo

**Pequeño:** De Nacimiento a los 5 años de edad, La Academia Americana de Pediatría

**Your Baby and Child: From Birth to Age 5,** Penelope Leach

**Toddler 411: Clear Answers and Smart Advice for Your Toddler,** Ari Brown, Denise Fields

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

Un sitio web sobre la crianza de los hijos patrocinado por La Academia Americana de Pediatría, ahora disponible en español.

[www.commonsensemedia.org](http://www.commonsensemedia.org)

Common Sense Media ayuda a las familias elegir buenas opciones de medios de comunicación, con calificaciones de juegos, películas y apps.

[www.healthychildren.org/English/media](http://www.healthychildren.org/English/media)

Tenga un plan respecto a los medios de comunicación para establecer un equilibrio, un balance saludable entre el tiempo con la familia y el “tiempo frente a la pantalla” con su familia.

[www.cdc.gov/vaccines/parents](http://www.cdc.gov/vaccines/parents)

Programa Nacional de Inmunización. Información patrocinada por el gobierno sobre las vacunas.



[www.vaccineinformation.org](http://www.vaccineinformation.org)

Páginas web con una abundancia de información sobre las vacunas y las historias de aquellos quienes han sido afectados por enfermedades prevenibles con vacunas.

[cdc.gov/parents/essentials](http://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 (aplicación) disponible para el iPhone y el móvil Android, da una lista de verificación de habitación por habitación de cómo mantener su hogar seguro.



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](http://MyChartARC.com)