

Guía para padres para criar hijos sanos y contentos.



Estimados padres de familia:

Los primeros años son los años más importantes en la vida de sus hijos. Por eso es tan importante que ustedes hablen con sus hijos, abracen a sus hijos y les lean a sus hijos -aun cuando sus hijos todavía sean bebés. Dichas cosas ayudarán a formar las personas en las que se convertirán sus hijos.

Cada hijo es único. Cada padre es único. Así que es lógico que cada estilo de ser padre también sea único. Pero hay algunas cosas que todos los padres pueden hacer para tener unos hijos más contentos y más sanos. Para empezar, busquen un doctor o enfermera para sus hijos lo más pronto posible. Éste podría ser un pediatra, médico familiar o enfermera profesional. Sus hijos irán a consultas regularmente con este doctor o enfermera para revisiones y demás atención de salud. Ese es el primer paso para tener un “hogar médico” para sus hijos.

Esta guía da sugerencias para ayudarlos durante las distintas etapas del desarrollo de sus hijos y les provee consejos prácticos y herramientas para consultar al doctor. **Mantengan esta guía a la mano en su bolso o pañalera, llévenla a las consultas médicas de sus hijos y léanla a menudo al crecer sus hijos.**

Ser padre no es trabajo fácil, pero es una de las cosas más gratificantes que harán en su vida. ¡Disfrútenlo!

Un hogar médico es una colaboración respetuosa entre los niños, la familia de los niños y el doctor o la enfermera que normalmente atienden a los niños.

Cuando visiten al doctor de atención primaria o la enfermera de sus hijos:

- Lleven esta guía y una lista de preguntas o dudas para discutir las.
- Hablen sobre cómo están creciendo sus hijos o qué cambios están notando.
- Pregunten sobre recursos que podrían ayudar a sus hijos y a su familia.
- Pregunten sobre cómo obtener atención de salud después de horas de oficina.
- Pidan conocer al personal (enfermeras, coordinador de derivaciones, persona de facturación y demás personas) del consultorio que trabajará con ustedes y sus hijos.
- Hablen sobre si sus hijos recibirán atención de salud de otros doctores u otros lugares de la ciudad.

Los beneficios de un hogar médico son los siguientes:

- Verán al mismo personal médico regularmente. Y ellos: colaborarán con usted en obtener atención para sus hijos y pedirán y les darán información para ayudar a sus hijos.
- Su familia tendrá apoyo para descubrir formas de ayudar a que sus hijos crezcan a cualquier edad.
- Tendrán un lugar al que pueden ir para obtener respuestas sobre la salud de sus hijos.
- Tendrán una conexión con organizaciones de apoyo familiar.
- Su hogar médico mantendrá sanos a sus hijos al ellos crecer.

El doctor de sus hijos debe:

- pedirles que hablen de sus hijos.
- preguntarles qué piensan ustedes antes de tomar decisiones sobre la salud de sus hijos.

- respetar la cultura y creencias religiosas de su familia.
- obtener un intérprete si ustedes lo necesitan.

El doctor de sus hijos y el personal del consultorio los apoyan como cuidadores. Ellos pueden:

- conectarlos con organizaciones de apoyo familiar y otros padres en su comunidad.
- proveerles información sobre recursos comunitarios.
- pasarles materiales de investigación y otros materiales útiles sobre la salud de sus hijos.
- proveerles apoyo si sus hijos necesitan ver a otro doctor.

El doctor de sus hijos y el personal del consultorio pueden ayudarles a planear la atención de sus hijos al:

- ayudarles a establecer metas a corto plazo (3-6 meses) y a largo plazo para sus hijos.
- darles consejos y tratamientos nuevos por escrito.
- ayudarles a escribir un plan para las necesidades médicas y no médicas de sus hijos.
- repasar con ustedes los registros médicos de sus hijos.
- ayudarles a decidir sobre tratamientos nuevos para sus hijos.

El doctor de sus hijos y el personal del consultorio deben ayudarles a obtener la atención que sus hijos necesitan al:

- localizar transporte, equipo médico duradero y atención en el hogar, así como formas de pagar por eso.
- explicar las necesidades de sus hijos a otros profesionales de salud.
- asegurarse de que la escuela o guardería de sus hijos entiendan las enfermedades de sus hijos.
- reunirse con ustedes y otras personas en equipo con respecto al plan de atención de salud de sus hijos.

calendario de vacunas

A sus hijos les administrarán vacunas a lo largo de su vida para prevenir las enfermedades. Algunas se requieren a cierta edad y otras se recomiendan para prevenir enfermedades estacionales (como la vacuna contra la gripe inyectada). Usen este gráfico para llevar el control de las vacunas de cada uno de sus hijos escribiendo la fecha en que recibió dichas vacunas.

Hepatitis B (Hep B)

| Dosis | Edad que se administró | Fecha |
|-----------------|-------------------------|-------|
| 1. ^a | Al nacer | |
| 2. ^a | De 1 a 2 meses de edad | |
| 3. ^a | De 6 a 18 meses de edad | |

Difteria, tétanos y pertusis (DTaP)

| Dosis | Edad que se administró | Fecha |
|-----------------|--------------------------|-------|
| 1. ^a | 2 meses de edad | |
| 2. ^a | 4 meses de edad | |
| 3. ^a | 6 meses de edad | |
| 4. ^a | De 15 a 18 meses de edad | |
| 5. ^a | De 4 a 6 años de edad | |

H. influenza tipo B (Hib)

| Dosis | Edad que se administró | Fecha |
|-----------------|--------------------------|-------|
| 1. ^a | 2 meses de edad | |
| 2. ^a | 4 meses de edad | |
| 3. ^a | 6 meses de edad | |
| 4. ^a | De 12 a 15 meses de edad | |

Polio inactivada (IPV)

| Dosis | Edad que se administró | Fecha |
|-----------------|-------------------------|-------|
| 1. ^a | 2 meses de edad | |
| 2. ^a | 4 meses de edad | |
| 3. ^a | De 6 a 18 meses de edad | |
| 4. ^a | De 4 a 6 años de edad | |

Sarampión, paperas y rubeola (MMR)

| Dosis | Edad que se administró | Fecha |
|-----------------|--------------------------|-------|
| 1. ^a | De 12 a 15 meses de edad | |
| 2. ^a | De 4 a 6 años de edad | |

Rotavirus (RV)

| Dosis | Edad que se administró | Fecha |
|-----------------|------------------------|-------|
| 1. ^a | 2 meses de edad | |
| 2. ^a | 4 meses de edad | |

Varicela

| Dosis | Edad que se administró | Fecha |
|-----------------|--------------------------|-------|
| 1. ^a | De 12 a 15 meses de edad | |
| 2. ^a | De 4 a 6 años de edad | |

Neumonía (PCV)

| Dosis | Edad que se administró | Fecha |
|-----------------|--------------------------|-------|
| 1. ^a | 2 meses de edad | |
| 2. ^a | 4 meses de edad | |
| 3. ^a | 6 meses de edad | |
| 4. ^a | De 12 a 15 meses de edad | |

Otras vacunas que su hijo podría recibir o necesitar*

*Hablen con su doctor para determinar si su hijo necesita vacunas adicionales.

| Tipo | Fecha |
|---|-------|
| Influenza (vacuna anual contra la gripe) | |
| Hepatitis A (Hep A) | |
| 1. ^a dosis – de 12 a 23 meses de edad | |
| 2. ^a dose – dosis – 6-12 meses después | |
| Otras vacunas: | |
| Vacuna meningocócica (requerida por ley estatal de Texas) 11-12 años de edad con un refuerzo a los 16 años de edad | |

Manténganme sano

Antes de que ustedes y su bebé se vayan a casa del hospital, a su bebé le administrarán:

- análisis de sangre.
 - La sangre se obtendrá con un pequeño pinchazo en el talón. Su bebé necesitará otro análisis alrededor de las dos semanas de edad. El doctor les dirá dónde deben ir para el segundo análisis. Si los análisis indican un posible problema, el doctor y ustedes hablarán de eso juntos.
- una vacuna contra la hepatitis B.
- una prueba de audición.
 - Si su bebé necesita otra prueba de audición, el doctor los mandará con un doctor que estudia la audición, conocido como un audiólogo, o al hospital para realizar una prueba de audición de seguimiento.

Un doctor o enfermera debe atender a su bebé a los 3 a 5 días de edad. Durante la primera revisión de su bebé, el doctor:

- pesará y medirá a su bebé.
- revisará a su bebé de pies a cabeza:
 - revisando los ojos, las orejas y la nariz;
 - escuchando el corazón y los pulmones y
 - revisando las caderas, el abdomen, la piel y el cordón umbilical.

Háganle preguntas al doctor sobre la salud de su bebé. Algunas preguntas podrían incluir: Cómo saber si haya regularidad en como su bebé coma, duerma y mantenga patrones diarios; cómo consolar a su bebé cuando llore o qué hacer si creen que su bebé no se siente bien.

Aliméntenme

La leche materna es el mejor alimento para su bebé. Su cuerpo la hace para cumplir con las necesidades específicas de crecimiento, salud y desarrollo de su bebé. Su bebé estará más sano si el bebé recibe sólo

leche materna, sin ningún otro alimento sólido o líquido, durante los primeros seis meses y sigue amamantando a lo largo del primer año. Para preguntas y ayuda sobre la lactancia, llame a la línea directa de Recursos de Lactancia de Texas al 1-800-514-6777.

A los bebés que no amamantan debe dárseles fórmula enriquecida con hierro a lo largo del primer año de vida. Si le están dando el biberón, carguen cerca al bebé para alimentarlo y no dejen el biberón apoyado en algún objeto. Apoyar el biberón del bebé puede causar ahogo, infecciones de los oídos y caries.

Podría tomarles algún tiempo para acostumbrarse al horario de alimentación de su bebé. Eso es normal. Su bebé necesitará comer al menos 8-12 veces en un periodo de 24 horas.

Su bebé podría tener hambre si:

- mueve, se lame o relame los labios.
- se chupa los labios, la lengua, el dedo o el puño.
- abre grande la boca cuando le tocan la barbilla, la mejilla o los labios.
- muestra movimientos animados de los brazos o las piernas.
- llora (esto es uno de los últimos signos del hambre).

Alimenten a su bebé hasta que parezca estar lleno. Su bebé podría estar lleno cuando:

- voltea la cabeza para alejarse del pezón.
- deja de chupar y cierra la boca.
- relaja los brazos y las manos.

Su bebé está comiendo lo suficiente si:

- está subiendo de peso.
- moja al menos 4-6 pañales al día para cuando su bebé tenga una semana de edad.
- tiene al menos 3 evacuaciones al día para cuando su bebé tenga una semana de edad. Ese número podría disminuir después de 4-6 semanas.

cuídenme los dientes

Cuiden las encías de su bebé. Límpiense las encías con una toallita suave y húmeda al menos una vez al día.

Manténganme seguro

- Traten a su bebé con cuidado. Apóyenle la cabeza y el cuello al cargarlo.
- No dejen solo a su bebé en una mesa cambiapañales, cama u otro lugar alto. Su bebé podría caerse.
- Mantengan a su bebé lejos de objetos y líquidos calientes. Prueben la temperatura del agua con el interior de la muñeca de ustedes antes de poner al bebé en la bañera.
- Ustedes, sus familiares e invitados deben lavarse las manos con agua y jabón antes de tocar o cargar a su bebé. Este es uno de los pasos más importantes para proteger a su bebé de los gérmenes.

SEGURIDAD EN EL COCHE

El asiento de coche es el único lugar seguro para su bebé en el coche. La ley de Texas dice que su bebé tiene que viajar en un asiento de coche.

En el coche:

- Pongan a su bebé en un asiento de coche orientado hacia atrás y abróchenle el cinturón de seguridad.
- Pongan el asiento de coche en el asiento trasero para que el bebé esté orientado hacia la ventana trasera.
- Usen el asiento de coche aun cuando su bebé esté malhumorado. Mantengan la calma para ayudar a su bebé a calmarse y adaptarse al asiento de coche.

Si tienen preguntas sobre el asiento de coche o quieren asegurarse de que el asiento de coche está en el coche correctamente, llamen a Safe Riders al teléfono gratuito 1-800-252-8255.

SEGURIDAD AL DORMIR

- Pongan a su bebé a dormir boca arriba.
- Mantengan los peluches y las cosas blandas y esponjosas, como cobijas y almohadillas protectoras, lejos del área de dormir del bebé.

- Pongan al bebé a dormir en una superficie para dormir firme como una cuna o moisés en el mismo cuarto que los padres por los primeros seis meses de vida.
- Amamante a su bebé. Eso reduce su riesgo de síndrome de muerte súbita infantil.
- Hablen con todos los cuidadores sobre cómo poner a su bebé a dormir de forma segura.
- Mantengan el cuarto donde duerme su bebé a una temperatura que sea cómoda para un adulto vestido con ropa ligera.

Jueguen conmigo

Su bebé necesita atención y contacto para ayudarlo a sentirse seguro, protegido y amado.

- Carguen, acurruquen, mezan y abracen a su bebé. Dejen que les vea la cara.
- Cambien de posición a su bebé de vez en cuando.
- Háblenle, cántenle y léanle a su bebé.
- Escuchen música suave.

Véanme crecer

Cada niño crece y cambia a un ritmo distinto. Algunos bebés toman un poco más tiempo para hacer algunas cosas. Si les preocupa, hablen con su doctor o enfermera.

Estén atentos a que su bebé:

- responda a su voz y tacto.
- mueva los ojos para seguir un objeto en frente de su cara.
- duerma mucho. Su bebé aún no puede distinguir entre el día y la noche.
- se asuste con ruidos fuertes.



Manténganme sano

Su bebé también podría tener una consulta a las 2-4 semanas de edad. Dicha revisión será similar a la revisión de los 2 meses de edad y también incluirá el último análisis de sangre a recién nacidos.

En la revisión de los 2 meses de edad, su doctor:

- pesará y medirá a su bebé.
- revisará los ojos y la piel de su bebé.
- escuchará el corazón de su bebé.
- le administrará varias vacunas a su bebé que ayudarán al cuerpo de su bebé a combatir enfermedades. Pueden usar el **“Calendario de vacunas” en la parte de enfrente de esta guía** para ayudarles a llevar el control de las vacunas de su bebé.

Si no tienen seguro médico para su bebé, llamen al Programa de Seguro Médico Infantil (o CHIP) al teléfono gratuito 1-877-543-7669 para informarse sobre el seguro médico infantil.

Aliméntenme

Alimenten a su bebé con leche materna o fórmula enriquecida con hierro. Estén alerta a los signos del hambre y alimenten a su bebé antes de que se ponga malhumorado.

- Carguen a su bebé mientras él esté comiendo. Eso hace que su bebé se sienta seguro y amado.
- Su bebé podría tener un periodo de crecimiento rápido y querrá comer más. Eso es normal.
- No pongan cereal ni otros alimentos sólidos en el biberón. Los bebés no están listos para los alimentos sólidos hasta que cumplen los 6 meses de edad.
- Si su bebé está amamantando o nació antes de tiempo, el doctor quizá recomiende gotas de vitaminas. Hablen con su doctor sobre eso.
- Visiten www.breastmilkcounts.com/spanish/ para consejos prácticos sobre cómo seguir amamantando una vez que vuelva al trabajo.

cuídenme los dientes

Cuiden las encías de su bebé. Límpiense las encías con una toallita suave y húmeda al menos una vez al día.

Manténganme seguro

- Revisen las pilas de sus detectores de humo.
- Practiquen un escape de incendio. ¿Cómo sacarían a su bebé si hubiera un incendio?
- Mantengan a su bebé lejos del humo de cigarrillos y puros. Dicho humo hace que la respiración de su bebé sea más difícil.
- Mantengan los objetos y los juguetes pequeños lejos de su bebé. Él está aprendiendo a meterse cosas en la boca y podría ahogarse con los objetos pequeños.
- Si su doctor receta medicina para su bebé, lean la etiqueta y las instrucciones cada vez. Llamen a su doctor si tienen preguntas.



Jueguen conmigo

- Déjenlo palpar distintos objetos frotando dichos objetos en las manos de él.
- Dejen que su bebé pase tiempo jugando boca abajo todos los días. El tiempo boca abajo ayuda a los músculos de la cabeza, el cuello y el estómago. Quédense con su bebé durante el tiempo boca abajo.
- Sonrían y háblenle mucho a su bebé. Lean libros y sean expresivos al leer.
- Carguen y abracen a su bebé al andar por la casa. Hablen de lo que están haciendo.

Véanme crecer

Algunos bebés toman un poco más tiempo para hacer algunas cosas. Hablen con su doctor si les preocupa. Los programas de Intervención Infantil Temprana (o ECI) pueden ayudar. Llamen a la Línea de ayuda del DARS al teléfono gratuito 1-800-628-5115 para obtener más información sobre la ECI.

Estén atentos a que su bebé:

- voltee y les sonría cuando los vea u oiga a ustedes.
- haga sonidos (haga gorgoritos) y sonría.
- mueva los brazos y las piernas en ambos lados del cuerpo.
- se calme o consuele a sí mismo. Algunos bebés lo hacen llevándose las manos a la boca.

¿Van a volver al trabajo o a la escuela? Ahora es el momento de empezar a buscar cuidado infantil. **Usen la sección de “Consejos prácticos para escoger un proveedor de cuidado infantil” en la parte de atrás de esta guía** para consejos sobre cómo seleccionar el mejor cuidado infantil para ustedes y su bebé.

Notas

Estatura: _____ pulgadas

Peso: _____ libras _____ onzas

Preguntas para el doctor: _____

Consejos prácticos del doctor: _____

Manténganme sano

En la revisión de los 4 meses de edad, el doctor:

- pesará y medirá a su bebé.
- revisará a su bebé de pies a cabeza para ver cómo se mueve, oye y ve su bebé.
- le administrará varias vacunas a su bebé.

Infórmense sobre el seguro médico infantil. Si no tienen seguro médico para su hijo, llamen al Programa de Seguro Médico Infantil al teléfono gratuito 1-877-543-7669.

cuídenme los dientes

Le podría estar saliendo el primer diente a su bebé. Sigán limpiando las encías de su bebé todos los días con un paño suave y húmedo o usen un cepillo de dientes tamaño bebé muy suave para cepillarle los dientes a su bebé.

- Una vez que empiecen a salirle los dientes a su bebé, podría babear, ponerse malhumorado o meterse cosas en la boca. Prueben un anillo de dentición frío.
- No pongan a dormir a su bebé por la noche con un biberón. Su bebé podría ahogarse o desarrollar caries.
- Si su bebé usa chupón, asegúrense de lavarlo frecuentemente con agua tibia jabonosa.

Manténganme seguro

- Empiecen a asegurar su casa. Cubran los tomacorriente. Remuevan los objetos pequeños, filosos o venenosos. Pongan los cordones fuera del alcance.
- Mantengan a su bebé lejos del humo de cigarrillos y puros. Puede ocasionar problemas de salud como asma y alergias.
- Si cargan a su bebé en un asiento de coche, siempre usen la correa de seguridad.

- Nunca dejen solo a su bebé en una cama, sofá, mesa cambiapañales ni en una andadera o bañera.
- Mantengan los líquidos calientes lejos de su bebé. Podrían derramarse y quemar gravemente a su bebé.
- Mantengan los globos lejos de su bebé. Si un globo le cubre la boca, no podrá respirar.

Jueguen conmigo

- Léanle a su bebé cuentos cortos que tengan palabras que rimen u otros libros.
- Jueguen a esconderse y reaparecer detrás de las manos o una cobija.
- Sostengan una sonaja o juguete enfrente de su bebé. Dejen que su bebé lo siga con los ojos.
- Denle tiempo a su bebé para jugar boca abajo. Quédense siempre con su bebé durante el tiempo boca abajo.



Véanme crecer

Estén atentos a que su bebé:

- les sonría a ustedes.
- controle bien la cabeza.
- empiece a rodar y tratar de alcanzar objetos.
- levante el pecho estando en el piso y se apoye en los codos.
- trate de llamar la atención.

Cuando suceda algo nuevo, su bebé podría llorar. Traten de:

- ser pacientes y estar tranquilos. Su bebé puede captar los sentimientos de ustedes. Si están tranquilos, su bebé se sentirá seguro.
- Muéstrenle cosas nuevas, gente nueva y situaciones nuevas muy poco a poco y por cortos periodos de tiempo.
- Consuélenlo. Pueden mecer a su bebé, cantarle, envolverlo en una cobija sin apretar u ofrecerle el chupón.

Para más consejos prácticos sobre cómo consolar a un bebé que está llorando, **vea la sección de “Llanto en los bebés y berrinches en los niños pequeños” en la parte de atrás de esta guía.**

Notas

Estatura: _____ pulgadas

Peso: _____ libras _____ onzas

Preguntas para el doctor: _____

Consejos prácticos del doctor: _____

Manténganme sano

En la revisión de los 6 meses de edad, el doctor:

- pesará y medirá a su bebé.
- administrará el siguiente grupo de vacunas. Si su bebé tuvo una reacción a la vacuna anterior, dígaselo al doctor.
- revisará el nivel de hierro en la sangre de su bebé con un pequeño pinchazo en el dedo.
- revisará la boca y los dientes, de haberlos, de su bebé.

Su bebé puede vacunarse contra la gripe una vez que tenga seis meses de edad. Pregúntele a su doctor o enfermera.

Aliméntenne

Su bebé aún recibe la mayoría de su nutrición de la leche materna o de la fórmula infantil. Pero su bebé podría estar listo para agregar alimentos sólidos a su dieta. Hablen con su doctor para ver si su bebé está listo para empezar a probar alimentos sólidos.

Algunos alimentos para empezar a probar:

- carnes, frutas y verduras blandas o hechas puré.
- cereal infantil enriquecido con hierro.

Denle a su bebé un alimento nuevo a la semana y estén atentos por si hubiera alguna reacción alérgica. Si su bebé no reacciona al alimento pueden agregar un alimento nuevo la siguiente semana.

cuídenme los dientes

- Cuando le salga el primer diente a su bebé, deben planear las revisiones dentales regulares.
- Cepíllele todos los dientes suavemente con un cepillo de dientes pequeño con cerdas suaves o una toalla suave y un poco de agua -sin pasta de dientes.
- No compartan la cuchara ni coman de la cuchara de su bebé. Al compartir utensilios pueden pasarle a su bebé gérmenes que causan caries dentales.

Manténganme seguro

- Mantengan el asiento de coche de su bebé orientado hacia la parte trasera del coche. Llamen a Safe Riders al teléfono gratuito 1-800-252-8255 si tienen preguntas.
- Nunca dejen solo a su bebé en la bañera o lavamanos aunque usen un anillo o asiento de baño. Prueben el agua de la bañera con el interior de la muñeca para asegurarse de que no esté demasiado caliente.
- Pongan puertas de seguridad para bebés en las escaleras y mantengan las puertas cerradas.
- Asegúrense de bloquear el acceso de su bebé a los calentadores eléctricos, las estufas de leña y los calentadores de queroseno.
- Nunca dejen solo a su bebé en lugares altos como las mesas cambiapañales, las camas o las sillas.
- A esa edad, su bebé se meterá cosas en la boca. Asegúrense de que todos los limpiadores, los insecticidas y las medicinas estén cerrados bajo llave y que los objetos pequeños estén fuera del alcance.
- Siempre usen la sillita alta de forma segura. Usen el cinturón de seguridad de la sillita alta y no dejen sólo a su bebé en la silla.

Jueguen conmigo

- Muéstrenle juguetes a su bebé. Él querrá cargarlos, olerlos, masticarlos, apretarlos y darles palmaditas.
- Pongan un juguete preferido justo fuera del alcance de su bebé. Ayúdenlo a moverse para llegar a dicho juguete.
- Denle bloques u otros objetos que su bebé pueda sujetar con las manos.

Véanme crecer

Cada niño crece y cambia a un ritmo distinto. Estén atentos a que su bebé:

- haga sonidos como “ah”, “eh” y “oh”.
- se voltee y trate de empujar para levantarse al estar boca abajo.
- se pare si ustedes lo sostienen debajo de los brazos.
- empiece a reconocer su nombre y las caras conocidas.

Para ideas sobre cómo conseguir que su hijo se interese en la lectura, **usen la sección de “Léanle a sus hijos todos los días” en la parte de atrás de esta guía.**



Notas

Estatura: _____ pulgadas

Peso: _____ libras _____ onzas

Preguntas para el doctor: _____

Consejos prácticos del doctor: _____

Manténganme sano

En la revisión de los 9 meses de edad, el doctor:

- pesará y medirá a su bebé.
- revisará cómo se está desarrollando su bebé comparado con otros bebés de la misma edad.
- revisará el corazón, los pulmones y demás partes del cuerpo de su bebé.
- le administrará a su bebé las vacunas y los análisis de sangre que le pudieron haber faltado en otras citas.

cuídenme los dientes

- Cuando le salga el primer diente a su bebé, deben planear las revisiones dentales regulares.
- Cepíllele los dientes y las encías suavemente con un cepillo de dientes pequeño con cerdas suaves o una toalla suave y un poco de agua.



Manténganme seguro

- Mantengan los objetos pesados y los líquidos calientes fuera del alcance. Quiten los manteles de las mesas.
- Si creen que su bebé ha tragado algo venenoso, llamen al centro de control de envenenamientos al teléfono gratuito 1-800-222-1222.
- Usen protectores de esquina en las orillas filosas de los muebles.
- Nunca dejen solo a su bebé cerca de las bañeras, las piscinas de juego, los inodoros y las cubetas. Su bebé puede ahogarse en sólo unas cuantas pulgadas de agua.
- Mantengan la cuna de su bebé lejos de las cortinas y los cordones de las persianas.
- Ayúdenle a su bebé a aprender por qué algunas cosas no son seguras. Si él va a la estufa, digan “caliente”, y aléjenlo de ahí.
- La mejor manera de mantener seguro a su hijo es nunca tener una pistola en la casa. Si tienen una pistola o si la gente a la que visitan tiene pistolas, estas deben guardarse descargadas y bajo llave con las balas guardadas bajo llave por separado de la pistola.

Jueguen conmigo

- Señalen y nombren las partes del cuerpo.
- Léanle a su bebé. Hojeen revistas y libros ilustrados. Hablen de lo que ven.
- Hagan torres con bloques o juguetes.
- Muéstrenle a su bebé cómo dejar caer objetos en tazones o pequeños recipientes.

Véanme crecer

Estén atentos a que su bebé:

- empiece a señalar objetos.
- diga “ma”, “ga”, “da”, “di”, “ba” y otros sonidos.
- gatee usando los brazos y las piernas de forma alternada (no saltando como conejito),
- se levante jalándose de algún objeto.

También pudieran notar que su bebé:

- se altera si ustedes se van, aunque sea por corto tiempo.
- sabe cuales juguetes son suyos y se altera cuando se los quitan. Eso es normal.
- podría tener temor o ser tímido con los desconocidos.

Para más consejos prácticos sobre cómo consolar a un bebé que está llorando, **vea la sección de “Llanto en los bebés y berrinches en los niños pequeños” en la parte de atrás de esta guía.**

Notas

Estatura: _____ pulgadas

Peso: _____ libras _____ onzas

Preguntas para el doctor: _____

Consejos prácticos del doctor: _____

Manténganme sano

En la revisión de los 12 meses de edad de su hijo, el doctor:

- pesará y medirá a su bebé.
- le administrará varias vacunas a su bebé.
- le hará pruebas a su bebé para ver si ha estado expuesto al plomo. A su bebé puede entrarle plomo en el cuerpo respirando o comiendo polvo, pedazos o cascaritas de plomo. El plomo puede afectar la forma en que su bebé aprende, crece y oye.

Aliméntenme

Siga dándole leche materna o fórmula infantil a su bebé hasta el primer cumpleaños del bebé. La leche materna le provee beneficios a su bebé en tanto usted elija amamantar. Si alimentan con fórmula a su bebé, dejen de darle fórmula infantil a su bebé a los 12 meses de edad.

- A los 12 meses de edad, pueden empezar a darle a su hijo leche de vaca entera.
- Dejen que su niño pequeño decida cuánto comerá y siempre provéanle refrigerios sanos. Si él decide que está lleno, no le pidan que siga comiendo.
- Eviten las distracciones, como ver televisión, durante las horas de comer.
- Hagan que la hora de comer sea tiempo de familia. Hablen con su hijo.

cuídenme los dientes

- Para cuando cumple los 12 meses de edad, su bebé debe tener su primera consulta dental.
- Hagan que cepillar los dientes de su bebé sea parte de la rutina diaria de él.

Manténganme Seguro

- Aseguren los televisores, los muebles y demás artículos pesados para que su hijo no pueda jalar y tirarlos.
- Mantengan el colchón de la cuna en el nivel más bajo con los lados levantados para que su hijo no pueda bajarse.
- Muevan los objetos filosos (como tijeras y cuchillos), los cables telefónicos y eléctricos y los cordones de las persianas fuera del alcance.
- No le den a su bebé alimentos difíciles de masticar como las palomitas de maíz, los frutos secos, las pasas, los totopos y las uvas. No le den perros calientes, aun cuando estén cortados en pedazos.
- Sigán vigilando a su hijo cuidadosamente. Los accidentes comunes en los niños pequeños son: las caídas, las quemaduras, el envenenamiento y el ahogo.
- Mantengan a su hijo en un asiento de seguridad de coche orientado hacia atrás en el asiento trasero de su coche. Esa posición mantiene más seguro a su niño pequeño y ayuda a prevenir las lesiones a la cabeza y al cuello en un accidente.
- Mantengan a su hijo fuera de los cuartos en los que hay objetos calientes, como un horno o calentador eléctrico.



Asegúrense de que yo duerma mucho

Su niño pequeño debe estar durmiendo 12-14 horas al día. Mantengan las rutinas de la hora de dormir y la hora de tomar la siesta iguales todos los días. Traten de leerle, cantarle o mecerlo para relajar a su hijo. Pongan a su niño pequeño en la cuna cuando tiene sueño, pero no está dormido, para que pueda aprender a dormirse por sí mismo.

Jueguen conmigo

- Hagan un libro usando cartón e imágenes de revistas. Dejen que su hijo dé vuelta a las páginas.
- Escondan un objeto pequeño en una de las manos. Dejen que su niño pequeño trate de encontrar el objeto.
- Dejen que su niño pequeño ponga bloques dentro de una caja y los vacíe.
- Apaguen el TV y bailen o canten con su niño pequeño. Los niños menores de 2 años de edad no deben ver TV, películas ni DVD.

Véanme crecer

Estén atentos a que su bebé:

- trate de copiar lo que ustedes están haciendo.
- les pase un libro cuando quiere oír un cuento.
- se pare solo.
- tome un cubo o juguete pequeño en cada mano y golpee el uno con el otro.
- diga “adiós” con la mano.
- diga 1 ó 2 palabras.

Para más consejos prácticos sobre la lectura, **usen la sección de “Léanle a sus hijos todos los días” en la parte de atrás de esta guía.**

Notas

Estatura: _____ pulgadas

Peso: _____ libras _____ onzas

Preguntas para el doctor: _____

Consejos prácticos del doctor: _____

Manténganme sano

En la revisión de los 15 meses de edad, el doctor:

- pesará y medirá a su hijo.
- revisará los ojos y la boca de su hijo.
- observará cómo interactúa su hijo con el doctor y otros desconocidos.
- preguntará sobre los hábitos de dieta y sueño de su hijo.
- le administrará varias vacunas a su bebé. Si su hijo tuvo alguna reacción a una vacuna previa, recuérdense al doctor o a la enfermera qué sucedió.

Si no tienen seguro médico, llamen al Programa de Seguro Médico Infantil al 1-877-543-7669 para informarse sobre el seguro médico infantil.

cuídenme los dientes

- Lleven a su niño pequeño a una consulta dental. El dentista contará los dientes, buscará caries y les hablará sobre cómo cuidar de los dientes del niño.
- Cepillen los dientes de su hijo después del desayuno y antes de que se duerma. Usen un cepillo de dientes suave y agua sola, todavía no usen pasta de dientes.
- No compartan la cuchara con su hijo ni se metan el chupón del niño en la boca. Pueden pasarle gérmenes de su boca a la boca de su hijo.

Manténganme Seguro

- Usen un asiento de coche orientado hacia atrás hasta que su hijo alcance el límite de peso y estatura. Entonces pueden instalar un asiento orientado hacia enfrente. Siempre mantengan los asientos orientados hacia ya sea atrás o enfrente en el asiento trasero de su coche.
- Mantengan los venenos y artículos peligrosos en gabinetes bajo llave, altos y fuera del alcance. Mantengan el número del centro de control de envenenamientos (1-800-222-1222) cerca del teléfono.
- Usen puertas de seguridad arriba y abajo de las escaleras.
- Muevan los muebles en los que su hijo pueda treparse lejos de las ventanas en los pisos de arriba. Consideren usar cubiertas de seguridad en las ventanas.
- Mantengan los cigarrillos, los fósforos y los encendedores fuera del alcance de su hijo.



Jueguen conmigo

- Hojeen libros con su hijo. Pueden pasar tiempo de “lectura” simplemente hablando de las imágenes.
- Jueguen al escondite.
- Jueguen a “imaginar” con él. Hagan de cuenta que están cocinando una comida o haciendo un viaje a la playa.
- Hagan una torre con bloques.

Véanme crecer

Para cuando tenga 15 meses de edad, estén atentos a que su hijo:

- garabatee.
- diga 2 a 3 palabras aparte de “mamá” o “papá”.
- sepa el significado de algunas palabras como “vaso”, “arriba” y “afuera”.
- les diga lo que quiere señalando o haciendo ruido.
- camine bien, se agache y se vuelva a parar.

También podrían notar que su hijo:

- tiene cambio de apetito. Podría comer menos porque no está creciendo tan rápido.
- dedica toda su energía a aprender a caminar y podría ser más lento para aprender algunas otras cosas.

Para consejos prácticos sobre cómo ayudar a su niño pequeño a superar un berrinche, **vea la sección de “Llanto en los bebés y berrinches en los niños pequeños” en la parte de atrás de esta guía.**

Notas

Estatura: _____ pulgadas

Peso: _____ libras _____ onzas

Preguntas para el doctor: _____

Consejos prácticos del doctor: _____

Manténganme sano

En la revisión de los 18 meses de edad, el doctor:

- pesará y medirá a su niño pequeño.
- revisará a su hijo de pies a cabeza, incluidos los dientes, los ojos y los oídos.
- observará cómo camina y usa las manos y los brazos su hijo.
- revisará cómo se está desarrollando su hijo comparado con otros niños de la misma edad.
- le hará pruebas de autismo a su hijo.
- le administrará cualquier vacuna a su hijo que le pudo haber faltado antes.

cuídenme los dientes

Enseñen a su hijo a cuidarse los dientes. Ayúdenle a cepillarse los dientes con un cepillo de dientes de tamaño infantil con cerdas suaves y agua. A esa edad, su niño todavía es demasiado pequeño para usar pasta de dientes.



Manténganme Seguro

- Asegúrense de que todas las personas en el vehículo tengan el cinturón abrochado antes de manejar. Muéstrenle ejemplos de conductas seguras a su hijo.
- Sigue siendo muy fácil que su hijo se ahogue con los alimentos. Eviten alimentos pequeños como los frutos secos, las palomitas de maíz, los malvaviscos, las zanahorias crudas, las uvas, los dulces y los perros calientes. Siempre observen a su hijo mientras esté comiendo.
- Detengan a su hijo a una distancia segura de los garajes y las entradas de los coches cuando un coche está saliendo marcha atrás.
- Mantengan los aparatos eléctricos pequeños y los cables eléctricos fuera del alcance.
- Asegúrense de que todas las medicinas tengan tapas de seguridad y escóndanlas fuera del alcance. No tomen medicina en frente de su hijo; él podría tratar de copiarlos a ustedes.
- Usen puertas de seguridad para bebés y mantengan las cosas en las que su hijo pueda treparse lejos de las ventanas y las puertas. Aseguren a la pared todos los muebles en los que su hijo podría treparse o que podría jalar y tirarlos.
- Repítanle a su hijo lo que puede y no puede tocar. Él apenas está aprendiendo cómo trabajan las cosas y no puede recordar lo que no debe tocar.

Jueguen conmigo.

- Apoyen el desarrollo del lenguaje de su hijo leyendo, cantando y hablando sobre lo que ustedes están haciendo.
- Identifiquen las cosas que su hijo señala.
- Dejen que su niño pequeño ayude con tareas pequeñas como llevar una cuchara a la mesa o poner ropa en el cesto de la ropa sucia.
- Dejen que su hijo juegue en la bañera. Quizá le guste usar tazones y recipientes de plástico en la bañera. **Nunca** dejen solo a su hijo en la bañera.

Véanme crecer.

Estén atentos a que su niño pequeño:

- suba los escalones y corra.
- use una cuchara o taza sin derramar nada la mayoría del tiempo.
- diga alrededor de seis palabras y se comunique con ustedes usando gestos.
- ruede una pelota de aquí para allá con ustedes.
- haga de cuenta que está alimentando a una muñeca o animal de peluche.
- explore solo pero con uno de sus padres cerca.

Notas

Estatura: _____ pulgadas

Peso: _____ libras _____ onzas

Preguntas para el doctor: _____

Consejos prácticos del doctor: _____

Manténganme sano

En la revisión de los 2 años de edad, el doctor:

- pesará y medirá a su hijo.
- revisará los ojos, los oídos y la boca de su hijo.
- observará cómo camina, habla y escucha su hijo.
- le hará pruebas de autismo a su hijo.
- revisará el BMI (o índice de masa corporal) de su hijo. El BMI les ayuda a saber si el peso de su hijo es sano.
- le hará pruebas a su hijo para ver si ha estado expuesto al plomo.

Entrenamiento para dejar los pañales

Empiecen a introducir a su hijo al baño –lean libros sobre usar el inodoro, dejen que su hijo siga una rutina de usar el baño con uno de los padres o hermanos, hagan un viaje para escoger ropa interior, compren un asiento de inodoro o un inodoro de entrenamiento.

Tengan paciencia con el entrenamiento para dejar los pañales. Estén alerta a señales de que su hijo esté listo para empezar a usar el inodoro.

Su hijo podría estar listo si puede:

- evitar mojarse por varias horas después de vaciar la vejiga.
- decirles que está mojado o que necesita usar el baño.
- bajarse y subirse los pantalones.
- entender cuando ustedes le digan “entra al baño”, “límpiase” o “súbete los pantalones”.

cuídenme los dientes

Lleven a su niño a otra consulta dental. Asegúrense de revisar los dientes de su hijo cuando se los cepillen. Si ven alguna mancha blanca o café, lleven a su hijo al dentista pronto.

Manténganme seguro

- Asegúrense de que ustedes y su niño pequeño usen cascos aprobados por la Comisión de Seguridad de Productos del Consumidor (o CPSC) al andar en triciclo o bicicleta.
- Mantengan a su niño pequeño lejos de la maquinaria en movimiento, las podadoras de pasto, las puertas de garaje basculantes, las entradas de los coches y las calles.
- Pongan las bolsas y los bolsos fuera del alcance. Podría haber medicina y otros artículos en ellas que su hijo no debe tocar.
- Si hay una pistola en su casa, esta debe guardarse descargada y bajo llave con las balas guardadas bajo llave por separado de la pistola.
- Asegúrense de poner las puertas a prueba de niños, especialmente las que se puedan cerrar con llave.
- Enséñenle a su hijo a limpiarse la nariz con un pañuelo desechable y a lavarse las manos regularmente.

Jueguen conmigo

- Jueguen “disfraces”, “teléfono” y otros juegos simbólicos con su hijo.
- Ayúdenle a su hijo a armar rompecabezas, pintar y construir con bloques, y dejen a su hijo explorar sus intereses.
- Llévelo a caminar y déjenlo mirar, escuchar y tocar.
- Para ayudarle con las habilidades de toma de decisiones, permitan que su hijo tome decisiones. Limiten las decisiones a 2 ó 3 opciones (por ejemplo, ofrézcanle un plátano o manzana como refrigerio).
- Déjenlo jugar con una cacerola de agua o arena para que pueda vaciar, sacar con una pala y cavar.

Véanme crecer

Estén atentos a que su hijo:

- use frases de 2 palabras como “quiero comida” o “vamos casa”.
- tire una pelota por encima de la cabeza
- haga una torre de 5-6 bloques.
- señale la imagen en un libro cuando ustedes digan “muéstrame el ____”.
- use al menos 50 palabras distintas.
- pateee la pelota hacia adelante.



Notas

Estatura: _____ pulgadas

Peso: _____ libras _____ onzas

Preguntas para el doctor: _____

Consejos prácticos del doctor: _____

Manténganme sano

En la revisión de los 2 ½ años de edad, el doctor:

- pesará y medirá a su hijo.
- revisará cómo se está desarrollando su hijo comparado con otros niños de la misma edad.
- escuchará el habla de su hijo.
- revisará el BMI (o índice de masa corporal) de su hijo.
- revisará los ojos, los oídos, la nariz y la boca de su hijo.

Entrenamiento para dejar los pañales

Ayuden a animar la decisión de su hijo de usar el inodoro. Elógielo por cualquier esfuerzo o interés y nunca avergüencen a su hijo por los accidentes.

Pueden ayudar a que su niño tenga éxito:

- poniéndole ropa que se pueda quitar fácilmente.
- haciendo una rutina –pónganlo en el inodoro cada hora más o menos.
- haciéndolo divertido –lean, canten una canción y ayúdenlo a relajarse.



cuídenme los dientes

Cepillen los dientes de su hijo todos los días y lleven a su hijo al dentista cada 6 meses para una limpieza.

Limiten las bebidas y los refrigerios dulces. Los refrigerios sanos son cosas como queso, yogur, cereal no endulzado y frutas y verduras.

Manténganme seguro

- Vigilen a su niño pequeño cuando esté cerca del agua. Quédense siempre al alcance de la mano. Vacíen las cubetas, las bañeras y demás artículos inmediatamente después de usarlos y saquen los juguetes de las piscinas cuando hayan acabado de jugar.
- Su hijo ahora debe ir en un asiento de coche orientado hacia enfrente. Mantengan el asiento de coche de su hijo en el asiento trasero de su coche. Revisen las hebillas cada vez que pongan a su hijo en el asiento para asegurarse de que estén seguras.
- Enseñen a su niño pequeño a preguntarle a un adulto antes de acariciar a un perro u otra mascota. Mantengan a su hijo lejos de los animales que están comiendo y no permitan que su hijo saque un juguete o hueso de la boca de un perro.
- Cuando cocinen en la estufa, volteen las asas de las cacerolas hacia el centro de la estufa. Remuevan las perillas, si pueden.
- Tengan cuidado en el sol. Manténganle aplicado protector solar (mínimo de SPF 15) a su hijo cuando esté afuera y usen un gorro para cubrirle la cara y la cabeza.

Jueguen conmigo

- Hojeen un libro con su hijo todos los días. Déjenlo que él lo escoja.
- Cántenle las canciones infantiles preferidas.
- Dejen que su niño pequeño ayude a recoger juguetes y poner la ropa sucia en el cesto de ropa.
- Jueguen a perseguirse.
- Ayúdenle a su hijo a aprender los nombres de los colores, los sentimientos, los animales y las plantas.
- Escuchen y respondan a lo que diga su hijo, aunque para ustedes no tenga sentido.
- Limiten el tiempo de ver televisión a programas educativos por un máximo de 1-2 horas al día.

Véanme crecer

Estén atentos a que su hijo:

- señale 5-6 partes del cuerpo.
- use frases de 3 a 4 palabras.
- sepa los sonidos que hacen los animales.
- se ponga la ropa y se cepille los dientes con ayuda.
- brinque para arriba y abajo, y tire una pelota.
- señale una imagen y nombre algo en la imagen.

Inscríbanme en Head Start o escuela preescolar

Ahora es el momento de empezar a buscar una escuela preescolar o programa de enseñanza escolar para niños desfavorecidos [o Head Start]. Pueden encontrar escuelas preescolares en el directorio telefónico, buscando en línea o llamando al 2-1-1. **Usen los “Consejos prácticos para escoger un proveedor de cuidado infantil” en la parte de atrás de esta guía** para ayudarles a escoger un programa preescolar. Pueden inscribir a su hijo en un Head Start en cualquier época del año. Para informarse más, visiten: <http://eclkc.ohs.acf.hhs.gov/hslc/Espanol> o llamen a los Servicios de Administración de Conocimiento e Información de Head Start al 1-866-763-6481.

Notas

Estatura: _____ pulgadas

Peso: _____ libras _____ onzas

Preguntas para el doctor: _____

Consejos prácticos del doctor: _____

Manténganme sano

En esa revisión, el doctor:

- pesará y medirá a su hijo.
- medirá la presión arterial de su hijo.
- revisará el BMI (o índice de masa corporal) de su hijo.
- revisará la vista y los dientes de su hijo.
- observará el habla de su hijo.
- preguntará qué cosas nuevas puede hacer su hijo, qué hábitos de dormir tiene y qué come.
- administrará cualquier vacuna que su hijo pudiera necesitar.

cuídenme los dientes

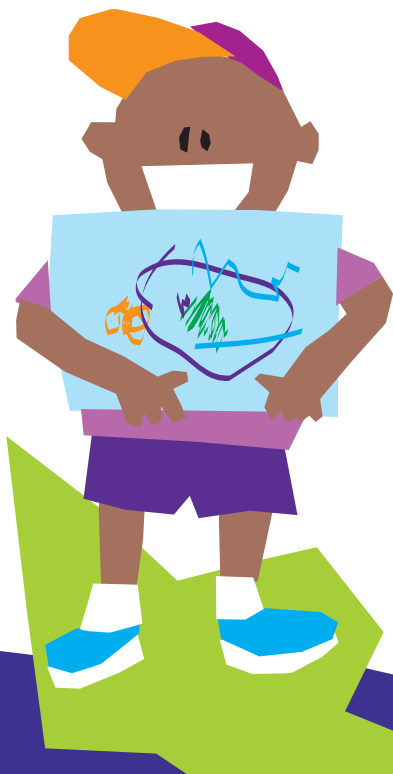
- Ayúdenle a su hijo a cepillarse los dientes todos los días y revisen los dientes de su hijo regularmente para ver si hay manchas blancas o cafés. Si notan alguna mancha, consulten al dentista lo más pronto posible.
- Limiten los alimentos y bebidas dulces —pueden causar caries.

Manténganme seguro

- Sigán usando un asiento de coche orientado hacia enfrente apropiado para su tamaño y asegúrense de que su hijo esté abrochado cada vez.
- Mantengan todas las medicinas y las cosas para la limpieza fuera del alcance. Mantengan el número telefónico del centro de control de envenenamientos a la mano y llamen al 1-800-222-1222 si su hijo se traga algo.
- No dejen solo a su hijo en la casa, el coche ni el patio trasero.
- Vigilen a su hijo cuando juegue cerca de la calle o las entradas de los coches. No lo dejen cruzar la calle solo.
- Los niños son excelentes trepadores. Asegúrense de que el equipo de juego está sujetado al suelo y que los muebles están lejos de las ventanas.
- Guarden la basura dentro de un gabinete con seguro o en un lugar donde su hijo no pueda meterse.

Jueguen conmigo

- Dejen que su hijo escoja varios libros en la biblioteca. Vean si tienen algún programa para su hijo.
- Jueguen afuera. Practiquen tirar y agarrar la pelota.
- Pregúntele a su hijo cómo se siente un objeto (suave, pegajoso, duro, áspero o peludo).
- Jueguen juegos y enséñenle a su hijo la importancia de turnarse.
- Inicien un grupo de juego o hagan una cita de juegos para que su hijo pueda interactuar con otros niños de su edad.



Véanme crecer

Estén atentos a que su hijo:

- disfrute de los juegos simbólicos y de jugar con sus amigos.
- haga una torre con al menos seis bloques.
- realice conversaciones breves pero entendibles.
- dibuje una persona que tiene dos partes del cuerpo.
- use un cepillo de dientes suave y se vista con su ayuda.
- ande en triciclo.

Su hijo seguirá reafirmando su independencia. Para consejos prácticos sobre cómo ayudar a su niño pequeño a superar un berrinche, **vea la sección de “Llanto en los bebés y berrinches en los niños pequeños” en la parte de atrás de esta guía.**

Inscríbanme en el prekínder

Su hijo podría reunir los requisitos para ir al prekínder gratuitamente si tiene al menos 4 años de edad (algunas escuelas inscriben a niños de 3 años de edad) y reúne ciertos requisitos de participación. El prekínder es una muy buena forma de ayudar a preparar a su hijo para la escuela, mejorando sus habilidades de lectura, escritura y sociales. Infórmese más visitando www.prekindergartenprepares.com/parents_esp.php o comuníquese con la escuela de su vecindario para obtener más información.

Notas

Estatura: _____ pulgadas

Peso: _____ libras _____ onzas

Preguntas para el doctor: _____

Consejos prácticos del doctor: _____

Manténganme sano

En esa revisión, el doctor:

- pesará y medirá a su hijo.
- revisará el BMI (o índice de masa corporal) de su hijo.
- revisará la presión arterial de su hijo.
- evaluará la vista y la audición de su hijo.
- le administrará varias vacunas a su hijo.
- observará el habla y las habilidades motoras de su hijo.
- hará preguntas sobre el aprendizaje y la conducta de su hijo.

cuídenme los dientes

- Ayúdenle a su hijo a cepillarse los dientes dos veces al día con una cantidad de pasta de dientes del tamaño de un chícharo.
- Su hijo aún debe ir a ver al dentista para una limpieza regular cada 6 meses.

Manténganme seguro

- Su hijo pudiera estar listo para hacer la transición a un asiento de refuerzo en el coche. Verifique si ha alcanzado el límite de peso o estatura de su asiento de coche antes de cambiarlo al asiento de refuerzo.
- Mantengan los insecticidas, las pinturas, el equipo y demás artículos guardados fuera del alcance. Explíquense a su hijo que dichos artículos son peligrosos.
- Tómense la mano a su hijo al cruzar la calle o caminar por los estacionamientos.
- Practiquen la seguridad en el ciclismo. Siempre hagan que su hijo use casco.
- Si poseen una pistola, esta debe guardarse descargada, en un recipiente cerrado bajo llave, con las balas guardadas por separado de la pistola.
- Enséñenle a su hijo las partes de su cuerpo usando los términos correctos y explíquense que ciertas partes del cuerpo son privadas.

Jueguen conmigo

- Explore el lado creativo de su hijo. Déjelo cortar papel, usar pegamento, moldear plastilina, pintar, etc.
- Léanle a su hijo a diario y háganle preguntas sobre el cuento. Dejen que su hijo les diga un cuento.
- Corran, brinquen o den saltitos juntos. Creen una minipista de obstáculos.
- Dejen que su hijo ayude a preparar y servir los alimentos y ayude con los quehaceres.
- Lleven a su hijo al zoológico, la biblioteca y demás lugares que tienen eventos especiales sólo para niños de su edad.
- Limiten el tiempo de ver televisión a 1-2 horas al día y no tengan un televisor en el cuarto de su hijo. Los programas de televisión y los videos deben ser educativos.



Véanme crecer

Estén atentos a que su hijo:

- salte en un solo pie.
- cante una canción de memoria.
- se identifique a sí mismo y a otras personas como niño o niña.
- exprese más sentimientos, como emoción, temor y tristeza.
- explique cómo se usan los artículos de todos los días. Por ejemplo, “¿qué se hace con un tenedor”?
- calque figuras en papel.

Para más consejos prácticos sobre la lectura, **usen la sección de “Léanle a sus hijos todos los días” en la parte de atrás de esta guía.**

Inscríbanme en el prekínder

Su hijo podría reunir los requisitos para ir al prekínder gratuitamente si tiene al menos 4 años de edad (algunas escuelas inscriben a niños de 3 años de edad) y reúne ciertos requisitos de participación. El prekínder es una muy buena forma de ayudar a preparar a su hijo para la escuela, mejorando sus habilidades de lectura, escritura y sociales. Infórmese más visitando www.prekindergartenprepares.com/parents_esp.php o comuníquese con la escuela de su vecindario para obtener más información.

Notas

Estatura: _____ pulgadas

Peso: _____ libras _____ onzas

Preguntas para el doctor: _____

Consejos prácticos del doctor: _____

Manténganme sano

En esa revisión, el doctor:

- pesará y medirá a su hijo.
- revisará la vista, la audición y los dientes de su hijo.
- revisará el BMI (o índice de masa corporal) de su hijo.
- le administrará cualquier vacuna que le falte a su hijo.
- preguntará sobre la conducta de su hijo.

cuídenme los dientes

- Asegúrense de programar la limpieza de cada 6 meses para su hijo.
- Ayúdenle a su hijo a cepillarse los dientes dos veces al día con una cantidad de pasta de dientes del tamaño de un chicharo y ayúdenle a usar el hilo dental una vez al día.

Manténganme seguro

- Enséñele a su hijo cosas para que ande seguro en la calle, como mirar hacia los dos lados antes de cruzar la calle y siempre cruzar con un adulto.
- Consideren enseñarle a su hijo a nadar o inscribirlo en clases. No lo dejen jugar cerca del agua a menos que un adulto lo esté observando.
- Siempre aplíquense protector solar (SPF 15 o mayor) a su hijo antes de que salga a nadar o jugar.
- Instalen detectores de humo y pruébenlos cada mes. Hagan un plan de escape de incendio y enséñele a su hijo qué hacer.
- Enséñele a su hijo que nunca debe jugar con fósforos ni encendedores. Siempre mantenga dichos artículos fuera del alcance en su casa.
- Ayúdenle a su hijo a aprender la diferencia entre los amigos, las personas que pueden prestar ayuda y los desconocidos. Señálenle las personas que pueden prestar ayuda en lugares llenos de gente, como los policías, los empleados de las tiendas y los salvavidas.

Jueguen conmigo

- Lean con su hijo. Ayúdenlo a aprender a leer su nombre y las palabras en las etiquetas y anuncios.
- Jueguen juegos de adivinar. Hagan de cuenta que están haciendo algo y dejen que su hijo adivine qué están haciendo.
- Ayúdenle a su hijo a aprender los números. Apilen algunas cosas y cuéntenlas al apilarlas.
- Dejen que su hijo escoja y dirija un juego. Jueguen con él y sigan sus reglas.

Jueguen afuera. Encuentren formas creativas de tener al menos 60 minutos de actividad física todos los días.

- Dejen que su hijo ayude a hacer refrigerios sanos. Usen eso como oportunidad para enseñarle sobre la buena nutrición.

Véanme crecer

Estén atentos a que su hijo:

- escriba algunas letras y números en letras de molde y copie cuadrados y triángulos.
- cuente hasta diez y relate un cuento simple usando oraciones completas.
- juegue juegos de mesa y juegos de cartas con otras personas.
- nombre al menos cuatro colores.
- pueda seguir instrucciones simples.
- dibuje una persona que tiene al menos 6 partes del cuerpo.

Notas

Estatura: _____ pulgadas

Peso: _____ libras _____ onzas

Preguntas para el doctor: _____

Consejos prácticos del doctor: _____

Los bebés lloran para comunicarse. A veces lloran todos los días —eso es normal. Puede ser difícil saber qué pudiera necesitar su bebé cuando está llorando. Puede ser frustrante cuando llora su bebé, pero traten de mantener la calma y ser pacientes mientras determinan las necesidades de su bebé. Muy pronto podrán saber qué necesita su bebé por el llanto.

| Algunas razones por las que lloran los bebés: | Qué pueden hacer ustedes: |
|---|--|
| Tienen hambre. | Alimenten al bebé. |
| Están molestos a causa de: <ul style="list-style-type: none"> • el dolor causado por gas • el pañal sucio • la ropa (tiene frío o calor, la ropa está ajustada o da picazón) | <ul style="list-style-type: none"> • denle palmaditas o froten la espalda del bebé. • cámbiele el pañal al bebé cada 3 horas cuando está despierto. • pónganle o quítenle ropa hasta que su bebé esté cómodo. |
| Están enfermos o lastimados. | Llamen al doctor si creen que su bebé está enfermo. Si creen que su bebé está lastimado, traten de determinar dónde está lastimado y llamen al doctor, de ser necesario. |
| Están aburridos. | Muéstrenle a su bebé un juguete nuevo, llévenlo a caminar, cárguenlo, cámbienlo de posición o vayan afuera. |
| Tienen sueño. | Lleven a su bebé a un cuarto tranquilo y oscuro. Traten de envolverlo, acunarlo, mecerlo, darle un masaje suave y arrullarlo o cantarle. A algunos bebés también les gusta que los amamenten o les den un biberón, chupón o dedo para chupar. |
| Están sobreestimulados (hay demasiado ruido, demasiada luz o demasiados adultos han cargado al bebé) | Los bebés se ponen malhumorados o voltean la cabeza cuando se hartan. Bajen las luces, muévanlo a un cuarto más tranquilo o pídanle a los visitantes que se retiren. |
| Les están saliendo los dientes. | Ofrézcanle a su bebé un anillo de dentición que han enfriado en el refrigerador, un chupón u otro juguete que pueda masticar de forma segura. Frótenle las encías con un dedo limpio de ustedes. |

Berrinches:

Alrededor de un año de edad, su niño pequeño empezará a expresar sentimientos negativos (como ira y frustración) haciendo berrinches. Los berrinches pueden ocurrir hasta que su hijo tenga alrededor de 4 años de edad. Los berrinches son una parte normal del desarrollo y aunque estos pueden ser tan frustrantes como un bebé que está llorando, hay formas de disminuirlos y hasta de prevenirlos.

Antes del berrinche:

Planeen de antemano. Si van a estar fuera de casa lleven unos cuantos refrigerios y un juguete o libro para mantener ocupado a su niño pequeño.

Animen a su hijo a usar las palabras. Si notan que su niño pequeño se está enojando, pregúntele cómo se siente (“¿Estás enojado?”) e identifiquen qué está haciéndolo enojar, si puede. Dígaselo en voz alta a su niño pequeño. (“Sabemos que te sientes enojado cuando...”).

Denle opciones. Los niños pequeños están aprendiendo a ser independientes. Permítanle opciones simples y seguras. Límitelo a dos o tres opciones.

Durante el berrinche:

Mantengan la calma. Está bien que su niño pequeño llore y grite cuando está enojado. Así es como se expresa su niño pequeño.

Ofrezcan una distracción. Traten de lograr que su niño pequeño se enfoque en otra cosa como un juguete o libro preferido. Canten, bailen y hagan caras tontas. Vayan afuera. Eso funciona mejor cuando acaban de notar que su hijo está alterado (antes de que empiece el verdadero berrinche).

Denle a su hijo un poco de tiempo para estar solo. Los berrinches son buenos para captar la atención. No son tan efectivos si nadie los ve. Lívenlo a un lugar tranquilo que esté lejos del problema y permítanle tratar de calmarse. O si están en un lugar seguro donde puedan dejar a su hijo solo, caminen a otro cuarto.

No accedan a las exigencias. Darle a su niño pequeño lo que quiere sólo detendrá el llanto temporalmente. No detendrá los berrinches; de hecho, probablemente los hará empeorar. Su niño pequeño aprenderá que sólo necesita gritar para conseguir lo que quiere y podría tratar de hacerlo más a menudo.

Corrijan la conducta peligrosa. Si los berrinches de su niño pequeño incluyen golpear, patear, lastimar a otras personas o tirar cosas, corrijan la

conducta de inmediato. Muevan a su hijo a un lugar seguro y tranquilo y díganle con firmeza “no pegues” o “no patees”. Si creen que las conductas de su hijo están fuera de control, llamen a su doctor.

Después del berrinche:

No castiguen a su niño pequeño por hacer un berrinche. Los berrinches son normales y a su niño pequeño se le pasarán con el tiempo.

Una vez que esté tranquilo, ofrézcanle un abrazo y comprensión. Díganle algo como “siento que no hayas recibido la galleta que querías”. Si su hijo tiene la edad suficiente, podría ser útil que le digan el porqué (“acabas de tomar un refrigerio y ya casi es hora de cenar”).

Manténganse fieles a las reglas que han establecido como padres. Los niños pequeños se confunden y enojan cuando cambian las reglas. Sean constantes y no tengan miedo decir que “no”. Comunique esas reglas a sus amigos y familiares. Ayudarán a prevenir los futuros berrinches.

Otros consejos prácticos:

- Los bebés y los niños pequeños se desarrollan mejor con la rutina. Traten de hacer las cosas de la misma forma y al mismo tiempo todos los días.
- Los bebés y los niños pequeños necesitan interacción. Interactúen con su hijo –hablen, acurruquen, jueguen y canten, lean y pasen tiempo tranquilo con su hijo todos los días.

Si no funciona nada y sienten que necesitan un descanso:

- Pongan a su bebé en un lugar seguro y salgan del cuarto por 5 minutos. A veces los bebés sólo necesitan una oportunidad para tranquilizarse.
- Tomen esos 5 minutos para calmarse ustedes. Párense afuera y respiren lenta y profundamente, y llámenle a un amigo o a su pareja para pedir apoyo.
- Si su bebé sigue llorando o ustedes no pueden calmarse, revisen al bebé y luego llamen a un amigo o a un familiar. Pídanles que vayan a su casa y cuiden de su bebé en lo que ustedes toman un descanso.
- Tengan un plan establecido. Escriban el nombre de una persona a quien pueden llamar por ayuda, y algunas ideas para tranquilizarse ustedes y a su bebé –péguenlo en el refrigerador o algún lugar donde lo puedan ver.

¡Nunca sacudan a un bebé! No importa lo alterados que estén. Sacudir a un bebé puede causar daño al cerebro, ceguera, pérdida auditiva o hasta la muerte.

El buen cuidado infantil debe apoyar el desarrollo de sus hijos y hacer que ustedes se sientan cómodos. Empiecen a explorar el cuidado infantil con varios meses de anticipación. Planeen visitar cada centro del que quieran informarse más y hablar con el director o el maestro. Lleven esta guía consigo cuando vayan.

El programa de Licencias de Cuidado Infantil (o CCL) es un programa que vigila y provee informes de inspección de todos los proveedores de cuidado infantil autorizados y registrados en Texas. Encontrará los informes en línea: http://www.dfps.state.tx.us/Child_Care/Search_Texas_Child_Care (contenido en inglés). Aunque el CCL revisa los centros regularmente, ustedes también querrán investigar por su propia cuenta –hagan preguntas, observen a los niños y a sus maestros, y soliciten la información que es importante para el cuidado de sus hijos.

Obtengan información básica. Pregunten sobre:

- el horario de trabajo.
- la licencia o el registro (¿está al día?).
- **el último informe de inspección. Pidan verlo.**
 - El informe incluirá cosas como:
 - o Limpieza y seguridad –¿es limpio y seguro, por dentro y por fuera?
 - o Juguetes y equipo –¿son seguros, apropiados para la edad y hay suficientes?
 - o Espacio –¿hay lugar para todas las actividades?
 - o Nutrición –¿son sanos los alimentos? Pidan ver un menú.
- el precio y las opciones de pago.
- el número de niños y maestros en el centro.

Visiten el centro. Revisen si:

- hay un calendario anunciado. Debe mostrar una rutina regular.
- los niños y los maestros parecen estar contentos y relajados.
- los maestros responden rápidamente a las necesidades de los niños de una forma afectuosa, amable y cariñosa.
- los maestros interactúan con los niños.
- los maestros usan una voz suave y tranquila para establecer límites, dar instrucciones y reorientar conducta negativa.

Hablen con el maestro o el director. *Hagan las siguientes preguntas:*

- ¿Cómo disciplinan a los niños?
- ¿Cómo manejan el entrenamiento para dejar los pañales?
- ¿Están capacitados en CPR y primeros auxilios?
- ¿Qué capacitación recibe su personal?
- ¿Permiten que los niños vean TV?
- ¿Cómo manejan las emergencias?
- ¿Cuántos años ha trabajado en el campo de cuidado infantil?
- ¿Permiten que los padres visiten sin previo aviso?
- ¿Dará actualizaciones diarias el maestro?

Las siguientes son algunas cosas en las que deben fijarse:

Cuidado de bebés

- Hay una cuna para cada bebé.
- Los maestros responden rápidamente y de forma cariñosa a los bebés que están llorando.
- Los bebés tienen espacio y libertad para jugar, trepar y gatear.
- Cambian los pañales a menudo y en un área limpia. Los maestros se lavan las manos después de cambiar cada pañal.
- A los bebés los alimentan cuando lo piden y los cargan.

Cuidado de niños en edad escolar

- El transporte de ida y vuelta de la escuela es provisto de forma segura.
- Los niños tienen libertad y flexibilidad después del día escolar.
- Los niños tienen espacio y tiempo para hacer tarea.

Últimas cosas en qué pensar -¿se sienten cómodos dejando ahí a sus hijos?
¿Estarían contentos ahí si ustedes fueran niños?

Esta lista de control ha sido adaptada de materiales desarrollados por la Conexión de Familias y Centros de Trabajo y el Departamento de Servicios Familiares y de Protección de Texas.

Todos los niños necesitan apoyo conforme crecen y aprenden, pero algunos niños necesitan ayuda extra.

Podrían notar que sus hijos están atrasados en algunas de las actividades listadas en la guía. Aunque todos los niños crecen y se desarrollan a ritmos distintos, tardarse más tiempo para hacer cosas nuevas pudiera significar que los niños tienen un retraso del desarrollo o una discapacidad. Los retrasos o las discapacidades pueden ser a causa de una enfermedad, accidente o por otras razones.

Si les preocupa el desarrollo de sus hijos, comuníquense con los programas listados abajo. No esperen para comunicarse con alguien. Entre más pronto identifiquen el retraso o la discapacidad, más pronto podrán conectar a sus hijos con los servicios para que les ayuden.

Para los niños, de recién nacidos hasta 3 años de edad

Los Servicios de Intervención Infantil Temprana (o ECI) colaboran con las familias para ayudar a que los niños crezcan, aprendan y estén sanos. Los ECI ayudan a los bebés y los niños pequeños de Texas, de recién nacidos hasta 36 meses de edad, que tienen retrasos de desarrollo o discapacidades importantes.

Algunos ejemplos de los servicios de ECI son:

- servicios auditivos y de la vista
- servicios de enfermería y nutrición
- terapia física y ocupacional
- terapia del habla y lenguaje
- capacitación de habilidades especializadas
- educación y capacitación familiar
- administración de casos
- tecnología de asistencia

Si tienen alguna duda sobre cómo están desarrollándose sus hijos, hablen con su doctor o el programa de ECI local. Para localizar el programa de ECI más cercano, llamen a la Línea de consultas del DARS al 1-800-628-5115 o visiten www.dars.state.tx.us/spanish/ecioverview.shtml.

Para los niños de 3 años de edad o más:

Los distritos escolares locales pueden evaluar a los niños de 3 años de edad o más por medio del programa de Identificación de Niños [Child Find]. Si descubren que sus hijos tienen un retraso o discapacidad, pueden obtener la ayuda que necesitan del distrito escolar. Para informarse más, llamen a la oficina de educación especial en su distrito escolar o llamen a la Línea de información para padres de la Agencia de Educación de Texas al 1-800-252-9668.

Otros recursos:

El Directorio de ECI tiene más información sobre recursos locales para niños que tienen retrasos del desarrollo o discapacidades. Llamen a la Línea de ayuda del DARS al 1-800-628-5115 y pidan una copia del directorio.

La Biblioteca Audiovisual del Departamento Estatal de Servicios de Salud de Texas tiene libros, videocintas, audiocintas y revistas sobre el desarrollo infantil y la intervención temprana. Cualquier persona en Texas puede sacar prestados dichos materiales por sólo el costo del franqueo de vuelta. Para informarse más, vayan a <http://www.dars.state.tx.us/ecis/resources> y hagan clic en el enlace a la Biblioteca Audiovisual o llamen al 1-888-963-7111, extensión 7260.

La Red de Recursos de Colaboradores (o PRN) opera Centros de Capacitación de Padres e Información (o PTI) en todo Texas para padres de niños con discapacidades. Pueden comunicarse con ellos en <http://www.partnerstx.org/> (contenido en inglés), o llamando al 1-800-866-4726. La PRN tiene materiales y libros sobre retrasos y discapacidades del desarrollo, puede conectarlos con padres de niños con enfermedades similares y puede proveerles información sobre servicios y recursos en su área.

Lo más importante que pueden hacer para ayudar a que les vaya bien en la escuela a sus hijos es leerles en voz alta todos los días.

Leerles a los niños desde que son recién nacidos les ayuda a desarrollar su habla y lenguaje. Entre más palabras oigan al ustedes hablar, leer y cantar, más crece su cerebro. Leerles en voz alta les dará a sus hijos las habilidades que necesitan para aprender a leer, escribir y entender información al ir ellos creciendo.

Ustedes pueden ayudar a que sus hijos aprendan a amar la lectura:

Lean juntos todos los días.

Léanles a los recién nacidos por unos minutos a la vez. Cuando ellos pierdan interés, paren de leer. Al ir ellos creciendo, lean por más tiempo. Hagan de este un momento cariñoso y afectuoso en el que puedan acurrucarse juntos. La hora de dormir es un momento particularmente ideal para leer juntos.

Pónganle nombre a todo. Pueden desarrollar las habilidades de comprensión temprano, aun en los niños más pequeños. Jueguen juegos que tratan con nombrar o señalar las cosas. Digan cosas como, “¿dónde está tu nariz?” y luego, “¿dónde está la nariz de mamá?” o toque la nariz del niño y digan, “¿qué es esto?”

Obtengan una tarjeta de la biblioteca para que puedan sacar libros prestados gratuitamente de la biblioteca.

Sean interactivos. Capten la atención de sus hijos para que ellos escuchen un cuento activamente. Discutan lo que está pasando y señalen las cosas en la página. Contesten las preguntas de sus hijos. Hagan sus propias preguntas y escuchen las respuestas de sus hijos.

Léanlo una y otra y otra vez. Sus hijos probablemente querrán escuchar un cuento preferido una y otra vez. ¡Lean el mismo libro por la centésima vez! Las investigaciones sugieren que las lecturas repetidas ayudan a que los niños desarrollen habilidades de lenguaje.

Mantengan los libros donde los niños pueden alcanzarlos. Tengan libros en los cuartos donde ellos juegan.

Sepan cuando parar. Si sus hijos pierden interés o tienen problemas para prestar atención, simplemente guarden el libro por un tiempo. No sigan leyendo si sus hijos no lo están disfrutando.

Algunos hitos de lectura:

6-12 meses de edad

- miran las imágenes
- tratan de alcanzar el libro
- se meten el libro en la boca
- se sientan en su regazo, con la cabeza firme
- dan vuelta a las páginas con la ayuda de un adulto

12-18 meses de edad

- podrían cargar el libro consigo
- dan vuelta a páginas de cartón, varias a la vez
- podrían hacer el mismo sonido para una imagen particular (etiquetas)
- señalan cuando les preguntan, “¿dónde está...?”
- voltean el libro con el derecho para arriba

18-24 meses de edad

- dan vuelta fácilmente a páginas de libro de cartón, una a la vez
- podrían usar el libro como objeto de transición (p. ej. a la hora de dormir)
- nombran las imágenes conocidas
- rellenan las palabras en los cuentos conocidos
- les “leen” a los animales de peluche o los muñecos

24-36 meses de edad

- aprenden a manejar las páginas de papel
- se pasan para adelante y para atrás en los libros para encontrar las imágenes preferidas
- dicen frases enteras, a veces cuentos enteros
- se leen libros conocidos a sí mismos

3 años de edad o más

- dan vuelta a páginas de papel, una a la vez
- escuchan cuentos más largos
- pueden volver a contar un cuento conocido
- “escriben” su nombre
- avanzan hacia el reconocimiento de letras

Números telefónicos de consulta rápida:

El doctor o la clínica de nuestros hijos: _____

La clínica de atención urgente más cercana: _____

La sala de urgencias más cercana: _____

Nuestra farmacia: _____

2-1-1 de Texas::

Llamen al 2-1-1 para que los conecten con servicios de salud y humanos en Texas. Es un servicio gratis de 24 horas que puede conectarlos con servicios como: asistencia con la renta y los servicios públicos, alimentos, albergues de emergencia, ayuda de empleo, asistencia médica y de salud mental, asistencia de transporte y terapia capacitada de intervención del suicidio. También pueden obtener información sobre cuidado infantil al alcance de los bolsillos, cuidar de un pariente de edad avanzada o ayuda para recuperarse de un desastre.

¿Han tragado, respirado o tocado una sustancia venenosa sus hijos?

Llamen al centro de control de envenenamientos al 1-800-222-1222.

Cómo obtener ayuda para apoyar el desarrollo de sus hijos:

El programa de Intervención Infantil Temprana (ECI) es un programa estatal para familias con bebés y niños pequeños de recién nacidos hasta 36 meses de edad con retrasos del desarrollo. La ECI asiste a las familias por medio de educación, apoyo familiar y actividades de aprendizaje. Es mejor identificar los retrasos del desarrollo en los niños lo más pronto posible. Para más información, llamen al 1-800-628-5115 o visiten www.dars.state.tx.us/spanish/ecioverview.shtml. Los programas Early Head Start atienden a mujeres embarazadas de escasos ingresos y a familias que tienen hijos de 0 a 3 años de edad. Los programas head start atienden a niños de 3 a 5 años de edad. Visiten <http://eclkc.ohs.acf.hhs.gov/hslc/Espanol> o llamen al 1-866-763-6481 para encontrar el programa de head start más cercano.

Para los niños de 3 años de edad o más, llamen a la oficina de educación especial de su distrito escolar local o llamen a la Línea de información para padres de la Agencia de Educación de Texas al 1-800-252-9668.

La Red de Recursos de Colaboradores (PRN) es un centro de capacitación e información para padres de niños con discapacidades. La PRN les ofrece recursos y derivaciones para sus hijos y acceso a otros padres que tienen hijos con necesidades especiales similares. Llamen al 1-800-866-4726 o visiten www.partnerstx.org (contenido en inglés).

El prekínder es una forma muy buena de ayudarle a sus hijos de 3-4 años de edad a prepararse para la escuela mejorando su lectura, escritura y habilidades sociales. Infórmese más visitando www.prekindergartenprepares.com/parents_esp.php o comuníquese con la escuela de su vecindario para obtener más información.

Cómo obtener ayuda para encontrar un proveedor de cuidado infantil autorizado:

El Departamento de Servicios Familiares y de Protección de Texas autoriza e inspecciona las guarderías en Texas. Para una lista de guarderías infantiles autorizadas y casas guarderías infantiles autorizadas o para informarse sobre cómo elegir un proveedor de cuidado infantil, llamen a la Línea de información de guarderías, al 1-800-862-5252. Dicha información también está en línea en www.txchildcaresearch.org (contenido en inglés).

La Comisión de la Población Activa de Texas y la Comisión de Salud y Servicios Humanos de Texas ofrecen un servicio estatal de derivaciones para guarderías por medio del 2-1-1 de Texas. Dicho servicio de derivaciones está abierto a familias trabajadoras de escasos ingresos que necesitan ayuda para pagar por el cuidado infantil, así como a familias que corren riesgo pero que ganan demasiado dinero para recibir ayuda para pagar por el cuidado infantil. Llamen al 2-1-1 o visiten www.211texas.org.

Departamento Estatal de Servicios de Salud de Texas:

El Programa de Nutrición de Mujeres, Bebés y Niños (o WIC) ofrece educación nutricional, suplementos alimenticios, y derivaciones de salud y servicio social. El programa es para mujeres que están embarazadas, están amamantando o han dado a luz, así como para bebés y niños menores de cinco años de edad que corren riesgo nutricional. Los servicios están disponibles basados en las necesidades económicas y nutricionales. Llamen al 1-800-942-3678 para encontrar la oficina del WIC más cercana. Para informarse sobre la lactancia, llamen al 1-800-514-6667.

Para más información sobre los servicios de salud familiar y comunitaria del DSHS visiten: <http://www.dshs.state.tx.us/family-health/> o llamen al 1-800-252-8023. Entre los servicios están: el programa de Servicios de Cáncer de Seno y Cervical (o BCCS), el programa de planificación familiar, el programa de Atención Primaria de Salud (o PHC), el programa de epilepsia, el programa de Atención de salud y Dental Infantil del Título V, el programa prenatal del Título V, el Programa de Servicios de Niños con Necesidades de Salud Especiales (o CSHCN), el programa de atención de salud del riñón, las pruebas de audición de seguimiento para recién nacidos, la administración de casos, y las pruebas de revisión de la vista, la audición o la columna vertebral.

Programa de Salud de la Mujer:

El Programa de Salud de la Mujer de Medicaid (o WHP) provee a las mujeres que reúnen los requisitos de participación exámenes de planificación familiar, revisiones de salud relacionadas y control de la natalidad por medio de Medicaid de Texas. Para hacer la solicitud o para informarse más, llamen al 1-866-993-9972 o visiten www.hhsc.state.tx.us/WomensHealth/InformationforClients_spanish.html.

Cómo ahorrar para la universidad:

Texas ofrece múltiples opciones de planes de ahorros para la universidad. Explore sus opciones para ver cuál opción cubre sus necesidades. Para inscribirse o para informarse más, llamen al 1-800-445- GRAD (4723) o visiten <http://www.texastomorrowfunds.org/> (contenido en inglés).

Información de seguridad de los asientos de coche y de los ciclistas:

Llamen a Safe Riders al 1-800-252-8255 para que les aconsejen sobre los cascos de bicicleta y la compra e instalación de asientos de coche.

Para encontrar su biblioteca local:

Busquen en las páginas gubernamentales azules de su directorio telefónico local. También pueden ir a la página de Bibliotecas públicas de Texas en <http://www.publiclibraries.com/texas.htm>.

Seguro médico:

Visiten www.texashealthoptions.com/cp/sp/indexsp.html o llamen al 1-800-252-3439 para hablar con un especialista de seguros del Departamento del Seguro de Texas.

Si sus hijos tienen cobertura de Medicaid y ustedes necesitan ayuda para encontrar un doctor o dentista, llamen a Pasos Sanos de Texas, al 1-877-847-8377.

Visiten www.CHIPmedicaid.org/es o llamen a la Línea directa de CHIP y Medicaid Para Niños de Texas, al 1-877-543-7669. Esa línea directa está abierta de lunes a viernes, 8 a.m. a 8 p.m., hora del centro de EE. UU. También pueden llamar al 2-1-1 y preguntar sobre programas de seguro médico locales para familias de escasos ingresos.

El Programa de Servicios de Niños con Necesidades de Salud Especiales ayuda a niños que tienen necesidades médicas especiales, discapacidades y enfermedades crónicas. Las prestaciones incluyen pagos por atención médica, primas de seguro, servicios de apoyo familiar y otros servicios no cubiertos por Medicaid, CHIP o seguro médico privado. Visiten www.dshs.state.tx.us/cshcn/default-span.shtm o llamen al 1-800-252-8023.

Servicios de Manutención de Menores:

La Oficina del Fiscal General ayuda a las familias a establecer quién es el padre legal de los niños, determinar la manutención de los menores, cobrar los pagos de manutención de los menores, encontrar a padres ausentes y ofrece servicios para ayudar a los padres a trabajar juntos para cubrir las necesidades físicas y emocionales de sus hijos. Para más información, llamen al teléfono gratuito estatal 1-800-252-8014 o visiten el sitio web: www.oag.state.tx.us/index_span.shtml

Las siguientes agencias y organizaciones han contribuido a esta guía.



Texas Workforce Commission
Member of the Texas Workforce Network



KLRU



La información, las recomendaciones y las sugerencias que se encuentran en este material deben usarse a discreción del lector. El material no tiene como propósito sustituir al doctor de sus hijos.

Nuestro agradecimiento en especial a la **Administración Familiar y de Servicios Sociales de Indiana** por permitirnos usar y adaptar las ilustraciones en esta guía.

www.txchildren.org (contenido en inglés)