BRIGHT FUTURES

3ra edición

GUÍA PORTÁTIL PARA LAS FAMILIAS

CRIANDO INFANTES, NIÑOS Y ADOLESCENTES SALUDABLES

Contenido basado en Bright Futures: Guidelines for Health Supervision of Infants, Children, and Adolescents [Bright Futures: Pautas para la Supervisión de Salud de Bebés, Niños y Adolescentes], 4ta Edición

FAMILY VOICES®

Bright Futures™

¿QUÉ ES BRIGHT FUTURES?

Bright Futures es una visión y una filosofía de la atención de la salud de niños. Además, es un conjunto de pautas actualizadas, que ofrecen un enfoque práctico, basado en las fortalezas para la salud y bienestar de los niños, desde el nacimiento hasta la adolescencia.

Bright Futures está consagrado al principio de que cada niño merece ser lo más saludable posible. La mejor atención de la salud implica una relación confiable entre un niño y la familia, un profesional de la salud y su comunidad.

Bright Futures Para Familias

Las funciones de las familias son esenciales en la salud de sus hijos. Lo que hacen las familias a diario tiene una función importante en la salud y bienestar de los niños, incluso en aquellos con necesidades especiales de salud. La asociación con profesionales de la salud es invaluable. Cuando las familias y los profesionales de la salud trabajan juntos, compartiendo su conocimiento y experiencia, los niños, y sus familias, se desarrollan.

BRIGHT FUTURES, GUÍA PORTÁTIL PARA LAS FAMILIAS, 3RA EDICIÓN

Criando Infantes, Niños Y Adolescentes Saludables

Contenido basado en *Bright Futures: Guidelines for Health Supervision of Infants, Children, and Adolescents [Bright Futures: Pautas para la Supervisión de Salud de Bebés, Niños y Adolescentes]*, 4ta Edición [1]

FAMILY VOICES®

Bright Futures.

Cite as

Vickers MC, Anderson B, Coleman C, Ware A. *Bright Futures Family Pocket Guide: Raising Healthy Infants, Children, and Adolescents*. 3ra ed. Copublicado por Family Voices y la Academia Americana de Pediatría; 2021

Esta guía portátil para las familias es el resultado de un esfuerzo de colaboración entre Family Voices y el Centro Nacional Bright Futures de la Academia Americana de Pediatría (AAP, por sus siglas en inglés). Es una revisión de la publicación de *Family Voices: Guía Portátil para las Familias: Criando Infantes, Niños y Adolescentes Saludables, 2da edición*. Esta edición se actualizó para reflejar el contenido de *Bright Futures: Guidelines for Health Supervision of Infants, Children, and Adolescents*. 4ta edición. Las recomendaciones en esta publicación no indican una única forma de tratamiento ni sirven como un estándar de atención médica. Las familias, en consulta con sus profesionales de la salud, pueden necesitar adaptar las recomendaciones para que se adapten mejor a la vida de su familia.

Las declaraciones y opiniones expresadas son de los autores y no necesariamente de la Academia Americana de Pediatría o de Family Voices.

Todo sitio web, nombre de la marca, producto o fabricante se menciona solo para fines informativos y de identificación y no implica una aprobación por parte de la Academia Americana de Pediatría (AAP) o Family Voices (FV, por sus siglas en inglés). La Academia Americana de Pediatría y Family Voices no son responsables por el contenido de recursos externos. La información se encontraba actualizada al momento de la publicación.

Los editores han hecho todos los esfuerzos para encontrar a los titulares de los derechos de autor por los materiales prestados. Si han pasado por alto alguno sin darse cuenta, estarán encantados de hacer los arreglos necesarios en la primera oportunidad.

© Family Voices y la Academia Americana de Pediatría; 2021

Todos los derechos reservados. Se requiere permiso previo de Family Voices y la Academia Americana de Pediatriá para cualquier uso (excluyendo copias individuales para uso personal) del material como reproducción, almacenamiento en un sistema de recuperación o transmisión de cualquier forma o por cualquier medio, electrónico, mecánico, de fotocopias, grabación o de otra manera.

ISBN: eISBN: 978-0-98572-073-5 (Family Voices)
ISBN: eISBN: 978-1-61002-567-6 (AAP)

HRSA
Health Resources & Services Administration

El Centro Nacional Bright Futures está respaldado por la Administración de Recursos y Servicios de Salud (HRSA, por sus siglas en inglés) del Departamento de Salud y Servicios Humanos de EE. UU. (HHS, por sus siglas en inglés) como parte de una concesión de $5,000,000 con 10 por ciento financiado con fuentes no gubernamentales. Los contenidos son de los autores y no necesariamente representan los puntos de vista oficiales ni una aprobación de parte de la HRSA, HHS, o del Gobierno de los Estados Unidos. Para más información, por favor visite HRSA.gov.

TABLA DE CONTENIDO

¿QUÉ ES BRIGHT FUTURES? ii
Bright Futures para Familias ii

INTRODUCCIÓN 1
Bright Futures para Familias 2
La base empírica de Bright Futures 3
El Equipo de Cuidado infantil de su Hijo 6
Temas y Definiciones para Ayudarlo a Usar la Guía Portátil para las Familias 8

INFANCIA: PRENATAL A 11 MESES 23
Una nueva vida, nuevas rutinas 24
Bebés con necesidades especiales de salud 25
Promover salud de por vida para familias y comunidades 27
Salud y bienestar de padres y familias 30
Cuidado de bebés, comportamiento y desarrollo 32
Peso saludable/Nutrición saludable/Actividad física 36
Seguridad y prevención de lesiones 40
Consulta prenatal 44
Visita del recién nacido 47
Visita de la primera semana 51
Visita del mes 1 54
Visita del mes 2 56
Visita del mes 4 59
Visita del mes 6 62
Visita del mes 9 65

NIÑEZ TEMPRANA: 1 A 4 AÑOS 69
La vida con niños en edad preescolar 70
Aprender en todas partes, todo el tiempo 70
Niños con necesidades especiales de salud 71
Promover salud de por vida para familias y comunidades 72
Desarrollo infantil y salud mental 74
Redes sociales 77
Peso saludable/Nutrición saludable/Actividad física 79
Seguridad y prevención de lesiones 82
Visita del mes 12 85
Visita del mes 15 89
Visita del mes 18 92

Visita del año 2 ... 95
Visita de los 2 1/2 años ... 98
Visita del año 3 ... 101
Visita del año 4 ... 105

NIÑEZ MEDIA: 5 A 10 AÑOS ... 109
¡Crecer! ... 110
Niños con necesidades especiales de salud especiales ... 111
Promover salud de por vida para familias y comunidades ... 113
Seguridad en medios e internet ... 114
Desarrollo infantil y salud mental ... 116
Peso saludable/Nutrición saludable/Actividad física ... 119
Salud oral ... 121
Preparación ... 122
Seguridad ... 123
Visitas del año 5 y 6 ... 126
Visitas del año 7 y 8 ... 129
Visitas del año 9 y 10 ... 133

ADOLESCENCIA: 11 A 21 AÑOS ... 137
Soltar ... 138
Jóvenes con necesidades especiales de salud o discapacidades ... 139
Promover salud de por vida para familias y comunidades ... 142
Crecer sanos ... 147
Salud emocional y mental ... 150
Desarrollo sexual saludable ... 152
Seguridad ... 153
Redes sociales ... 155
Visitas de 11 a 14 años (Primera adolescencia) ... 156
Visitas de 15 a 17 años (Adolescencia media) ... 160
Visitas de 18 a 21 años (Adolescencia tardía) ... 164

REFERENCIAS ... 169

ACRÓNIMOS ... 170

RECURSOS ... 171

COLABORADORES DE LA BRIGHT FUTURES, GUÍA PORTÁTIL PARA LAS FAMILIAS ... 173

EXPEDIENTE MÉDICO DE BRIGHT FUTURES ... 175

INTRODUCCIÓN

Bright Futures ha sido desde hace mucho tiempo una importante iniciativa de la Oficina de Salud Infantil y Maternal (MCHB, por sus siglas en inglés). La iniciativa está diseñada para promover la salud actual y futura de los niños. El eje central de esta iniciativa es *Bright Futures: Guidelines for Health Supervision of Infants, Children, and Adolescents [Bright Futures: Pautas para la Supervisión de Salud de Bebés, Niños y Adolescentes*], que se publicó por primera vez en el año 1994. La 4ta y más reciente edición de Bright Futures Guidelines fue publicada por la Academia Americana de Pediatría (AAP) en el año 2017 (https://brightfutures.aap.org).

Los propósitos de Bright Futures Son

- Aumentar el conocimiento, habilidades y práctica de los profesionales de la salud.
- Promover los resultados sociales, de salud y de desarrollo para los niños.
- Fomentar las colaboraciones entre familias, profesionales de la salud y comunidades.
- Aumentar el conocimiento familiar, habilidades y participación en la promoción de actividades de salud y prevención de los niños.
- Tratar las necesidades en desarrollo de los niños y jóvenes con necesidades especiales de atención de la salud a través de la identificación y entrega de recursos y servicios relacionados.

"Los niños y jóvenes con necesidades especiales de salud son aquellos que tienen o están en riesgo de padecer una condición física, del desarrollo, de comportamiento o emocional y que además requieren servicios de salud y relacionados de un tipo y cantidad mayor que lo que requieren usualmente los niños." [2]

Bright Futures Para Familias

La Guía Portátil para las Familias

La importancia de las familias como socios iguales en la promoción de la salud de sus hijos es central para Bright Futures. Los representantes de la familia sirven, junto con sus socios profesionales, como escritores y revisores de las *Pautas de Bright Futures*. Esta 3ra edición de la Guía Portátil para las Familias, al igual que las ediciones previas, ha sido redactada para y por las familias para ayudar a las familias y a los proveedores a colaborar en forma más efectiva en la atención de la salud de los niños.

La Guía Portátil para las Familias es una referencia rápida para familias que resume

- Información puntual, actualizada que es culturalmente sensible.
- Apoyo a las funciones que usted tiene diariamente en la salud y bienestar de su hijo.
- Información sobre la importancia de los controles pediátricos para todos los niños, incluso niños y jóvenes con necesidades especiales de salud en sus familias.
- Aliento para expresarse, ser escuchado, y tomar un rol activo en el cuidado de su hijo como socio y experto similar.
- Ideas y estrategias sobre las maneras de formar colaboraciones con los demás (por ej. familias, profesionales, proveedores de servicio comunitario) para mejorar las políticas, atención, servicios y apoyo para todos los niños y familias.
- Un marco general para la salud de los niños y entendimiento sobre las muchas personas que contribuyen a esto.
- Información relevante sobre el desarrollo infantil y la creación de resiliencia: la capacidad de recuperarse y tolerar los desafíos.

La Base Empírica De Bright Futures

Las *Pautas de Bright Futures* incluyen muchas recomendaciones para las familias. En su desarrollo, los autores incluyeron los estándares y evidencia más precisa y actualizada. Debido a que los estudios diseñados científicamente no están disponibles para cada aspecto de los servicios preventivos de los niños, es más apropiado hacer referencia a Bright Futures como "evidencia informada." Esta Guía Portátil para las Familias se basa en estas recomendaciones.

Si alguna vez tiene una pregunta sobre si un aspecto específico de una atención o recomendación se aplica a su hijo, no dude en preguntar a su profesional de la salud. Si está sobrecargado por la(s) recomendacion(es), hable sobre esto con su profesional de la salud. Ellos pueden

- Aclarar la(s) recomendacion(es).
- Conocer recursos que puedan apoyarlo.
- Poder remitirlo a los socios comunitarios que podrían ayudarlo.
- Tratar con usted las sugerencias sobre cómo hacer la(s) recomendacion(es) más factibles.

Cada recomendación tiene una base y razón científica. Aunque la mayoría se aplica a todos los niños, siempre hay instancias en las que algo puede diferir para su hijo. Los profesionales de la salud y las familias querrán trabajar juntos para que todas las recomendaciones tengan en cuenta las necesidades únicas de su hijo, el ambiente y su comunidad.

Cómo usar esta Guía Portátil para las Familias

La guía se divide en 4 grupos de edad o etapas de desarrollo:

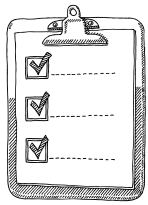
- Infancia (nacimiento hasta los 11 meses)

- Niñez Temprana (1 año hasta los 4 años)
- Niñez Media (5 años hasta los 10 años)
- Adolescencia (11 hasta los 21 años)

Cada sección incluye información sobre lo que se espera durante los controles pediátricos regulares con su profesional de la salud. Además, cada sección resalta los aspectos específicos de la etapa de los temas de "promoción de salud" de Bright Futures. Estos temas son importantes para la salud de los niños durante toda su vida. Para cada visita, usted encontrará información y estrategias para promover y alentar para la buena salud de su hijo y para ayudar a prevenir enfermedades.

Visitas de seguimiento de bienestar del niño

Una visita de seguimiento de bienestar del niño puede ser llamada de diferentes maneras: control pediátrico, control de bienestar, visita anual u otro nombre. El propósito de estas visitas es ayudar a las familias a mantener a los niños saludables e identificar cualquier problema potencial lo antes posible.



Busque cada una de las siguientes orientaciones en cada visita:

PENSAR: PREPARARSE PARA ESTA VISITA

Aquí encontrará recordatorios y sugerencias de las preguntas o temas que puede anotar para debatir durante la visita.

CYSHCN (POR SUS SIGLAS EN INGLÉS): NIÑOS Y JÓVENES CON NECESIDADES ESPECIALES DE SALUD

Esta sección incluye recordatorios de cosas a considerar si su hijo tiene necesidades especiales de atención de la salud cuando ellos, al igual que todos los niños, necesitan atención del bienestar de alta

calidad. Nota: la visita de seguimiento de bienestar del niño para CYSHCN puede mejorar los resultados clínicos, medida a través de hospitalizaciones, uso del departamento de emergencias, y detección de complicaciones raras.

CONTROLAR: A ESTA EDAD SU HIJO PUEDE…:

Esta sección observa lo que podría estar haciendo su hijo o podría estar listo para hacer en edades específicas. Use estos puntos para ayudarse a realizar preguntas o comenzar debates con los profesionales de la salud de su hijo para aprender y controlar lo que es apropiado para su hijo.

PLANIFICAR: QUÉ ES IMPORTANTE PARA ESTA VISITA

Cada visita de seguimiento de bienestar del niño tiene un conjunto de prioridades específicas de la edad que el profesional de la salud quizás quiera tratar con usted y con su hijo. SUS preguntas e inquietudes son siempre la prioridad número 1. Comparta esto, junto con los intereses y logros de su hijo, y ayude a su hijo a aprender a asumir una función activa en esta asociación.

ESPERANDO: QUÉ ESPERAR

Esta sección da una breve reseña del examen de bienestar de los niños. Las familias siempre se deben sentir libres y cómodas para pedir a los profesionales de la salud más información sobre cualquier prueba o procedimiento.

CONECTAR: DESARROLLAR RESILIENCIA: LO QUE USTED PUEDE HACER AHORA

Cada sección de visita incluye algunos consejos creados por familias para familias para promover formas saludables de desarrollar resiliencia y conexiones entre usted, su familia y amigos, y su comunidad.

Piense en la visita de seguimiento de bienestar del niño anual (más a menudo para niños menores de 3 años de edad) como un mapa de carretera que proporciona evaluación clínica, información y guía para ayudarlo a recorrer la salud de sus hijos a medida que crecen a través de cada edad y etapa. Cada visita es una oportunidad para que usted trabaje con el profesional de la salud de su hijo como equipo, para pensar específicamente sobre el desarrollo de su hijo y para considerar las mejores formas de ayudar a que su hijo crezca. ¡Recuerde, cada día además ofrece una oportunidad de mejorar la salud y bienestar de su familia!

El Equipo De Cuidado Infantil De Su Hijo

Piense en el equipo de cuidado infantil de su hijo como un grupo de personas que se preocupan por la salud y bienestar de su hijo. Este equipo conoce el valor de trabajar juntos, en particular incluso trabajar con usted y con su hijo. El profesional de la salud de su hijo puede ser un pediatra, un médico en medicina familiar, un médico-pediatra interno, asistente del médico o profesional de enfermería. El equipo de cuidado infantil de su hijo además puede incluir especialistas, terapeutas y consejeros.

Si su hijo tiene necesidades especiales de atención de la salud, su equipo puede ser más grande e incluir proveedores en muchas funciones. Llevar un registro de todos los miembros del equipo, citas, recomendaciones y medicamentos puede ser difícil. Coordinar esta atención para su hijo puede ser más fácil a través de atención centrada en la familia y del médico familiar.

Cuidado centrado en la familia y colaboradores

Cuidado centrado en la familia reconoce que usted es una constante en la vida de su hijo. Incluso, si bien tiene la responsabilidad principal, no está solo para cuidar a su hijo. Este enfoque para brindar cuidado garantiza la salud y bienestar de su hijo y de la

familia concentrándose en colaboraciones familiares/profesionales respetuosas. Centrarse en la asociación ayuda a fomentar el intercambio de información, la comunicación y la confianza en ambos sentidos, así como la toma de decisiones compartida, en el cuidado y la salud de su hijo. El cuidado centrado en la familia

- Honra las fortalezas, culturas, tradiciones y experiencia de todos.
- Facilita la vida.
- Reduce el estrés y el conflicto.
- Mejora el cuidado, comunicación y la salud de su hijo.

Los elementos de una asociación familiar/profesional son compromiso mutuo, respeto, confianza, comunicación abierta y honesta, receptividad cultural, y flexibilidad. Las colaboraciones pueden ser formales o informales, a corto plazo o de por vida. Las colaboraciones cambian cuando su hijo crece y cuando lo hacen sus necesidades, intereses y circunstancias. En cualquier asociación, las familias deben sentir que sus experiencias y tradiciones se valoran y respetan. A su vez, las familias deben respetar las intenciones y experiencias de los profesionales de la salud y de los demás. Como en cualquier relación, habrá altibajos y momentos en que se necesite el compromiso y la negociación.

Médicos y dentistas familiares

Estos “hogares” no son construcciones, sino que son modelos de brindar cuidado. Un médico o dentista familiar es un entorno de cuidado de la salud que es accesible, asequible, de alta calidad, continuo, completo, centrado en la familia, coordinado, compasivo y receptivo a nivel cultural. ¿Por qué desea un hogar médico y dental para su hijo? Tener una persona/lugar principal a cargo de la salud de su hijo que conoce y entiende a su hijo y a la familia hace que la comunicación y la coordinación sea más fácil. Un equipo de atención primaria, guiado por un médico, llega a conocer al niño y a la familia. Este equipo identifica y trata todas las necesidades médicas y no médicas. La

familia, incluso el niño, y los profesionales de la salud son respetados como socios iguales en el cuidado infantil.

Bright Futures se basa en la creencia de que cada niño se beneficia y merece el cuidado de médicos y dentistas familiares. Para más información sobre médico familiar, visite el sitio web para el Centro de Recursos Nacionales para Médico familiar centrado en el Paciente/Familia en https://medicalhomeinfo.aap.org/. Para más información sobre el dentista familiar, ingrese al sitio web de la Academia Americana de Odontología Pediátrica en https://www.aapd.org/advocacy/dentalhome/.

Cronograma de Visitas de Salud Recomendadas por Bright Futures
Visita introductoria: Antes de que nazca su bebé.
Infancia: Recién nacido, Primera semana,1 Mes, 2 Meses, 4 Meses, 6 Meses, 9 Meses.
Niñez Temprana: 12 Meses, 15 Meses, 18 Meses, 2 Años, 2 1/2 Años, 3 Años, 4 Años
Niñez Media: 5 y 6 Años, 7 y 8 Años, 9 y 10 Años
Adolescencia: 11–14 Años (Primera), 15–17 Años (Media), 18–21 Años (Tardía)

Temas Y Definiciones Para Ayudarlo A Usar La Guía Portátil Para Las Familias

Promoción y prevención de la salud

Si bien las palabras “promoción y prevención de la salud” pueden no ser parte de conversaciones familiares diarias, son una de las partes más importantes de la vida de su hijo desde el nacimiento hasta la adolescencia tardía. La promoción y prevención de la salud se enfoca en las formas de hacer participar y capacitar a los niños, familias y comunidades a elegir comportamientos saludables y reducir el riesgo. Las familias son clave en la promoción de la salud de los niños, y además son las proveedoras de atención primaria.

El cuidado no se limita al cuidado de la salud proporcionado en el consultorio de un médico. Éste incluye

- El alimento que usted sirve.
- Las actividades físicas que usted estimula.
- Otras cosas que las familias hacen diariamente.
- Si su hijo tiene necesidades especiales de atención de la salud, llevar a cabo terapias y otras formas de cuidado.

Las familias son modelos, maestros, “alentadores” y colaboradores entre muchas otras funciones. Puede ayudar a los niños a desarrollar patrones de vida saludable que duren de por vida.

Desde el principio, los padres y familias son modelos importantes para los niños demostrando

- Lo que hacemos.
- Lo que no hacemos.
- La forma en que manejamos la vida diaria.

A medida que los niños crecen, otros adultos a menudo también empiezan a tener funciones importantes. Es importante “vivir en voz alta”. Esto significa que usted vive su vida de manera que establece un ejemplo para sus hijos. Sus hijos aprenden habilidades, comportamientos y lenguaje escuchándolo y observándolo. Si practica hábitos saludables, será más fácil para ellos hacer lo mismo.

Los profesionales de la salud, maestros y otros pueden ofrecer a su familia muchas recomendaciones. A veces, ser padre implica determinar cómo este buen ejemplo se adapta en su vida familiar. Puede llevar tiempo darse cuenta qué es importante para usted y cómo las recomendaciones pueden afectar su tiempo, energía y recursos. Si tiene preguntas, o si no está de acuerdo con las recomendaciones en un primer momento, debata sobre ellas con el profesional de la salud de su hijo. A veces, las recomendaciones se pueden aclarar o cambiar para que cumplan con sus costumbres,

tradiciones o creencias. Recibirá muchas recomendaciones, en el mundo agitado de hoy en día, es importante y necesario hacer concesiones y priorizar.

Temas de promoción de salud en Bright Futures en cada etapa y durante toda la vida.

- **Promover salud de por vida para familias y comunidades**

Cada niño merece un futuro brillante. Los niños necesitan la oportunidad de crecer en una familia que los quiera y con apoyo comunitario. Las experiencias que comienzan en el nacimiento, o incluso antes del nacimiento, pueden afectar toda la vida del niño. Las relaciones sólidas con los familiares y con otras personas pueden ayudar a que los niños se recuperen de experiencias difíciles y proporcionan una base sólida para el aprendizaje de por vida, comportamientos saludables y bienestar. Recuerde que su comunidad, estado y gobierno también tiene funciones importantes. El objetivo de Bright Futures es apoyar el movimiento de su hijo a través de la vida para que las fortalezas y factores de protección superen los factores de riesgo.

- **Promover el apoyo de la familia**

Criar una familia saludable es importante, trabajo difícil. Todos necesitan tiempo e información precisa y apoyo que sea sensible a la cultura. Piense en qué herramientas necesita para ser el mejor y quiénes son sus colaboradores: familia, amigos, profesionales de la salud y otros en su comunidad. Piense además en las clases de apoyo que pueda ofrecer a los demás.

- **Promover la salud para niños y jóvenes con necesidades especiales de atención de la salud**

Todos los niños necesitan buena salud preventiva, incluso niños y jóvenes con necesidades especiales de atención de la salud. Los

niños y jóvenes con necesidades especiales de atención de la salud esperan y merecen "una vida como la suya" en la que puedan disfrutar de la vida con acceso a la familia y a amigos, divertirse, asistir a la escuela y planificar un futuro. Trabajar juntos como socios con los profesionales de la salud, maestros y otros proveedores de atención médica de su hijo puede servir de mucho para ayudar a su niño a convertirse en lo más saludable e independiente posible, incluso con desafíos de salud ahora y en el futuro.

- **Promover un Desarrolla Saludable**

Los niños crecen y se desarrollan en varias maneras y se mueven de cada etapa de la vida rápidamente. Como padres y cuidadores, proporcionamos amor y apoyo. Y, así como nuestros niños cambian, nuestra función como padres también lo hace. Debemos aprender

- Cuándo ayudar.
- Cuándo fijar límites.
- Cuándo dar un paso hacia atrás para que su hijo dé pasos hacia la adultez.

Cada niño es diferente y se desarrolla a su propio ritmo, por eso, necesitamos comprender el proceso individual de cada niño.

- **Promover la salud mental**

La salud incluye tanto el bienestar físico como el mental. Las familias, amigos, profesionales de la salud, maestros, entrenadores y otros pueden contribuir a la autoestima de un niño, a la confianza en uno mismo y a la sensación de gozo y pertenencia. Aprenda sobre el desarrollo emocional y social para saber

- Qué esperar.
- Cuándo preocuparse.
- Dónde encontrar recursos.

- **Promover el peso saludable**

Los alimentos y hábitos de alimentación saludables, así como la actividad física son importantes para mantener un peso saludable y la salud de por vida. Los niños aprenden de los modelos. Cuando ven a los padres y a otras personas comer alimentos saludables y ser activos, es más probable que hagan lo mismo. Mantener un peso saludable es un desafío para muchos hoy en día. Afortunadamente, ahora más que nunca, los recursos y los apoyos están disponibles para ayudar a buscar y preparar alimentos que respalden una dieta saludable.

El índice de masa corporal es una medida usada para determinar el peso saludable. Para niños de 2 a 19 años, se basa en la altura, peso y en la edad de desarrollo de un niño. Para más información, visite el sitio web de los Centros para Control y Prevención de Enfermedades (CDC, por sus siglas en inglés) en https://www.cdc.gov/healthyweight/assessing/bmi/index.html.

- **Promover nutrición saludable (Alimentos y alimentación saludable)**

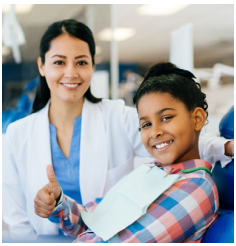
La nutrición contribuye a la parte principal del crecimiento, a la salud de por vida y al bienestar de los niños. La cultura de la familia y el acceso a alimentos saludables ayuda a dar forma a los hábitos de alimentación de sus hijos. Puede ayudarlos a aprender cuándo y qué comer, así como también a preparar alimentos para permanecer saludables. Compartir comidas como familia y con los demás es un aspecto social importante de la alimentación saludable.

- **Promover la actividad física**

¡A moverse! Ése es el mensaje de hoy para todos, desde bebés hasta ancianos. Las actividades físicas ayudan a los niños y familias a crear hábitos saludables que respalden una vida de salud y

bienestar. La actividad física, combinada con la buena nutrición, promueve un peso saludable. Los deportes, juegos y otras actividades son una buena manera de que los niños y adultos desarrollen nuevas habilidades y se diviertan juntos.

- **Promover la salud oral**



La salud oral es más que dientes Incluye la salud de la boca de una persona que son las encías, labios, dientes, garganta y huesos alrededor de la boca y la cara. Además, incluye masticar y tragar, porque estos movimientos afectan la capacidad de un niño de comer y hablar, entre otras funciones. La salud oral además puede influir en la confianza en sí mismo de los niños, cómo se sienten con su apariencia general. Un dentista familiar es importante para todos los niños.

- **Promover el desarrollo sexual y la sexualidad saludable**

El desarrollo sexual y la sexualidad saludable incluye

  - Desarrollar relaciones saludables.
  - Desarrollar una imagen corporal saludable.
  - Aprender sobre el cuerpo.
  - Aprender formas apropiadas de mostrar afecto, incluso tacto y lenguaje apropiado e inapropiado.
  - Aprender la diferencia entre amor y sexo, así como también cómo tomar decisiones responsables sobre ser sexualmente activo.
  - En algunos casos, desarrollar y comprender roles e identificación de género.

Los niños y jóvenes toman mejores decisiones cuando tienen conexiones sólidas con sus familias y adultos de confianza. Pueden conectar con estos adultos para hablar sobre sexualidad y desarrollo sexual.

- **Promover el uso saludable y seguro de las redes sociales**

Las redes sociales en todas sus formas son una parte constante de la vida diaria para los niños, adolescentes y adultos. Esto puede ayudarnos a aprender sobre el mundo y conectar con otras personas, pero esto tiene riesgos. Puede encontrar guía y una estrategia sobre cómo establecer un plan familiar de redes sociales en la página 21.

- **Promover la seguridad y la prevención de lesiones**

Los niños necesitan ambientes seguros para crecer y prosperar. Los cuidadores son responsables de la seguridad de sus bebés y niños pequeños. Cuando su hijo crece, los amigos, profesionales de la salud, maestros, entrenadores y otros ayudan a mantener a los niños seguros. Los niños más grandes y los adolescentes comienzan a aprender a tomar el control de su propia seguridad. Si bien puede ser difícil dejarlo ir, los proveedores de atención médica ayudan a los padres a aprender cómo ayudar a sus hijos a tomar decisiones seguras y asumir la responsabilidad de sí mismos.

Alfabetización en la salud

Alfabetización en la salud es más que poder leer información de salud bien (como una receta o instrucciones en botellas de medicamentos). Además, incluye

- Cómo obtener información de salud.
- Cuán bien usted usa esa información para tomar decisiones de salud informadas.
- Qué hacer para permanecer saludable o seguir las recomendaciones de salud.

Mucho de permanecer saludable depende de lo que hace diariamente en el hogar.

Para ayudar a sus hijos a convertirse en adultos saludables, ¡usted debe ser el campeón! Cuando desarrolla sus propias habilidades de

alfabetización en la salud y usa esas herramientas para cuidar, modelar y enseñar alfabetización en la salud a sus hijos, reduce sus riesgos de salud. Como un campeón de salud, usted les enseña a defender sus derechos a un estilo de vida saludable.

Asociarse con el profesional de la salud de su hijo es el mejor lugar para comenzar.

- Haga preguntas durante las visitas.
- Use servicios y recursos que ofrecen los profesionales de la salud.
- Aliente la función de crecimiento de su hijo en las visitas de salud.

Puede usar la Bright Futures, Guía Portátil para las Familias para esto. Recuerde, es normal que surjan inquietudes o preguntas después de salir del consultorio de su médico; por eso, antes de salir del consultorio de su médico, pregunte al personal cómo estar en contacto con ellos entre las citas.

Determinantes sociales de la salud

La mayoría de nosotros es consciente de los roles que los factores biológicos, como los genes o la salud prenatal, pueden tener en la salud futura de nuestros hijos. De manera similar, "los determinantes sociales" o la red de relaciones interpersonales y comunitarias experimentadas por sus hijos y familias, pueden afectar la salud futura de sus hijos. De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud, los determinantes sociales de la salud son "las cosas que hacen que las personas sean saludables o no". [3] Incluyen

- El ambiente social y económico.
- El ambiente físico.
- Las características individuales y los comportamientos de la persona.

Estos determinantes sociales pueden ser fortalezas o factores de riesgo y todos tenemos ambos en nuestras vidas. Ejemplos de factores sociales que afectan la salud podrían incluir rutinas en el hogar seguras, predecibles; educación; falta de hogar; abuso doméstico; inseguridad alimentaria; racismo; pobreza; y negligencia.

Otros factores pueden afectar negativamente a los niños y familias, incluso el uso de drogas, violencia (incluso violencia policial) y vecindarios inseguros. Notablemente, estos factores no necesariamente "determinan" la salud ni representan riesgos para la salud de la misma forma que para cada niño. Las familias, amigos, proveedores, comunidades, maestros y muchos otros pueden trabajar en conjunto para brindar recursos y desarrollar resiliencia para sobrellevar los riesgos.

Un objetivo de los consejos de **CONECTAR** **DESARROLLAR RESILIENCIA** en cada sección es dar ideas de familia a familia para abordar estas complejidades sociales. Estas estrategias lo ayudarán a enseñarle a sus hijos a hacer más que solo pasar cada tormenta. Pueden crear conexiones que los ayuden a crecer y prosperar.

Respuesta cultural: Respeto y apreciación para nuestras diferencias

La familia: Una descripción

Todos venimos de familias. Las familias son grandes, pequeñas, ampliadas, nucleares, multigeneracionales, con un padre, dos padres y abuelos. Vivimos bajo un techo o muchos. Una familia puede ser tan temporaria como algunas semanas, tan permanente como para siempre. Nos volvemos parte de una familia por nacimiento, adopción, matrimonio o por el deseo de apoyo mutuo. Como miembros de la familia, nos nutrimos, protegemos e influenciamos entre sí. Las familias son dinámicas y son culturas en sí mismas, con diferentes valores y formas únicas de cumplir sueños. Juntos, nuestras familias se vuelven la fuente de nuestra herencia cultural rica y de la diversidad espiritual. Cada familia tiene fortalezas y cualidades que fluyen de los miembros

individuales y de la familia como una unidad. Nuestras familias crean vecindarios, comunidades, estados y naciones. [4]

Las familias y los profesionales de la salud a menudo son desafiados por las diferencias entre ellos. Pueden no estar seguros de cómo conectarse o comunicarse, y mucho menos asociarse. Pueden surgir diferencias en términos de raza y grupo étnico, lenguaje, género, orientación/identificación sexual, estado de inmigración, educación, religión o nivel de ingreso. Además, las familias pueden enfrentar las demandas y restricciones con tiempo y responsabilidades. Como resultado, puede tener una creencia e idea diferente sobre cómo asociarse y comunicar que la del profesional de la salud de su hijo. A través de la comunicación abierta y de compartir información y recursos, puede crear puentes que apoyen las colaboraciones verdaderas entre su familia y los profesionales. Como miembro de la familia, se lo alienta a compartir sus pensamientos, sentimientos, expectativas y otros temas de importancia para usted, su hijo y su familia. Esto ayudará a que su profesional de la salud aprenda la mejor forma de comunicarse y colaborar con su familia.

"La respuesta cultural es la capacidad de aprender y de relacionarse respetuosamente con personas de su propia cultura así como también de otras culturas". [5]

Para más información, visite el Centro Nacional para Competencia Cultural en la Universidad de Georgetown en https://nccc.georgetown.edu/.

Niños y jóvenes con necesidades especiales de salud

Hay muchos términos usados para describir a los niños que pueden tener discapacidades, diagnósticos, y/o necesidades especiales de salud. Más allá de estos diagnósticos, primero que nada son niños. La MCHB usa el término "niños y jóvenes con necesidades

especiales de salud" (o CYSHCN (por sus siglas en inglés)) y define esto como "aquellos que tienen o están en riesgo de padecer una condición física, del desarrollo, de comportamiento o emocional crónica y que también requieren servicios de salud y relacionados de un tipo o cantidad que excede la que generalmente requieren los niños" [2].

Si a su hijo ya se lo ha diagnosticado, o cree que puede tener una necesidad especial de atención de la salud, no está solo. Una encuesta nacional del año 2017–2018 indica que casi el 20% de niños o 14.6 millones de niños (1 en 5) tienen necesidades especiales de salud. [6] Los CYSHCN (por sus siglas en inglés) tienen una gran variedad de habilidades y necesidades y ninguna descripción los incluye a todos. Algunas discapacidades o enfermedades crónicas afectan solo algunas pocas áreas del cuerpo de un niño; otras afectan muchos sistemas del cuerpo. Por ejemplo, un niño con problemas auditivos puede tener pocas necesidades especiales de salud o ninguna. Otro niño puede tener necesidades de atención médica tan importantes que todas las recomendaciones y cuidados de salud, educativos y de otro tipo deben adaptarse para que sean eficaces.

Esta Guía Portátil para las Familias puede ayudarlo a conectarse con su hijo, sus proveedores y otras familias con desafíos similares. Estas relaciones pueden capacitarlo para aprender más sobre la atención de la salud de su hijo y otras necesidades educativas, sociales, de comportamiento y demás.

Los CYSHCN (por sus siglas en inglés) requieren controles de bienestar continuos, además del mismo control de actividad física, tiempo frente a pantallas, alimentación saludable y otras "cosas de salud y de la vida" "típicas" de los niños que los que experimentan los niños sin necesidades especiales de salud. Además, pueden requerir más evaluación y control de salud y del desarrollo, así como también medicamentos, tratamientos, y más proveedores. Cada

niño se desarrolla en forma diferente, y la forma en que las necesidades especiales de salud de su hijo impactan a su hijo probablemente significará que se deberán adaptar algunas recomendaciones, como algunas en este manual. Su profesional de la salud puede ayudarlo a averiguar qué esperar en términos del habla, entrenamiento para ir al baño, caminar, habilidades sociales y otras etapas del desarrollo.

En ocasiones, quizás se sienta abrumado con todo lo relacionado con el cuidado de su hijo. Respire profundo y recurra a aquellos que lo apoyan, a organizaciones lideradas por la familia y a los proveedores de su hijo. Para ideas sobre cómo comenzar a organizar todos sus papeles, observe cómo hacer un Cuaderno de Cuidado justo para su hijo en el sitio web de la AAP en https://medicalhomeinfo.aap.org/tools-resources/Pages/For-Families.aspx.

Educación especial

Aprobada en el año 1975, la Ley de Educación para Personas con Discapacidades (IDEA, por sus siglas en inglés) es la ley federal que brinda educación pública gratuita, apropiada para niños desde el nacimiento hasta los 21 años. [7]

La Parte C de la IDEA, conocida como Intervención Temprana, es para bebés y niños pequeños con discapacidades o con riesgo de discapacidad, hasta los 3 años. Algunos estados tienen una Parte C ampliada que va hasta los 5 años. Las familias y profesionales desarrollan un Plan de Servicio Familiar Individualizado (IFSP, por sus siglas en inglés) que sirve como guía para los servicios de intervención temprana.

La Parte B de la IDEA brinda acceso a escuelas públicas para niños que cumplen con los requisitos desde los 3 a los 21 años

con el desarrollo de un plan conocido como el Plan de Educación Individualizada (IEP, por sus siglas en inglés). El IEP brinda al niño adaptaciones, modificaciones y enseñanza especializada que permite que el niño acceda al plan de estudios educativo.

Algunos niños que no califican para la IDEA pueden beneficiarse de los apoyos y adaptaciones a través de la Sección 504 de la Ley de Rehabilitación de 1973, [8] administrado por la Oficina de Derechos Civiles (OCR, por sus siglas en inglés), de los Estados Unidos con un Plan 504. Estos niños podrían

- Necesitar usar sillas de ruedas, muletas o andadores.
- Tener alergias o asma.
- Tener un diagnóstico de trastorno por déficit de atención e hiperactividad (ADHD, por sus siglas en inglés) u otro problema de salud del comportamiento.

Visite el Centro para Información y Recursos para padres (https://www.parentcenterhub.org) para recursos que incluyen información sobre los casi 100 Centros de Capacitación e información para padres (PTI, por sus siglas en inglés) y los Centros Comunitarios de Recursos para Padres (CPRC, por sus siglas en inglés) en los Estados Unidos y en los territorios de los EE.UU. Estos centros trabajan directamente con familias, niños y jóvenes desde el nacimiento hasta los 26 años y ayudan a los padres a participar en forma efectiva en la educación de sus hijos. Además, estos centros se asocian con profesionales y legisladores para mejorar los resultados para todos los niños con discapacidades.

Tecnología, redes sociales y seguridad en internet

La mayoría de los padres hoy en día están buscando una guía para controlar y guiar el uso de la tecnología y redes sociales de sus hijos en cada edad y etapa de crecimiento. Nuevos dispositivos, sitios y aplicaciones aparecen diariamente, lo que hace estar al corriente de lo que es seguro y aceptable sea un desafío. De la misma forma en que controla la actividad de su hijo en su vecindario y en la

comunidad, está bien que controle y guíe el uso de medios e internet.

Los dispositivos electrónicos, redes sociales e internet son parte de nuestra vida cotidiana. Puede ayudar a sus hijos a aprender a fijar límites sobre su uso y el uso de redes sociales e internet de manera responsable, positiva y segura. Estas herramientas poderosas nos conectan y unen, enseñando a los niños cómo manejar su potencial a fin de aprender y crear como una parte importante de la crianza moderna.

Un plan de redes sociales familiares

Trabajar juntos como familia para desarrollar reglas y un plan de redes sociales familiares que equilibre las realidades de la era digital y las necesidades del niño y la familia para actividad física, dormir, actividades escolares y tiempo desconectado. Considerar usar las fuentes de redes sociales o herramientas que le permitan proteger la privacidad de su familia.

Guía

- Ayudarlos a buscar lugares y aplicaciones apropiadas para su edad y personalidad.
- Ayudarlos a entender que nada es verdaderamente privado o temporario con las redes sociales y el internet.
- Ayudarlos a estar seguros: por ejemplo, no proporcionar información personal.
- Ayudarlos a comprender cómo el contenido puede ser malinterpretado, e hiriente, y cómo usar las redes sociales y el internet para el bien.

Monitorear

- Colocar su computadora familiar donde pueda ver fácilmente los sitios que visitan sus hijos.

- Controlar el historial de internet regularmente para asegurarse que aprueba las elecciones de sus hijos. Puede comprar equipo de seguridad y programas para ayudar a prevenir el acceso a sitios web cuestionables.
- Los niños pequeños aprenden más de los medios educativos cuando usted los observa o lo hace con ellos y habla después sobre esto. Los niños más grandes además se benefician de los debates abiertos.
- Familiarícese con videojuegos populares, programas de televisión y música para niños en el grupo de edad de sus hijos.
- Muestre un interés en la actividad en línea de su hijo.
- Fije límites de acuerdo con sus creencias y valores.
- Conozca con quiénes se comunican sus hijos por teléfono celular o a través de redes sociales. Limite su teléfono, el uso de redes sociales y los contactos de las personas que aprueba.

El sitio web de la AAP HealthyChildren.org proporciona consejos útiles adicionales sobre cómo desarrollar un plan de redes sociales familiares en https://www.healthychildren.org/English/media/Pages/default.aspx.

INFANCIA: PRENATAL A 11 MESES

Una Nueva Vida, Nuevas Rutinas

¡Felicitaciones! Ya sea que esté embarazada, sea un padre reciente o tenga hijos y está esperando un nuevo bebé, éste es un momento emocionante. Su familia se está preparando o familiarizándose con el bebé. Los nuevos padres tienen muchas inquietudes, desde la recuperación después del embarazo y parto, a cómo cuidar a su bebé. Cada padre puede tener preguntas sobre estos nuevos roles.

Se puede preguntar, "¿Es esto normal para los recién nacidos?" Cada niño es único. Aprenderá lo que hace feliz o triste a su bebé. Aprenderá más sobre un nuevo "lenguaje", las formas de comunicarse con su bebé, y la diferencia entre "¡Tengo hambre!" y "¡Te necesito!" Aprenderá a reconocer esas necesidades incluso antes de que comience el llanto. Sea fuerte, a veces lleva tiempo aprender este nuevo lenguaje. Si no está seguro o necesita ayuda para interpretar este lenguaje, entonces sepa que no está solo, su profesional de la salud está solo a una llamada de distancia.

Su bebé está aprendiendo en quién confiar y con quién contar y se está familiarizando con usted y con el resto de su familia.

Desarrollar una nueva asociación

Ésta es una oportunidad para desarrollar una asociación entre usted (como el cuidador) y su hijo y su profesional de la salud. Usted y su profesional de la salud querrán conocerse para poder trabajar bien juntos. Su profesional de la salud es uno de los expertos con respuestas sobre su hijo, pero el proveedor es solo la mitad del equipo. Usted y su hijo son la otra mitad. Usted conoce a su hijo y a la familia mejor que nadie.

Los padres cuentan con recibir información en visitas de atención de la salud, y eso es importante. Los padres necesitan información sobre

- Su familia, sus preferencias y su cultura.

- Lo que creen que funcionará o no en su hogar.
- Su comunidad, lo que ésta ofrece y lo que necesita, para apoyarlos y a otras familias.

¡No está solo!
Criar es una gran tarea que es más fácil cuando uno no lo hace solo. Piense en las personas que lo puedan apoyar cuando lo necesite. Podría ser su cónyuge o pareja, un co-padre, otros miembros de la familia, otros padres, grupos comunitarios, o sus proveedores de atención médica o de cuidado infantil.

¡Apóyese! Confíe en su red de apoyo cuando necesite hablar, llorar o compartir una historia tonta; visite a los profesionales de la salud de la familia siempre que necesite ayuda, apoyo ¡o incluso un abrazo!

Si tiene preguntas sobre el desarrollo de su bebé, hable con el profesional de la salud de su hijo o con otras personas que conozcan bien a su hijo. Los bebés se desarrollan a diferentes ritmos y en diferentes formas, por eso, si está preocupado por algo, quizás resulte que no es nada después de todo. Presentar sus inquietudes solo significa que es un padre atento y que simplemente quiere lo mejor para su recién nacido.

Por otra parte, puede ser el primero en darse cuenta algo que no está del todo bien. Apacigüe esos temores y busque respuestas. Tómese algo de tiempo para anotar sus inquietudes para que cuando hable con su proveedor, esté bien preparado para hacer preguntas específicas. Finalmente, haga un buen uso de los muchos recursos que existen en su comunidad.

Bebés Con Necesidades Especiales De Salud

Si ya sabe que su bebé tiene necesidades especiales de atención de la salud, use cada oportunidad para aprender más. Tómese tiempo para anotar y hacer todas sus preguntas. Busque recursos y grupos de apoyo para su bebé, para usted mismo y para su familia. Existe un mundo de información y apoyo disponible. Las familias generalmente encuentran que otras familias, a través de grupos de

padres u otros programas tienen una gran cantidad de apoyo e información que ofrecer.

Más importante aún es que, sean cuales sean las necesidades especiales de atención médica de su bebé, su bebé es ante todo un ser humano. Usted es clave en proporcionar toda la atención amorosa que su bebé necesita. Además de las dificultades y necesidades especiales de atención de la salud, intente enfocarse en lo que está yendo bien, incluso en las fortalezas, habilidades y progreso de su bebé. Su profesional de la salud puede ofrecer algo de equilibrio. Además, recuerde cuidar de sí mismo, usted necesita descansar, dormir y comer para ser el mejor cuidador posible para su recién nacido.

Para más información, contacte al programa de Salud Maternal y de los Niños en su estado llamando al 800-311-BABY (800-311-2229; En español: 800-504-7081). También puede conectar con el Centro de Información de Salud de Familia a Familia en su estado en https://familyvoices.org/affiliates/.

Partos prematuros

La mayoría de los bebés nacen alrededor de las 40 semanas de embarazo, pero algunos llegan antes. En general, cuanto antes nazca el bebé, mayor es el riesgo de problemas de salud. Muchos de estos bebés no tendrán efectos a largo plazo por un parto prematuro. Otros pueden experimentar problemas que pueden afectar su salud a través de toda la vida. Estos problemas pueden incluir parálisis cerebral, discapacidades intelectuales y/o de desarrollo, enfermedad pulmonar crónica, y problemas auditivos. Si está en riesgo de un parto prematuro, o si su bebé llega mucho antes de lo que ha planificado, su profesional de la salud, así como también los especialistas prematuros (neonatólogos), pueden ayudarlo a comprender lo que está sucediendo.

Su bebé prematuro quizás necesite pasar tiempo en la Unidad de Cuidados Intensivos Neonatales (NICU, por sus siglas en inglés). Si bien este lugar puede ser abrumador para los padres con máquinas, ruidos, médicos, enfermeros y otros profesionales de la salud, todos están trabajando para ayudar a su bebé. Hable con los especialistas sobre cómo está su bebé y lo que puede hacer para ayudar.

Hay muchos recursos para ayudarlo a aprender más sobre "bebés prematuros", incluso el sitio web de AAP HealthyChildren.org en https://www.healthychildren.org/English/ages-stages/baby/preemie/Pages/default.aspx.

Promover Salud De Por Vida Para Familias Y Comunidades

Estar bien informado

- Busque fuentes de información respetables sobre cómo cuidar mejor a su bebé. Su profesional de la salud puede sugerir sitios web confiables y precisos y otros recursos.

Confiar en apoyos familiares y culturales

- Cuidar a bebés conlleva trabajo en equipo. Cada padre y miembro de la familia desarrollará una relación especial con el bebé. La mayoría de los bebés disfrutan de ser alzados, abrazados y que otros miembros de la familia les hablen. Responden con sonrisas cuando aprenden en quién confiar.
- Aproveche su red de apoyo. La ayuda de la familia, amigos, la comunidad y los contactos de las redes sociales será importante para usted cuando cuide a su bebé.

Aproveche la comunidad y otros recursos

- Averigüe sobre las muchas organizaciones o programas disponibles en la comunidad para ayudar a apoyar a nuevas familias. Pueden ser sociales, basadas en la fe, culturales, de voluntarios o recreativas. Muchos de estos son programas

gratuitos o de bajo costo. Si necesita ayuda con el uso de drogas o alcohol, algunas agencias comunitarias ayudan a las familias a cuidar al bebé y a sí mismos de manera segura durante y después del embarazo. Algunas comunidades también tienen programas para nuevos papás. Hable con su profesional de la salud o con otras personas sobre las necesidades que tiene, puede ser elegible para asistencia para alimentos, combustible, vivienda o transporte.

- Aproveche la Ley de Licencia Familiar y Médica (FMLA, por sus siglas en inglés). *Esta ley federal da derecho a los empleados de empleadores cubiertos por dicha ley a tomar licencia sin paga, protegida por el trabajo para razones familiares y médicas específicas. Les permite continuar con su cobertura de seguro de salud de grupo con los mismos términos y condiciones que si el empleado no hubiese tomado la licencia.* [9] Por ejemplo, la FMLA cubre
  - Parto y cuidado de un bebé recién nacido hasta 1 año.
  - Cuidado de un niño recientemente adoptado o en cuidado sustituto.
  - Cuidado de necesidades de salud graves de los miembros de la familia.
  - Varias circunstancias por familias de militares en deber activo.
- Para más información, ingrese al sitio web del Departamento de Trabajo de Estados Unidos en https://www.dol.gov/agencies/whd/fmla.
- Evalúe los beneficios de seguro de salud y otros programas que pagan servicios atención de la salud.

Cuidado infantil

- Hable con su profesional de la salud sobre lo qué tener en cuenta al buscar proveedores de cuidado infantil o niñeras de alta calidad, costeables y accesibles.

- Pregunte a los profesionales de la salud cómo continuar con los patrones de alimentación, sueño, lactancia y horas de juego, así como también sobre cualquier problema que su hijo tenga cuando esté lejos suyo.

Además de estas cosas positivas que pueden hacer las familias, hay formas en las que puede mantener a su hogar saludable.

Mantener su ambiente seguro

- Dependiendo de dónde vive, puede tener más control sobre los riesgos en su ambiente, como humo del tabaco, moho, pesticidas y otros peligros del ambiente. Haga lo que pueda para proteger a su bebé y familia.
- Un hogar y vehículo libres de humo son lo mejor para su bebé. Minimice en todas partes la exposición de su bebé a toda clase de humo, incluso el humo de cigarrillo de segunda mano, en todas partes.
- Controle el moho en el hogar. El moho crece en lugares húmedos o permeables. Prevenga filtraciones, ventile bien su casa o departamento bien y drene, si puede, el agua de los cimientos de su casa.
- Si es un inquilino, busque más información sobre sus derechos. Averigüe sobre las responsabilidades legales de su propietario para cuidar la propiedad donde vive.
- Evite los pesticidas o use la variedad menos tóxica posible.

Seguridad personal en el hogar

- Si alguna vez ocurre violencia, abuso o negligencia en el hogar, ¡notifique a las autoridades! e informe a su profesional de la salud de inmediato! Hay programas y formas de mantener a usted, a su pareja y a su recién nacido seguro.

Salud Y Bienestar De Padres Y Familias

Planificar para el nuevo bebé

- Agregar un nuevo bebé a su vivienda es un evento importante en la vida, ya sea que usted sea el padre biológico o no. CUÍDESE a medida que hace los ajustes para dar la bienvenida al nuevo bebé.
- Vaya a todas las citas prenatales u otra atención de la salud, coma una dieta saludable, duerma lo suficiente y esté físicamente activa. Si tiene necesidades especiales de salud, pida a su médico instrucciones especiales.
- Mantenga la buena salud oral y haga controles dentales regulares.
- Si trabaja dentro o fuera del hogar, haga lo mejor para hacer planes para tomarse tiempo libre para estar con el nuevo bebé y para recuperarse del embarazo y del parto.
- Informe a la familia y a los amigos sobre cosas específicas que pueden hacer para ayudar, como darle a su familia algo de tiempo solos.
- Antes de salir del hospital, asegúrese de tener un número de teléfono para llamar si tiene preguntas una vez que llega a su hogar.
- Haga preguntas y reciba el apoyo que también necesita para usted misma.
- Tómese tiempo para sí misma y tiempo para usted y su pareja.
- Identifique su sistema de apoyo personal. Busque a otras personas para hablar y recibir apoyo, ¡criar a los hijos es un trabajo difícil!
- Tómese tiempo para respirar profundo y para desestresarse de manera segura. Sobre todo, perdónese cuando comete un error. ¡Los errores son oportunidades para un posterior crecimiento, aprendizaje y desarrollo!
- Hable sobre lo que es convertirse en padre, incluidas sus esperanzas y temores. Piense en la planificación familiar y cuántos

niños le gustaría tener. Debata sobre cómo planea participar en criar a este bebé.

- Comparta con los demás cómo fue crecer para usted.
- Considere cómo podrían sentirse otros niños en la familia sobre el nuevo bebé.
  - Proporcione atención extra a sus niños más grandes cuando llegue el bebé. Ayúdelos a ajustarse a nuevas rutinas.
  - Busque pequeñas formas de hacer que ellos ayuden con el bebé para que puedan sentirse orgullosos de ser hermano o hermana mayor. Esto puede ayudar a fortalecer los vínculos familiares.

Cambios emocionales

- Un nuevo bebé trae muchos cambios nuevos a su rutina regular, así como también cualquier cantidad de aspectos de trabajo, vida, hogar, etc. Además de ajustarse a los cambios físicos asociados con el parto, los padres pueden experimentar una falta de sueño continua y pueden preocuparse de si todo está bien. Además, puede atravesar por un amplio rango de emociones, desde felicidad y excitación hasta cansancio y tristeza (incluso llorisquear).
- También puede suceder un rango de emociones con padres adoptivos y sustitutos. Una incorporación a la familia es un ajuste importante, sin importar cómo el niño se una a la familia.
- Muchas madres experimentan algo de tristeza, a menudo llamada “melancolía posparto”. Haga saber, incluso a su pareja, si está triste gran parte del tiempo y si no disfruta las cosas que hacía en el pasado. Dormir lo suficiente y comer en forma nutritiva ayudará.
- Duerma cuando el bebé duerme y trate de no tentarse a usar ese tiempo para hacer quehaceres.
- Hable con el profesional de la salud de su bebé para obtener ayuda.

- A veces esta depresión se puede volver grave y puede necesitar más que dormir y nutrirse para sobrellevarla. Es importante trabajar con su profesional de la salud si estas “melancolías posparto” se vuelven difíciles de manejar para que se la pueda apoyar.

Cuidado De Bebés, Comportamiento Y Desarrollo

La importancia de tocar de manera cariñosa

- Su bebé necesita mucho amor y llegará a conocerla como la fuente de alimentación, comodidad y afecto. Esta nueva relación ayuda a forjar un lazo sólido, saludable y duradero. Establece el tono para la forma en que su bebé responderá a otras relaciones cercanas durante toda la vida.
- Un bebé no puede ser “malcriado” por ser abrazado demasiado y por mecerlo o hablarle y cantarle. Responder rápidamente a los llantos enseña a los bebés que sus necesidades son importantes y que pueden confiar en usted para responder a ellas.
- Criar es más que alimentar y cambiar el pañal del bebé. Los bebés aman anidar en un hombro y disfrutar tiempo de juego especial con miembros de la familia.

Calmar a un bebé quisquilloso

- Es normal que los bebés tengan períodos en que estén quisquillosos, especialmente a final de la tarde o a la noche. Observe estos signos de que su bebé está cansado y necesita dormir.
- El masaje para bebés puede ayudar a calmar y relajar y podría ayudar a su bebé a dormirse más fácilmente.

- Use un columpio de bebé si su profesional de la salud dice que su bebé tiene suficiente edad para eso. Mecer también puede calmar al bebé.
- Algunos bebés pueden ser difíciles de calmar sin importar lo que se haga. **Tome un descanso y no se culpe si lo que intenta no está funcionando. ¡Nunca sacuda a su bebé que llora cuando se frustre!** Esto puede llevar a daño cerebral. Hable con su profesional de la salud sobre otras formas de calmar a su bebé. Criar puede ser abrumador. Si alguna vez siente que podría lastimar a su hijo, busque ayuda.

Llame a la línea gratuita Nacional de Abuso de Niños Childhelp en cualquier momento (24/7) al 800-4-A-CHILD (800-422-4453). Para más información, ingrese al sitio web de la organización en https://www.childhelp.org/childhelp-hotline/.

Ideas para calmar a su bebé:

- Simplemente con estar con su bebé quisquilloso puede ayudar.
- Cantar.
- Hablar, dar palmaditas o acariciar.
- Permanecer juntos, abrazar, mecer y bailar.
- Ir a dar una vuelta en auto o caminar.
- Pasar tiempo rodeado de naturaleza.
- Hacer sonidos de animales y pájaros o música de naturaleza.

Antes de hablar; aprendizaje para comunicarse

- Los bebés aprenden a comunicarse cuando las mamás, papás y otros miembros de la familia hablan con ellos mientras hacen las tareas diarias como cambiar pañales, bañarlos y vestirlos. Su bebé responderá mirándolo, arrullándose, llorando y sonriendo para mostrar sus sentimientos.

- Ayude a su bebé a desarrollar habilidades de comunicación.
  - Lea a su bebé. Nombre imágenes y objetos de alrededor de su hogar y comunidad a medida que los señala, el entendimiento puede llegar después.
  - Reproduzca música y cante.
  - Imite los muchos sonidos que hace su bebé.
  - Juegue juegos de bebé como “tortillita de manteca”, “cu-cu-cu...” y “qué grande”, así como también sus versiones tradicionales, culturales y Nativas/Indígenas de estos juegos simples.

Conocer gente nueva

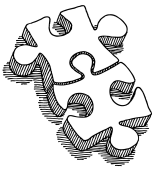
- Los bebés generalmente están ansiosos de interactuar y jugar con los demás. Sin embargo, pueden ser precavidos de las personas que no conocen bien, incluso parientes. Esto muestra que están desarrollando relaciones fuertes con padres o cuidadores y es un signo positivo de crecimiento.
- Si alguien nuevo se encuentra con su bebé, pida a esa persona que le dé a su bebé algo de tiempo para estar cómodo con una nueva cara.

Tiempo de juego

- Los bebés aprenden cómo funciona el mundo a través del juego, incluso cu-cu... y tirar el juguete.
- Los juguetes etiquetados para la edad de su bebé probablemente sean seguros y coincidan con los intereses y habilidades. Comience con sonajeros, móviles, peluches y pelotas suaves. Las ollas, sartenes y cucharas de madera también servirán. Evite siempre juguetes pequeños con partes que se rompen con el que un bebé podría ahogarse.
- La AAP no recomienda ninguna clase de televisión ni medios digitales para niños menores de 18 meses.

- Prepare su casa para bebés y luego dele a su bebé la oportunidad de explorar con seguridad. Para reducir la posibilidad de lesión, vigile a su bebé en todo momento. Su bebé se sentirá más seguro si sabe que usted está cerca. Preparar la casa para bebés es importante en cualquier lugar donde juegue su bebé.

Fijar límites



- Enseñe a su hijo qué comportamientos se esperan y refuerce conductas positivas con sonrisas, abrazos y palabras amables. A medida que los bebés comienzan a darse cuenta cómo moverse y alcanzar cosas nuevas, continúe haciendo espacios de juego seguros para que no tenga que decir "No" todo el tiempo.
- Maneje el comportamiento de su bebé de manera positiva. Reemplace un objeto que está fuera de los límites con uno que está bien o distraiga al bebé con algo nuevo.
- Mantenga las reglas coherentes entre padres, miembros de la familia y proveedores de cuidado de niños. Hable sobre los comportamientos que se le permiten y aquellos que no.

Rutinas para ir a dormir

- Ayude a su bebé a desarrollar una rutina para ir a dormir que dé una señal de que el día se terminó.
- Incluya hábitos que permita que su bebé se duerma fácilmente. Esto podría ayudar a reducir la caminata nocturna. Lea un libro favorito, cante una canción que lo calme o dé un baño a su bebé.

Permanecer saludable y reconocer signos tempranos de enfermedad

- El lavado de manos es una forma importante de mantener a toda la familia saludable.
- Reconozca signos tempranos de enfermedad como fiebre, vómitos, diarrea, deshidratación, convulsiones o sarpullidos en la piel. Es posible que el comportamiento de su bebé no parezca del

todo correcto. Enumere cosas que parecen diferentes, luego, llame a su profesional de la salud para tratarlas.

- Se debe tomar la temperatura de un bebé en forma rectal para precisión.
- Si su bebé tiene necesidades especiales de atención de la salud, siga las recomendaciones anteriores, junto con otras específicas para su hijo.

Peso Saludable/Nutrición Saludable/Actividad Física

Elecciones de alimentación saludable

- Ya sea que esté amamantando o alimentando con fórmula, su bebé depende de usted para hacer elecciones saludables por ellos. Amamantar proporciona la mejor nutrición y protección de enfermedades. Ayuda a las madres a perder peso y ofrece algo de protección contra el cáncer de mamas y ovarios.
- Cuando piense cómo alimentará a su bebé, es probable que quiera hablar con su profesional de la salud, con un consultor sobre lactancia o con un consejero de lactancia para explorar sus opciones.
- La mayoría de las organizaciones nacionales recomiendan que todos los bebés sean amamantados exclusivamente durante alrededor de los primeros 6 meses de vida, cuando sea posible. Las recomendaciones además incluyen amamantar mientras se agregan alimentos sólidos durante un año completo. Continúe siempre que usted y su bebé lo deseen.
- Aprenderá rápidamente cómo reconocer cuando su bebé tiene hambre, y cuándo ha comido lo suficiente. Deje que su bebé tome la iniciativa.

Puntos básicos sobre lactancia

- Su nuevo bebé se debe alimentar de 8 a 12 veces dentro de las 24 horas y debe durar lo suficiente como para estar satisfecho.

- Sabrá que su bebé amamantado está recibiendo lo suficiente controlando los pañales mojados (6 a 8 al día), por los movimientos intestinales (1 a 3 al día), y por el crecimiento en visitas regulares a su profesional de la salud.
- Revise las prácticas de lactancia con su profesional de la salud, especialista en lactancia o consejero de lactancia. Ellos tendrán consejos para lactancia y cuidado de mamas. Esto es especialmente útil si tiene un bebé con necesidades de atención de la salud especiales.

- Si usted toma algún medicamento, asegúrese de hablar sobre sus recetas con su profesional de la salud. Muchos medicamentos son seguros de usar mientras está amamantando, pero algunos no. Si usa alcohol o cigarrillos, informe a su profesional de la salud porque estas sustancias pueden causar problemas para su bebé.
- Si desea introducir un biberón a su bebé lactante, escoja un momento en que su bebé no esté con mucha hambre o lleno. Haga que otra persona, que no sea la madre, le ofrezca el biberón. Espere a que la lactancia esté bien establecida, generalmente a las 4 a 6 semanas.
- Si planea regresar a trabajar o a la escuela, infórmese sobre las pautas para adaptar a las madres que amamantan, incluso para extraerse leche.

Puntos básicos de la alimentación con fórmula

- Si alimenta con fórmula, pregunte a su profesional de la salud qué tipo de fórmula usar, cómo prepararla, cuán a menudo alimentar a su bebé y qué equipo necesita.
- Recuerde, calentar en microondas no es una buena idea porque la leche se puede calentar de manera desigual y volverse demasiado caliente.
- La alimentación es un momento especial para interactuar con su bebé. Sosténgalo y hable con su bebé durante las alimentaciones. No apoye el biberón.

Nuevos alimentos y nuevas habilidades; alrededor de los 6 meses

- Alrededor de los 6 meses, su bebé puede estar listo para beber de una taza, con ayuda. El jugo de fruta no brinda un beneficio nutricional a niños de menos de 1 año y no se debe incluir en la dieta de su hijo. Evite gaseosas y bebidas de "fruta" saborizadas de manera artificial. Estas bebidas no proporcionan una buena nutrición para el crecimiento.
- No ofrezca alimentos que no sean leche materna o fórmula hasta que su bebé esté listo (alrededor de la mitad de su primer año). Recuerde, puede hablar sobre estos cambios con el profesional de la salud de su bebé. Su bebé debe
  - Poder sentarse con soporte para los brazos y tener buen control de la cabeza y el cuello
  - No empujar la comida fuera de la boca con la lengua.
  - "Decirle" que quiere más inclinándose hacia adelante con la boca abierta.
- Dé a los bebés oportunidades para alimentarse por sí solos, incluso si han hecho lío.
- Elija alimentos para comer con la mano con los que su bebé no se atragante. Evite la miel o los pedazos de comida grandes (como zanahorias, perros calientes, uvas, y otros alimentos duros o pegajosos).
- Ayude a su bebé a que se acostumbre a nuevos sabores y texturas de alimentos. Es probable que quiera ofrecer un alimento muchas veces antes de que el bebé aprenda a aceptarlo y disfrutarlo.

¡Los bebés también tienen que estar activos!

- El tiempo boca abajo para el juego es importante. Espere algunos minutos después de la comida para comenzar. Prepare juguetes y cosas para mirar mientras su bebé empuja hacia arriba boca abajo.

- Los asientos de vehículos y soportes para bebés son dispositivos de seguridad importantes, pero los bebés también necesitan mucho tiempo fuera de esos asientos y soportes.

Salud oral

- Los dientes de su bebé están creciendo mucho antes de que los vea asomarse a través de las encías. ¡Alrededor de la mitad del primer año, verá esa primera sonrisa con diente!
- La salud oral debe comenzar incluso antes de que aparezcan los dientes. Use agua corriente y un pequeño cepillo de dientes con cerdas suaves con una pequeña cantidad de pasta dental (no mayor a un grano de arroz) para limpiar las encías y cualquier diente del bebé. Haga esto dos veces al día, después de la última alimentación del bebé en la noche y nuevamente en la mañana.
- Nunca deje que su bebé se acueste con un biberón. Esto puede dañar los dientes que se están desarrollando.
- Pregunte a su profesional de la salud si su bebé necesita suplementos de flúor.
- No comparta cucharas o limpie en su boca un chupete que se cayó. Esto puede transferir gérmenes de su boca a la de su bebé y desarrollar caries.
- Un bebé en dentición puede babear, volverse irritable o colocarse cosas en la boca. Un anillo de dentición frío puede ayudar con la incomodidad.

Redes sociales

- Las redes sociales son una forma de vida para muchos padres hoy en día. Puede ser una gran forma de conectarse con otros padres para compartir consejos, historias y recursos.
- Su profesional de la salud puede hablar con usted sobre sitios (incluso blogs y grupos de nacimiento tanto para madres como para padres) que son útiles y confiables para usar como red de contactos y para buscar información sobre embarazo, parto y su nuevo bebé. El sitio web de AAP HealthyChildren.org es un excelente recurso para las familias. Para más información, ingrese a https://www.healthychildren.org.

- A medida que su bebé crece, las redes sociales y los chats de video pueden ser herramientas para ayudarlo a permanecer conectado con la familia y amigos que viven lejos.

Seguridad Y Prevención De Lesiones

Seguridad al dormir

- Haga siempre que su bebé duerma boca arriba sobre un colchón firme y ajustado.
- Por al menos los primeros 6 meses, haga que su bebé duerma en su habitación, pero en su propia cuna, no en su cama. Si tiene diferentes ideas, opiniones o tradiciones culturales, debata sobre ellas con su profesional de la salud.
- Garantice que su cuna sea segura. Los listones no deben estar separados a más de 2 3/8”.
- Siga estos pasos para prevenir la sofocación. No coloque ningún juguete, frazada o protector de cuna en la cuna. La cobertura más segura para un bebé es un saco para dormir o pijamas con pie que mantengan a su bebé caliente. Para más información sobre los ambientes para el sueño seguro, llame a la Campaña de Seguridad al dormir: 800-505-CRIB (800-505-2742).

Preparación para emergencias

- Instale detectores de humo y asegurarse de que funcionen apropiadamente. Controle las baterías regularmente. Hable con su familia sobre los planes de evacuación de emergencia por incendio.
- Instale un detector/alarma de monóxido de carbono certificado por UL en el pasillo cerca de cada área para dormir separada del hogar.
- Trate de completar un programa de la Asociación Cardíaca Americana o de Primeros Auxilios de la Cardíaca Americana] o de RCP para bebés. Sepa qué hacer si su bebé se ahoga.
- Tenga un kit de primeros auxilios.

- Coloque una lista de los números de teléfono de emergencia locales junto a cada teléfono y programe los números en su teléfono celular.
- Tenga un plan familiar ante emergencias. Su comunidad también puede tener un plan de Preparación ante desastres.
- Si su hijo u otro miembro de la familia tiene necesidades especiales de atención de la salud, hable con su profesional de la salud sobre cómo prepararse para esas necesidades de salud durante las emergencias o desastres.

Evitar las lesiones

- No use andadores de bebé. No son necesarios y pueden causar accidentes.
- Asegúrese de que los juguetes no tengan bordes afilados, puntas o partes pequeñas removibles.
- Almacene cosas filosas como tijeras, lapiceras, alfileres, navajas, cuchillos y agujas para tejer en forma segura lejos de sus bebé.
- Mantenga a su bebé seguro alrededor de sus mascotas. Los perros y gatos se pueden poner celosos de un nuevo bebé. Infórmese sobre posibles riesgos y cómo proteger a su bebé.
- Trate de estar un paso más adelante de lo que cree que su bebé es capaz de hacer o dónde meterse. Controle continuamente su hogar y los lugares que visita con su bebé para evitar potenciales riesgos de seguridad.

Prevenir quemaduras

- Observe a su bebé cuidadosamente cerca de estufas, chimeneas, calentadores, planchas y secadores de cabello.
- Tenga cuidado con las bebidas calientes cuando carga al bebé.
- Baje la temperatura del agua caliente a menos de 120 grados para evitar quemaduras cuando lava o baña al bebé. Pruebe la temperatura del agua con su muñeca para asegurarse que no esté demasiado caliente.
- No exponga la piel sensible de su bebé a la luz solar directa. Si su

bebé tiene que estar en el sol, haga que use siempre un sombrero. Use un protector solar hecho para niños con un factor de protección (SPF, por sus siglas en inglés) de más de 15 para cualquier piel expuesta. Para bebés de menos de 6 meses, si no hay disponible vestimenta adecuada ni sombra, use protector solar en las áreas pequeñas del cuerpo como la cara y las partes posteriores de las manos.

- Mantenga los cables eléctricos fuera del alcance de los niños. Masticar un cable de extensión en vivo o un cable mal aislado puede causar quemaduras en la boca. Los cables también se pueden usar para tirar hacia abajo un objeto sobre el bebé. Use tapa enchufes eléctricos en cualquier lugar donde no haya otra cosa enchufada.

Seguridad acuática

- Observe su bebé constantemente siempre que esté cerca del agua.
- TENGA CUIDADO: El ahogo ocurre en forma rápida y silenciosa. Los niños se pueden ahogar incluso con unas pocas pulgadas de agua, incluso en la bañera, en piscinas de juego, baldes o baños. Un adulto que supervisa debe estar lo suficientemente cerca como para tocar a los niños pequeños siempre que están dentro o alrededor del agua.

Prevenir caídas

- No deje a su bebé solo ni por un segundo en lugares altos. Para evitar las caídas, siempre mantenga una mano sobre su bebé en los cambiadores, sillones o camas.
- Mantenga los muebles lejos de las ventanas e instale redes o protecciones en ventanas de segundos pisos o de más altura. Use puertas en las partes superiores e inferiores de las escaleras.

Prevenir la asfixia

- Mantenga fuera del alcance pelotas, bolsas de plástico, y pequeños juguetes que el bebé podría tragarse.

- Mantenga fuera del alcance los cables de teléfonos y cables de persianas o cortinas.

Seguridad en el auto

- Use un asiento de seguridad aprobado con orientación hacia atrás cuando transporte a su bebé en un vehículo. Asegúrese de que esté colocado y asegurado apropiadamente en el asiento trasero.
- No encienda el motor hasta que todos, incluso usted, estén con el cinturón de seguridad colocado.
- Pregunte a su profesional de la salud sobre recursos de transporte seguros para bebés con necesidades de atención de la salud especiales, como bebés prematuros o bebés con botas ortopédicas.
- Nunca deje a su bebé solo en el auto por ninguna razón, incluso por corto tiempo. Desarrolle rutinas que impidan que usted se olvide de su bebé en el auto. Considere colocar su bolso o teléfono celular en el piso del asiento trasero con su bebé para acordarse de controlar antes de salir del auto.

Seguridad sobre venenos

- Para evitar el envenenamiento, mantenga los productos del hogar, como limpiadores, químicos y medicamentos bajo llave y fuera de la vista y alcance de los niños. Tenga colocado el número del Centro de atención toxicológica (800-222-1222) al lado de cada teléfono y programado en su teléfono celular.
- El plomo es tóxico. Para prevenir la exposición al plomo, esté al tanto de cualquier fuente en su hogar como pintura usada en viviendas construidas antes de 1978, cerámica y estaño, insecticidas, y materiales de entretenimiento. Considere si alguien en su vivienda trabaja en un entorno que contiene plomo. Busque formas de prevenir que ingresen al hogar en vestimenta (como, por ejemplo, cambiarse antes de ingresar al auto o al hogar donde el bebé pasa su tiempo).

Seguridad relativa a las armas y armas de fuego

- La mejor forma de mantener a su bebé seguro de lesión o fallecimiento por armas de fuego es no tener una pistola o arma de fuego en el hogar.
- Si es necesario tener una pistola o arma de fuego en su hogar o en los hogares de las personas que visite, las armas de fuego deben estar guardadas sin carga y bloqueadas, con las municiones guardadas bajo llave por separado.
- Cuando visite familia o amigos, o si su hijo va a otra casa por cuidado infantil, recuerde preguntar a esas personas si hay presencia de pistolas en sus casas.

Consulta Prenatal

PENSAR: PREPARARSE PARA ESTA VISITA

Elegir un profesional de la salud pediátrico antes de que nazca su bebé.

- A medida que se preparan para el nacimiento de su bebé, los padres tendrán muchas preguntas y decisiones que tomar. Seleccionar y llegar a conocer a su profesional de la salud antes de que el bebé llegue son buenas formas de comenzar una relación a largo plazo. Querrá a alguien que trabaje con usted a medida que su hijo crece.
- Programe una cita prenatal con posibles profesionales de la salud. Es una buena forma de ver si sus ideas sobre crianza concuerdan con aquellas del profesional de la salud y viceversa. ¡Está bien “buscar” una persona cuyo estilo se adapta con el suyo!

- Mencione temas con los que esté seguro de estar de acuerdo sobre las cosas que son importantes para usted en la crianza de su bebé. Ambos padres deben usar el tiempo para llegar a conocer los puntos de vista y la experiencia del profesional de la salud.

- Comparta cosas sobre su familia que serán útiles saber cuando cuide a su bebé.
- Averigüe si su profesional de la salud verá a su bebé en el hospital. Pregunte sobre
  - Horario de atención (incluso noches y fines de semana).
  - Cómo contactar a su profesional de la salud por problemas urgentes.
  - Cuán pronto su proveedor espera verlo a usted y al bebé en el consultorio.

CYSHCN (POR SUS SIGLAS EN INGLÉS): NIÑOS Y JÓVENES CON NECESIDADES ESPECIALES DE SALUD

Probablemente usted sea una pelota de emociones: excitación, nervios y anticipación. Si una prueba prenatal ha indicado que su hijo puede tener necesidades especiales de atención de la salud cuando nace, es posible que sienta miedo. Es tanto lo desconocido para todos los futuros padres. ¡No están solos!

- Tómese tiempo para procesar la información con su pareja.
- Continúe enamorándose de su bebé y refuerce su relación para ingresar a la paternidad juntos.
- Si conectarse con otras personas que pueden tener experiencias similares ayuda, contacte a otros padres para apoyo a través de Family Voices (https://familyvoices.org) o de Parent to Parent USA (https://www.p2pusa.org). Cuidar a su hijo requerirá trabajo en equipo, por eso, comience a formar relaciones con socios en el cuidado haciendo preguntas a médicos que participan en su cuidado y en cuidado prenatal o fetal. Trate de aprender tanto como sea posible. Quizás no siempre haya respuestas, pero siempre puede haber un debate y asociación para transitar el parto y después de éste. Recuerde que sus preguntas, preocupaciones e inquietudes solo muestran su amor por su recién nacido.

PLANIFICAR: QUÉ ES IMPORTANTE PARA ESTA VISITA

Esta visita es una oportunidad para llegar a conocerse, por eso, esté seguro de traer sus preguntas preparadas previamente para debatir

- **Promover la salud para toda la vida**: Apoyo necesario de la familia, amigos y su cultura; vivienda, calefacción, cobertura de salud o suficiente dinero para alimentos, cuidado infantil y pañales; humedad, moho o plomo en su hogar o por comer productos no alimentarios; adaptarse a estar embarazada o apoyar a su pareja que está embarazada; seguridad de violencia en el hogar; uso de tabaco, alcohol o drogas; acceso a información de salud.
- **Bienestar de padres y familia**: Su salud emocional y mental; comer saludablemente y actividad física; cuidado prenatal; valores familiares, creencias de salud, y prácticas.
- **Cuidado del recién nacido**: Llegar a conocer a su médico familiar; planes de parto; planes de circuncisión; lavado de manos; paseos con el bebé; participación activa de ambos padres.
- **Guía sobre lactancia/alimentación con biberón**: Planes para alimentar al bebé; dónde obtener ayuda con la lactancia; uso de medicamentos, hierbas o remedios de salud tradicionales; preocupaciones sobre tener suficiente dinero para comprar alimentos o fórmula.
- **Protección**: Cinturones de seguridad y tener un asiento de vehículos para bebés cuando sale del hospital; dónde y cómo debe dormir el bebé; preparar la casa para bebés en general, incluso alarmas de humo y reducir los riesgos de quemaduras, mascotas y armas de fuego.

CONECTAR: DESARROLLAR RESILIENCIA: LO QUE USTED PUEDE HACER AHORA

- Piense en lo que podría necesitar cuando atraviese el resto de su embarazo, parto y los primeros días de cuidado de un recién nacido, ya sea que usted sea la mujer embarazada u otro cuidador.
- Haga una lista. Considere cómo y cuándo podría obtener el apoyo que necesita. Los amigos, familia y los profesionales de la salud pueden ofrecer apoyo y recursos o saber dónde encontrarlos.
- Busque a otras mujeres embarazadas o a padres que esperan bebés y miembros de la familia en parques, tiendas de comestibles, lugares de trabajo o visitas al profesional de la salud. ¡Es muy valioso tener a otros con quien compartir!
- ¿Qué haría que sus primeros días en el hogar con el recién nacido sean más fáciles? Quizás un amigo o miembro de la familia puede ayudar con las comidas o las compras. Quizás usted puede congelar algunas comidas para cenas fáciles más adelante.
- Su comunidad puede tener grupos de apoyo de nuevos padres o lactancia donde usted pueda reunirse, compartir sus experiencias y aprender unos de otros.
- **Recuerden**: La sección Infancia (que comienza en la página 23) tiene muchas recomendaciones para nuevos bebés a medida que crecen. Lo que haga en el hogar todos los días importará y tendrá un impacto de por vida en la salud y bienestar de su bebé.

Visita Del Recién Nacido

PENSAR: PREPARARSE PARA ESTA VISITA

¡Felicitaciones! El nacimiento de un bebé es un momento emocionante. Una vez que esté en el hogar con su bebé, podrá tener muchas preguntas.

- Anote sus preguntas y llévelas a su primera visita. La visita del recién nacido es un buen momento para preguntar.
- Recuerde: Si bien su profesional de la salud es el experto médico, usted se convertirá en el experto de su bebé. Ayude a su profesional de la salud a familiarizarse con su recién nacido.

CYSHCN (POR SUS SIGLAS EN INGLÉS): BEBÉS CON NECESIDADES ESPECIALES DE SALUD

Probablemente usted sea una pelota de emociones: excitación, nervios y anticipación. Si su hijo nació con necesidades especiales de atención de la salud, incluso puede sentir miedo. Es tanto lo desconocido para todos los futuros padres. ¡No están solos!

- Tómese tiempo para procesar la información con su pareja.
- Continúe enamorándose de su bebé y refuerce su relación para ingresar a la paternidad juntos.
- Si conectarse con otras personas que pueden tener experiencias similares ayuda, contacte a otros padres para apoyo a través de Family Voices (https://familyvoices.org) o de Parent to Parent USA (https://www.p2pusa.org). Cuidar a su hijo requerirá trabajo en equipo. Comience a formar relaciones con socios en el cuidado.
- Haga preguntas a los médicos que participan en su cuidado y en cuidado prenatal o fetal. Trate de aprender tanto como sea posible. Quizás no siempre haya respuestas, pero siempre puede haber un debate y asociación para ayudarla a transitar el parto y después de éste. Recuerde que sus preguntas, preocupaciones e inquietudes solo muestran su amor por su recién nacido.

CONTROLAR: A ESTA EDAD SU BEBÉ PUEDE…

- Mirarlo cuando lo sostiene, llorar cuando se siente incómodo y calmarse cuando escucha su voz.

- Mover las manos y piernas en sincronización y moverse automáticamente cuando se sobresalta.
- Girar la cabeza a un lado durante el tiempo boca abajo.
- Mantener las manos como puño y agarrar automáticamente los dedos u objetos de los demás.

PLANIFICAR: QUÉ ES IMPORTANTE PARA ESTA VISITA

¡SUS preguntas e inquietudes son la prioridad número 1! Su profesional de la salud también puede hablar sobre

- **Promover la salud para toda la vida**: Apoyo familiar; contacto cariñoso y cercano con el bebé; preguntas o inquietudes sobre su situación de vivienda y tener suficiente dinero para alimentos; que otras personas en el hogar fumen; sentirse seguros de la violencia en el hogar; uso de alcohol o drogas.
- **Salud y bienestar de padres y familias**: Descansar lo suficiente y cuidar de uno mismo en el hogar; reacciones de hermanos y hermanas más grandes.
- **Comportamiento y cuidado del recién nacido**: Lo que su bebé puede hacer; suministros de bebé para tener a mano; cuidado de la piel; prevenir enfermedades; calmar a su bebé; signos de posible ictericia.
- **Alimentación**: Saber cuándo su bebé tiene hambre, está lleno y ha consumido suficiente líquido; sostener y eructar durante las alimentaciones; guía para lactancia o fórmula:
- **Protección**: Asientos de seguridad en el auto; nunca dejar al bebé solo en el auto; dónde y cómo el bebé debe dormir; seguridad en el hogar.

ESPERANDO: QUÉ ESPERAR EN LA VISITA DEL RECIÉN NACIDO

El profesional de la salud de su bebé se familiarizará con usted y con su bebé durante su embarazo, trabajo de parto y parto; sus expectativas como padres; y el apoyo que tendrán cuando traigan a su bebé al hogar.

En la visita del recién nacido, su profesional de la salud

- Examinará a su bebé de la cabeza a los pies.
- Realizará pruebas de diagnóstico audición, bilirrubina, sangre y defectos cardíacos congénitos.
- Podrá realizar otras pruebas de diagnóstico para presión arterial y visión.
- **Vacunas**: Consulte el cuadro de los CDC (por sus siglas en inglés) en https://www.cdc.gov/vaccines por cualquiera que sea necesaria en esta edad.

CONECTAR: DESARROLLAR RESILIENCIA: LO QUE PUEDE HACER AHORA

- Acercarse. ¡Establezca una relación con su bebé! Los recién nacidos solo pueden enfocarse en cosas cercanas, y su cara se convertirá rápidamente en la cosa favorita que mirar.
- Háblele o cántele suavemente a su recién nacido. Su voz será familiar y cómoda.
- ¡Tenga a su bebé cerca! El contacto piel con piel hace que su bebé se sienta seguro y amado. Haga participar a otros miembros de la familia en este momento de sostener, incluso a los hermanos más grandes. Ayúdelos a aprender formas seguras de sostener al bebé y a estar cerca para ayudar cuando sea necesario.
- Recuerden: Revisen la sección Infancia (que comienza en la página 23) para recomendaciones para esta edad. Lo más

importante, lo que hacen en el hogar todos los días importa y tendrá un impacto de por vida en la salud y bienestar de su bebé.

Visita De La Primera Semana

PENSAR: PREPARARSE PARA ESTA VISITA

- Anote sus preguntas.
- Comparta los nuevos logros de su bebé en la primera semana de vida.
- Participe totalmente en esta visita como socio en la salud de su hijo.

CYSHCN (POR SUS SIGLAS EN INGLÉS): BEBÉS CON NECESIDADES ESPECIALES DE SALUD

- Comente cómo van las cosas para usted y su hijo, cualquier inquietud, necesidad o servicios de apoyo. Los diagnósticos, referidos e información pueden continuar girando en torno a usted, pero continúe enfocándose en familiarizarse con su bebé.
- Comparta las alegrías de familiarizarse con su bebé con su profesional de la salud, así como también comparta información, derivaciones y servicios para organizar y planificar con su proveedor.
- Mencione tratamientos o visitas a especialistas.
- Considere organizar la información que reunirá sobre su recién nacido en un Cuaderno de Cuidado. Explore el sitio web del Centro de Recursos Nacionales para Médico familiar centrado en el Paciente/Familia en https://medicalhomeinfo.aap.org/tools-resources/Pages/For-Families.aspx para obtener ideas. Recuerde que su bebé es más que información en el cuaderno.
- Continúen siendo los padres de su bebé y disfruten y enamórense de su pequeño todos los días.

CONTROLAR: A ESTA EDAD SU BEBÉ PUEDE…

- Permanecer despierto para las alimentaciones.
- Mirar caras mientras se lo carga.
- Llorar cuando se siente incómodo.
- Calmarse cuando escucha su voz.
- Levantar su cabeza por corto tiempo y girarla a un lado cuando está boca abajo.
- Mover las manos y piernas en sincronización y moverse automáticamente cuando se sobresalta.
- Mantener las manos en un puño.

PLANIFICAR: QUÉ ES IMPORTANTE PARA ESTA VISITA

¡SUS preguntas e inquietudes son la prioridad número 1! Su profesional de la salud también puede tratar sobre

- **Promover la salud para toda la vida**: Apoyo familiar; preguntas o inquietudes sobre su situación de vivienda y tener suficiente dinero para alimentos; que otras personas en la casa fumen.
- **Salud y bienestar de padres y familias**: Instalar al bebé en su hogar; reacciones de hermanos y hermanas del recién nacido; manejar el consejo de los demás.
- **Comportamiento y cuidado del recién nacido**: Cantar, hablar y leer al bebé; ayudar al bebé a adaptarse; calmar a su bebé; cuándo llamar a su profesional de la salud; tomar la temperatura; preparación para emergencias (PCR para bebés); prevenir enfermedades (por ej. lavado de manos, paseos); cuidado de la piel (exposición al sol).
- **Nutrición y alimentación**: Cómo van las alimentaciones; reconocer el hambre, la saciedad, y tener suficientes líquidos; sostener y eructar; guía sobre la lactancia o fórmula.

- **Protección**: Asientos de seguridad en el auto; nunca dejar al bebé solo en el auto (prevención de golpe de calor e hipotermia); dónde y cómo debe dormir el bebé; seguridad en el hogar (por ej. líquidos calientes, temperatura del agua del baño).

ESPERANDO: QUÉ ESPERAR EN LA VISITA DE LA SEMANA 1

Su profesional de la salud

- Examinará a su bebé de la cabeza a los pies.
- Hará preguntas para ver cómo se está desarrollando su hijo y preguntará sobre cambios en su familia.
- Realizará pruebas de diagnóstico y revisará los resultados de las pruebas de diagnóstico previas para audición y sangre.
- Podrá realizar otras pruebas de diagnóstico por presión arterial y visión.
- **Vacunas**: Consulte el cuadro de los CDC (por sus siglas en inglés) en https://www.cdc.gov/vaccines por cualquiera que sea necesaria en esta edad.

CONECTAR: DESARROLLAR RESILIENCIA: LO QUE PUEDE HACER AHORA

- Continúe hablando y cantando a su bebé. Es probable que se sienta un poco tonto, ¡pero su bebé lo amará!
- Conecte con la familia y amigos, pida ayuda si la necesita. La mayoría de las personas quieren ayudar, pero no están seguros de lo que necesita. Sea específico: "¿Puedes comprarme una barra de pan en la tienda?"
- Es perfectamente normal tener un rango de emociones en este momento. A veces, se sentirá genial y en control. Otras veces, puede sentirse sobrepasado. Ése es el momento en el que los amigos pueden ayudar.

- **Recuerden**: Revisen la sección Infancia (que comienza en la página 23) para recomendaciones para esta edad. Lo más importante, lo que hacen en el hogar todos los días importa y tendrá un impacto de por vida en la salud y bienestar de su bebé.

Visita Del Mes 1

PENSAR: PREPARARSE PARA ESTA VISITA

- Anote sus preguntas.
- Comparta los nuevos logros de su bebé y participe totalmente en esta visita como socio en la salud de su hijo.

CYSHCN (POR SUS SIGLAS EN INGLÉS): BEBÉS CON NECESIDADES ESPECIALES DE SALUD

- Converse cómo van las cosas para usted y su hijo, cualquier inquietud, necesidad o servicios de apoyo.
- Si su bebé está en intervención temprana, traiga su IFSP (consulte la página 19) a la visita y mencione tratamientos o visitas a especialistas.
- Si ya comenzó con un Cuaderno de Cuidados, llévelo y compártalo con su profesional de la salud.

CONTROLAR: A ESTA EDAD SU BEBÉ PUEDE…

- Calmarse cuando se le habla o se lo sostiene.
- Mirarlo a usted o a objetos por corto tiempo.
- Estar alerta cuando escucha un sonido inesperado.
- Hacer sonidos vocálicos cortos.
- Mantener el mentón hacia arriba boca abajo.
- Mantener los dedos abiertos cuando descansa.

PLANIFICAR: QUÉ ES IMPORTANTE PARA ESTA VISITA

¡SUS preguntas e inquietudes son la prioridad número 1! Su profesional de la salud también puede conversar sobre

- **Promover la salud para toda la vida**: Apoyo familiar; preguntas o inquietudes sobre su situación de vivienda o tener suficiente dinero para alimentos; que otras personas en el hogar fumen; inquietudes sobre humedad, moho, radón o pesticidas en su hogar; sentirse seguro de la violencia en el hogar; uso de drogas y alcohol por parte de la madre.
- **Salud y bienestar de padres y familias**: Control de salud de la madre; salud mental y emocional de la madre; salud mental y emocional del padre; relaciones familiares; regreso al trabajo (por ej. lactancia y planes para cuidado infantil).
- **Comportamiento y desarrollo de bebés**: Patrones de sueño/vigilia; manejar la susceptibilidad; apego del bebé a los padres; evitar el uso de medios; tiempo de juego (tiempo boca abajo); conectar a su profesional de la salud después del horario de atención.
- **Nutrición y alimentación**: Planes y elecciones de alimentación; señales de hambre, eructos y estrategias de alimentación; uso del chupete; preguntas sobre lactancia o fórmula.
- **Protección**: Asientos de seguridad en el auto; dónde y cómo debe dormir el bebé; preparación para emergencias.

ESPERANDO: QUÉ ESPERAR EN LA VISITA DEL MES 1

Su profesional de la salud

- Examinará a su bebé de la cabeza a los pies.
- Hará preguntas para ver cómo se está desarrollando su hijo y preguntará sobre cambios en su familia.
- Preguntará si usted ha tenido alguna “melancolía posparto”.
- Realizará pruebas de diagnóstico y revisará los resultados de las pruebas de diagnóstico previas sobre audición y sangre.
- Podrá realizar otras pruebas de diagnóstico por presión arterial, tuberculosis y visión.
- **Vacunas**: Consulte el cuadro de los CDC (por sus siglas en inglés) en https://www.cdc.gov/vaccines por cualquiera que sea necesaria en esta edad.

CONECTAR: DESARROLLAR RESILIENCIA: LO QUE PUEDE HACER AHORA

- Si tienen niños más grandes, aliéntelos a familiarizarse con el bebé y permítales ayudar en la medida que puedan según sus edades. Busque formas de brindar a cada niño atención especial.
- ¡No es demasiado pronto para comenzar a leer, contar historias o cantar! Su bebé no comprenderá las palabras, pero le encantará su tiempo juntos. A su bebé no le importa si canta desafinando o se olvida las palabras.
- Busque otros nuevos padres en parques o en la tienda de comestibles. Haga amigos. ¡Compartan sus días buenos entre sí!
- **Recuerden**: Revisen la sección Infancia (que comienza en la página 23) para recomendaciones para esta edad. Lo más importante, lo que hacen en el hogar todos los días importa y tendrá un impacto de por vida en la salud y bienestar de su bebé.

Visita Del Mes 2

PENSAR PREPARARSE PARA ESTA VISITA

- Anote sus preguntas.

- Comparta los nuevos logros de su bebé y participe totalmente en esta visita como socio en la salud de su hijo.

CYSHCN (POR SUS SIGLAS EN INGLÉS) BEBÉS CON NECESIDADES ESPECIALES DE SALUD

- Converse cómo van las cosas para usted y su hijo, cualquier inquietud, necesidad o servicios de apoyo. Cuando cualquier padre esté listo para regresar a trabajar, hable con su profesional de la salud o con el especialista de intervención temprana para tener ideas, información y referidos a programas de cuidado infantil apropiados para las necesidades de salud de su hijo.
- Si su hijo ya ve a especialistas y a otros proveedores (incluso para intervención temprana u otras terapias), traiga los informes, actualizaciones, información de medicamentos o planes de esos proveedores para mantener al profesional de la salud actualizado.
- Considere formas de organizar esa información en un Cuaderno de Cuidado. Explore https://medicalhomeinfo.aap.org/tools-resources/Pages/For-Families.aspx para obtener ideas.
- Sin importar qué desafíos surjan con la salud y el desarrollo de su hijo, usted continúa siendo el padre, ¡disfrute y enamórese de su hijo cada día!

CONTROLAR A ESTA EDAD SU BEBÉ PUEDE…

- Devolverle la sonrisa.
- Hacer sonidos felices o de disgusto que lo ayudan a comprender los sentimientos de su bebé.
- Hacer sonidos de balbuceo cortos.
- Levantar la cabeza y los hombros cuando está boca abajo.
- Mantener la cabeza estable cuando esté sentado.
- Abrir y cerrar las manos.

- Reunir ambas manos por corto tiempo.

PLANIFICAR QUÉ ES IMPORTANTE PARA ESTA VISITA

¡SUS preguntas e inquietudes son la prioridad número 1! Su profesional de la salud también puede conversar sobre

- **Promover la salud para toda la vida**: Apoyo familiar y proveedores de cuidado infantil (por ej. nombre, calidad); preguntas e inquietudes sobre la situación de vivienda y tener suficiente dinero para alimentos.
- **Salud y bienestar de padres y familias**: Control de salud de la madre; "melancolías posparto"; relaciones con hermanos y hermanas.
- **Comportamiento y desarrollo de bebés**: Relación de padre-bebé; comunicación de padre-bebé; patrones de sueño; evitar el uso de medios; actividad física (tiempo boca abajo); manejar la susceptibilidad.
- **Nutrición y alimentación**: Elecciones de alimentación (retrasar los alimentos sólidos); señales de hambre/saciedad; estrategias de alimentación (por ej. sostener, eructar); guía sobre lactancia o alimentación con fórmula).
- **Protección**: Asientos de vehículos; sueño seguro; temperatura del agua y quemaduras; caídas.

ESPERANDO QUÉ ESPERAR EN LA VISITA DEL MES 2

Su profesional de la salud

- Examinará a su bebé de la cabeza a los pies.
- Hará preguntas para ver cómo se está desarrollando su hijo y preguntará sobre cambios en su familia.
- Preguntará si usted ha tenido alguna "melancolía posparto".
- Realizará pruebas de diagnóstico y revisará los resultados de las pruebas de diagnóstico previas para audición y sangre.

- Podrá realizar otras pruebas de diagnóstico por presión arterial y visión.
- **Vacunas**: Consulte el cuadro de los CDC (por sus siglas en inglés) en https://www.cdc.gov/vaccines por cualquiera que sea necesaria en esta edad.

CONECTAR DESARROLLAR RESILIENCIA: LO QUE PUEDE HACER AHORA

- Si el clima está lindo, lleve a su bebé a dar un paseo. Es posible que se encuentre con otros nuevos padres que disfrutarían algunas citas de juego.
- Las tiendas están llenas de instrumentos para entretener bebés, y la mayoría son innecesarios. Su bebé se entretiene más con las personas que quiere, usted y su familia. Continúe hablando, leyendo, contando historias y cantando canciones.
- Si está regresando al trabajo, busque formas de simplificar su tiempo en el hogar. Haga comidas que pueda congelar los fines de semana y descongelar rápidamente a la hora de la cena. Haga que su familia contribuya con las tareas de limpieza; incluso los niños pequeños pueden ayudar con esto.

- **Recuerden**: Revisen la sección Infancia (que comienza en la página 23) para recomendaciones para esta edad. Lo más importante, lo que hacen en el hogar todos los días importa y tendrá un impacto de por vida en la salud y bienestar de su bebé.

Visita Del Mes 4

PENSAR PREPARARSE PARA ESTA VISITA

- Anote sus preguntas.
- Comparta los nuevos logros de su bebé y participe totalmente en esta visita como socio en la salud de su hijo.

CYSHCN (POR SUS SIGLAS EN INGLÉS) BEBÉS CON NECESIDADES ESPECIALES DE SALUD

- Converse cómo van las cosas para usted y su bebé.
- Haga saber a su profesional de la salud lo que está yendo bien y dónde obtener ayuda. Su profesional de la salud podrá ayudarlo si hay servicios y otros apoyos que necesita y no puede encontrar.
- Si su bebé está en intervención temprana, traiga su IFSP (consulte la página 19) a la visita y describa tratamientos o visitas a especialistas.

CONTROLAR A ESTA EDAD SU BEBÉ PUEDE…

- Reír en voz alta.
- Girar hacia su voz.
- Hacer ruidos de balbuceo largos.
- Apoyarse sobre los codos y muñecas cuando está boca abajo.
- Darse vuelta de boca a abajo a sobre la espalda.
- Mantener las manos abiertas, no en un puño.
- Jugar con dedos.
- Agarrar objetos.

PLANIFICAR QUÉ ES IMPORTANTE PARA ESTA VISITA

¡SUS preguntas e inquietudes son la prioridad número 1! Su profesional de la salud también puede hablar sobre

- **Promover la salud para toda la vida**: Relaciones y apoyo familiar; proveedores de cuidado infantil (por ej. cantidad, calidad); preguntas o inquietudes sobre plomo en el hogar.
- **Comportamiento y desarrollo de bebés**: Calmarse por sí solos; comunicación de padre–bebé; rutinas coherentes, diarias; evitar el uso de medios; actividad física (tiempo boca abajo).

- **Salud oral**: Salud oral del padre o cuidador; dentición/babeo; no biberones en la cama.
- **Nutrición y alimentación**: Guía general; elecciones de alimentación (evitar el picoteo); demorar los alimentos sólidos; guía sobre lactancia; suplementos y medicamentos de venta libre; guía de alimentación con fórmula.
- **Protección**: Asientos de vehículos; sueño seguro; ambiente seguro en el hogar; temperatura del agua segura; quemaduras; asfixia; caídas; andadores; permanecer seguro en la cocina.

ESPERANDO QUÉ ESPERAR EN LA VISITA DEL MES 4

Su profesional de la salud

- Examinará a su bebé de la cabeza a los pies.
- Hará preguntas para ver cómo se está desarrollando su hijo y preguntará sobre cambios en su familia.
- Preguntará si usted ha tenido alguna “melancolía posparto”.

- Podrá realizar otras pruebas de diagnóstico por anemia, presión arterial, audición y visión.
- **Vacunas**: Consulte el cuadro de los CDC (por sus siglas en inglés) en https://www.cdc.gov/vaccines por cualquiera que sea necesaria en esta edad.

CONECTAR DESARROLLAR RESILIENCIA: LO QUE PUEDE HACER AHORA

- A esta edad, los bebés se vuelven más conscientes del mundo que los rodea. Esto hace que sea más divertido ayudarlos a explorar; también puede ser un desafío cuando necesita que se concentren en alimentarse o cambiarse los pañales.

- Busque áreas tranquilas en su hogar donde pueda llevar a su bebé a alimentar o simplemente para descansar de la actividad del resto de la casa.
- ¡La crianza es un trabajo difícil! Trate de encontrar algo que pueda hacer solo para usted cuando su bebé duerma la siesta o cuando tenga ayuda de familiares o amigos. Una ducha escuchando su música favorita de fondo puede ser una buena manera de darse un descanso.
- **Recuerden**: Revisen la sección Infancia (que comienza en la página 23) para recomendaciones para esta edad. Lo más importante, lo que hacen en el hogar todos los días importa y tendrá un impacto de por vida en la salud y bienestar de su bebé.

Visita Del Mes 6

PENSAR PREPARARSE PARA ESTA VISITA

- Hable y prepare sus preguntas con su pareja.
- Anote sus preguntas.
- Comparta los nuevos logros de su bebé y participe totalmente en esta visita como socio en la salud de su hijo.

CYSHCN (POR SUS SIGLAS EN INGLÉS) BEBÉS CON NECESIDADES ESPECIALES DE SALUD

A medida que su bebé comience a interactuar más con usted y con el mundo, usted puede desarrollar inquietudes sobre el aprendizaje, desarrollo o comportamiento del bebé.

- Presente esas inquietudes a su profesional de la salud para que puedan observarlas juntos, tratarlas y buscar la evaluación adecuada, los apoyos y servicios.
- ¡No se olvide de compartir también la alegría!

- Cuando cualquier padre esté listo para regresar a trabajar, hable con su profesional de la salud o con el especialista de intervención temprana para tener ideas, información y derivaciones a programas de cuidado infantil apropiados para las necesidades de salud de su hijo.
- Si su hijo ya ve a especialistas y a otros proveedores (incluso para intervención temprana u otras terapias), traiga cualquiera de esos informes, actualizaciones, información de medicamentos o planes de esos proveedores para mantener al profesional de la salud actualizado.
- Considere formas de organizar esa información, como en un Cuaderno de Cuidado. Explore https://medicalhomeinfo.aap.org/tools-resources/Pages/For-Families.aspx para obtener ideas.
- Sin importar qué desafíos surjan con la salud y el desarrollo de sus hijos, continúa siendo su padre, ¡disfrute y enamórese de ellos cada día!

CONTROLAR A ESTA EDAD SU BEBÉ PUEDE…

- Dar palmaditas o sonreír al reflejo en un espejo.
- Mirarlo cuando usted dice el nombre de su bebé.
- Balbucear.
- Hacer sonidos “ga”, “ma”, o “ba”.
- Darse vuelta de espaldas a boca arriba.
- Sentarse durante un tiempo corto sin apoyo.
- Pasar un objeto de una mano a la otra.
- Rastrillar pequeños objetos con los 4 dedos.
- Golpear pequeños objetos sobre una superficie.

PLANIFICAR QUÉ ES IMPORTANTE PARA ESTA VISITA

¡SUS preguntas e inquietudes son la prioridad número 1! Su profesional de la salud también puede conversar sobre

- **Promover la salud para toda la vida**: Relaciones y apoyo familiar; cuidado infantil; preguntas e inquietudes sobre su situación de vivienda; tener suficiente dinero para alimentos; inquietudes sobre el uso de tabaco, alcohol y drogas; padres que se sienten tristes o deprimidos.
- **Desarrollo y comportamiento de bebés**: Los padres como maestros; hablar, leer y cantar a su bebé; evitar el uso de medios; rutinas coherentes y diarias; poner a dormir solo al bebé y calmarse.
- **Salud oral**: Flúor; cuidado de las encías y de la boca con un paño limpio o cepillo de dientes; evitar el biberón en la cama.
- Nutrición y alimentación: Estrategias de alimentación (por ej. cuándo, cuánta cantidad); comenzar con alimentos sólidos; elecciones de líquidos; controlar los pesticidas en vegetales y frutas; lactancia o alimentación con fórmula.
- Protección: Asientos de vehículos; sueño seguro; quemaduras; exposición al sol; asfixia; envenenamiento; ahogo; caídas.

ESPERANDO QUÉ ESPERAR EN LA VISITA DEL MES 6

Su profesional de la salud

- Examinará a su bebé de la cabeza a los pies.
- Hará preguntas para ver cómo se está desarrollando su hijo, preguntará sobre cambios en su familia y si ha estado teniendo “melancolías posparto” o no.
- Realizará una evaluación de riesgo de salud oral en su bebé y aplicará barniz de flúor si su bebé tiene un diente. Además, puede recomendar complemento de flúor para su bebé.

- Podrá realizar otras pruebas de diagnóstico para evaluar presión arterial, audición, plomo, complemento de flúor, tuberculosis y visión.
- **Vacunas**: Consulte el cuadro de los CDC (por sus siglas en inglés) en https://www.cdc.gov/vaccines por cualquiera que sea necesaria en esta edad.

CONECTAR DESARROLLAR RESILIENCIA: COSAS QUE PUEDE HACER AHORA

- Un bebé de 6 meses a menudo comienza a balbucear y a hacer sonidos. Continúe las "conversaciones" con su bebé y aliente a otros miembros de la familia a que también lo hagan.
- ¡Recuerde que todos somos humanos! Tendrá días buenos y días malos. Tener un amigo o miembro de la familia con quien poder hablar en sus días malos, o en los suyos, ayuda a sobrellevar los momentos difíciles. Su profesional de la salud puede ayudar si usted lo necesita.
- ¡Recuerde celebrar sus victorias y "los momentos agradables" como padres!
- **Recuerden**: Revisen la sección Infancia (que comienza en la página 23) para recomendaciones para esta edad. Lo más importante, lo que hacen en el hogar todos los días importa y tendrá un impacto de por vida en la salud y bienestar de su bebé.

Visita Del Mes 9

PENSAR PREPARARSE PARA ESTA VISITA

- Anote sus preguntas.
- Comparta los nuevos logros de su bebé y participe totalmente en esta visita como socio en la salud de su hijo.

CYSHCN (POR SUS SIGLAS EN INGLÉS) BEBÉS CON NECESIDADES ESPECIALES DE SALUD

A medida que su bebé comience a interactuar más con usted y con el mundo, usted puede comenzar a observar inquietudes sobre el aprendizaje, desarrollo o comportamiento del bebé.

- Presente esas inquietudes a su profesional de la salud para que puedan observarlas juntos, hablarlas y buscar la evaluación adecuada, los apoyos y servicios.
- ¡No se olvide de compartir también la alegría!
- Cuando cualquier padre esté listo para regresar a trabajar, hable con su profesional de la salud o con el especialista de intervención temprana para tener ideas, información y derivaciones a programas de cuidado infantil apropiados para las necesidades de salud de su hijo.
- Si su hijo ya ve a especialistas y a otros proveedores (incluso para intervención temprana u otras terapias), traiga cualquiera de esos informes, actualizaciones, información de medicamentos o planes de esos proveedores para mantener al profesional de la salud actualizado.
- Considere formas de organizar esa información, como en un Cuaderno de Cuidado. Explore https://medicalhomeinfo.aap.org/tools-resources/Pages/For-Families.aspx para obtener ideas.
- Sin importar qué desafíos surjan con la salud y el desarrollo de sus hijos, continúa siendo su padre, ¡disfrute y enamórese de ellos cada día!

CONTROLAR A ESTA EDAD SU BEBÉ PUEDE…

- Usar gestos como extender los brazos para que lo levanten o decir “adiós” con la mano.
- Buscar objetos caídos.
- Jugar juegos como cu-cu… y tortillita de manteca.
- Siempre girar hacia usted cuando dice el nombre de su bebé.
- Decir algunas pocas palabras como “mama” o “dada”.
- Mirar alrededor cuando usted dice “¿Dónde está tu frazada?”
- Copiar sonidos que usted hace.
- Sentarse bien sin apoyo y levantarse para pararse.
- Cambiar fácilmente entre sentarse y acostarse.
- Gatear sobre manos y rodillas.
- Recoger pequeños objetos con 3 dedos y el pulgar.
- Soltar objetos a propósito y golpearlos entre sí.

PLANIFICAR QUÉ ES IMPORTANTE PARA ESTA VISITA

¡SUS preguntas e inquietudes son la prioridad número 1! Su profesional de la salud también puede conversar sobre

- **Promover la salud para toda la vida**: Relaciones y apoyo familiar; sentirse seguro por violencia en el hogar.
- **Comportamiento y desarrollo de bebés**: Cambiar de patrones de sueño; movilidad (por ej. exploración, juego seguro); aprender cosas nuevas; reacciones a nuevas personas y situaciones; comunicarse con su bebé; evitar el uso de medios.
- **Disciplina**: Enseñar al bebé comportamientos aceptables; disciplina coherente.
- **Rutinas de alimentación**: Comer solos; rutinas de la hora de la comida; introducir alimentos servidos; beber de una taza; planes para destetar.

- **Protección**: Asientos de seguridad en el auto; nunca dejar al bebé solo en el auto; quemaduras; envenenamiento.

ESPERANDO QUÉ ESPERAR EN LA VISITA DEL MES 9

Su profesional de la salud

- Examinará a su bebé de la cabeza a los pies.
- Hará preguntas para ver cómo se está desarrollando su hijo y preguntará sobre cambios en su familia.
- Realizará pruebas de diagnóstico para el desarrollo y una evaluación de riesgos de salud oral, con barniz de flúor si su bebé tiene un diente.
- Además, puede recomendar complemento de flúor y realizar otras pruebas de diagnóstico para evaluar presión arterial, audición, plomo y visión.
- **Vacunas**: Consulte el cuadro de los CDC (por sus siglas en inglés) en https://www.cdc.gov/vaccines por cualquiera que sea necesaria en esta edad.

CONECTAR DESARROLLAR RESILIENCIA: LO QUE PUEDE HACER AHORA

- Juegue a juegos simples como cu-cu… con su bebé.
- Muestre libros con imágenes simples y diga el nombre de las cosas en la imagen: “pelota”, “perro”, “zapato”.
- Permita que su bebé explore áreas seguras en su hogar mientras lo vigila de cerca.
- **Recuerden**: Revisen la sección Infancia (que comienza en la página 23) para recomendaciones para esta edad. Lo más importante, lo que hacen en el hogar todos los días importa y tendrá un impacto de por vida en la salud y bienestar de su bebé.

NIÑEZ TEMPRANA: 1 A 4 AÑOS

La Vida Con Niños En Edad Preescolar

Los niños pequeños y niños en edad preescolar son muy divertidos. ¡Cada día es una nueva aventura! Ver el mundo a través de los ojos de su hijo pequeño cambiará su propio punto de vista.

Los niños pequeños están siempre muy ocupados. Están constantemente en movimiento y siempre metiéndose en cosas. Ésa es la forma en que aprenden sobre el mundo que los rodea. Usted, como padre o cuidador, puede ayudarlos a explorar alentándolos y asegurándose de que tengan lugares seguros para jugar.

- Coloque “protección para niños” en su hogar para que las cosas que pudieran lastimar a su niño pequeño estén fuera de la vista y del alcance.
- Asegure que cualquier otro lugar en el que juega su niño pequeño también sea seguro.
- Vigile a su hijo en tiendas, patios de juegos, calles, cualquier lugar a donde lo lleve.

Los niños pequeños están aprendiendo a jugar con los demás: en el hogar, en la escuela y en la comunidad. Busque a padres y cuidadores de niños pequeños a los que les podría gustar reunirse. Las horas de juego son geniales para que su niño pequeño comience a aprender habilidades sociales. Éstas, además, son oportunidades maravillosas para que usted y otros adultos compartan historias, sugerencias e inquietudes; para aprender uno del otro.

Aprender En Todas Partes, Todo El Tiempo

Su hijo pequeño está aprendiendo muchas cosas sobre usted, su familia y su comunidad. Ya sea en el hogar, en preescolar o en cuidado infantil, su hijo está asimilando todo lo que ve y escucha. Puede ayudar a su hijo convirtiendo las actividades del día a día en oportunidades de aprendizaje.

- Permita que un viaje a la tienda de comestibles sea una lección sobre colores, gustos, olores, cuentas, toma de decisiones e incluso alimentación saludable.
- Vaya a la biblioteca para la hora de cuentos y deje que su hijo elija libros para llevar a casa.
- Ayude a su niño a escribir y redactar una carta para la abuela u otro miembro de la familia, ¡y probablemente reciba una de regreso!
- Haga que su niño pequeño ayude con tareas simples por la casa, como recoger juguetes o limpiar la sobremesa o lavar platos.
- Cuando cruce la calle, sostenga la mano de su hijo y hable sobre las señales de calle, los colores del semáforo, cuándo caminar y cuándo detenerse.

Si tiene preguntas o inquietudes sobre el desarrollo de su hijo, hable con el profesional de la salud de su hijo o con otras personas que conozcan bien a su hijo. A veces, lo que pensamos que puede ser un problema, resulta que no es nada de qué preocuparnos. Por otra parte, usted es el que mejor conoce a su hijo y puede ser el primero en darse cuenta cuando algo no está del todo bien. Busque ayuda de los profesionales de la salud, miembros de la familia, amigos y otras personas para buscar respuestas y asegurarse de usar los muchos recursos y servicios disponibles para los niños y familias.

Niños Con Necesidades Especiales De Salud

Si sospecha o sabe que su hijo tiene necesidades especiales de salud, infórmese sobre la condición y sobre las necesidades y cuidado de su hijo. Haga preguntas y busque ayuda para su hijo y la familia. Existe un mundo de información y apoyo cuando esté listo. Conectarse con otras familias a través de redes de padres u otros programas puede ser una buena fuente de apoyo e información. El profesional de la salud de su hijo es clave para conectarlo con los recursos. Si se siente preocupado por el

desarrollo de su hijo, puede conectarse con intervención temprana enfocada a niños que muestran un retraso en las habilidades cognitivas, sociales o de comunicación. Estos niños también pueden tener un retraso en las habilidades físicas o motrices o habilidades de auto-cuidado. El sitio web de AAP HealthyChildren.org proporciona más información sobre este tema en https://www.healthychildren.org.

Lo más importante, su niño pequeño es, en primer lugar, un niño, sin importar las necesidades especiales de atención de la salud. Usted y su familia son clave en proporcionar la atención amorosa que su niño necesita. Intente enfocarse en las fortalezas y habilidades de su hijo, en el progreso que se está haciendo y en lo que está funcionando bien. Su profesional de la salud puede ayudar a manejar los desafíos de criar un niño con necesidades de atención de la salud especiales. Cada estado tiene programas con recursos para ayudar a las familias de niños con necesidades de atención de la salud especiales.

Para más información, contacte al programa de Salud Maternal y de los Niños en su estado llamando al 800-311-BABY (800-311-2229); (En español: 800-504-7081). También puede conectarse con el Centro de Información de Salud de Familia a Familia en su estado en https://familyvoices.org/affiliates/.

Promover Salud De Por Vida Para Familias Y Comunidades

Maximizar los apoyos de la familia y la comunidad

- Tómese tiempo para usted mismo. Mantenga su propia salud y ánimo. Trate de hacer cosas que disfrute regularmente.
- Busque a otras personas con niños pequeños. Los padres también pueden aprender mucho entre sí.
- Pida ayuda para sobrellevar los momentos difíciles o cuando tenga que tratar con comportamientos difíciles.

- Cree lazos con su comunidad. Busque formas de participar en organizaciones o programas sociales, basados en la fe, culturales, voluntarios o recreativos.
- Cuando pueda, ayude a hacer que su vecindario y la comunidad sea un lugar mejor para vivir. Comparta ideas; sea activo en programas locales.
- Dé su opinión y sea escuchado. Pida, si necesita, ayuda con el seguro de salud o los gastos médicos. Además, pida ayuda si tiene problemas para cubrir los costos de alimentos, vivienda o si tiene otras inquietudes.
- Busque grupos sociales comunitarios para niños. La interacción social ayuda a los niños pequeños a comenzar a desarrollar su sentido de sí mismos y aprender lo que los demás esperan de ellos.

Minimizar riesgos medioambientales

- Un hogar y vehículo libres de humo es lo mejor para su hijo. Trate de minimizar la exposición de su hijo al humo y al humo indirecto en cualquier lugar en que su hijo pase tiempo.
- Pida ayuda si está preocupado por el uso de drogas o alcohol de un miembro de la familia.

Seguridad personal en el hogar

- Si alguna vez ocurre violencia o abuso en el hogar, informe a su profesional de la salud. Hay programas disponibles para ayudarlo a permanecer seguro.

Cuidado infantil

- Hable con su profesional de la salud sobre qué considerar cuando busca cuidado infantil o niñeras; cómo continuar de la mejor manera las rutinas regulares de su hijo como comer, dormir y amamantar.
- Hable sobre cualquier problema que tenga su hijo al estar lejos de usted.

Desarrollo Infantil Y Salud Mental

Desarrollar emociones saludables

- Muestre afecto a través de abrazos, sonrisas y palabras alentadoras. Por supuesto, diferentes familias y culturas lo hacen en formas diferentes.
- Deje que su hijo practique tomando decisiones. Pregunte, “¿Quieres usar tu remera verde o azul hoy?” Limite a 2 o 3 elecciones; muchas elecciones hacen que sea difícil para un niño decidir. ¡Asegúrese de que las opciones que ofrece a su hijo sean aceptables para usted!
- Ayude a su hijo a aprender a explicar sentimientos. Utilice palabras para describir lo que cree que está sintiendo su hijo: “Parece que estás realmente triste de que tengamos que irnos del parque ahora”.
- Ayude a su hijo a aprender a reconocer los sentimientos de los demás. “¡Mira qué contenta está la abuela de verte! ¡Corre y dile ‘hola’!”
- Sea el ejemplo. Enseñe a su hijo a decir “Lo siento” o “Me equivoqué” haciéndolo usted mismo.

Desarrollar habilidades del idioma y apoyar la preparación para la escuela

- Ayude a su hijo a aprender a amar los libros leyendo todos los días. Hable sobre las imágenes. Pregunte, “¿Qué sigue después?” Deje que su hijo elija el libro, incluso si es el mismo que leyó la noche anterior y la noche anterior a esa.
- Su hijo está aprendiendo nuevas palabras todos los días. Lea libros, mire las imágenes de una revista y cante canciones. Hable sobre cosas que hacen juntos.
- Describa las acciones de su hijo: “Oh, estás señalando las manzanas. ¿Quieres comer una?”

- Dé a su hijo suficiente tiempo para responder a sus preguntas. Repita lo que se dice para que su hijo sepa que está escuchando.
- Si su familia habla dos idiomas, ¡genial! Los niños pequeños generalmente aprenden ambos sin dificultad, pero hable con su profesional de la salud si tiene preguntas.
- Visite bibliotecas, parques, lugares de construcción y otros lugares interesantes para ampliar las experiencias de su hijo.
- Sea lo más activo que pueda con el programa preescolar u otro programa de cuidado infantil de su hijo. Converse con su hijo sobre las actividades en la "escuela".

Desarrollar relaciones familiares saludables

- Comparta tiempo con los miembros de la familia juntos y en forma individual durante las horas de comida, paseos familiares, vacaciones, lectura de libros y otras actividades.
- Si está esperando un nuevo bebé, ayude a preparar a su hijo. Lea libros sobre una familia con un nuevo bebé, hermanos y hermanas más grandes.
- Cuando el nuevo bebé nazca, su hijo puede dejar de usar el baño o regresar a "comportamientos de más pequeños". Trate de no hacer nuevas exigencias durante este tiempo.
- Ayude a sus hijos a desarrollar buenas relaciones entre sí. Habrá conflictos, pero trate de resolverlos sin tomar partido.
- Aliente el buen comportamiento a través de la guía y la disciplina: "Recojamos los juguetes así podemos ir al parque". "No, estás usando el camión para golpear, por eso lo voy a guardar".
- Elogie los comportamientos positivos y logros de su hijo. ¡Sorprenda a su hijo siendo bueno! Cuando pueda, ignore el comportamiento que no quiere alentar. Los niños realmente quieren su atención, por eso, trate de usar eso cuando están haciendo cosas que desea alentar.

- Reduzca la cantidad de veces que debe decir “No” haciendo que su hogar sea apto para niños. Cree más veces de “Sí” y guarde los “No” para cuando realmente importa.
- Agregue “gracias” a sus respuestas e indicaciones; este acto da ejemplo de modales.
- Decida como familia qué reglas son apropiadas y trate de seguirlas. Incluso si su hijo es demasiado pequeño como para recordar todas las reglas, siga recordando lo que se espera.
- Planifique con anticipación qué hacer si su hijo no sigue las reglas. Podría simplemente dejar de jugar, ofrecer una distracción o usar un breve límite de tiempo para calmarlo.
- Ayude a su hijo a aprender a usar las palabras en lugar de acciones nocivas como gritar, golpear o morder. Exprese sus propios sentimientos en palabras y proporcione un lugar para calmarse. Brinde a su hijo otras formas de deshacerse de los sentimientos, por ejemplo: una pelota suave que arrojar o un cambio de escenario.

Hacer que el tiempo de juego sea divertido

- Los niños aprenden al hablar, jugar y trabajar con los demás. Hable con su profesional de la salud sobre las diferentes clases de grupos de juego o niños en edad preescolar. Su comunidad puede tener actividades seguras y divertidas para niños pequeños, por ejemplo: Clubes de niñas y niños locales, YMCA (por sus siglas en inglés), y programas Head Start.
- Ofrezca aliento cuando su hijo pruebe cosas nuevas. Lleva tiempo y práctica desarrollar nuevas habilidades. Elogie el esfuerzo de su hijo.
- Aliente a su hijo a jugar solo, así como también con los demás. Los niños aprenden cosas importantes pero diferentes cuando juegan por sí mismos.

- Asegúrese de que los juguetes de su hijo sean seguros. Recuerde que los "juguetes" no tienen que ser de una juguetería; a menudo, los niños se divierten más con ollas, sartenes, cucharas y cajas.
- Acompañe a su hijo en juegos con la imaginación con muñecas y animales de juguete.
- Ayude a su hijo a aprender cómo compartir y turnarse. ¡Esto lleva mucha práctica!

Cree una rutina tranquila para ir a dormir

- Ayude a su hijo a relajarse en la noche con rutinas familiares. Bañarse, cepillarse los dientes, leer un libro, hablar sobre el día; esto puede ser parte de una rutina de crianza.
- Trate de acostar a su hijo a la misma hora cada noche. Por lo general, es útil arropar a los niños pequeños cuando están somnolientos, pero aún despiertos para ayudarlos a aprender a dormirse por sí mismos.
- A esta edad, es normal para los niños despertarse por la noche. La tranquilidad de su parte, combinada con un suave masaje en la espalda, puede ayudar a su hijo a volver a dormirse.

Redes Sociales

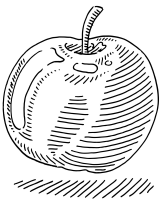
Redes y pantallas: Los televisores, teléfonos celulares, computadoras, tabletas, videojuegos y otros medios digitales están alrededor nuestro muy a menudo. Nunca es demasiado temprano para comenzar a pensar cómo los usamos y cómo afectan a los niños.

- **Beneficios de las redes sociales**
  - ¡Conectarse con los demás! Qué maravilloso es poder hablar en línea con parientes que están lejos y compartir los logros y las noticias familiares. Además, es bueno compartir tiempo en línea con amigos, hacer preguntas y hablar sobre inquietudes.
  - Muchos dispositivos de redes nos permiten comunicarnos cuando es conveniente, una verdadera ventaja en las vidas ocupadas de las familias.

- **Riesgos de las redes sociales**
  - Su niño pequeño puede comenzar con tiempo frente a pantallas y hábitos de las redes que serán difíciles de cambiar después.
  - El uso de redes sociales y pantallas por parte de los adultos puede significar que su atención no esté en su niño, que puede ver cosas que no son apropiadas para su edad.
  - El lenguaje y desarrollo social, y la seguridad de los niños pequeños se beneficia de la atención de los padres y cuidadores.
- **Limitar el tiempo en los medios**
  - Limite el tiempo frente a las pantallas y el uso de otros medios a una hora o menos al día. La AAP no recomienda ninguna clase de tiempo frente a pantallas para niños menores de 18 meses.
  - Mire programas educativos con su hijo y hable sobre ellos.
  - Los televisores no deben estar en las habitaciones de los niños.
  - Apague televisores y otros medios al menos una hora antes de la hora de ir a dormir ya que esto puede interferir con el sueño.
- **Plan de medios**
  - La AAP sugiere que las familias desarrollen un plan de medios para toda la familia en el sitio web de HealthChildren.org en https://www.healthychildren.org/English/media/Pages/default.aspx (consulte además la página 21 para consejos).
  - Puede comenzar un plan y cambiarlo cuando lo necesite y cuando cambien las necesidades de sus hijos. Este plan puede ayudarlo a preservar el tiempo cara a cara durante las rutinas familiares, como comidas, tiempo juego y hora de ir a dormir.

Peso Saludable/Nutrición Saludable/Actividad Física

Los hábitos de alimentación saludable se aprenden



- Proporcione alimentos nutritivos a su familia.
- Los niños pequeños ganan peso más lentamente que cuando eran bebés. Ofrezca a su hijo alimentos nutritivos para apoyar el crecimiento continuo.
- Planifique una comida grande y varias comidas pequeñas o refrigerios cada día. Este cronograma de comidas proporcionará energía y ayudará a su hijo a pasar el día con calma. No se preocupe si su niño pequeño no termina todo lo que le ofrece.
- Es probable que su niño pequeño todavía sea amamantado, y está bien. La lactancia continúa siendo una buena fuente de nutrición, protección contra enfermedades y comodidad para los niños pequeños que están creciendo.
- Tenga a mano refrigerios saludables como
  - Fruta fresca (manzanas, guayaba, papaya, naranjas, bananas) o vegetales (pepino, calabacín), cortado en pequeñas piezas o tiras finas.
  - Compota de manzana, queso o pequeños pedazos de pan de grano entero o galletas.
  - Yogurt natural, endulzado con trocitos de fruta triturada.
  - Alimentos y refrigerios culturales favoritos.
- Trate de tener agua disponible para que su hijo beba. Además, aliente a que su hijo beba de 2 a 2½ tazas de leche con bajo contenido graso o descremada. Si está usando cualquier sustituto de la leche, hable sobre los sustitutos de la leche con su profesional de la salud; algunos están bien, otros no. El jugo no es necesario. Si lo sirve, limite el jugo a 4 onzas de jugo de 100% de fruta y sírvalo con las comidas.

- Los niños pequeños comen pequeñas cantidades de alimentos muchas veces durante el día y hacen lío cuando aprenden a usar las cucharas y los tenedores. Cubra el piso y no se preocupe por el lío.
- Coma en familia cuando sea posible. Haga que comer sea un momento para disfrutar. Apague la televisión para que los miembros de la familia puedan hablar sobre su día.
- Cuando pueda, dé a su hijo la posibilidad de tomar decisiones sobre la comida. Incluso quizás pueda ayudar con algunas preparaciones.
- Aliente a su hijo a probar nuevos alimentos. A menudo es necesario ofrecerlos varias veces, ¡no se rinda! A algunos niños les gusta comer la misma cosa todo el tiempo. Las "preferencias de alimentos" son comunes a esta edad.

Actividad física

- Disfrute estar físicamente activo como familia, tanto adentro como afuera. Haga caminatas; ande en bicicleta, triciclos o monopatines; y juegue a la mancha.
- Los niños no deben estar inactivos por más de una hora a la vez, excepto cuando duermen.

Aprender a usar el baño

- Busque señales de que su hijo está listo para comenzar con el entrenamiento para ir al baño, generalmente alrededor de los 2 años o más. Las niñas generalmente están listas antes que los niños. Para los niños con necesidades de atención de la salud especiales, esto podría ser después. Las señales incluyen:
  - Estar seco durante 2 horas.
  - Saber cuándo es momento de ir.
  - Poder subir o bajar su ropa interior.
  - Mostrar interés en usar el baño.

- Elogie a su hijo por intentarlo. Cuando sucedan accidentes, sea paciente. Recuerde a su hijo que le diga cuando necesite usar el baño.
- Lea libros con su hijo sobre aprender a usar el baño.
- Aliente a un desarrollo sexual saludable. Espere que su hijo sea curioso sobre su propio cuerpo y el de los demás, incluso por los genitales. Use términos correctos para todas las partes del cuerpo. Explique que algunas partes del cuerpo son privadas.
- Pregunte a su profesional de la salud sobre cómo hablar con su hijo sobre las partes del cuerpo.

Salud Oral

- ¡Primer diente! Siempre es emocionante cuando aparece el primer diente. Se debe cepillar dos veces al día, después del desayuno y antes de ir a la cama. Use un cepillo de dientes suave solo con una pequeña cantidad de pasta de dientes con fluoración (no más grande que un grano de arroz) en niños de hasta 3 años y una cantidad de tamaño de un guisante para niños de 3 a 6 años. Enseñe a su hijo cómo cepillar la superficie de cada diente. Aprecie la ayuda de su hijo, aunque realmente usted tendrá que hacer el trabajo.
- Haga la primera cita dental cuando su hijo tenga alrededor de 1 año de edad. Coordine las citas de seguimiento cada 6 meses o según el cronograma que recomiende su dentista. Pregunte sobre los suplementos de flúor para reforzar los dientes y prevenir las caries.
- Para proteger los dientes en desarrollo, no acueste a su bebé con un biberón. Si le da un biberón, llénelo solo con agua.
- Las caries, también llamadas caries de la primera infancia, son causadas por bacterias. Compartir una taza o cuchara puede pasar los gérmenes de usted a su niño pequeño. No limpie chupetes con su boca.

Seguridad Y Prevención De Lesiones

Los niños pequeños requieren supervisión constante de adultos. A menos que los hermanos y hermanas sean responsables y mucho más grandes, no confíe en ellos para observar a su niño pequeño.

Seguridad en el hogar

- Planifique las habilidades de crecimiento, aptitudes y curiosidad sin límite de su hijo.
  - Coloque dispositivos de seguridad en ventanas y contrólelos periódicamente para asegurarse de que todavía estén en su lugar y funcionando.
  - A los niños les encanta tirar de cosas. Controle las persianas de las ventanas y sus cordones, los enchufes eléctricos, cables, manteles de tela y pequeños electrodomésticos para asegurarse de que están fuera del alcance.
- Asegúrese de que los lugares a los que lleva a su hijo sean seguros. Esto incluye su hogar, así como también los hogares de los abuelos y cuidadores.
- Mantenga los medicamentos y venenos cerrados con llave y fuera del alcance. Tenga a mano el número del centro Nacional de Control Toxicológico (800-222-1222) y programe el número en su teléfono celular. Llame al centro en cualquier momento que tenga una pregunta.
- Los niños pequeños son excelentes escaladores. Use puertas en las partes superiores e inferiores de las escaleras. Use las protecciones para ventanas en las ventanas de pisos altos.

Centro Nacional de Control Toxicológico 800-222-1222

Seguridad en el auto

- Use un asiento de seguridad en el auto apropiado para el peso y altura de su hijo. Asegúrese de que esté correctamente colocado y actualizado; los asientos de vehículos ahora tienen fechas de vencimiento. Si usa asientos de vehículos de segunda mano, asegúrese de que
  - Cumplan con los estándares de seguridad actuales (https://www.nhtsa.gov/equipment/car-seats-and-booster-seats).
  - Nunca hayan estado en un accidente.
  - No estén vencidos.
- El asiento trasero es el lugar más seguro para los niños. Todos los bebés y niños pequeños deben viajar en un asiento con orientación hacia atrás el máximo tiempo posible. Esto significa usar el asiento de vehículos hasta que alcancen el peso o altura máximo permitido por el fabricante. La mayoría de los asientos convertibles tienen límites que permitirán a los niños viajar con orientación hacia atrás durante 2 años o más.
- Todos en el auto deben usar cinturón de seguridad. No arranque el auto hasta que todos se hayan colocado el cinturón de seguridad, incluso usted. ¡Sea un buen ejemplo!

Seguridad en el tiempo de juego al aire libre

- Limite el tiempo en el sol. Coloque protector solar (SPF 15 o más) a su hijo durante todo el año antes de salir por más de 10-15 minutos. Use sombreros de ala ancha para dar sombra a la cara. El sol generalmente calienta más entre las 11 am y las 3 pm.
- Supervise cuidadosamente a sus hijos alrededor del equipo de patio de juegos. Asegúrese de que la superficie debajo del equipo sea suave para que no se lastimen si se caen.

- Mantenga a sus hijos alejados de las máquinas que se mueven o de los vehículos.
- Asegúrese de que su hijo siempre use un casco cuando ande en bicicleta. Esto también es importante cuando su hijo está en un remolque para la bici que están siendo arrastrado o en un asiento en la bicicleta de un adulto. Sea el ejemplo y use un casco.

Seguridad acuática

- ¡Los niños generalmente adoran el agua y el juego de agua! Observe constantemente a su hijo cuando esté cerca del agua, incluso bañeras, piscinas de juego, baldes o baños.
- Las piscinas en su comunidad, complejo de departamentos u hogar deben tener cercas de 4 lados con puertas de cierre automático. Un adulto responsable o guardavidas debe estar presente todo el tiempo que su hijo esté en el agua.
- Los niños siempre deben usar chalecos salvavidas aprobados por la Guardia Costera cuando están en un bote u otra embarcación.

Luchar contra los gérmenes

- Ayude a su hijo a lavar sus manos después de los cambios de pañal o de ir al baño antes de comer.
- También lave sus propias manos frecuentemente, especialmente después de estar en público.
- Trabaje con su hijo para asegurarse de que aprenda las técnicas de lavado de manos apropiadas.
- Enseñe a su hijo a toser o estornudar en un hombro y a usar pañuelos de papel para limpiar su secreción nasal.

Prevenir quemaduras y garantizar la seguridad contra incendios

- Comience a enseñar a su niño pequeño el peligro de los objetos calientes. Mantenga a su hijo alejado de las puertas de los hornos, calentadores y chimeneas. Si es posible, coloque barreras a sus alrededores. La AAP recomienda que su calentador de agua caliente esté fijado por debajo de 120 grados.

- Las viviendas deben tener detectores de humo y detectores de monóxido de carbono en cada nivel, especialmente en las áreas del calentador y de dormir. Examine los detectores cada mes.
- Desarrolle y practique un plan de escape para su familia para que todos puedan salir rápidamente si hay una emergencia.

Seguridad relativa a las armas y armas de fuego

- La mejor forma de mantener a su hijo seguro de lesión o fallecimiento por pistolas o armas de fuego es no tener ninguna en el hogar.
- Si hay pistolas en el hogar, guárdelas descargadas y cerradas. Guarde bajo llave las municiones por separado.

Seguridad por extraños

Nos preocupan los extraños, pero también sabemos que los abusadores de niños a menudo son personas en las que el niño confía.

- Enseñe a su hijo cómo estar seguro con otros adultos, aquellos que usted conoce y aquellos que no conoce.
  - Ningún adulto debe decir a su hijo que les guarde secretos a sus padres.
  - Ningún adulto excepto el profesional de la salud debe expresar interés en las partes privadas de un niño.
  - Ningún adulto debe pedir a un niño que toque las partes privadas (vulva, vagina, pene o testículos).

Visita Del Mes 12

PENSAR PREPARARSE PARA ESTA VISITA

- Anote sus preguntas.
- Comparta los nuevos logros de su hijo y participe plenamente en esta visita como socio en la salud de su hijo.

CYSHCN (POR SUS SIGLAS EN INGLÉS) NIÑOS CON NECESIDADES ESPECIALES DE SALUD

- Críe a su hijo como lo haría con cualquier otro niño de 12 meses presentándole el mundo que lo rodea: personas, lugares, actividades, libros, juegos y mucho más.
- Comparta las alegrías de esta exploración compartida con su profesional de la salud.
- Comparta todo lo que observe sobre su aprendizaje, desarrollo o comportamiento que sea un problema o inquietud.
- Mantenga actualizado a su profesional de la salud sobre especialistas, medicamentos y otros tratamientos.
- Si su hijo está en intervención temprana, traiga su IFSP (consulte página 19) u otra información para compartir del programa.
- Comience a sentirse seguro en sus habilidades de observar a su hijo y conocer lo que su hijo necesita.
- Su función como voz y defensor de su hijo es importante; asegúrese de que sus inquietudes sean escuchadas.
- No tiene que aceptar la respuesta de "esperar y ver".
- Sin importar qué desafíos surjan con la salud y el desarrollo de su hijo, continúe siendo su padre. Los niños pequeños son divertidos; ¡disfrute y enamórese de ellos cada día!

CONTROLAR A ESTA EDAD, SU HIJO PUEDE…

- Buscar objetos escondidos.
- Imitar nuevos gestos.
- Usar "papa" y "mama" a propósito.

- Hablar 1 o 2 palabras que no sean “papa” o “mama”.
- Seguir una instrucción que le da junto con un gesto, como hacer señas y decir, “Dame el libro”.
- Pararse solo.
- ¡Dar los primeros pasos!
- Dejar caer un objeto en una taza.
- Recoger pequeños objetos con 2 dedos.
- Tomar alimentos y comerlos.

PLANIFICAR QUÉ ES IMPORTANTE PARA ESTA VISITA

¡SUS preguntas e inquietudes son la prioridad número 1! Su profesional de la salud también puede conversar sobre

- **Promover la salud para toda la vida para su hijo, para usted y para su familia**: Estar en contacto con familia, amigos y otras personas que ayudan a cuidar a su hijo; hacer malabares con la familia y el trabajo; tomar decisiones sobre cómo cría a su hijo; preguntas e inquietudes sobre su situación de vivienda; tener suficiente dinero para alimentos; inquietudes sobre uso de tabaco, alcohol y drogas.
- **Establecer rutinas**: Ajustarse a las necesidades y comportamiento cambiantes de su hijo; tiempo familiar; rutinas de la hora de ir a la cama/siesta; cepillarse los dientes; hábitos de medios saludables.
- **Cambios en la alimentación y el apetito**: Autoalimentación; lactancia continua y hacer el cambio a las comidas familiares; enseñar hábitos de alimentación saludable.
- **Establecer un dentista familiar**: Buscar un dentista pediátrico o familiar; primeras visitas dentales; cepillar los dientes de su hijo.

- **Protección**: Asientos de vehículos; caídas; prevención del ahogamiento y seguridad del agua; mascotas; protección solar; envenenamiento.

ESPERANDO QUÉ ESPERAR EN LA VISITA DEL MES 12

Su profesional de la salud

- Examinará a su hijo de la cabeza a los pies.
- Hará preguntas para ver cómo se está desarrollando su hijo y preguntará sobre cambios en su familia.
- Realizará pruebas de diagnóstico para anemia.
- Podrá realizar otras pruebas de diagnóstico para evaluar presión arterial, audición, plomo, salud oral, tuberculosis y visión.
- **Vacunas**: Consulte el cuadro de los CDC (por sus siglas en inglés) en https://www.cdc.gov/vaccines por cualquiera que sea necesaria en esta edad.

CONECTAR DESARROLLAR RESILIENCIA: LO QUE PUEDE HACER AHORA

- Jugar juegos que desarrollen los intereses y habilidades de crecimiento de su hijo; por ejemplo, rodar una pelota o colocar objetos en una taza. Los juegos de canciones también son muy buenos.
- Asegúrese de permitir que los amigos y la familia sepan cuando su hijo se para solo o da los primeros pasos. Ya sea que lo vean en persona o por pantalla, ¡también estarán emocionados!
- En el supermercado, si su hijo está aprendiendo a decir hola o adiós, aliéntelo a decir hola o saludar a la persona que está cobrando sus comestibles.
- **Recuerden**: Revisen la sección Niñez Temprana (que comienza en la página 69) para recomendaciones para esta edad. Lo más importante, lo que hacen en el hogar todos los días importa y tendrá un impacto de por vida en la salud y bienestar de su hijo.

Visita Del Mes 15

PENSAR PREPARARSE PARA ESTA VISITA

- Piense en lo que fue bien desde su última visita y lo que ha aprendido o está haciendo su hijo.
- Anote sus preguntas.
- Comparta los nuevos logros de su hijo y participe plenamente en esta visita como socio en la salud de su hijo.

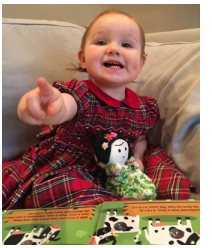
CYSHCN (POR SUS SIGLAS EN INGLÉS) NIÑOS CON NECESIDADES ESPECIALES DE SALUD

- Esté listo para compartir todo lo que ha observado sobre el aprendizaje, desarrollo o comportamiento de su hijo que sea un problema o inquietud.
- Mantenga actualizado a su profesional de la salud sobre especialistas, medicamentos y otros tratamientos.
- Si su hijo está en intervención temprana, traiga su IFSP (consulte página 19) u otra información para compartir del programa.
- Comience a sentirse seguro en sus habilidades de observar a su hijo y conocer lo que su hijo necesita, ¡usted es la voz y el defensor de su hijo!
- Sin importar qué desafíos surjan con la salud y el desarrollo de sus hijos, continúe siendo su padre. Los niños pequeños son divertidos; ¡disfrute y enamórese de ellos cada día!

CONTROLAR A ESTA EDAD, SU HIJO PUEDE…

- Garabatear espontáneamente.
- Beber de una taza con solo algunos derrames.
- Señalar para pedir cosas o para pedir ayuda.

- Mirar alrededor si usted dice “¿Dónde está tu pelota?”
- Usar 3 palabras además de nombres.
- ¡Hablar en "palabras” que puedan sonar como un idioma desconocido!
- Seguir instrucciones que se dan solo en palabras, no con gestos.
- Ponerse en cuclillas para recoger objetos.
- Avanzar lentamente unos pocos pasos.
- Correr.
- Hacer marcas con un crayón.
- Dejar caer objetos y sacar objetos de un contenedor.



PLANIFICAR QUÉ ES IMPORTANTE PARA ESTA VISITA

¡SUS preguntas e inquietudes son la prioridad número 1! Su profesional de la salud también puede conversar sobre

- **Comunicación y desarrollo social**: Ayudar a su hijo a tomar decisiones; tratar la ansiedad ante extraños; buscar apoyo y pasar tiempo con su pareja; comunicarse con su hijo.
- **Rutinas y problemas de sueño**: Rutinas para ir a dormir; despertarse durante la noche; evitar el biberón en la cama.
- **Temperamento, desarrollo, comportamiento y disciplina**: Fijar límites para su niño pequeño; ayudar a su hijo a hacer frente a las frustraciones diarias; usar disciplina para enseñar, no castigar.
- **Dientes sanos**: Buenos hábitos de salud oral para usted y su hijo.
- **Protección**: Asientos de seguridad en el auto y uso de cinturones de seguridad; envenenamiento; caídas; peligros de incendio.

ESPERANDO QUÉ ESPERAR EN LA VISITA DEL MES 15

Su profesional de la salud

- Medirá la altura, peso y tamaño de la cabeza de su hijo.
- Examinará a su hijo de la cabeza a los pies, prestará atención especial a la piel, ojos, boca y abdomen.
- Examinará la forma de caminar e interacción de su hijo con otras personas.
- Hará preguntas para ver cómo se está desarrollando su hijo y sobre cambios en su familia.
- Realizará pruebas de diagnóstico para evaluar la salud oral.
- Podrá realizar otras pruebas de diagnóstico para evaluar anemia, presión arterial, audición y visión.
- **Vacunas**: Consulte el cuadro de los CDC (por sus siglas en inglés) en https://www.cdc.gov/vaccines por cualquiera que sea necesaria en esta edad.

CONECTAR DESARROLLAR RESILIENCIA: LO QUE PUEDE HACER AHORA

- ¿Su hijo está comenzando a buscar objetos cuando usted los menciona? Pregunte, “¿Puedes encontrar ese camión?”
- Su hijo probablemente esté comenzando a hablar. Repita lo que su hijo está diciendo. Permita que otros también conozcan esas primeras palabras, para que puedan preguntar a su hijo, “¿Quién es esa? ¡Si, mamá!”
- ¿Hay otros niños más grandes que lo visiten? Los niños más grandes a menudo disfrutan de jugar con los pequeños. Haga que empiecen a rodar la pelota de un lado a otro.

- **Recuerden**: Revisen la sección Niñez Temprana (que comienza en la página 69) para recomendaciones para esta edad. Lo más importante, lo que hacen en el hogar todos los días importa y tendrá un impacto de por vida en la salud y bienestar de su hijo.

Visita Del Mes 18

PENSAR PREPARARSE PARA ESTA VISITA

- Anote sus preguntas.
- Comparta los nuevos logros de su hijo.
- Participe plenamente en esta visita como socio en la salud de su hijo.

CYSHCN (POR SUS SIGLAS EN INGLÉS) NIÑOS CON NECESIDADES ESPECIALES DE SALUD

- Antes de la visita, piense en lo que desea que logre o aprenda.
- Comparta información sobre visitas a especialistas, medicamentos u otros tratamientos y cómo están funcionando las cosas.
- Si su hijo está en intervención temprana, traiga su IFSP (por sus siglas en inglés) (consulte página 19).
- ¿Tiene alguna inquietud o pregunta que le gustaría que se responda? Usted ve a su hijo en momentos y de maneras diferente que su profesional de la salud, por eso, esté listo para expresarse y ser escuchado.
- Sin importar qué desafíos surjan con la salud y el desarrollo de sus hijos, continúe siendo su padre. Los niños pequeños son divertidos; ¡disfrute y enamórese de ellos cada día!

CONTROLAR A ESTA EDAD, SU HIJO PUEDE…

- Jugar con otros.
- Ayudar a vestirse y desvestirse.
- Señalar imágenes en un libro.
- Señalar objetos para llamar su atención.
- Girar y mirarlo si sucede algo nuevo.
- Comenzar a recoger alimentos con una cuchara.
- Usar palabras para pedir ayuda.
- Nombrar 2 partes del cuerpo y al menos 5 objetos familiares, como pelota o leche.
- Subir escalones usando los 2 pies mientras sostiene su mano.
- Sentarse en una silla pequeña.
- Llevar un juguete mientras camina.
- Garabatear como si escribiera algo importante.
- Arrojar una pequeña pelota mientras está parado.

LANIFICAR QUÉ ES IMPORTANTE PARA ESTA VISITA

¡SUS preguntas e inquietudes son la prioridad número 1! Su profesional de la salud también puede conversar sobre

- **Temperamento, desarrollo, entrenamiento para ir al baño, comportamiento y disciplina**: Estar listo si regresa la ansiedad ante extraños; manejar el comportamiento con límites consistentes; aprender los signos de que su hijo puede estar listo para el entrenamiento para ir al baño; tener otro hijo.
- **Comunicación y desarrollo social**: Ayudar a su hijo a aprender nuevas palabras y conceptos; hablar, leer y cantar con su hijo.
- **Visualización de televisión y medios digitales**: Desarrollar hábitos de medios saludables; hacerse tiempo todos los días para el juego activo.

- **Nutrición saludable**: Desarrollar hábitos de alimentación saludable; recibir suficiente agua y leche; limitar los juegos y las bebidas endulzadas con azúcar; manejar los gustos de alimentos de su hijo.
- **Protección**: Asientos de seguridad en el auto y uso de cinturones de seguridad; envenenamiento; protección solar; seguridad relativa a las armas; quemaduras; seguridad contra incendios; caídas.

ESPERANDO QUÉ ESPERAR EN LA VISITA DEL MES 18

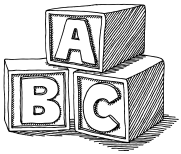
Su profesional de la salud

- Medirá la altura, peso y tamaño de la cabeza de su hijo.
- Examinará a su hijo de la cabeza a los pies, prestará atención especial a la piel, ojos, boca y abdomen.
- Observará cómo se mueve su hijo y cómo interactúa con otras personas.
- Hará preguntas para ver cómo se está desarrollando su hijo y sobre cambios en su familia.
- Realizará pruebas de diagnóstico para evaluar trastornos del espectro autista y del desarrollo.
- Podrá realizar otras pruebas de diagnóstico para evaluar anemia, presión arterial, audición, plomo, salud oral, tuberculosis y visión.
- **Vacunas**: Consulte el cuadro de los CDC (por sus siglas en inglés) en https://www.cdc.gov/vaccines por cualquiera que sea necesaria en esta edad.

CONECTAR DESARROLLAR RESILIENCIA: LO QUE USTED PUEDE HACER AHORA

- Cuando esté listo para salir, pida a su hijo que se ponga un sombrero o busque las botas.

- Si tiene amigos que lo visitan, sugiera que le pidan a su hijo que haga algo que su hijo sepa hacer o que esté aprendiendo, por ejemplo: "¿Dónde está tu nariz?" "¿Tiene una muñeca?" ¡Todos estarán encantados!
- A los niños de esta edad a menudo les gusta recoger juguetes y colocarlos en la caja. Por supuesto, es posible que los juguetes se vuelvan a tirar, pero está bien.



- **Recuerden**: Revisen la sección Niñez Temprana (que comienza en la página 69) para recomendaciones para esta edad. Lo más importante, lo que hacen en el hogar todos los días importa y tendrá un impacto de por vida en la salud y bienestar de su hijo.

Visita Del Año 2

PENSAR PREPARARSE PARA ESTA VISITA

- ¿Qué ha estado haciendo su hijo desde la última visita? ¿Qué nuevas habilidades están surgiendo? Anote sus preguntas.
- Comparta los nuevos logros de su hijo y participe plenamente en esta visita como socio en la salud de su hijo.

CYSHCN (POR SUS SIGLAS EN INGLÉS) NIÑOS CON NECESIDADES ESPECIALES DE SALUD

- Esté listo para compartir información, así como también cualquier inquietud o pregunta.
- Traiga con usted cualquier clase de información que ayudará a mantener actualizado a su profesional de la salud como visitas a especialistas, medicamentos y tratamientos.

- Si su hijo está en intervención temprana, podría traer su IFSP (por sus siglas en inglés) (consulte página 19) y hable sobre los éxitos y problemas.
- Sin importar qué desafíos surjan con la salud y el desarrollo de sus hijos, continúe siendo su padre. Los niños pequeños son divertidos; ¡disfrute y enamórese de ellos cada día!

CONTROLAR A ESTA EDAD, SU HIJO PUEDE…

- Jugar junto con otros niños.
- Poder quitarse algo de ropa.
- Recoger bien con una cuchara.
- Usar 50 palabras y frases de 2 palabras.
- Seguir órdenes de 2 pasos.
- Nombrar al menos 5 partes del cuerpo.
- Hablar claramente para que otros comprendan lo que está diciendo el niño aproximadamente la mitad del tiempo.
- Patear una pelota y saltar del suelo con ambos pies.
- Correr bien y trepar una escalera en un patio de juegos.
- Apilar 5 o 6 bloques.
- Girar las páginas de un libro.
- Usar las manos para girar perillas, juguetes o tapas.
- Dibujar líneas.

PLANIFICAR QUÉ ES IMPORTANTE PARA ESTA VISITA

¡SUS preguntas e inquietudes son la prioridad número 1! Su profesional de la salud también puede conversar sobre

- **Promover la salud para toda la vida**: Cuidar de su propia salud y bienestar; sentirse seguro de la violencia en el hogar; hacer preguntas e inquietudes sobre su situación de vivienda y si tiene

suficiente dinero para alimentos; los impactos del uso de tabaco, alcohol o drogas.

- **Temperamento y comportamiento**: Ayude a su hijo a aprender a expresar emociones y a comportarse de manera apropiada; pase tiempo individual con cada uno de sus hijos; aliéntelos a ser físicamente activos; desarrolle hábitos de uso de medios saludables.
- **Evaluación del desarrollo del lenguaje**: Preste atención a cuán bien su hijo usa el lenguaje, escucha y ve; lea con su hijo.
- **Entrenamiento para ir al baño**: Reconozca signos de estar preparado; aliente el uso del baño; lavado de manos.
- **Protección**: Asientos de seguridad en el auto y cinturones de seguridad; jugar de manera segura al aire libre; seguridad relativa a las armas.

ESPERANDO QUÉ ESPERAR EN LA VISITA DEL AÑO 2

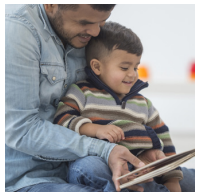
Su profesional de la salud

- Medirá la altura y peso de su hijo.
- Calculará el índice de masa corporal.
- Examinará a su hijo de la cabeza a los pies, prestará atención especial a la piel, ojos, boca y abdomen.
- Observará cuán bien se mueve y habla su hijo.
- Preguntará cómo su hijo interactúa con los demás.
- Hará preguntas para ver cómo se está desarrollando su hijo y sobre cambios en su familia.
- Realizará pruebas de diagnóstico para evaluar trastornos del espectro autista.
- Podrá realizar otras pruebas de diagnóstico para evaluar anemia, presión arterial, colesterol, audición, plomo, salud oral, tuberculosis y visión.

- **Vacunas**: Consulte el cuadro de los CDC (por sus siglas en inglés) en https://www.cdc.gov/vaccines por cualquiera que sea necesaria en esta edad.

CONECTAR DESARROLLAR RESILIENCIA: LO QUE USTED PUEDE HACER AHORA

- Historias, canciones y rimas son buenas a esta edad porque los niños se están volviendo mucho más verbales.
- Quizás usted, un pariente o un amigo pueden leer una historia a su hijo, haciendo que su hijo de vuelta las páginas.
- Cuando sale al aire libre, ¿su hijo puede patear una pelota para otros niños o enviársela de vuelta?
- **Recuerden**: Revisen la sección Niñez Temprana (que comienza en la página 69) para recomendaciones para esta edad. Lo más importante, lo que hacen en el hogar todos los días importa y tendrá un impacto de por vida en la salud y bienestar de su hijo.



Visita De Los 2 1/2 Años

PENSAR PREPARARSE PARA ESTA VISITA

- Anote sus preguntas.
- Comparta los nuevos logros de su hijo y participe plenamente en esta visita como socio en la salud de su hijo.

CYSHCN (POR SUS SIGLAS EN INGLÉS) NIÑOS CON NECESIDADES ESPECIALES DE SALUD

- Tómese tiempo durante esta visita de seguimiento de bienestar para tratar la transición de intervención temprana a educación especial de niñez temprana u otros programas. Esto generalmente significa un cambio de un IFSP (por sus siglas en

inglés) a una Educación Individualizada (o IEP, por sus siglas en inglés) (consulte página 19 para obtener información). Esta transición puede ser confusa y a veces frustrante. Apóyese en la asistencia de los profesionales de la salud, del personal de intervención temprana, de otros padres mentores y en otras personas para que lo guíen.

- Conéctese con un centro de padres cerca suyo para talleres gratuitos donde enseñen todo sobre el próximo paso en apoyos y servicios y ¡cómo ser el defensor para su hijo!
- Mantenga actualizado a su profesional de la salud sobre especialistas y cambios en el proveedor, incluso tratamientos, medicamentos y nuevos diagnósticos para que puedan defender a su hijo.
- No tenga miedo de pedir ayuda o esforzarse para obtener lo que su hijo necesita respecto a salud y educación.
- Sin importar qué desafíos surjan con la salud y el desarrollo de sus hijos, continúe siendo su padre; los niños de 2 1/2 años tienen personalidad. ¡Disfrute y enamórese de ellos cada día!

CONTROLAR A ESTA EDAD, SU HIJO PUEDE…

- Hacer pis (orinar) en una bacinica o baño.
- Pinchar con un tenedor los alimentos.
- Lavarse y secarse las manos.
- Jugar juegos imaginarios con muñecas o juguetes.
- Tratar de observarlo diciendo, “¡Mírame!”
- Usar pronombres (yo, él, ella) correctamente.
- Explicar la razón de algo, como necesitar un saco cuando hace frío.
- Nombrar al menos 1 color.
- Subir y bajar escaleras, 1 pie a la vez.
- Correr bien sin caerse.

- Copiar una línea hacia arriba y hacia abajo (vertical).
- Sostener un crayón con el pulgar y con los dedos en lugar de un puño.
- Agarrar pelotas grandes.

PLANIFICAR QUÉ ES IMPORTANTE PARA ESTA VISITA

¡SUS preguntas e inquietudes son la prioridad número 1! Su profesional de la salud también puede conversar sobre

- **Rutinas familiares**: Crear rutinas día y noche coherentes; hacer cosas juntos como familia; pasar tiempo con su pareja lejos del hogar.
- **Promoción del lenguaje y comunicación**: Escuchar y hablar; leer y mirar imágenes u objetos juntos diariamente.
- **Fomentar el desarrollo social**: Aprender a compartir; tomar decisiones; limitar el uso de medios.
- **Consideraciones de niños en edad preescolar**: Jugar con otros niños; ayuda en el entrenamiento para ir al baño.
- **Protección**: Usar asientos de vehículos; jugar de manera segura al aire libre; mantener a los niños seguros alrededor del agua; proteger a su hijo del sol, incendios y quemaduras.

ESPERANDO QUÉ ESPERAR EN LA VISITA DEL AÑO 2 1/2

Su profesional de la salud

- Examinará a su hijo de la cabeza a los pies.
- Hablará directamente con su hijo.
- Hará preguntas sobre cómo se está desarrollando su hijo y sobre cambios en su familia.

- Realizará pruebas de diagnóstico para evaluar desarrollo.
- Podrá realizar otras pruebas de diagnóstico por anemia, presión arterial, audición, salud oral y visión.
- **Vacunas**: Consulte el cuadro de los CDC (por sus siglas en inglés) en https://www.cdc.gov/vaccines por cualquiera que sea necesaria en esta edad.

CONECTAR DESARROLLAR RESILIENCIA: LO QUE USTED PUEDE HACER AHORA

- A los niños de esta edad a menudo les gusta inventar juegos con camiones o muñecas o bloques. ¡Tírese al suelo y juegue con él!
- Aliente a su hijo a mostrarle a un pariente o amigo que lo visita un libro o actividad favorita. Esto ayuda a otras personas a desarrollar relaciones con su hijo, ¡y al revés!
- Presente a su hijo a la persona que le entrega su correo. Deje que su hijo lleve el correo y mire las imágenes en un folleto o revista.
- **Recuerden**: Revisen la sección Niñez Temprana (que comienza en la página 69) para recomendaciones para esta edad. Lo más importante, lo que hacen en el hogar todos los días importa y tendrá un impacto de por vida en la salud y bienestar de su hijo.

Visita Del Año 3

PENSAR PREPARARSE PARA ESTA VISITA

- Anote sus preguntas.
- Comparta los nuevos logros de su hijo y participe plenamente en esta visita como socio en la salud de su hijo.

CYSHCN (POR SUS SIGLAS EN INGLÉS) NIÑOS CON NECESIDADES ESPECIALES DE SALUD

- Traiga las alegrías, triunfos, inquietudes y observaciones a esta cita junto con las actualizaciones de especialistas y otros profesionales sobre medicamentos, tratamientos y terapias.
- Por supuesto, plantee cualquier pregunta o inquietud que tenga.
- Si su hijo estaba en intervención temprana y se ha movido a servicios basados en la escuela, esto generalmente significa un cambio de un IFSP (por sus siglas en inglés) a un IEP (consulte la página 19 para obtener información).
  - ¿Hay algunos nuevos procedimientos que necesite saber? ¿Sabe dónde conseguirlos?
  - ¿Hay algunas pruebas o información que necesite de su profesional de la salud para reforzar solicitudes para servicios en la escuela?
- Si su hijo ha comenzado preescolar, hable sobre cómo le está yendo y sobre cualquier ajuste que se deba hacer.
- Sin importar qué desafíos surjan con la salud y el desarrollo de sus hijos, continúe siendo su padre. Los niños de tres años son divertidos; ¡disfrute y enamórese de ellos cada día!

CONTROLAR A ESTA EDAD, SU HIJO PUEDE…

- Ir al baño y hacer pis (orinar) por sí mismos.
- Ponerse su propia ropa.

- Alimentarse solo.
- Jugar juegos imaginarios.
- Jugar bien con otras personas y compartir.
- Hablar en oraciones de 3 palabras.
- Contarle una historia de un libro o programa de televisión.
- Hablar claramente para que otros comprendan lo que está diciendo el niño aproximadamente las tres cuartas partes del tiempo.
- Comparar cosas usando palabras como “más grande” o “más corto”. Comprender preposiciones como “sobre” o “debajo de”.
- Andar en triciclo.
- Subirse y bajarse de un sofá o silla.
- Dar un salto hacia adelante.
- Dibujar un solo círculo.
- Dibujar una persona con una cabeza y 1 otra parte del cuerpo.
- Cortar con tijeras.

PLANIFICAR QUÉ ES IMPORTANTE PARA ESTA VISITA

¡SUS preguntas e inquietudes son la prioridad número 1! Su profesional de la salud también puede conversar sobre

- **Promover la salud para toda la vida**: Hacer cosas y estar juntos como familia; manejar el equilibrio del trabajo y la vida; preguntas e inquietudes sobre situación de vivienda y tener suficiente dinero para alimentos; el impacto del uso de tabaco, alcohol o drogas.
- **Jugar con hermanos y pares**: Aprender a turnarse; disfrutar el juego de roles con amigos; desarrollar buenas relaciones con hermanos y hermanas.
- **Alentar las actividades de alfabetización**: Leer, hablar y cantar con su hijo; alentando a que su hijo hable con usted y le cuente historias.

- **Promover la nutrición saludable y la actividad física**: Proporcionar agua y leche; limitar el jugo y las bebidas endulzadas con azúcar; desarrollar hábitos de alimentación saludable; alentar a su hijo a estar físicamente activo; disfrutar la actividad física como familia; desarrollar hábitos saludables del uso de medios.
- **Protección**: Asientos de seguridad en el auto; prevenga la asfixia; proteger de caídas y de autos; seguridad del agua; seguridad con las mascotas; seguridad relativa a las armas.

ESPERANDO QUÉ ESPERAR EN LA VISITA DEL AÑO 3

Su profesional de la salud

- Medirá la altura y peso de su hijo.
- Calculará el índice de masa corporal y medirá la presión arterial.
- Examinará a su hijo de la cabeza a los pies, prestará atención especial a la piel, ojos, boca y abdomen.
- Observará cuán bien habla su hijo y le hará preguntas para ver cómo se está desarrollando.
- Preguntará sobre cambios en su familia.
- Realizará pruebas de diagnóstico para evaluar la visión.
- Podrá realizar pruebas de diagnóstico para evaluar anemia, audición, plomo, salud oral y tuberculosis.
- **Vacunas**: Consulte el cuadro de los CDC (por sus siglas en inglés) en https://www.cdc.gov/vaccines por cualquiera que sea necesaria en esta edad.

CONECTAR DESARROLLAR RESILIENCIA: LO QUE USTED PUEDE HACER AHORA

- Cuando su hijo está jugando con otros y hace un buen trabajo en compartir, elógielo. ¡Ésa es una habilidad importante!

- Cuando llegue la abuela o un amigo, pida a su hijo que le cuente una historia o comparta algo que hizo.
- ¿Es día de basura o reciclaje? Los niños de esta edad adoran ayudar, y a menudo están impresionados por los camiones de basura grandes y ruidosos y por las personas que los cargan.
- **Recuerden**: Revisen la sección Niñez Temprana (que comienza en la página 69) para recomendaciones para esta edad. Lo más importante, lo que hacen en el hogar todos los días importa y tendrá un impacto de por vida en la salud y bienestar de su hijo.

Visita Del Año 4

PENSAR PREPARARSE PARA ESTA VISITA

- Anote sus preguntas.
- Comparta los nuevos logros de su hijo y participe plenamente en esta visita como socio en la salud de su hijo.

CYSHCN (POR SUS SIGLAS EN INGLÉS) NIÑOS CON NECESIDADES ESPECIALES DE SALUD

Continúe abordando cualquier inquietud sobre el aprendizaje, desarrollo y comportamiento con su profesional de la salud.

- Comparta actualizaciones de especialistas y otros profesionales sobre medicamentos, tratamientos y terapias.
- Si su hijo recibe educación especial, traiga su IEP (consulte la página 19 para más información).
- Si su hijo ha comenzado preescolar, converse sobre cómo le está yendo y si se deben hacer ajustes.
- Aliente a su hijo a informar a su profesional de la salud lo que piensa de la escuela, su salud y ¡todo lo que sea importante para él!

- Tómese tiempo para elogiar a su hijo cuando comparte. La siguiente transición, a kindergarten, no está lejos.
- Comience a conversar cómo apoyar a su hijo en ese próximo paso y comparta formas en que su profesional puede ayudar.
- Sin importar qué desafíos surjan con la salud y el desarrollo de sus hijos, continúe siendo su padre. ¡Disfrute y enamórese de ellos cada día!

CONTROLAR A ESTA EDAD, SU HIJO PUEDE…

- Ir al baño y tener movimiento intestinal por sí solo.
- Cepillarse los dientes, vestirse y desvestirse solo.
- Jugar juegos imaginarios complicados.
- Responder preguntas como, “¿Qué haces cuando tienes frío?”
- Usar oraciones de 4 palabras.
- Hablar claramente de manera que los demás pueden comprenderlo todo el tiempo.
- Dibujar imágenes que usted puede reconocer.
- Seguir reglas simples para juegos.
- Contarle una historia de un libro.
- Saltar en 1 pie.
- Subir escaleras, 1 pie a la vez sin ayuda.
- Dibujar una persona con al menos 3 partes del cuerpo; dibujar una cruz.
- Abotonar y desabotonar botones de tamaño medio.
- Sostener un lápiz con el pulgar y con los dedos en lugar del puño.

PLANIFICAR QUÉ ES IMPORTANTE PARA ESTA VISITA

¡SUS preguntas e inquietudes son la prioridad número 1! Su profesional de la salud también puede conversar sobre

- **Promover la salud para toda la vida**: Participar en actividades comunitarias; cualquier pregunta o inquietud sobre su situación de vivienda o tener suficiente para comer; impactos del uso de tabaco, alcohol o drogas; sentirse seguro de la violencia en el hogar o en la comunidad.
- **Preparación escolar**: La capacidad de su hijo de comprender y hablar claramente; tiempos de juego con otros niños; estar listos para la escuela; programas de primera infancia.
- **Desarrollar hábitos de nutrición y personales saludables**: Proporcionar agua y leche; limitar el jugo; desarrollar hábitos de nutrición saludables; mantener rutinas para ir a dormir consistentes, lavarse los dientes, y otros hábitos saludables.
- **Uso de medios**: Limitar el uso de medios, mientras alienta la actividad física; planificar tiempo familiar en lugar de tiempo frente a pantallas.
- **Protección**: Posicionamiento del cinturón de seguridad; cuándo cambiar a asientos elevadores de auto; jugar de manera segura al aire libre; seguridad del agua; protección solar; estar seguro alrededor de mascotas; y seguridad relativa a las armas.

ESPERANDO QUÉ ESPERAR EN LA VISITA DEL AÑO 4

Su profesional de la salud

- Medirá la altura y peso de su hijo.
- Calculará el índice de masa corporal y medirá la presión arterial.
- Examinará a su hijo de la cabeza a los pies, prestará atención especial a la piel, ojos, dientes, orejas/nariz/garganta y abdomen.

- Observará cuán bien se mueve y habla su hijo.
- Hablará con su hijo, hará preguntas para ver cómo se está desarrollando su hijo y le preguntará sobre cambios en su familia.
- Realizará pruebas de diagnóstico para evaluar audición y visión.
- Podrá realizar otras pruebas de diagnóstico para evaluar anemia, colesterol, plomo, salud oral o tuberculosis.

- **Vacunas**: Consulte el cuadro de los CDC (por sus siglas en inglés) en https://www.cdc.gov/vaccines por cualquiera que sea necesaria en esta edad.

CONECTAR DESARROLLAR RESILIENCIA: LO QUE USTED PUEDE HACER AHORA

- Pida a su hijo que cuente y muestre a un pariente o amigo algo que está aprendiendo a hacer como dibujar una imagen, saltar o desabrocharse un saco.
- Haga un paseo a la biblioteca para recoger un libro, quizás alguno sobre algo que a su hijo le guste especialmente, como perros, camiones de bomberos o bebés.
- Converse con su hijo sobre reciclar. ¿Por qué las familias deben hacerlo? ¿Qué puede ser reciclado en su comunidad? Permita que su hijo ayude a clasificar materiales para reciclar. ¡Haga que sea una actividad familiar!
- **Recuerden**: Revisen la sección Niñez Temprana (que comienza en la página 69) para recomendaciones para esta edad. Lo más importante, lo que hacen en el hogar todos los días importa y tendrá un impacto de por vida en la salud y bienestar de su hijo.

NIÑEZ MEDIA: 5 A 10 AÑOS

¡Crecer!

Este emocionante grupo de edad ofrece nuevos desafíos para padres. Los niños parecen apenas haber terminado el preescolar, pero están al borde de la pubertad. Están aprendiendo cómo ser independientes, pero todavía e incluso necesitan, y quieren, su ayuda y guía.

Los niños de cinco años se pueden preparar para el primer día de escuela "real" con emoción y algo de incertidumbre. Para la edad de 10 años, la mayoría se siente capaz e independiente en sus comunidades. Puede ser un desafío para los padres aprender cuándo "dejarlos" y cuando "aferrarlos". Sus valores y creencias guiarán sus decisiones sobre cuándo permitir una mayor libertad mientras continúa proporcionando una buena supervisión. Cruzar calles, andar en bicicleta y quedarse solo en casa son actividades sobre la que los padres decidirán, basándose en las habilidades, juicio de los niños y nivel de seguridad en la comunidad. El desafío es brindar reglas y expectativas claras mientras ofrecen apoyo cuando los niños comienzan a tomar sus propias decisiones.

En este grupo de edad, los niños están averiguando dónde pertenecen, en el hogar, en la escuela, y en la comunidad, y desarrollando una variedad de intereses fuera de su familia. A medida que los amigos se vuelven una parte más importante de sus vidas, los niños suelen comenzar a ser más independientes. Considere cómo apoyar las habilidades y esfuerzos de su hijo, así como también cómo reconocer y recompensar el progreso de su hijo. El tono que establezca con su hijo en esta etapa se mantendrá a medida que su hijo entre en la pubertad y la adolescencia. La comunicación abierta ahora preparará el terreno para una conversación más seria más adelante. El tiempo en familia y los paseos pueden promover los intereses y actividades de los niños, así

como también ayudará con una comunicación y relación familiar sólida. Explore y disfrute lo que su comunidad ofrece. Presente a su hijo un mundo más amplio a través de visitas a parques, museos y conciertos, eventos deportivos y festivales.

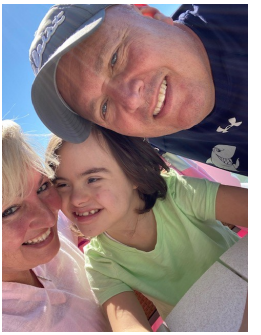
Las visitas de seguimiento de bienestar de los niños son un momento para conversar con su profesional de la salud formas de ayudar a su hijo a desarrollar hábitos saludables ahora y para una salud de por vida. Usted y su hijo puede hablar sobre temas como la forma de mantener una dieta saludable, actividad física, salud mental, sexualidad, uso de redes sociales y seguridad. Esta guía y el profesional de la salud de su hijo pueden ayudarlo a usted y a su hijo a pensar en formas para que estas habilidades y hábitos sean parte de la vida diaria.

Niños Con Necesidades Especiales De Salud Especiales

A esta edad, los deseos, desarrollo y necesidades de los niños con necesidades de atención de la salud especiales generalmente no difieren mucho de las de sus pares. Más bien, su deseo de explorar el mundo, desarrollar intereses, pasar tiempo con amigos y probar la independencia puede requerir un poco más de creatividad, apoyo y trabajo en equipo ampliado.

Los años de niñez media pueden ser un buen momento para ayudar a que su hijo comprenda

- Más sobre sus propias necesidades especiales de atención de la salud.
- Cómo comenzar a autogestionarse y abogar por sus necesidades.
- Cómo o cuándo explicar sus necesidades a los demás.



Este proceso importante modela los esfuerzos de salud y defensa que necesitarán hacer toda la vida. Esto ayuda a empoderar y apoyar la independencia,

especialmente importante cuando su hijo pueda necesitar contar con otras personas para necesidades de salud y otras necesidades.

Los niños se adaptan mejor cuando las familias, escuelas, profesionales de la salud y comunidades trabajan juntas para facilitar la inclusión y promover su independencia emergente. Su hijo con necesidades de atención de la salud especiales

- Probablemente desarrollará intereses y querrá participar más en actividades y en la comunidad o contribuir más a la familia.
- Puede querer ayuda e ideas para comenzar, desarrollar o mejorar relaciones con los demás.
- Puede buscar ideas sobre cómo participar o contribuir al equilibrio de ser como los pares mientras se asegura de que se cubran sus necesidades de cuidado específicas.
- Puede necesitar pensar cómo tratar y explicar sus necesidades de cuidado de la salud de maneras que lo ayuden a conectar y participar, pero, además, a respetar la privacidad y el sentido de sí mismo.
- Lo más importante, necesitará su ayuda para sentirse valorado, sin importar sus necesidades de cuidado de la salud.

¡Usted no está solo en esto, tiene a su hijo y a un equipo de profesionales de la salud, maestros, familia, miembros de la comunidad, y más!

Aunque su hijo con necesidades de salud especiales pueda tener muchos médicos y muchas citas, sentarse con su proveedor de atención primaria para una visita de seguimiento de bienestar del niño anual para la salud general y las pruebas de cribado es importante.

Promover Salud De Por Vida Para Familias Y Comunidades

Desarrollar conexiones con la familia y la comunidad

- Tómese tiempo para sí mismo. Haga algo que disfrute regularmente.
- Cree lazos con familia y amigos y busque formas de que su comunidad se involucre para apoyarlo.
- Pase tiempo de calidad con su hijo, hablando y haciendo cosas que ambos disfruten.
- Muestre afecto y elogie las fortalezas, habilidades y esfuerzos únicos de su hijo. Aliente las capacidades, independencia y responsabilidad de su hijo. Aliente sus habilidades de resolver problemas y de adaptarse de manera creativa para navegar el mundo.

- Si fuera útil el apoyo financiero u otra clase de apoyo con inquietudes médicas, de vivienda o alimentos, hable con su profesional de la salud.

Seguridad personal en el hogar y en la comunidad

- Enseñe a su hijo la no violencia, cuándo practicarla y cómo usarla para resolver problemas y asuntos de maneras pacíficas y creativas.
- Esté alerta por posible hostigamiento. Aliente a su hijo a hablar con un adulto confiable en la escuela si su hijo se siente ansioso o si está siendo molestado en la escuela. Ayude a su hijo a aprender a decirle al hostigador que se detenga y luego abandonar la situación.
- Si su hijo está hostigando a otros, ayúdelo a ver cuán hiriente puede ser esto. Su escuela, profesional de la salud y agencias de

aplicación de la ley pueden tener consejos para niños que están hostigando a otros.

Uso de tabaco, drogas y alcohol

- Los niños observarán el uso de tabaco, bebidas y drogas (incluso drogas que se puedan aspirar) en televisión y otros medios. Puede usar esto como forma de abrir la comunicación sobre el uso de sustancias.
- Aliente sus preguntas y dé mensajes claros sobre lo que se acepta y lo que no; por ejemplo, los 21 años es la edad legal para beber.
- Sea el ejemplo en el uso apropiado del alcohol por parte de adultos.
- Comparta inquietudes con los profesionales de salud y otros profesionales sobre el uso indebido del alcohol o drogas por personas que están regularmente alrededor de su hijo, como miembros de la familia, amigos cercanos o cuidadores. La exposición al humo indirecto aumenta en gran medida el riesgo de enfermedad cardíaca y pulmonar y puede ser nociva para su hijo. Es en el mejor interés de la salud de su hijo que no haya humo alrededor, incluso la exposición al vapor de cigarrillos electrónicos.

Seguridad En Medios E Internet

De la misma forma en que observa la actividad de su hijo en el vecindario y en la comunidad, es importante que controle y guíe el uso de medios e internet. Los dispositivos, redes sociales e internet son una gran parte de nuestra vida cotidiana. Ayude a su hijo a aprender a fijar límites sobre su uso y el uso de dispositivos de manera responsable, positiva y segura.

Guía

- Trabajen juntos como familia para desarrollar reglas y un plan de medios familiares (consulte la página 21) que equilibre las realidades de la era digital y las necesidades de la familia para

actividad física, dormir, actividades escolares y tiempo desconectado (https://www.healthychildren.org/English/media/Pages/default.aspx). Este plan puede ayudarlo a preservar el tiempo cara a cara durante las rutinas familiares, como comidas, tiempo juego y hora de ir a dormir.

- Ayude a su hijo a buscar lugares y aplicaciones apropiadas para su edad e intereses.
- Ayúdelo a entender que nada es verdaderamente privado con las redes sociales y el internet.
- Ayúdelo a estar seguro: por ejemplo, nunca proporcionar información personal.
- Ayúdelo a comprender cómo el contenido puede ser malinterpretado, e hiriente, y cómo usar las redes sociales y el internet para el bien.

Controlar

- Coloque su computadora familiar donde pueda ver fácilmente los sitios que visita su hijo.
- Controle el historial de internet regularmente para asegurarse que aprueba las elecciones de su hijo. Puede comprar equipo de seguridad para ayudar a prevenir el acceso a sitios web cuestionables.
- Los niños aprenden más de los medios educativos cuando usted los observa o lo hace con ellos y habla después sobre esto.
- Familiarícese con videojuegos, programas de televisión y música populares con niños de esta edad. Muestre un interés en la actividad en línea de su hijo, fije límites de acuerdo con sus creencias y valores.
- Conozca con quiénes se comunica su hijo por teléfono celular o a través de redes sociales. Limite su teléfono, el uso de redes sociales y los contactos de las personas que aprueba.

Tiempo frente a pantallas

- Aliente los hábitos de medios saludables.
- La cantidad, calidad y ubicación de pantallas es importante. Considere dónde se ubican los televisores, teléfonos, tabletas y computadoras; cómo se permite su uso; y durante cuánto tiempo. Por ejemplo, la televisión, computadoras o teléfonos en la habitación de su hijo puede distraerlo de ir a dormir y de recibir la cantidad de sueño que necesita para crecer y desarrollarse.
- Las opciones de medios educativos son beneficiosas, pero también lo son el juego no estructurado, los horarios al aire libre, la actividad física y el aprendizaje práctico. Averigüe cuánto tiempo de aprendizaje ocurre en la escuela en las computadoras y sugiera que su hijo intente aprender o trabajar en los mismos temas con amigos, al aire libre o con usted.
- Si su hijo está usando los medios excesivamente, trate de averiguar por qué. Abra conversaciones sobre por qué y trate de apoyar la búsqueda de otras actividades o de hacer amigos.

Desarrollo Infantil Y Salud Mental

Sea el ejemplo; los niños aprenden mirando a los padres

- Tómese tiempo para escuchar y compartir inquietudes para que su hijo se sienta amado y respetado.
- Los niños observan y absorben sus valores, creencias y actitudes.
- Ayude a sus hijos a aprender a controlar sus sentimientos y comportamiento. Incluso cuando están frustrados o en una situación difícil, elogie a su hijo por sus esfuerzos de autocontrolarse. Hable sobre las veces que usted se ha sentido molesto y cómo encontró maneras de establecer un comportamiento aceptable.
- Trate de mostrar respuestas no agresivas al estrés y el enojo.

Promover la responsabilidad y la independencia

- Todos los niños, incluso aquellos con necesidades especiales de atención de la salud, puede ayudar con los quehaceres del hogar. Dé a cada niño quehaceres que se adapten a sus habilidades.
- Establezca rutinas familiares y reglas para establecer expectativas, desarrolle un trabajo de equipo familiar y equilibre el privilegio y la responsabilidad. Dar a su hijo la responsabilidad de sus pertenencias y de tareas de vivienda o patio de juegos que cumplan con su habilidad, ayuda a enseñar ética de trabajo e inculca el orgullo y la confianza.
- Anticipe algunos comportamientos normales de preadolescentes, como amigos que se vuelven más importantes en la vida de su hijo, cambios en la forma en que se comunica su hijo, o cambios repentinos o cuestionamientos de las reglas parentales y autoridad. Puede haber conflictos por temas de independencia, negarse a participar en algunas actividades familiares, mal humor, o un nuevo deseo de tomar riesgos.
- Supervise actividades de pares. Ayude a los amigos de su hijo a sentirse bienvenidos en su hogar. Cuando pueda, conozca a sus familias.

Establecer tradiciones

- Hable sobre las tradiciones culturales y familiares y las costumbres o ceremonias religiosas que usted como familia haya observado al crecer. Decida las que desea incluir en su vida familiar.

Cambio en los cuerpos

- Prepare a su hijo para los cambios de la pubertad, como olor corporal, acné o espinillas, menstruación en las chicas, y sueños húmedos en los chicos. Explique cosas de manera simple que sea apropiada para su hijo. Es una buena idea comenzar estas conversaciones antes de que empiecen estos cambios para que su hijo sepa qué esperar y cuándo ocurrirá.

- Aliente a su hijo a hacer preguntas. Los niños probablemente estén hablando entre sí sobre todo lo relacionado con la pubertad y el sexo. Incluso si no cree que sus hijos participan en actividad sexual, pregúnteles, incluso a los niños con necesidades de atención de la salud especiales, qué saben sobre eso y si tienen preguntas.
- Si su hijo recibe educación de vida familiar en la escuela o en la comunidad, pregunte a su hijo sobre estas lecciones. Hable con su profesional de la salud, con maestros y con centros de recursos de la comunidad para obtener consejo, ayuda e información.
- La televisión y otros medios a menudo contienen material sexualmente explícito que puede ser confuso para los niños. Trate de ver la televisión con ellos o evite estos programas. Si sus hijos los ven, use estos como oportunidades de tratar sobre creencias y valores.

Enseñe a su hijo cómo estar seguro con otros adultos, aquellos que él conoce y aquellos que no conoce.

- Ningún adulto debe decir a su hijo que les guarde secretos a sus padres.
- Ningún padre debe decir a su hijo que le guarde secretos del otro padre.
- Ningún adulto, excepto el profesional de la salud, debe expresar interés en las partes privadas de un niño (aquellas generalmente cubiertas por un traje de baño).
- Ningún adulto debe pedir a un niño que se toque sus partes privadas.

Controle estos sitios web para obtener consejos que abran el debate para padres e hijos de todas las edades:

- Healthychildren.org Abuso sexual: https://www.healthychildren.org/English/safety-prevention/at-home/Pages/Sexual-Abuse.aspx.
- Los CDC (por sus siglas en inglés) sobre Prevención de Abuso sexual infantil: https://www.cdc.gov/violenceprevention/childabuseandneglect/childsexualabuse.html.
- Prevent Child Abuse America: https://preventchildabuse.org.

Peso Saludable/Nutrición Saludable/Actividad Física

Alimentación saludable

- Aliente los hábitos de alimentación saludable para su hijo y la familia
  - Siéntense en la mesa todos juntos.
  - Compartan comidas juntos lo más seguido posible.
  - Apague todos los dispositivos para alentar la conversación.
- Dé a su hijo un desayuno saludable todos los días. La investigación muestra que el desayuno ayuda a que los niños aprendan y se comporten mejor en la escuela.
- Ayude a su hijo a reconocer, y responder, a los sentimientos de tener hambre y estar lleno.
- Sea el ejemplo con sus propias elecciones de alimentos saludables.
- Aspire al menos a 5 porciones de vegetales o frutas todos los días incluyéndolas en comidas y refrigerios. Use el puño de su hijo como una estimación del tamaño de la porción. Ofrezca granos enteros y proteína magra (como pescado, pollo, carne, huevos, frijoles y guisantes).
- Asegúrese de que su hijo esté recibiendo suficiente calcio y vitamina D para huesos y dientes fuertes, proveniente de la leche,

productos lácteos como yogurt y queso bajo en grasa, o alimentos y bebidas fortificadas en calcio y vitamina D. Un ejemplo de objetivos diarios:

- Para niños de edades de 4 a 8 años: 1½ a 2 tazas de leche con contenido reducido de grasas o sin contenido de grasas por día.
- Para niños de edades de 9 a 18 años: 2½ a 3 tazas de leche con contenido reducido de grasas o sin contenido de grasas por día.

- Ofrezca mucha agua y limite el jugo a 4 onzas por día de jugo de 100% de fruta. Los "jugos de frutas" y gaseosas a menudo son elevados en calorías y bajos en nutrientes.

Peso saludable

- La clave para una buena salud es un equilibrio entre las calorías de los alimentos consumidos y las calorías gastadas en actividad. Trabajen en familia para comer de manera equilibrada, por ejemplo, sirva pequeñas porciones, no grandes, o comparta porciones más grandes, especialmente si son elevadas en grasa o azúcar. Perder peso casi nunca es una buena idea mientras el cuerpo de su hijo esté creciendo rápidamente durante la pubertad.
- A medida que los niños tengan más exposición a los medios y a las opiniones de la sociedad sobre el peso, es importante hablar sobre cómo se ve y se siente un cuerpo sano. Estas conversaciones pueden ayudar a los niños a sentirse bien sobre sus cuerpos y hacer mejores elecciones sobre alimentos y ejercicio.
- Si su hijo pregunta sobre dietas o perder peso o suplementos dietarios, hable con su profesional de la salud para asegurarse de que sean apropiados y seguros.

Actividad física

- Aliente a su hijo a estar físicamente activo al menos 60 minutos todos los días. Esto podría ser todo de una vez o durante períodos más cortos durante el transcurso del día.
- Ayude a su hijo a buscar formas divertidas de estar activo y apoyar sus intereses en los deportes y en la actividad física. Piense formas creativas de estar activo como tomar las escaleras en lugar del elevador o inscribirse para una clase de baile o campamento deportivo.
- Si su hijo tiene discapacidades u otras necesidades especiales de atención de la salud que afecten su capacidad de estar activo, busque otras formas de mantener a su hijo en movimiento. Su profesional de la salud puede tener algunas buenas ideas.

- ¡Únase a la diversión! Busque actividades físicas que disfrute toda la familia que pueda hacer que sean parte de su vida cotidiana.
- Estimule la actividad limitando el tiempo de su hijo frente a las pantallas. Esto incluye limitar ver la televisión, jugar videojuegos, enviar mensajes de texto y usar la computadora (a menos que sea para tarea).

Salud Oral

- Su hijo debe tener un dentista familiar y consultar a un dentista regularmente, dos veces al año (a menos que el dentista recomiende un cronograma diferente).
- Su hijo debe cepillarse dos veces al día con una pequeña cantidad de pasta de dientes con fluoruro del tamaño de un guisante (si se recomienda) y usar hilo dental una vez al día. Supervisar y ayudar, si es necesario.
- Limitar cuántos alimentos y bebidas endulzados con azúcar consume su hijo por día.

- Los niños que juegan deportes de contacto deben usar un protector bucal para proteger sus dientes.

Preparación

- Prepare a su hijo para cada nuevo año escolar hablando sobre las oportunidades, amigos y actividades que pueda experimentar.
- Participe asistiendo a noches para volver a la escuela, reuniones de padres y maestros y otras actividades escolares. Desarrolle relaciones con maestros, otras familias y la escuela para que pueda crear experiencias positivas y desarrollo para su hijo.
- Tenga una conversación con su hijo sobre la diferencia entre la escuela y el aprendizaje. La escuela es solo un edificio donde puede aprender; el aprendizaje puede suceder en cualquier lugar en la comunidad y especialmente en el hogar.

- Muestre interés en cómo le está yendo a su hijo en la escuela y en las actividades de después de la escuela. Pregunte a su hijo por el día, observando lo que fue bien y lo que no. Elogie el esfuerzo de su hijo y los logros en la escuela.
- Si a su hijo no le está yendo bien en la escuela, hable con los maestros sobre lo que observan. Pregunte sobre evaluaciones, ayuda especial o tutoría. Aliente a su hijo a hablar con usted sobre los problemas que está experimentando y a pedir ayuda cuando sea necesario.
- Proporcione un espacio bien iluminado y tranquilo para la tarea en el hogar, preferentemente no cerca de una televisión o con la televisión apagada. Decida con su hijo el mejor momento para hacer la tarea para el hogar.

Seguridad

Supervisión y reglas de seguridad

- Ayude a que su hijo entienda sus reglas de seguridad familiar, como la manera de usar el 911 y qué hacer en caso de incendio u otra emergencia. Por ejemplo, a algunos niños les gustaría hablar sobre un plan de incendios. Infórmeles qué familia y vecinos pueden ayudar. Asegúrese de que tengan números de teléfono de emergencia.
- Hable con su hijo sobre cómo seguir las reglas de seguridad en todos lados.
- Comience a enseñarle a su hijo hábitos de seguridad en la calle. Los niños necesitan aprender seguridad en la calle y en el autobús, como la forma en que se leen las farolas y las señales de calle. También necesitan aprender cómo usar cruces peatonales, cómo usar veredas en calles más grandes, dónde esperar el autobús y cómo subir y bajar del autobús de manera segura.

- Asegúrese de que su hijo esté supervisado antes y después de la escuela y durante las vacaciones. A medida que su hijo crezca y madure, usted comenzará a proporcionarle menos supervisión directa, pero asegúrese de que otro adulto esté al tanto y disponible.
- Hágale saber a su hijo que siempre está bien llamar o pedir volver a casa si no se siente cómodo en la casa de otra persona.
- Si su hijo está en un programa después de la escuela o con un cuidador, asegúrese de que el entorno sea seguro. Hable con los cuidadores sobre sus actitudes sobre la disciplina. No permita que peguen o cacheteen a su hijo.

Seguridad en el auto

- Todos en el auto deben usar cinturón de seguridad. No arranque el auto hasta que todos se hayan colocado el cinturón de seguridad, incluso usted. ¡Sea un buen ejemplo!
- El asiento trasero es el lugar más seguro para que los niños viajen hasta los 13 años.
- Su hijo debe usar un asiento de vehículos o asiento elevador hasta que el cinturón de regazo se pueda usar bajo y plano sobre la parte superior de los muslos y el cinturón de hombro se pueda usar sobre su hombro y no en la cara o el cuello. Deben poder doblar sus rodillas mientras están sentados contra el respaldo del asiento del vehículo (generalmente cuando tienen entre 8 y 12 años y alrededor de 4'9" de alto).

Seguridad en bicicleta y al hacer deportes

- Su hijo siempre debe usar equipo de seguridad apropiado para cualquier actividad que estén haciendo, por ejemplo, andar en bicicleta, patinar, andar en skate, esquiar y hacer equitación.
- Su hijo debe conocer las reglas de seguridad para cualquier actividad que esté haciendo. Por ejemplo, tómese tiempo para observar cómo su hijo anda en bicicleta y cuán bien lo hace. Elógielo, ofrezca consejos y hablen juntos sobre cómo andar en forma segura.

Seguridad en el agua y seguridad relativa al sol

- Use protector solar (SPF 15 o más), durante todo el año, antes de que su hijo salga a jugar o nadar cuando estará afuera por un período prolongado.
- No deje que su hijo juegue alrededor del agua (por ejemplo, lagos, arroyos, piscinas, océano) sin supervisión apropiada.
- Enseñe a su hijo a nadar y hable sobre las reglas de seguridad en la piscina:
  - No nadar sin supervisión de un adulto o guardavidas certificado.

  - No bucear en aguas poco profundas.
  - Nadar solo en piscinas con cercos de 4 lados, una puerta que cierre y un salvavidas.
- En cualquier bote, asegúrese de que su hijo esté usando un chaleco salvavidas aprobado por la Guardia Costera, del tamaño de su hijo.

Seguridad contra incendios y monóxido de carbono

- Instale detectores de monóxido de carbono y humo en todos los niveles de su casa, especialmente en las áreas del calentador y áreas para dormir. Pruebe los detectores una vez al mes y cambie las baterías al menos dos veces al año (por ejemplo, cuando cambie el reloj). Se recomiendan detectores de monóxido de carbono certificados por UL en pasillos cerca de cada área para dormir de su hogar.
- La mayoría de los niños aprenden sobre la seguridad contra incendios en la escuela; hágalos participar en un plan de incendios familiar. Trate y practique el plan de incendios.

Seguridad relativa a las armas y armas de fuego

- Los niños no comprenden que peligrosas pueden ser las armas y armas de fuego, aunque usted los advierta.
- La mejor forma de mantener a su hijo seguro de lesión o fallecimiento por pistolas y armas de fuego es mantener las armas guardadas descargadas y trabadas. Las municiones se deben guardar bajo llave por separado de la pistola. Los niños no deben saber dónde se guardan las pistolas. Guarde la llave donde los niños no puedan conseguirla.
- Pregunte si hay armas en las casas en las que juega su hijo. Si la respuesta es sí, asegúrese de que se guarden y cierren bajo llave en forma apropiada antes de permitir a su hijo jugar allí.
- Hable sobre armas y armas de fuego en la escuela, en la calle y en televisión, internet o redes sociales. Pregunte si su hijo ha visto una pistola en persona o una imagen de ésta siendo usada. Por

ejemplo, si los niños han visto imágenes o han escuchado sobre tiroteos en la escuela, ayúdelos a superar sus sentimientos. Debata sobre las opciones de armas de fuego en la escuela, en el hogar, en la casa de un amigo o en cualquier lugar.

- La educación sobre el uso apropiado y seguro de armas y cuchillos de caza se debe considerar antes de permitir cazar a su hijo. Los niños solo deben cazar con supervisión de un adulto.

Visitas Del Año 5 Y 6

PENSAR PREPARARSE PARA ESTAS VISITAS

- Anote sus preguntas, nuevos signos o síntomas, inquietudes o mejoras desde su última visita. ¡Esas son cosas importantes! Usted y su hijo deben estar listos para participar plenamente en la visita. Usted es un socio con su profesional de la salud; su hijo también está aprendiendo a ser uno.

CYSHCN (POR SUS SIGLAS EN INGLÉS) NIÑOS Y JÓVENES CON NECESIDADES ESPECIALES DE SALUD

- Hable cómo están funcionando las transiciones de preescolar a kindergarten y a 1er grado. Hable sobre las inquietudes educativas y cómo el profesional de la salud puede apoyarlas. Comparta sobre la alegría, las amistades y los ajustes sociales que vienen con la transición a la “escuela real”.
- Anime a su hijo a compartir un poco para que aprenda a expresar sus propios sentimientos y salud y cómo expresar sus necesidades.
- Asegúrese de llevar lo que sea que use para organizar la información de salud (por ej., un diario de cuidado, un Cuaderno

de Cuidado, carpeta) y compartir información sobre planes educativos (IEP o Plan 504), tratamientos, medicamentos, o visitas a especialistas.

CONTROLAR A ESTA EDAD, SU HIJO PUEDE…

- Hacer equilibrio en 1 pie, rebotar y saltar.
- Sostener bien un lápiz; dibujar una persona con 6 partes del cuerpo; escribir algunas letras y números; y copiar cuadrados y triángulos.
- Atar un nudo; vestirse y desvestirse.
- Hablar claramente; poder contar una historia con oraciones completas; usar tiempos pasados y presentes; y usar yo, tú, y nosotros correctamente.
- Contar hasta 10; nombrar al menos 4 colores.
- Prestar atención; seguir indicaciones simples.

PLANIFICAR QUÉ ES IMPORTANTE PARA ESTAS VISITAS

¡SUS preguntas e inquietudes y las de SU HIJO son la prioridad número 1! Su profesional de la salud también puede conversar sobre

- **Promover la salud para toda la vida**: Sentirse feliz y seguro de sí mismo; tener buenas relaciones con la familia; violencia dentro o fuera del hogar; inquietudes con necesidades financieras; uso de sustancias.
- **Desarrollo y salud mental**: Rutinas familiares; preocuparse por los demás y respetarlos; manejar los sentimientos.
- **Escuela**: Sentirse listo para estar en la escuela; familiarizarse con la escuela; cuidado después de la escuela; comunicación de padres-maestros.

- **Crecimiento y desarrollo físico**: Visitas dentales regulares, cepillado/uso del hilo dental diario, flúor, y limitar las bebidas endulzadas con azúcar; peso saludable; comidas y refrigerios saludables; frutas, vegetales y granos enteros; calcio para el crecimiento de los huesos; al menos 1 hora de actividad/ejercicio diario.
- **Protección**: Seguridad en el auto; jugar al aire libre de manera segura; seguridad del agua y protección del sol; daño por parte de adultos; seguridad contra incendios; seguridad relativa a las armas.

ESPERANDO QUÉ ESPERAR EN LAS VISITAS DE LOS AÑOS 5 Y 6

Su profesional de la salud

- Medirá la altura y peso.
- Calculará el índice de masa corporal y medirá la presión arterial.
- Hará un examen físico, prestará atención especial a los ojos y la boca.
- Observará cómo su hijo camina y usa los dedos y manos.
- Realizará pruebas de diagnóstico para evaluar audición y visión.
- Podrá realizar otras pruebas de diagnóstico para evaluar anemia, colesterol, plomo, salud oral y tuberculosis.
- **Vacunas**: Consulte el cuadro de los CDC (por sus siglas en inglés) en https://www.cdc.gov/vaccines por cualquiera que sea necesaria en esta edad.

CONECTAR DESARROLLAR RESILIENCIA: LO QUE USTED PUEDE HACER AHORA

- ¡Lea con su hijo tanto como sea posible! Sentarse con algunos buenos libros a diario con su hijo es bueno, pero no siempre es fácil para lograr en una vida familiar ocupada. Trate de leer las señales de calle en voz alta a su hijo cuando conduce o haga que

cocine con usted y lean las instrucciones en voz alta juntos. Revisen el correo juntos, buscando buenas palabras y frases para leer en voz alta.

- Aunque la transición a la escuela formal ocurre para su hijo en estos años, trate de mantener el enfoque en seguir siendo un niño y jugar tanto como sea posible. Juego libre; juego imaginativo, juego creativo y juego en el vecindario, en el interior o al aire libre ¡no importa! Promueva el crecimiento del niño a través de la exploración de sí mismo y del mundo a través de la poderosa herramienta del juego. Su hijo lo necesitará aún más ahora después de un día completo de escuela, ¡y usted también!

- **Recuerden**: Revisen la sección Niñez Media (que comienza en la página 109) para recomendaciones para esta edad. Lo más importante, lo que hacen en el hogar todos los días importa y tendrá un gran impacto en la salud y bienestar de por vida de su hijo.

Visitas Del Año 7 Y 8

PENSAR PREPARARSE PARA ESTAS VISITAS

- Anote sus preguntas.
- Comparta todo lo nuevo y emocionante. ¡Esas son cosas importantes! Usted y su hijo deben estar listos para participar plenamente en la visita. Usted es un socio con su profesional de la salud; su hijo también está aprendiendo a ser uno.

CYSHCN (POR SUS SIGLAS EN INGLÉS) NIÑOS CON NECESIDADES ESPECIALES DE SALUD

- A medida que su hijo participe más en la escuela y en otras actividades, comparta sobre las amistades y ajustes sociales para su hijo y la familia.
- Aliente a su hijo a hablar con su profesional de la salud sobre el prejuicio o la incomprensión que él, o su familia, pueden experimentar debido a su necesidad de salud. Hable sobre las formas de afrontarlos y conectarse con pares.
- Traiga preguntas a su profesional de la salud sobre cómo conectar a su hijo con intereses y actividades que sean accesibles, apropiadas para sus necesidades de salud, ¡y DIVERTIRSE!
- Traiga todo lo que usa para organizar la información de salud (por ej. Cuaderno de Cuidado, diario de cuidado, carpeta) e información actualizada de todas las personas, lugares y especialistas que participan en su cuidado y educación. Esto puede incluir información sobre tratamientos, medicamentos, terapistas, actividades, IEP o Plan 504, ajustes sociales, o visitas.

CONTROLAR A ESTA EDAD, SU HIJO PUEDE…

- Mostrar habilidades sociales y emocionales y un sentido de lo que está bien y mal.
- Elegir alimentación saludable y estar físicamente activo.
- Tener relaciones afectuosas con la familia y otros niños y adultos.

PLANIFICAR QUÉ ES IMPORTANTE PARA ESTAS VISITAS

¡SUS preguntas e inquietudes y las de SU HIJO son la prioridad número 1! Su profesional de la salud también puede conversar sobre

- **Promover la salud para toda la vida**: Sentirse feliz y seguro de sí mismo; tener buenas relaciones con la familia y amigos; evitar la violencia en el hogar y en el vecindario (hostigamiento y pelea); tener suficiente dinero para alimentos; hacer preguntas sobre el uso de tabaco, alcohol y drogas en la familia; permanecer seguro en internet.
- **Desarrollo y salud mental**: Independencia; reglas y consecuencias; temperamento; manejar los desacuerdos; pubertad.
- **Escuela**: Adaptarse a la escuela; problemas de comportamiento o aprendizaje; rendimiento y progreso escolar; IEP o servicios de educación especial; participar en actividades escolares.
- **Crecimiento y desarrollo físico**: Visitas dentales regulares, cepillado/uso del hilo dental diario, flúor, y limitar las bebidas endulzadas con azúcar; peso saludable; comidas y refrigerios saludables; calcio para el crecimiento de los huesos; al menos 1 hora de actividad/ejercicio diario; límites sobre el uso de medios.
- **Protección**: Seguridad en el auto (cinturones/asientos elevadores); cascos; nadar; protección contra el sol; daño por parte de adultos; seguridad relativa a las armas.

ESPERANDO QUÉ ESPERAR EN LAS VISITAS DE LOS AÑOS 7 Y 8

Su profesional de la salud

- Medirá la altura y peso de su hijo.
- Calculará el índice de masa corporal y medirá la presión arterial.
- Hará un examen físico, cubriendo a su hijo con un paño para privacidad y prestará atención especial a los dientes y boca, al movimiento de tobillo/rodilla/cadera y a los comienzos de la madurez sexual.
- Podrá realizar pruebas de diagnóstico para evaluar anemia, colesterol, audición, salud oral, tuberculosis y visión.
- **Vacunas**: Consulte el cuadro de los CDC (por sus siglas en inglés) en https://www.cdc.gov/vaccines por cualquiera que sea necesaria en esta edad.

CONECTAR DESARROLLAR RESILIENCIA: LO QUE USTED PUEDE HACER AHORA

- Aliente y sea parte de la actividad física diaria con su hijo, ¡desahoguen juntos la tensión!
- Prueben clases de yoga juntos o vayan a una caminata familiar. Si un hijo tiene una actividad o práctica, use el tiempo para caminar alrededor del campo o jugar en el parque, por usted mismo o con sus otros hijos.
- Trate de conectarse con su hijo cada día sobre cómo fue la escuela, no solo preguntando por la tarea para el hogar, sino buscando maneras de que su hijo y la familia entera compartan cosas positivas y negativas de cada día. Sobre todo, escuche y preste atención a su hijo.
- **Recuerden**: Revisen la sección Niñez Media (que comienza en la página 109) para recomendaciones para esta edad. Lo más importante, lo que hacen en el hogar todos los días importa y tendrá un gran impacto en la salud y bienestar de por vida de su hijo.

Visitas Del Año 9 Y 10

PENSAR PREPARARSE PARA ESTAS VISITAS

- Anote sus preguntas.
- Comparta todo lo nuevo y emocionante. ¡Estas preguntas y comentarios son importantes! Usted y su hijo deben estar listos para participar plenamente en la visita. Usted es un socio con su profesional de la salud; su hijo también está aprendiendo a ser eso.

CYSHCN (POR SUS SIGLAS EN INGLÉS) NIÑOS Y JÓVENES CON NECESIDADES ESPECIALES DE SALUD

- Hable sobre cómo están funcionando las cosas para usted y para su hijo en el hogar, con amigos, en actividades, en la comunidad o en la escuela.
- Comparta inquietudes, necesidades y si su hijo tiene acceso a todos los servicios de apoyo necesarios. Si su hijo recibe servicios de educación especial, traiga el IEP o Plan 504 actualizado (consulte la página 19).
- Asegúrese de que su profesional de la salud tenga registros precisos de todas las personas y cosas involucradas en apoyar la vida de su hijo, como especialistas, terapistas, medicamentos y actividades de adaptación.

CONTROLAR A ESTA EDAD, SU HIJO PUEDE…

- Mostrar un aumento en las habilidades sociales y emocionales y un sentido de lo que está bien y mal.
- Elegir alimentación saludable y estar físicamente activo.
- Mostrar que se está volviendo más responsable; tomar buenas decisiones por su cuenta.

- Demostrar relaciones afectuosas con la familia, otros adultos y otros niños.
- Parecer seguro de sí mismo y esperanzado; tener un sentido de bienestar.

PLANIFICAR QUÉ ES IMPORTANTE PARA ESTAS VISITAS

¡SUS preguntas e inquietudes y las de SU HIJO son la prioridad número 1! Su profesional de la salud también puede conversar sobre

- **Promover la salud para toda la vida**: Sentirse feliz y seguro de sí mismo; tener buenas relaciones con la familia y amigos; evitar la violencia en el hogar y en el vecindario (hostigamiento y pelea); tener suficiente dinero para alimentos; hablar sobre el uso de tabaco, alcohol y drogas en la familia; permanecer seguro en internet.
- **Desarrollo y salud mental**: Carácter; establecer límites "razonables"; crecimientos repentinos y otros cambios en el cuerpo que son señal de comienzo de la pubertad; autoestima; tiempo en familia; llevarse bien con familia y amigos; autocuidado.
- **Escuela**: Problemas de comportamiento o aprendizaje; rendimiento y progreso escolar; preparación para la escuela media.
- **Crecimiento y desarrollo físico**: Visitas dentales regulares, cepillado diario y uso de hilo dental, y flúor, límites sobre refrigerios y bebidas endulzadas con azúcar; desarrollar hábitos de alimentación saludable, incluso desayunar; 60 minutos de actividad física diaria.
- **Protección**: Asientos elevadores y viajar en el asiento trasero; cascos y equipo deportivo de protección; nadar; protección solar; conocer los amigos de sus hijos y sus familias; seguridad relativa a las armas.

ESPERANDO QUÉ ESPERAR EN LAS VISITAS DE LOS AÑOS 9 Y 10

Su profesional de la salud

- Medirá la altura y peso de su hijo.
- Calculará el índice de masa corporal y medirá la presión arterial.
- Hará un examen físico, cubriendo a su hijo con un paño para privacidad, prestará atención especial a la piel y la columna vertebral y a los comienzos de la madurez sexual.
- Podrá realizar pruebas de diagnóstico para evaluar anemia, colesterol, audición, salud oral, tuberculosis y visión.
- **Vacunas**: Consulte el cuadro de los CDC (por sus siglas en inglés) en https://www.cdc.gov/vaccines por cualquiera que sea necesaria en esta edad.

CONECTAR DESARROLLAR RESILIENCIA: LO QUE USTED PUEDE HACER AHORA

- A medida que su hijo crece en madurez emocional y social, busque maneras de ayudar a conectarlo incluso más al mundo, desarrollando compasión, un sentido más fuerte de sí mismo y del mundo que lo rodea.
- Si bien ya pueda tener una larga lista de cosas para hacer o un cronograma familiar complicado, busque maneras de que su hijo pueda promover las relaciones o ser voluntario por su cuenta o junto a usted o como familia. Esto ayuda a desarrollar la responsabilidad.
- Observe dentro de su comunidad y de la vida diaria: ofrezca sacar a pasear al perro de un vecino mayor o rastrille sus hojas, haga y lleve comida para una familia que lo necesita, o pase tiempo como voluntario o recolecte donaciones para un evento escolar o comunitario. Éstas pueden ser formas regulares u ocasionales de enseñar a su hijo a conectarse con los demás y a difundir amabilidad.

- A medida que las actividades y amigos se vuelvan cada vez más importantes en la vida de su hijo, tómese tiempo para compartir sus propias experiencias de crecimiento. Estas conversaciones lo ayudan a tratar sobre las lecciones valiosas que aprendió del trabajo en equipo, voluntariado y otras actividades. Al compartir tiempo, en lugar de dar un sermón, puede abrir la conversación para hablar y resolver algunos de los desafíos más difíciles que enfrentan. Hablar sobre sus valores familiares y lo que significa ser un buen compañero de equipo y amigo puede ayudar a su hijo a medida que transita este mundo ultra competitivo, y mantenerlo conectado con usted durante todo el viaje.
- **Recuerden**: Revisen la sección Niñez Media (que comienza en la página 109) para recomendaciones para esta edad. Lo más importante, lo que hacen en el hogar todos los días importa y tendrá un impacto de por vida en la salud y bienestar de su hijo.

ADOLESCENCIA: 11 A 21 AÑOS

Soltar

Cuando nuestros niños son bebés, esperamos con ansias la primera sonrisa, carcajada y palabra. Los alentamos a dar cada nuevo paso. A medida que los niños se acercan a los años de la adolescencia, a menudo nos preocupamos por sus nuevas habilidades. Una cosa es ver a un niño pequeño comenzar a caminar. Otra es dejar a un adolescente en el centro comercial con amigos o entregar las llaves del auto. Puede ser especialmente difícil para los padres de adolescentes con necesidades especiales de atención de la salud "soltar", permitiendo a sus adolescentes establecer sus propios límites y tener experiencias de "adolescentes".

Los adolescentes además se desarrollan a diferentes ritmos. Es importante dejarlos que averigüen cómo manejar estas nuevas habilidades y responsabilidades, pero también estar allí para proporcionarles ayuda y consejo. Los jóvenes con necesidades especiales de atención de la salud pueden necesitar apoyos exclusivos. Su profesional de la salud puede derivarlo a servicios útiles. Los padres además pueden aprender sobre servicios, recursos y apoyos entre sí, de la escuela y de fuentes de la comunidad. Comparta estos recursos y apoyos con el profesional de la salud de su adolescente como parte de su asociación padre/profesional.

Tradiciones familiares

En muchas culturas, las familias celebran llegar a la mayoría de edad con ritos y tradiciones especiales. Ayude a su profesional de la salud a aprender sobre su cultura, valores y preferencias. Quizás prefiera que usted, u otro adulto en su familia o comunidad, sea el que hable con su adolescente sobre los cambios en el cuerpo, las relaciones íntimas, la sexualidad y la responsabilidad de las elecciones sobre salud y bienestar. Al compartir esta información y sus preferencias con el profesional de la salud de su hijo, ustedes en conjunto pueden asociarse para preparar a su hijo para todos los cambios durante los años de adolescencia.

Transición a atención de la salud de adultos y toma de decisiones

Cuando usted y el profesional de la salud de su hijo trabajan juntos para asegurarse de que su adolescente reciba servicios de salud y apoyos necesarios, están formando las habilidades que usarán para tomar decisiones de salud como adultos. Para prepararse para esta responsabilidad, es importante para los adolescentes saber su historial médico, hacerlos socios informados en su propia atención de la salud.

Entonces, los adolescentes pueden "experimentar" estas habilidades. Permítales tomar más responsabilidad. Permita a su adolescente asumir el mando durante la visita de atención de la salud. Pida a su adolescente que piense en las preguntas a realizar o sobre temas específicos que tratar con el profesional. Éste, además, es el momento de comenzar a planificar la transición a la atención de la salud, moverse de sistemas pediátricos a sistemas de salud de adultos. Las familias, adolescentes y los profesionales de la salud actuales deben asociarse y trabajar juntos para garantizar que los adolescentes estén listos para manejar sus propias necesidades de salud. Los objetivos deben incluir elegir a los profesionales de adultos y desarrollar nuevas colaboraciones de salud. Esto es especialmente importante para los adolescentes con necesidades de atención de la salud especiales. Algunos especialistas continúan con sus pacientes. Otros trabajarán con usted y con su adolescente para transferir la atención a los profesionales de la salud de adultos, hospitales y sistemas de salud para adultos.

Jóvenes Con Necesidades Especiales De Salud O Discapacidades

Transición a los sistemas de atención de adultos

Muchos adolescentes con necesidades especiales de salud tienen equipos de médicos, pero su adolescente incluso necesita una visita de seguimiento de bienestar anual con un profesional de la salud. Estas consultas de salud ayudan a garantizar y apoyar la salud general de su adolescente. Este examen anual además es un

momento para evaluar las condiciones de salud secundarias que pueden ocurrir en todos los adolescentes. Las visitas de seguimiento de bienestar son un momento para debatir sobre pubertad, alimentación saludable, actividad física, salud mental y emocional, comportamientos riesgosos y escuela. Éste es, además, el momento de hablar sobre otros servicios y apoyos que su adolescente tiene ahora o puede necesitar en el futuro.

Los adolescentes con necesidades especiales de salud pueden tener más transiciones que sus pares normales entre 11 y 21 años. Además de pasar a sistemas de atención de la salud de adultos, algunos adolescentes recibirán tutela total o parcial. Esto implica a un adulto con la autoridad legal de tomar algunas o todas las decisiones para una persona que toma decisiones sobre atención de la salud, finanzas u otras partes de la vida adulta. Si se busca o no una tutela puede ser una dificultad para las familias. Sepa que hay otras opciones disponibles que pueden ayudar a que su adolescente mantenga sus derechos y al mismo tiempo brindarle apoyo para la toma de decisiones. La toma de decisiones respaldada puede ser una forma efectiva para que un adolescente tome decisiones con guía de un adulto confiable. Puede encontrar más información visitando el sitio web Got Transition en https://www.gottransition.org/ o el sitio web del Centro Nacional de Recursos para la Toma de decisiones Respaldada en http://www.supporteddecisionmaking.org/. Para asistencia adicional con este proceso, puede contactar a su Centro de Información de Salud de Familia a Familia (F2F). Visite https://familyvoices.org/affiliates/ para buscar el F2F en su estado, territorio o nación tribal.

Algunos adolescentes con IEP pueden necesitar más de 4 años para completar la escuela secundaria. La Parte B de la IDEA les permite permanecer en la escuela hasta los 21 años. La planificación de transición debe comenzar antes de los 16 en la mayoría de los estados y para los 14 años en otros estados. La planificación de transición debe incluir objetivos para el empleo después de la

escuela secundaria y vivienda independiente. Debata sobre este plan de transición con su equipo escolar y compártalo con su profesional de la salud para ayudar a la escuela y a los profesionales de la salud a trabajar juntos para cubrir las necesidades de su adolescente. Puede contactar al Centro Información de Capacitación para padres (PTI, por sus siglas en inglés) en su estado para recibir asistencia sobre este proceso de transición. Visite https://www.parentcenterhub.org/find-your-center/ para buscar su PTI local.

Si su adolescente recibe apoyo de una agencia del estado, averigüe si la elegibilidad cambia a los 18 años. Puede contactar a su F2F en su estado para tratar los servicios actuales de su hijo y determinar qué servicios pueden estar disponibles para su adolescente cuando pase a la adultez.

Seguro de salud para jóvenes adultos con discapacidades

Con la aprobación de la Ley de Protección al Paciente y Cuidado de Salud Asequible (ACA, por sus siglas en inglés) en marzo de 2010, los padres actualmente pueden mantener a cualquier hijo adulto en su plan de salud hasta los 26 años. La ACA además impide a las aseguradoras de salud negar cobertura a niños y adultos con condiciones preexistentes. Esto significa que su aseguradora de salud no puede negar cobertura para su adolescente debido a su discapacidad. Algunos planes de salud cubren dependientes con discapacidades de cualquier edad que no puedan trabajar. Verifique con su plan de seguro de salud para determinar si la cobertura está disponible para adultos dependientes con discapacidades. Sin embargo, su adolescente también puede cumplir los requisitos para Medicaid a través de su estado si cumple con los criterios de discapacidad de la Administración del Seguro Social.

Ingreso Complementario del Seguro (SSI, por sus siglas en inglés) y Medicaid

En algunos estados, un adolescente con necesidades especiales de salud puede cumplir con los criterios de discapacidad de la Administración del Seguro Social, que permite a un adolescente

acceder al SSI y a los beneficios de Medicaid; sin embargo, si el ingreso familiar es elevado, el adolescente puede no calificar para obtener estos beneficios. Cuando un adolescente cumple 18 años de edad, incluso si todavía vive en el hogar, el ingreso familiar ya no cuenta para la elegibilidad del adolescente. Dependiendo del ingreso y activos del adolescente, ahora puede recibir SSI y Medicaid.

Solicitar SSI y Medicaid puede ser un proceso difícil, y algunas personas que cumplen con los criterios como niños no siempre califican como adultos. Esto es debido a que la definición de discapacidad es más estricta para los adultos. A veces, su adulto joven con una discapacidad puede recibir inicialmente una carta de negación de beneficios del Seguro Social. Sin embargo, muchas personas reciben aprobaciones después de 1 a 2 apelaciones de la decisión. Contacte el F2F de su estado para obtener más información sobre la elegibilidad, el proceso de apelación y otras opciones de financiación de salud visitando https://familyvoices.org/affiliates/.

Promover Salud De Por Vida Para Familias Y Comunidades

Hablar y escuchar a su adolescente

- Trate de hablar con su adolescente todos los días. A veces, es más fácil hablar mientras se hacen otras actividades, como comer o conducir un auto.
- Muestre interés en la vida de su adolescente sin sonar entrometido. Pregunte sobre amigos, escuela, trabajo y otros intereses. Sepa escuchar. Elogie los esfuerzos y éxitos de su adolescente. Cuando sus adolescentes vienen a usted con problemas, trate de no solucionarlos. En lugar de eso, escúchelos y pregunte cómo quisieran que usted los ayude. Esto les permite pensar cómo pueden recibir apoyo para tratar las muchas cuestiones que enfrentarán en sus vidas. Esto además los ayuda a desarrollar confianza y competencia en manejar las situaciones difíciles.

- Sea el ejemplo de los comportamientos positivos en los que desea que su adolescente participe.
- Hable con su adolescente sobre relaciones, parejas, sexo, matrimonio, crianza y planificación familiar cuando surjan los temas. Use temas y medios que sean interesantes para que su adolescente comience conversaciones. Comparta sus puntos de vista sin juzgarlo y escuche el punto de vista de su adolescente.
- Comparta con su adolescente sobre lo que significa ser un "buen amigo". Cuando pueda, conozca a los amigos de su adolescente. Esté allí para escuchar si surgen problemas en las amistades que su hijo quisiera que lo ayuden a resolver.

- Si su adolescente tiene una discapacidad, hable con su adolescente sobre la discapacidad, incluso las fortalezas, desafíos y debilidades que eso implica. Hable sobre los apoyos prácticos, para que puedan seguir un camino exitoso hacia adelante.
- Si el apoyo financiero u otros tipos de apoyo fueran útiles para su familia, incluso el acceso a alimentos, atención de la salud o aspectos generales de vivienda, hable con su profesional de la salud.

Responsabilidades escolares

- Haga énfasis en la importancia de la escuela y la importancia del aprendizaje, así como también la diferencia entre los dos. Ayude a su adolescente a buscar temas que disfrute y en los que pueda tener éxito, así como también que sean interesantes pero desafiantes.
- Controle y guíe a su adolescente a medida que asuma más responsabilidad para el trabajo en la escuela. Muchos adolescentes necesitan ayuda para organizar y establecer prioridades a medida que hacen la transición a la escuela secundaria y la universidad.

- Esté listo para ayudar con las habilidades de organización o con nuevas actividades, como solicitar empleos y aplicar para la universidad.
- Ayude a su adolescente a buscar actividades fuera de la escuela que le interesen, especialmente si su adolescente tiene problemas con temas académicos.
- Aliente a leer ayudando a su adolescente a buscar libros, revistas y sitios web sobre temas de interés. Ayúdelos a informarse sobre eventos actuales y mire o lea las noticias todos los días.

- Ayude a su adolescente a aprender cómo usar internet de manera segura y apropiada. Enséñele cómo evaluar sitios web para identificar sitios informativos de los de menos reputación. Además, ayúdelo a informarse sobre el uso de medios sociales y lo que se considera acoso cibernético o comportamiento inapropiado.
- Enseñe a su adolescente sobre suplantación de identidad (phishing) y estafas en línea, así como también contenido inapropiado.

Independencia y toma de decisiones

- Haga participar al adolescente en la toma de decisiones familiares, cuando sea apropiado. Esto puede proporcionar experiencia con los altibajos de la "vida real" y las muchas formas en que las familias tratan las situaciones. Elogie sus esfuerzos y agradézcales por su ayuda.
- Hable Sobre las responsabilidades familiares, expectativas y cómo esto cambia con la edad.
- Aliente a las habilidades de solución de problemas y no a proporcionar todas las respuestas.

- La edad legal de consentimiento varía por estado. El profesional de la salud de su adolescente necesita el permiso de su adolescente para compartir información con usted una vez que alcanza la edad legal. Dependiendo de las necesidades médicas y cognitivas del adolescente, es posible que quiera pedir a su adolescente que firme un formulario de exoneración de responsabilidad de la Ley de Portabilidad y Responsabilidad de Seguros Médicos (HIPAA, por sus siglas en inglés) para que el profesional de la salud puede hablar todavía con usted sobre la salud y bienestar general del adolescente.
- Los adolescentes con necesidades especiales de atención de la salud generalmente quieren ser como cualquier otro. Algunos pueden intentar no tomar medicamentos o seguir consejo médico porque esto los hace sentir diferentes. Desarrolle una asociación entre usted, su adolescente y el profesional de la salud para concentrarse en ayudar a su adolescente a comprender su condición médica. Juntos debatan la necesidad del cuidado personal para solucionar estos problemas. Es importante para su adolescente desarrollar confianza en quién es y comprender lo que necesita para ser lo mejor de sí mismos. Esto promoverá la salud para toda la vida, por eso, aproveche los recursos de la comunidad y de los adultos que lo apoyan.
- Si su adolescente tiene necesidades especiales de atención de la salud, debata sobre los servicios de apoyo y beneficios que recibe actualmente o que podría recibir en el futuro y aprenda sobre las formas en que esto puede estar cambiando. Esto podría incluir apoyos financieros (por ej., SSI, Medicaid, exenciones comunitarias), transporte público, apoyos escolares y servicios de empleo.

  - Pida a la escuela de su adolescente que facilite las conexiones con los apoyos de la comunidad como parte del plan de transición de su adolescente.

- Contacte el F2F de su estado para determinar qué apoyos de la comunidad están disponibles en su área para adolescentes y adultos jóvenes.

Seguridad personal en el hogar y en la comunidad

- Esto es importante: Sea el ejemplo de una resolución de conflictos sin violencia.
- Los adolescentes hoy piensan en las diferentes formas de violencia (como tiroteos escolares y terroristas suicidas) y su impacto sobre ellos. La mayoría de los padres no se enfrentaron a estos problemas cuando eran jóvenes. Hable sobre estos eventos cuando escuche sobre ellos en las noticias.
- Pregunte a su adolescente cuáles son sus inquietudes sobre los diferentes tipos de violencia, como hostigamiento y violencia entre parejas. Ayude a su adolescente a desarrollar formas de hacer frente de manera no violenta, a tratar las situaciones a las que se enfrentan y a aprender sobre recursos disponibles (por ej. un orientador académico, un adulto confiable en la escuela) para asistencia.
- Esté alerta por posible hostigamiento. Hable con el maestro de su adolescente, con el orientador académico o con un líder del programa de inmediato si su adolescente teme ir a la escuela o si cree que su adolescente está siendo hostigado. Ayude a su adolescente a aprender a decirle al hostigador que se detenga y luego a irse. Además, los maestros y profesionales de la salud pueden ayudar si su adolescente está hostigando a otros.

Participe en la comunidad

- Aliente a su hijo a participar en su comunidad siendo voluntario, sirviendo en un comité o haciendo otra actividad para contribuir con el bienestar de la comunidad.
- Apoye las actividades seguras en la escuela, en las organizaciones comunitarias y basadas en la fe y con grupos de voluntarios para alentar al desarrollo personal y social.

- Únase con otros padres en su comunidad para mantener a todos los adolescentes seguros y activos.

Uso de tabaco, drogas y alcohol

- Aliente a su adolescente a no fumar, usar cigarrillos electrónicos o vapear y a evitar lugares donde lo hacen otras personas.
- Pida ayuda si usted o su adolescente están preocupados por el uso de drogas o alcohol de algún miembro de la familia.
- Hable con su adolescente sobre el uso de drogas y alcohol y lo que están haciendo sus amigos. Hable sobre los peligros y consecuencias del uso de drogas y alcohol. Comparta la importancia de mantenerse alejado de estas sustancias.

- Dé a su adolescente las herramientas para salir de situaciones incómodas o inseguras como estar con un conductor ebrio. Por ejemplo, dar dinero para el boleto de autobús, compartir viajes o respetar una llamada de no pedir explicaciones a los padres.

Crecer Sanos

Alimentación saludable

- Apoye una buena nutrición y los hábitos de alimentación manteniendo una variedad de alimentos saludables en el hogar y alentando a elecciones de alimentos saludables.
- Aliente a su adolescente a comer un plato equilibrado de alimentos que conste de ¼ proteínas, ¼ almidón, y ½ frutas y vegetales. Visite https://www.choosemyplate.gov para herramientas adicionales para ayudar a su adolescente a desarrollar hábitos de alimentación saludable para toda la vida.

- Limite los alimentos y bebidas con alto contenido de grasa y bajos nutrientes (por ej. caramelos, papas fritas, refrescos).

- Proporcione 3 o más porciones de leche con bajo contenido de grasa (1%) o descremada y otros productos lácteos con bajo contenido de grasa.
- Proporcione muchas frutas y vegetales, especialmente las coloridas.
- Sirva carnes magras, pollo, pescado y otras fuentes de proteína y hierro.
- Sirva panes de grano entero, cereales y otros productos con granos.
- Use programas nutricionales de la comunidad y recursos alimentarios cuando sea necesario. Verifique con su proveedor de seguro para determinar si los nutricionistas o dietistas se consideran servicios preventivos que pueden estar cubiertos por su proveedor de seguro de salud.
- Coman juntos como familia con tanta frecuencia como sea posible. Haga que las comidas sean momentos familiares placenteros.
- Enseñe a su hijo a cocinar comidas saludables para aumentar la independencia y desarrollar hábitos de alimentación saludable.

Peso saludable

- Apoye el peso saludable de su adolescente. Ayúdelo a equilibrar comer alimentos saludables y estar físicamente activo. Ayude a su adolescente a comprender que las dietas de moda no duran mucho.
- A medida que los adolescentes tengan más exposición a los medios y a las opiniones de la sociedad sobre el peso, es importante hablar sobre cómo se ve y se siente un cuerpo sano. Estas conversaciones pueden ayudar a los adolescentes a sentirse bien sobre sus cuerpos y hacer mejores elecciones sobre alimentos y ejercicio.
- Si su adolescente pregunta sobre dietas o perder peso o suplementos dietarios, trate esto con su profesional de la salud para asegurarse de que sean apropiados y seguros.

- Ayude a su adolescente a limitar el tiempo frente a las pantallas en televisores, llamadas telefónicas, mensajes de texto, correos electrónicos, chats, redes sociales, videos, videojuegos, DVD y computadoras, sin contar la tarea para el hogar. Trabajen juntos para establecer las pautas y debatir sobre un equilibrio de pasatiempos activos e inactivos.
- Ayude a su adolescente a estar físicamente activo. Paseen por el centro comercial antes de comprar, vayan a hacer una caminata, anden en bicicleta, arreglen el jardín ¡o pasen la aspiradora!

Actividad física y deportes

- Aliente a su adolescente a explorar intereses y buscar actividades que disfruten, especialmente las que puedan hacer para toda la vida.
- A algunos adolescentes les gustan los deportes organizados. A medida que los adolescentes crecen, los deportes a menudo se vuelven más competitivos. Si su adolescente no disfruta la presión, mire más allá de los deportes competitivos. Todos los demás tipos de actividades físicas son bienvenidos, incluidas las ligas comunitarias o deportes como natación, tenis, senderismo y clubes de carreras.
- Proporcione un casco y equipo de seguridad que le quede bien para andar en bicicleta, patinar, patinar en línea, esquiar, andar en motos de nieve y montar a caballo.

Salud oral

- Su adolescente debe estar a cargo del cuidado de salud oral diario.
- Ayude a crear una rutina diaria para usar hilo dental y cepillarse con pasta dental con fluoruro. Enseñe con el ejemplo; pasar hilo dental, cepillar e ir a visitas dentales regulares.

- Si su adolescente tiene aparatos, siga el consejo de su dentista u ortodoncista para manejar y limpiar los dientes y aparatos.
- Siga el cronograma recomendado para visitas dentales para su adolescente, generalmente dos veces al año. Pregunte a su dentista si su adolescente necesita controles más frecuentes o suplementos de flúor.
- El dentista de su adolescente observará sus encías para asegurarse de que estén saludables. También siga cualquier sugerencia para su cuidado.

- Trabaje con su dentista familiar para desarrollar un plan ante emergencias antes de que sea necesario. De esta manera, usted y su adolescente sabrán a quién llamar y qué hacer en caso de accidente.
- Limite las bebidas y refrigerios con azúcar.
- Haga saber a su adolescente que fumar y mascar tabaco es malo para los dientes y para la salud en general.
- Los protectores bucales protegen los dientes y la boca cuando se juegan deportes de contacto.
- Recuerde: Los cinturones de seguridad protegen la boca cuando se anda en auto.

Pérdida de la audición

- Aliente a su hijo a protegerse de la pérdida de la audición.
- Hable sobre usar protección auditiva cuando asiste a conciertos o alrededor de maquinaria ruidosa.
- Mantenga el volumen moderado cuando usa auriculares.

Salud Emocional Y Mental

Éxito, logros y fracaso

- Elogie los esfuerzos de su adolescente. Felicite los éxitos.

- Muestre afecto. Los adolescentes pueden actuar como que no quieren su atención, ¡pero realmente la quieren! Recuerde que el afecto se puede demostrar físicamente o con palabras. Conozca cómo su adolescente recibe afecto de la mejor manera.
- Reconozca los fracasos. No tenga miedo de permitir que su adolescente fracase a veces. El fracaso enseña habilidades para lidiar con situaciones, como la forma de trabajar con la ansiedad o el estrés—emociones que todos los adolescentes deben aprender a manejar cuando surjan situaciones difíciles en el futuro.
- Apoye la evolución de la imagen de sí mismo de su adolescente. Comente sobre cosas positivas que hace o ha aprendido su adolescente. No simplemente corrija cosas que ha hecho mal.
- Aliente a su adolescente a esforzarse para alcanzar sus metas y ser la mejor versión de sí mismo. Hable con su adolescente sobre la importancia de no compararse con otras personas, ya que las necesidades, deseos, fortalezas y debilidades de cada persona son diferentes.

Emociones saludables

- Ayude a su adolescente a ver las cosas desde otro punto de vista. Ayúdelo a que sepa que no todos piensan y sienten de la misma manera.
- Hable con su profesional de la salud si está preocupado por sus comportamientos, estados de ánimo, salud mental o uso de sustancias.
- Sea el ejemplo de emociones saludables con su hijo expresando sus sentimientos y emociones en momentos apropiados. Permitir que su adolescente vea sus emociones le hace saber que está bien expresar emociones y hablar sobre sus sentimientos.

- Informe a su adolescente que los momentos difíciles van y vienen. Aliente a su adolescente a hablarse si se siente aburrido, triste o irritable la mayor parte del tiempo y/o si tiene pensamientos de daño a sí mismo.

- Proporcione a su adolescente lenguaje para identificar y expresar emociones. Ayúdelo a pensar cómo se sienten las emociones en su cuerpo. Por ejemplo, la ansiedad podría sentirse como un estómago revuelto.
- Revise si su adolescente tiene sentimientos de extrema tristeza o desesperanza. Pregúntele si está teniendo o no pensamientos de querer dañarse a sí mismo. Si informa sentimientos de extrema tristeza, desesperanza o pensamientos de dañarse a sí mismo, o usted sospecha que esos sentimientos están presentes, contacte a su profesional de la salud para asistencia inmediata.

Desarrollo Sexual Saludable

- Los adolescentes atravesarán los cambios físicos de la pubertad en diferentes momentos. Hable con su adolescente sobre los cambios físicos que ocurren durante la pubertad, incluso la menstruación para las niñas. Pregunte a su hija qué lenguaje/términos usa para su menstruación. ¿Usa términos como su flujo, su luna, su ciclo o algo más? Si usted o su adolescente tienen preguntas sobre el desarrollo, hablen con su profesional de la salud.
- Ayude a su adolescente a hacer un plan para resistir a la presión de tener sexo. Esto puede ser un problema tanto para niños como para niñas. Esté allí para su adolescente y proporcione apoyo o asistencia.

- Es posible que usted se sienta incómodo hablando con su adolescente sobre desarrollo, identidad de género, orientación sexual, presiones sexuales, embarazo adolescente, o infecciones transmitidas sexualmente (STI, por sus siglas en inglés). Pida ayuda a su profesional de la salud para comenzar con el debate o para tener un papel en el manejo de estos temas con su adolescente.
- Enséñele sobre el consentimiento. Informe a su adolescente que nada que no sea un "Sí" sobrio y claro no es consentimiento. "No" significa NO, y decir no está bien.
- Desarrolle un plan con su adolescente sobre lo que hace si siente que está en una situación insegura, incluso a quién puede contactar y los números de teléfono correspondientes.

Embarazo e infecciones transmitidas sexualmente (STI)

- Hable con su adolescente sobre relaciones, parejas, sexo, matrimonio, crianza y familia. Podría usar un programa de televisión, artículos periodísticos u otro evento actual para comenzar una conversación. No juzgue, pero sea honesto sobre sus propios puntos de vista.
- Aliente a su adolescente a esperar para tener sexo (abstinencia) y explique sobre el sexo seguro. Ayude a su adolescente a hacer un plan para resistir a la presión de tener sexo. Informe a su adolescente que la manera más segura de evitar el embarazo y las STI es no tener sexo, incluso sexo oral. Sin embargo, si está teniendo sexo, enseñe a su adolescente cómo participar en sexo seguro.

Seguridad

Seguridad en vehículos

- Es más probable que su adolescente use cinturones de seguridad y cascos deportivos si usted lo hace. Conozca las leyes en su estado.

- Fije las expectativas y límites cuando su adolescente esté listo para conducir. Hay muchos ejemplos de "contratos de conducción entre padres y adolescentes" disponibles. Las guías pueden tratar sobre el límite de cantidad de pasajeros, del tiempo en que conduce de noche y cómo evitar situaciones riesgosas. Algunos estados han agregado restricciones para conductores adolescente.
- Hable abiertamente sobre los riesgos de conducir bajo la influencia de alcohol, marihuana, pastillas u otras sustancias que alteran la mente.
- Recuerde a su adolescente sobre los peligros de hablar por teléfono celular o enviar mensajes de texto mientras conduce. Esto es ilegal en muchos estados.
- Ayude a su adolescente a hacer un plan de acción en caso de que se sienta inseguro de subirse a un auto donde el conductor ha estado bebiendo, usando drogas o está conduciendo en forma insegura.
- Si su adolescente participa en un accidente o es testigo de uno, dígale que no abandone la escena. Su adolescente debe llamar al 911 y esperar que la policía o la ambulancia llegue.

- Los adolescentes menores de 16 años no deben conducir un vehículo todo terreno (ATV, por sus siglas en inglés). Todavía no tienen la coordinación física o el juicio para manejar estos vehículos en forma segura. Todos deben usar casos mientras se suben a los ATV.

Seguridad relativa a las armas y armas de fuego

- La mejor forma de mantener a su adolescente seguro de lesión o fallecimiento por pistolas o armas de fuego es no tenerlas en el hogar. Si tiene un arma de fuego, ésta se debe guardar descargada y bloqueada. Guarde las municiones por separado del arma de fuego bajo llave. Luego, esconda la llave.

- Asegúrese de que su adolescente entienda la seguridad relativa a las armas y armas de fuego y los riesgos de las armas de fuego que poseen sus amigos y sus familias.

Seguridad relativa al sol

- Aliente a su adolescente a usar protector solar (SPF 15 o más) durante todo el año si está al aire libre por más de 10 a 15 minutos.
- Aliente a su hijo a que también use un sombrero y evite estar al aire libre durante períodos largos entre las 11 am y 3 pm.

Redes Sociales

- Establezca una edad para que su adolescente comience a usar las redes sociales en base a sus creencias culturales y valores familiares. La mayoría de los sitios de redes sociales requieren que un adolescente tenga al menos 13 años para registrarse para una cuenta de redes sociales sin permiso de los padres.
- Aliente a su adolescente a mantener privados los perfiles de redes sociales para disminuir la probabilidad de que se use o robe información personal.
- Aliente a su adolescente a no publicar su información personal, incluso número de teléfono, dirección, dirección de correo electrónico, fotografías o ubicación.
- Hable con su adolescente sobre la importancia de publicar imágenes y comentarios que pasaría la prueba de la "abuela": Si no desea que su abuela vea una imagen o comentario, entonces no pertenece a redes sociales. Recuérdele que los empleadores controlan frecuentemente la presencia en las redes sociales.

- Aliente a su adolescente a no aceptar solicitudes de amigos de personas que no podría identificar mientras camina por la calle.

- Considere establecer un contrato de redes sociales con su adolescente para garantizar que se entiendan las pautas expectativas.

Visitas De 11 A 14 Años (Primera Adolescencia)

PENSAR PREPARARSE PARA ESTAS VISITAS

- Ayude a su joven a ser un socio en su salud. Informe a su joven sobre los cambios físicos y emocionales que pueden estar ocurriendo a esta edad.
- Pida a su joven que anote las preguntas sobre salud y desarrollo, como signos de pubertad, que puede querer conversar con el profesional de la salud.
- Pida al profesional de la salud información sobre su política de transición. A esta edad, la visita a menudo incluye tiempo para usted y para su joven juntos y algo de tiempo solo para su joven.

CYSHCN (POR SUS SIGLAS EN INGLÉS) JÓVENES CON NECESIDADES ESPECIALES DE SALUD

- Hable sobre cómo está funcionando la transición de la escuela primaria a la escuela secundaria o cómo le hago ido socialmente, académicamente y en términos de apoyos de educación especial y otros servicios.
- Aliente a su joven a comenzar y participar en el tema de la transición. Es un momento perfecto para que se sientan independientes, involucrados y escuchados. Pueden comenzar a defenderse por sí mismos.

- Pase tiempo en la visita de seguimiento de bienestar preguntando a su joven qué quiere; ¡él no dudará en contarle a usted y a su profesional de la salud!
- Traiga copias de cualquier plan de educación, salud o transición que sea relevante para su profesional.
- Trate las visitas recientes con especialistas, procedimientos y/o cambios en los medicamentos. Revise los servicios de apoyo que use o pueda necesitar.

CONTROLAR A ESTA EDAD, SU JOVEN PUEDE…

- Desarrollar relaciones afectuosas con la familia, los amigos y otros adultos.
- Participar en la vida de la comunidad.
- Participar en actividades que promuevan la salud y el bienestar, como elegir alimentación saludable, actividad física y comportamientos de seguridad.
- Mostrar habilidades sociales y emocionales y un sentido de lo que está bien y mal.
- Mostrar compasión y preocuparse por los demás.
- Hacer frente al estrés de maneras constructivas (por ej. yoga, estar en naturaleza, terapia artística)
- Tomar una mayor responsabilidad y deseo de tomar sus propias decisiones.
- Demostrar confianza en sí mismo, esperanza y bienestar.

PLANIFICAR QUÉ ES IMPORTANTE PARA ESTAS VISITAS

Las preguntas e inquietudes del joven y las familias son la prioridad número 1. El profesional de la salud también puede hablar sobre

- **Promover la salud para toda la vida**: Relaciones familiares, de amigos y comunitarias; rendimiento escolar; tratar con el estrés y tomar decisiones; pelear y hostigar; inquietudes sobre la situación de vivienda y tener suficiente dinero para alimentos para comer; uso familiar de tabaco, alcohol y drogas.
- **Crecimiento y desarrollo físico**: La salud física, mental y oral de su joven; imagen corporal; alimentación saludable y actividad física; dormir lo suficiente.
- **Bienestar emocional**: Estados de ánimo de su joven; inquietudes sobre salud mental; inquietudes sobre el uso de sustancias; cómo se siente sobre su cambio en los cuerpos y sexualidad.
- **Reducción de riesgos**: Protección contra embarazo y STI; uso de tabaco, cigarrillos electrónicos, drogas o alcohol; compartir o usar indebidamente medicamentos recetados; prevenir el daño auditivo.
- **Protección**: Uso de cinturones de seguridad y cascos; protección solar; uso de alcohol y drogas y subirse a un vehículo; seguridad relativa a las armas de fuego; uso de redes sociales.

ESPERANDO QUÉ ESPERAR EN LAS VISITAS DE LOS AÑOS 11 A 14

Su profesional de la salud

- Medirá la altura y peso de su joven.

- Calculará el índice de masa corporal y medirá la presión arterial.
- Hará un examen físico, cubriendo a su joven con un paño para privacidad y prestará atención especial a la piel y la columna vertebral.
- Puede examinar los genitales y el desarrollo de las mamas.
- Podrá realizar pruebas de diagnóstico para evaluar anemia, depresión, colesterol, audición, VIH, salud oral, tabaco/alcohol/drogas, STI, tuberculosis y visión.
- **Vacunas**: Consulte el cuadro de los CDC (por sus siglas en inglés) en https://www.cdc.gov/vaccines por cualquiera que sea necesaria en esta edad.

CONECTAR DESARROLLAR RESILIENCIA: LO QUE USTED PUEDE HACER AHORA

- Es importante recordar que durante este momento su joven está creciendo y cambiando rápidamente. Los adolescentes están tratando de averiguar quiénes son en relación con el resto del mundo. Hable con su incipiente adolescente sobre sus intereses y conozca a sus amigos. Ayúdelo a establecer metas y a asumir mayor responsabilidad por su salud, educación y comportamientos.
- Los temas difíciles ocupan un lugar central durante la primera adolescencia. El interés del joven se traslada de la familia a pares y a grupos de amigos. Con este cambio viene la exposición a temas que pueden ser difíciles de discutir con su joven, como salud sexual, drogas y alcohol, y preocupaciones de seguridad.
- Hable con su incipiente adolescente sobre el impacto de los cambios físicos que están experimentando, incluso desarrollo sexual, orientación sexual e identidad de género. Además, hable con su joven sobre drogas, alcohol y tabaco.
- Haga preguntas sobre si sus amigos usan o no drogas, alcohol y tabaco. Al preguntar sobre sus amigos, usted puede ayudar a su joven a abrirse sobre el mundo que lo rodea. Puede ser una

puerta de entrada a la conversación sobre el consumo de drogas, alcohol y tabaco.

- Desarrolle reglas de redes sociales como familia, y apéguese a ellas. Esto puede incluir cosas como hacer que todas las habitaciones en su hogar sean zonas libres de dispositivos o tener mañanas libres de dispositivos los fines de semana para alentar a una mayor participación familiar. Durante este momento, es importante formar el uso de redes sociales y dispositivos de manera saludable para su incipiente adolescente y reforzar la importancia de la interacción continua con la familia.
- **Recuerden**: Revisen la sección Adolescencia (que comienza en la página 136) para recomendaciones para esta edad. Lo más importante, lo que sucede en el hogar todos los días importa y afectará en la salud y bienestar de por vida de su adolescente.

Visitas De 15 A 17 Años (Adolescencia Media)

PENSAR PREPARARSE PARA ESTAS VISITAS

- Ayude a su adolescente a ser un socio en su salud.
- Aliente a su adolescente a anotar las preguntas de salud. Anote todo lo nuevo, como la manera de manejar el estrés, un grupo diferente de amigos, o cambios en la escuela.
- Su adolescente puede hablar con el profesional de la salud solo sobre los cambios físicos y emocionales.
- Trate sobre buscar un profesional de la salud adulto.

CYSHCN (POR SUS SIGLAS EN INGLÉS) ADOLESCENTES CON NECESIDADES ESPECIALES DE SALUD

- Pida que su profesional de la salud lo ayude a usted y a su adolescente a desarrollar un plan de transición que incluya educación sobre las diferencias entre su plan de atención actual y un modelo de atención para adultos.
- Hable sobre buscar un profesional adulto en su comunidad. Las transiciones en atención de la salud llevan tiempo y desarrollo de la relación. Esto puede ser emocional para usted y su adolescente.
- ¡Sean amables y amables con ustedes mismos y confíen en sus instintos! Hable con su adolescente y profesional de la salud cómo hacer participar mejor a su adolescente en este proceso.
- Aliente a su adolescente a formar sus propias colaboraciones con nuevos profesionales.
- Asegúrese de que su profesional de la salud tenga registros precisos de todas las personas y cosas involucradas en apoyar la vida de su adolescente, como especialistas, terapistas, medicamentos y actividades de adaptación y compartir cualquier actualización o inquietud.

CONTROLAR A ESTA EDAD, SU ADOLESCENTE PUEDE…

- Desarrollar relaciones afectuosas con la familia, los amigos y otros adultos.
- Participar en la vida de la comunidad.
- Participar en actividades que promuevan la salud y el bienestar, como elegir alimentación saludable, actividad física y comportamientos de seguridad.
- Mostrar habilidades sociales y emocionales y un sentido de lo que está bien y mal.

- Mostrar compasión y preocuparse por los demás.
- Hacer frente al estrés de maneras constructivas.
- Tomar una mayor responsabilidad y tomar sus propias decisiones.
- Demostrar confianza en sí mismo, esperanza y bienestar.
- Tener un mayor deseo de independencia e interacción social con pares y amigos.

PLANIFICAR QUÉ ES IMPORTANTE PARA ESTAS VISITAS

Las preguntas e inquietudes de adolescentes y familias son la prioridad número 1. El profesional de la salud también puede conversar sobre

- **Promover la salud para toda la vida**: Relaciones familiares, de amigos y comunitarias; rendimiento escolar; tratar con el estrés y tomar decisiones; pelear y hostigar; inquietudes sobre la situación de vivienda y tener suficiente dinero para alimentos; uso familiar de tabaco, alcohol y drogas.
- **Crecimiento y desarrollo físico**: La salud física y oral de su adolescente; imagen corporal; alimentación saludable y actividad física; dormir lo suficiente.
- **Bienestar emocional**: Estados de ánimo de su adolescente; inquietudes sobre salud mental; cómo se siente sobre su cambio en los cuerpos y sexualidad.
- **Reducción de riesgos**: Protección contra embarazo y STI; uso de tabaco, cigarrillos electrónicos, drogas o alcohol; no compartir, usar indebidamente medicamentos recetados o usar medicamentos recetados de otra persona; prevenir el daño auditivo.
- **Protección**: Uso de cinturones de seguridad y cascos; conducción segura; protección solar; seguridad relativa a las armas y armas de fuego; uso de redes sociales.

ESPERANDO QUÉ ESPERAR EN LAS VISITAS DE LOS AÑOS 15 A 17

Su profesional de la salud

- Medirá la altura y peso de su adolescente.
- Calculará el índice de masa corporal y medirá la presión arterial.
- Hará un examen físico, cubriendo a su adolescente con un paño para privacidad y prestará atención especial a la piel y la columna vertebral.
- Puede examinar los genitales y el desarrollo de las mamas.
- Podrá realizar pruebas de diagnóstico para evaluar anemia, depresión, colesterol, audición, VIH, STI, tabaco/alcohol/drogas, tuberculosis y visión.
- **Vacunas**: Consulte el cuadro de los CDC (por sus siglas en inglés) en https://www.cdc.gov/vaccines por cualquiera que sea necesaria en esta edad.

CONECTAR DESARROLLAR RESILIENCIA: LO QUE USTED PUEDE HACER AHORA

- La independencia de su adolescente está en continuo desarrollo durante este tiempo. Su adolescente tiene muchas ideas y formas propias de hacer las cosas. Éstas pueden ser similares o diferentes a las elecciones que usted hubiera hecho. Es importante para su adolescente sentir que tiene voz y que se alienta el diálogo abierto. Tenga conversaciones con su adolescente que lo ayuden a identificar sus propias creencias y valores. Luego, analice cómo mantenerse fiel a esas creencias frente a la presión de los compañeros. Cuando su adolescente venga a usted por algún problema, ayúdelo a hablar de eso y a tomar una decisión que coincida con sus creencias y valores.
- Es importante hablar sobre permanecer seguro a medida que su adolescente pase más y más tiempo con compañeros en lugar de la familia. Tenga conversaciones con su adolescente sobre mantener amistades y relaciones románticas seguras.

- Aliéntelo a hablarle si está considerando volverse sexualmente activo. Si bien es importante compartir sus creencias y valores, también es importante escuchar a su adolescente. Escuchar su perspectiva para mantener abiertas las líneas de comunicación. Estas pueden ser conversaciones difíciles, pero saber que usted está ahí para ellos, y que está escuchando, ayuda a promover el desarrollo social y emocional de su adolescente.
- Los adolescentes están bajo mucha presión para averiguar quiénes son y cómo encajan en este mundo. Cuestionan la sexualidad (sexo al nacer versus género) y hacen frente a la presión de determinar los próximos pasos en su vida. Es importante liderar desde atrás; lo que significa que permita que su hijo adolescente tome decisiones para su futuro mientras le brinda herramientas y orientación para ayudarlo a tomar las mejores decisiones por sí mismo. Trata de no presionar o estresar a su adolescente sin proporcionarle las herramientas para manejar estas grandes decisiones.
- **Recuerden**: Revisen la sección Adolescencia (que comienza en la página 136) para recomendaciones para esta edad. Lo más importante, lo que sucede en el hogar todos los días importa y afectará en la salud y bienestar de por vida de su adolescente.

Visitas De 18 A 21 Años (Adolescencia Tardía)

PENSAR PREPARARSE PARA ESTAS VISITAS

- Ayude a su joven adulto a ser un socio en su salud.
- Pida a su joven adulto que anote cualquier pregunta y noticia para compartir, como planes de carrera o mudarse del hogar.

- Los jóvenes adultos hablarán con el profesional de la salud solos.
- A menos que existan arreglos alternativos para la toma de decisiones con apoyo o la tutela, su joven adulto también debe hablar sobre la transición de la atención de la salud.

CYSHCN (POR SUS SIGLAS EN INGLÉS) JÓVENES ADULTOS CON NECESIDADES ESPECIALES DE SALUD

- Es posible que desee armar un poder de atención de la salud para poder continuar ayudando a manejar las necesidades de atención de la salud, si es necesario.
- Si su joven adulto no puede manejar su salud o la toma de decisiones, es posible que quiera tratar otras opciones de toma de decisiones con apoyo o tutela.

CONTROLAR A ESTA EDAD, SU JOVEN ADULTO PUEDE…

- Desarrollar relaciones afectuosas con la familia, los amigos y otros adultos.
- Participar en la vida de la comunidad.
- Participar en actividades que promuevan la salud y el bienestar, como elegir alimentación saludable, actividad física y comportamientos de seguridad.
- Mostrar habilidades sociales y emocionales y un sentido de lo que está bien y mal.
- Mostrar compasión y preocuparse por los demás.
- Hacer frente al estrés de maneras constructivas.
- Tomar una mayor responsabilidad y tomar sus propias decisiones.
- Demostrar confianza en sí mismo, esperanza y bienestar.

PLANIFICAR QUÉ ES IMPORTANTE PARA ESTAS VISITAS

Las inquietudes y preguntas de su joven adulto son la prioridad número 1. El profesional de la salud también puede tratar sobre

- **Promover la salud para toda la vida**: Relaciones familiares, de amigos y comunitarias; rendimiento escolar; tratar con el estrés y tomar decisiones; sentirse seguro por violencia en el hogar o vecindario; inquietudes sobre la situación de vivienda y tener suficiente para comer; uso familiar de tabaco, cigarrillos electrónicos, alcohol y drogas.
- **Promoción de la salud física y salud**: Salud oral; imagen corporal; alimentación saludable; actividad física; manejar las necesidades especiales de atención de la salud y condiciones secundarias; transición a atención de la salud para adultos.
- **Bienestar emocional**: Estados de ánimo; hacer frente al estrés; inquietudes sobre salud mental; cómo se siente su joven adulto sobre su sexualidad.
- **Reducción de riesgos**: Protección contra embarazo y STI; uso de tabaco, cigarrillos electrónicos, drogas o alcohol; compartir medicamentos recetados o usar medicamentos de otra persona; prevenir el daño auditivo.
- **Protección**: Cinturones de seguridad; cascos; protección solar; conducción y uso de sustancias; seguridad relativa a las armas y armas de fuego.

ESPERANDO QUÉ ESPERAR EN LAS VISITAS DE LOS AÑOS 18 A 21

Su profesional de la salud

- Medirá la altura y peso de su joven adulto.
- Calculará el índice de masa corporal y medirá la presión arterial.
- Hará un examen físico, usando un paño para privacidad y prestará atención especial a la piel.
- Puede examinar los genitales y hacer un examen de mamas.
- Podrá realizar pruebas de diagnóstico para evaluar.
- Para las mujeres en la visita de los 21 años, realizará una prueba de diagnóstico de displasia cervical.
- **Vacunas**: Consulte el cuadro de los CDC (por sus siglas en inglés) en https://www.cdc.gov/vaccines por cualquiera que sea necesaria en esta edad.

CONECTAR DESARROLLAR RESILIENCIA: LO QUE USTED PUEDE HACER AHORA

- Su joven adulto puede pasar a la adultez, pero continuará necesitando su guía durante todos estos años importantes. Ya sea que su joven adulto vaya a la universidad, a una carrera o a actividades comunitarias, es importante que sepa que usted todavía está de su lado. Ofrezca aliento por su progreso y brinde consejo cuando sea necesario. Cuando su joven adulto venga a usted por algún problema, ayúdelo a hablar de eso y a tomar una decisión que coincida con sus creencias y valores.
- Continúe teniendo conversaciones con su joven adulto sobre mantener amistades y relaciones románticas seguras. Aliéntelo a continuar hablando si está considerando volverse sexualmente activo. Hable sobre maneras de participar en actividad sexual segura y consensual. Además, asegúrese de que tiene un plan que incluye contactarlo si se encuentra en una situación insegura o peligrosa.
- Los jóvenes adultos están bajo mucha presión para averiguar quiénes son y cómo encajan en este mundo. Cuestionan la

sexualidad y hacen frente a la presión de determinar los próximos pasos en su vida. Es importante liderar desde atrás; lo que significa que permita que su joven adulto tome decisiones para su futuro mientras le brinda herramientas y orientación para ayudarlo a tomar las mejores decisiones por sí mismo. Trata de no presionar o estresar a su joven adulto sin proporcionarle las herramientas para manejar estas grandes decisiones.

- Resista la tentación de juzgar las decisiones de su joven adulto. En su lugar, use cada éxito y fracaso como formas de iniciar conversaciones y una oportunidad de aprendizaje. Ayude a su joven adulto a reflejar sus elecciones, incluso lo que funcionó y lo que no. Esto los ayudará a continuar desarrollando habilidades de solución de problemas para situaciones futuras.

- **Recuerden**: Revisen la sección Adolescencia (que comienza en la página 136) para recomendaciones para esta edad. Lo más importante, lo que sucede en el hogar todos los días importa y afectará en la salud y bienestar de por vida de su joven adulto.

REFERENCIAS

[1] Hagan JF, Shaw JS, Duncan PM, eds. *Bright Futures: Guidelines for Health Supervision of Infants, Children, and Adolescents*. 4th ed. American Academy of Pediatrics; 2017

[2] McPherson M, Arango P, Fox H, et al. A new definition of children with special health care needs. Pediatrics. 1998;102(1):137–140

[3] World Health Organization. The determinants of health. https://www.who.int/hia/evidence/doh/en/. Accessed April 16, 2020.

[4] Developed and adopted by the Young Children's Continuum of the New Mexico State Legislature, June 20, 1999

[5] Klingner, JK, Artiles, AJ, Kozleski, E, et al. Addressing the disproportionate representation of culturally and linguistically diverse students in special education through culturally responsive educational systems. *Education Policy Analysis Archives*. 2005;13(38)

[6] Data Resource Center for Child & Adolescent Health. National Survey of Children's Health, 2017–2018. https://www.childhealthdata.org/learn/NSCH. Accessed April 16, 2020.

[7] Individuals with Disabilities Education Act Website. https://sites.ed.gov/idea. Accessed April 16, 2020.

[8] US Department of Labor. Section 504, Rehabilitation Act of 1973. https://www.dol.gov/agencies/oasam/civil-rights-center/statutes/section-504-rehabilitation-act-of-1973. Accessed April 16, 2020.

[9] US Department of Labor. Family and Medical Leave Act. https://www.dol.gov/agencies/whd/fmla. Accessed April 27, 2020.

ACRÓNIMOS

AAP Academia Americana de Pediatría

ACA Ley de Protección al Paciente y Cuidado de Salud Asequible

ADHD Trastorno por déficit de atención e hiperactividad

ATV Vehículo todo terreno

CDC Centros para Control y Prevención de Enfermedades

CPRC Centro de Recursos para Padres de la Comunidad

CYSHCN Niños y jóvenes con necesidades especiales de atención de la salud

F2F Centro de Información de Salud de Familia a Familia

FMLA Ley de Licencia Familiar y Médica

FV Family Voices

HIPAA Ley de Portabilidad y Responsabilidad de Seguros Médicos

IDEA Ley de Educación para Personas con Discapacidades

IEP Plan de educación individualizada

IFSP Plan de Servicio Familiar Individualizado

MCHB Oficina de Salud Infantil y Maternal

NICU Unidad de cuidados intensivos neonatales

OCR Oficina de Derechos Civiles

PTI Centro de información y capacitación para padres

SPF factor de protección solar

SSI Ingreso del Seguro Social

STI Infección transmitida sexualmente

RECURSOS

Bright Futures: Para más información, sobre la iniciativa de Bright Futures, visite https://brightfutures.aap.org.

Family Voices: Para más información sobre los recursos de apoyo para padres y la red, visite https://familyvoices.org.

Plan de medios familiares de la AAP: Para desarrollar un plan de medios para toda la familia, visite https://www.healthychildren.org/English/media/Pages/default.aspx.

American Academy of Pediatric Dentistry: For information about the dental home and more, visit https://www.aapd.org/research/oral-health-policies--recommendations/Dental-Home.

Body Mass Index: For more information on assessing for BMI, visit https://www.cdc.gov/healthyweight/assessing/bmi/index.html.

Car Seat Safety: For more information about car and booster seat safety, visit https://www.nhtsa.gov/equipment/car-seats-and-booster-seats.

Care Notebook: For ideas on how to maintain a record of your child's care, services, providers, and notes, visit https://medicalhomeinfo.aap.org/tools-resources/Pages/For-Families.aspx.

Center for Parent Information and Resources: For resources including information about Parent Training and Information Centers and Community Parent Resource Centers in the United States and US territories, visit https://www.parentcenterhub.org.

Child help National Child Abuse Hotline: For child abuse prevention resources, visit https://www.childhelp.org/childhelp-hotline. Hotline number: 800-4-A-CHILD (800-422-4453).

ChooseMyPlate.gov: For tools to help your child develop lifelong healthy eating habits, visit https://www.choosemyplate.gov.

Family and Medical Leave Act: For more information on the FMLA, visit the US Department of Labor https://www.dol.gov/agencies/whd/fmla.

Family-to-Family Health Information Center: To find your local F2F center, visit https://familyvoices.org/affiliates.

HealthyChildren.org: For resources from the AAP parenting website, visit https://www.healthychildren.org.

Immunizations: For more information about immunizations and the CDC immunization schedule, visit https://www.cdc.gov/vaccines.

Maternal and Child Health Bureau: To contact your local health department, call 800-311-BABY (800-311-2229; Spanish: 800-504-7081).

National Center for Cultural Competence at Georgetown University: For more information on cultural competence, visit https://nccc.georgetown.edu.

National Resource Center for Patient/Family-Centered Medical Home: For more information related to the medical home, visit https://medicalhomeinfo.aap.org/.

Parent to Parent USA: For information about the Parent to Parent support network, visit https://www.p2pusa.org.

Prematurity: For more resources to learn about "preemies," visit https://www.healthychildren.org/English/ages-stages/baby/preemie/Pages/default.aspx.

Sexual Abuse Prevention: For more information, visit

- CDC Preventing Child Sexual Abuse https://www.cdc.gov/violenceprevention/childabuseandneglect/childsexualabuse.html.
- HealthyChildren.org Sexual Abuse https://www.healthychildren.org/English/safety-prevention/at-home/Pages/Sexual-Abuse.aspx.
- Prevent Child Abuse America https://preventchildabuse.org.

Transition to Adult Systems of Care: For more information, visit

- Got Transition https://www.gottransition.org.

- National Resource Center for Supported Decision-Making
  http://www.supporteddecisionmaking.org.

COLABORADORES DE LA BRIGHT FUTURES, GUÍA PORTÁTIL PARA LAS FAMILIAS

Muchas personas contribuyeron al desarrollo y revisión de la Bright Futures, Guía Portátil para las Familias. Queremos expresar nuestros agradecimientos y apreciación a:

Nora Wells, Directora Ejecutiva de Family Voices, por su supervisión y dirección.

A los revisores familiares, que trabajaron con Family Voices en todo el camino para brindar aporte de las familias a quienes está destinada esta Guía.

Heather Bowie

Ashley Crowley

Kasey Dudley

Tila Mims

Yetta Myrick

Norman Ospina

Yohana Ramirez

Erica Walker

Centro Nacional de Bright Futures de la Academia Americana de Pediatría

Jane Bassewitz, MA

Lauren Geary, MPH

Joseph Hagan, Jr., MD, FAAP

Kathryn Janies

Rosalinda Saucedo, MS, CHES

Judith Shaw, EdD, MPH, RN, FAAP

Haily Rauzi, MPH

Debra Waldron, MD, MPH, FAAP

Anne Rogers, *Bright Futures Guidelines*, escritora científica de la 4ta Edición, por su revisión inicial de la 2da edición de la *Bright Futures, Guía Portátil para las Familias* para identificar áreas con necesidad de actualización.

Kathryn Janies, Gerente, Implementación de Bright Futures, que ayudó a asegurar que el contenido de la 3ra edición de la *Bright Futures, Guía Portátil para las Familias* sea coherente con la 4ta Edición de las *Pautas de Bright Futures*.

Departamento de Servicios de Salud y Humanos de EE. UU., Recursos de Salud y Administración de Servicios, personal de la Oficina de Salud Maternal y de los Niños.

EXPEDIENTE MÉDICO DE BRIGHT FUTURES

Todos los niños merecen nacer bien, estar en buena forma física y lograr la responsabilidad de los buenos hábitos de salud.

Todos los niños y adolescentes merecen acceso inmediato a una atención médica, de salud mental y dental coordinada e integral, preventiva, que promueva la salud, terapéutica y de rehabilitación. Dicha atención se brinda mejor a través de una relación continua con un profesional de la salud primario o un equipo, y un fácil acceso a niveles de cuidado secundario y terciario.

Cada niño y adolescente merece una familia enriquecedora y relaciones de apoyo con otras personas importantes que brinden seguridad, modelos positivos, calidez, amor y aceptación incondicional. La salud de un niño comienza con la salud de sus padres.

Todos los niños y adolescentes merecen crecer y desarrollarse en un hogar seguro desde el punto de vista físico y psicológico y en un entorno escolar libre de riesgos de lesiones, abuso, violencia o exposición a toxinas ambientales.

Todo niño y adolescente merece una vivienda satisfactoria, una buena nutrición, una educación de calidad, un ingreso familiar adecuado, una red social de apoyo y acceso a los recursos comunitarios.

Todo niño merece cuidado infantil de calidad cuando sus padres están trabajando fuera del hogar.

Todo niño y adolescente se merece la oportunidad de desarrollar formas de lidiar con experiencias de vida traumáticas.

Todo niño y adolescente merece la oportunidad de estar preparado para la paternidad.

Todo niño y adolescente merece la oportunidad de desarrollar valores positivos y de volverse un ciudadano responsable en su comunidad.

Todo niño y adolescente merece experimentar alegría, tener una autoestima alta, tener amigos, adquirir un sentido de eficacia, y creer que pueden tener éxito en la vida. Ella debe ayudar a la nueva generación a desarrollar la motivación y los hábitos necesarios para el logro similar.

Referencias: Green M, ed. *Bright Futures: Guidelines for Health Supervision of Infants, Children, and Adolescents*. National Center for Education in Maternal and Child Health; 1994.