

Visita de 2 semanas

Peso _____ Longitud _____

En la visita de hoy:

- Usted y el profesional médico tendrán la oportunidad de hablar sobre el crecimiento y desarrollo de su bebé
- Le pedirá un informe actualizado de la salud del bebé
- Se le hará un chequeo físico
- Usted tendrá la oportunidad de hacer preguntas.

Asuntos que usted puede tratar durante esta visita:

- La personalidad de su bebé
- Los períodos cuando está quisquilloso y cómo consolarlo
- Preguntas referentes a lactancia materna o con biberón
- Cualquier otro asunto que usted quiera discutir.

Cómo prepararse para la próxima visita:

- Recuerde las enfermedades y lesiones así como visitas a otros médicos/centros de salud y a la sala de emergencias
- Prepare y traiga preguntas y observaciones sobre los hábitos de alimentación y para dormir de su bebé
- Tenga una lista de temas que quisiera discutir en su próxima visita
- No olvide traer la cartilla de vacunas de su niño para ponerla al día. También traiga su tarjeta de Medicaid y la del seguro.

Qué pasará en su próxima visita:

- Se le hará un chequeo físico a su bebé
- Su bebé recibirá vacunas.

Cosas que debe tener en cuenta entre su próxima visita y ahora:

- ◆ Poner a su bebé boca arriba para dormir. Usar un colchón firme. No poner almohadas o edredones pesados en la cuna
- ◆ Usar un asiento para carros en el asiento trasero del carro. Chequear que el asiento esté correctamente asegurado al carro con el cinturón y mirando hacia atrás
- ◆ Chequear que su cuna sea segura (las tablillas no deben estar separadas por más de 2 a 3/8 de pulgada)
- ◆ No poner al bebé en la cama con un biberón ni hacerlo tomar apoyando el biberón con algo. Esto hará que el bebé aspire más aire, lo hará vomitar e incluso antragantarse. Puede causar también infecciones al oído
- ◆ Su bebé se desarrollará con preparado para lactantes (formula) o leche materna. No darle jugo o alimentos sólidos
- ◆ Tratar de consolarlo cargándolo, abrazándolo o meciéndolo. Consuélelo cuando llore. Llorar puede alcanzar su punto máximo a los 6 meses de edad aproximadamente

- ◆ Nunca dejar a su bebé solo en la cama, en el sofá o cuando lo esté bañando
- ◆ Debe fijar su calentador de agua a menos de 120 grados para prevenir escaldaduras o quemaduras con el agua caliente
- ◆ Aceptar ayuda (pero no consejos que no quiere) de amigos o de su familia
- ◆ Asegurarse que su casa o apartamento tenga un detector de humo en cada piso
- ◆ Mantener líquidos calientes y cigarrillos alejados del bebé, pueden quemarlo
- ◆ Todos los fumadores deben fumar fuera de la casa o apartamento
- ◆ Pensar sobre la guardería que necesitará cuando vaya al trabajo o a la escuela.

Cuándo llamar al médico o a la enfermera:

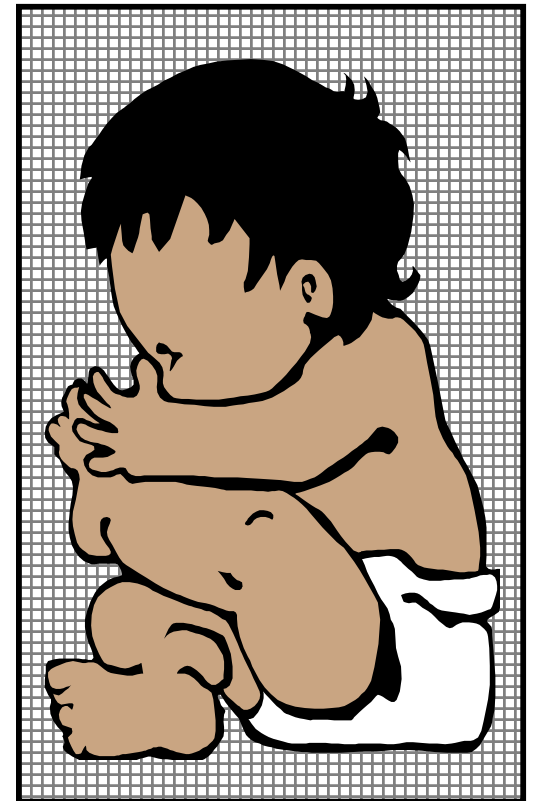
Todos los bebés se enferman. No significa que usted hizo algo malo. Llame y hable con la enfermera si su bebé:

- ◆ Parece que no tiene interés en el biberón o en que usted lo amamante, o si su apetito disminuye de improviso
- ◆ Vomita la mayor parte o la mitad de lo que se alimentó en un día
- ◆ Sus movimientos intestinales (“va al baño”) son más frecuentes que lo normal, especialmente si sus heces son aguadas. Llame si el bebé hace deposiciones más a menudo que lo que hace después de cada vez que se alimenta (de 6 a 8 veces al día)

- ◆ Moja menos pañales que de costumbre
- ◆ No parece estar tan activo, quiere dormir más o tiene dificultad para despertarse
- ◆ Llora más a menudo, parece más quisquilloso y no se calma de la manera usual
- ◆ Tiene problemas para respirar. Puede que respire más rápido, puede que meta el pecho más profundamente con cada respiro o respira ruidosamente
- ◆ Si se le siente caliente cuando se le toca, tómese la temperatura. Si es 99 grados o más, tómese la nuevamente por el recto (por el trasero del bebé) para tener un resultado más exacto. Llame a la clínica si tiene 100 grados o más y si el bebé tiene menos de 2 meses de edad. Si la temperatura es más de 101 y su bebé es mayor de 2 meses, llame a la clínica
- ◆ No le dé Tylenol hasta que tenga 2 meses de edad o hasta que el profesional médico le haya dado instrucciones referente a esto
- ◆ Se le ve pálido, azulado, o “del color del mármol.”

Números para asistencia

El programa de subsidio ABCD es financiado por “The Commonwealth Fund”, una institución privada independiente con base en la ciudad de Nueva York. Los puntos de vista presentados aquí son del autor y no necesariamente los de “The Commonwealth Fund”, sus directores, funcionarios o personal.



A las **2**
SEMANA

Visita de 2 meses

Peso ____ Longitud _____

Su bebé puede:

- Arrullarse y gorjear, sonreír y mantener la cabeza un poco más firmemente
- Fijar ambos ojos en la cara de usted y en algunos objetos y seguirlos con la mirada
- Le gusta ser cargado o sostenido derecho para ver lo que está pasando alrededor suyo.

En la visita de hoy:

- Usted y el profesional médico tendrán la oportunidad de hablar sobre el crecimiento y desarrollo de su bebé
- Le pedirá un informe actualizado de la salud del bebé
- Se le hará un chequeo físico y posiblemente reciba vacunas
- Usted tendrá la oportunidad de hacer preguntas.

Asuntos que usted puede tratar durante esta visita:

- Los hábitos de su bebé para dormir
- La vista y el oído de su bebé
- Encontrar un tiempo para salir con su bebé
- Cambios en su familia desde la última visita
- Preguntas o inquietudes respecto a darle de lactar o darle el biberón
- Cómo sus otros niños se han adaptado al bebé
- Algunas cosas que su bebé puede hacer ahora que no podía hacer en la última visita
- Cualquier otro asunto que usted quiera discutir.

Cómo prepararse para la próxima visita:

- Recuerde las enfermedades y lesiones así como visitas a otros médicos/centros de salud y a la sala de emergencias
- Note cambios en los hábitos para comer y dormir de su bebé
- No olvide traer la cartilla de vacunas de su niño para ponerla al día. También traiga su tarjeta de Medicaid y la del seguro.

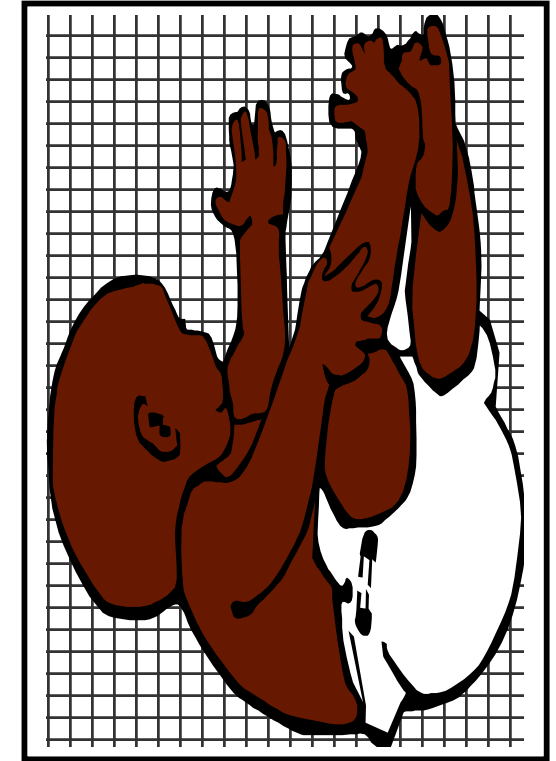
Qué pasará en su próxima visita:

- Se le hará un chequeo físico a su bebé y posiblemente se le pongan vacunas adicionales.

Cosas que debe tener en cuenta entre su próxima visita y ahora:

- ◆ Colocarlo boca arriba para dormir
- ◆ Mantener los objetos pequeños y afilados, bolsas de plástico y juguetes que tienen piezas pequeñas, fuera del alcance del bebé
- ◆ No darle alimentos sólidos hasta que tenga 4-6 meses de edad. No poner cereal en su biberón
- ◆ No ponerlo en la cama con un biberón en la boca ni hacerlo tomar apoyando el biberón con algo
- ◆ No usar el horno de microondas para calentar el preparado para bebés (fórmula)
- ◆ Aprender lo que le gusta y disgusta y sus estados de ánimo
- ◆ Tomarse un tiempo para usted y su pareja
- ◆ Recuerde, su bebé siempre debe estar asegurado con el cinturón cuando esté en el carro
- ◆ Nunca dejarlo solo cuando esté en el agua o en sitios altos (encima de los muebles, en la cama o cuando lo cambie en la mesa para bebés)
- ◆ El lugar más seguro para dejar al bebé es en una cuna con las barandillas arriba o en un corralito
- ◆ Mantener los alrededores libres de humo. La casa y el carro deben ser áreas de no fumadores

- ◆ Nunca dejar planchas recién usadas o rizadoros de pelo al alcance del bebé (esto incluye el cordón que pueden tirar)
- ◆ Su bebé sabe que usted lo quiere cuando lo arrulla, cuando le canta y cuando lo sujeta mientras lo alimenta
- ◆ Le puede hablar, cantar, leer o le puede hacer escuchar música. Su bebé lo disfrutará
- ◆ Comenzar a hacerle un horario rutinario para dormir
- ◆ Es posible que disfrute ahora cuando lo baña, chapoteando, haciendo sonidos “de bebé” y jugando. Chequear el agua con la mano para ver si está tibia pero no demasiado caliente
- ◆ La mayoría de bebés desarrolla un período en que están quisquillosos al final del día. Ocurre entre las 3 y 12 semanas de edad. Asegurarse que no estén sucios o con hambre. Intente levantarlo, camine y mézalo lenta y calmadamente. Esta es la manera que tiene el bebé para calmarse al final del día. Si estos períodos aumentan o son difíciles de manejar, llame por favor a nuestro consultorio.



Números para asistencia:

A los **2**
MESES

El programa de subsidio ABCD es financiado por "The Commonwealth Fund", una institución privada independiente con base en la ciudad de Nueva York. Los puntos de vista presentados aquí son del autor y no necesariamente los de "The Commonwealth Fund", sus directores, funcionarios o personal.

Visita de 4 meses

Peso _____ Longitud _____

Su bebé puede:

- Darse vueltas, voltear al oír una voz, hacer sonidos “de bebé”, reírse y emocionarse
- Mantener la cabeza erguida cuando se le carga en posición de “sentado”
- Mirar un objeto que está frente a él y estirar la mano para alcanzarlo, tal vez incluso cogerlo
- Pasar tiempo mirándose y tocándose las manos.

En la visita de hoy:

- Usted y el profesional médico tendrán la oportunidad de hablar sobre el crecimiento y desarrollo de su bebé
- Le pedirá un informe actualizado de la salud del bebé
- Se le hará un chequeo físico y posiblemente reciba vacunas
- Usted tendrá la oportunidad de hacer preguntas.

Asuntos que usted puede tratar durante esta visita:

- Cómo le está yendo a su familia
- Recibir la ayuda que necesita con el bebé
- Cómo saber lo que su bebé quiere y necesita
- Los hábitos de su bebé para dormir
- Planes para volver a la escuela o al trabajo y preparativos para la guardería
- Cambios en su familia desde la última visita
- Algunas cosas que su bebé puede hacer ahora que no podía hacer en la última visita
- Cualquier otro asunto que usted quiera discutir.

Cómo prepararse para la próxima visita:

- Comparta con miembros de su familia y con personas que están al cuidado de su bebé acerca de lo que ha aprendido en la visita de hoy
- Recuerde las enfermedades y lesiones así como visitas a otros médicos/centros de salud y a la sala de emergencias
- Esté lista para informar sobre las posibles alergias a alimentos o medicinas de su bebé
- No olvide traer la cartilla de vacunas de su niño para ponerla al día. También traiga su tarjeta de Medicaid y la del seguro.

Qué pasará en su próxima visita:

- Se le hará un chequeo físico a su bebé y posiblemente se le pongan vacunas adicionales examination and may receive additional immunizations.

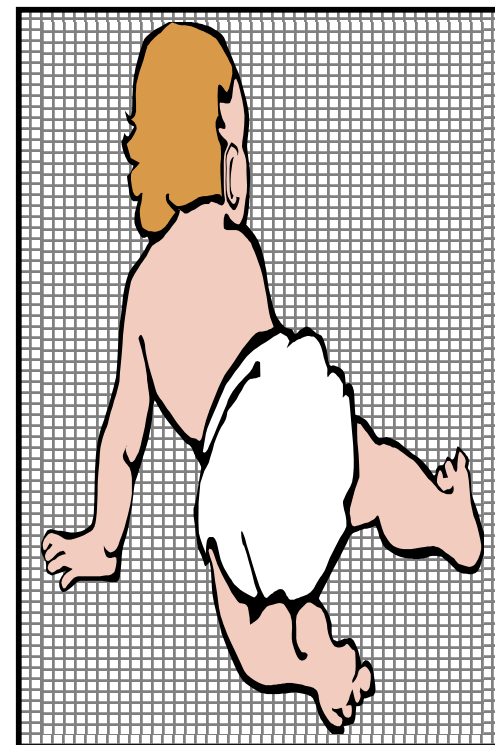
Cosas que debe tener en cuenta entre su próxima visita y ahora:

- ◆ Recordar que debe asegurarlo con el cinturón en su asiento cuando está en el carro. Los niños no deben viajar en el asiento delantero si el carro tiene bolsas de aire
- ◆ Comenzar a darle alimentos sólidos como cereal enriquecido. Comenzar con 1 ó 2 cucharaditas una o dos veces al día. Aumentar la cantidad, gradualmente, de 2 a 3 cucharadas dos veces al día. Luego puede empezar a darle frutas o verduras. Comenzar con un tipo nuevo de comida y dársela por una semana antes de agregar otra. No darle carne, verduras mixtas, “almuerzos” o pasteles todavía. Darle frutas y verduras simples y coladas
- ◆ Darle siempre la comida sólida con una cuchara. No ponerla nunca en el biberón
- ◆ Cuando le dé comida de bebé de frasco, poner una pequeña cantidad en un tazón y dárselo de ahí. Poner lo que sobra del frasco en el refrigerador. Darle la comida del frasco significa poner bacterias dentro de éste cada vez que mete la cuchara
- ◆ No ponerlo en la cama cuando esté tomando del biberón o no ponerle el biberón en la boca cuando está echado
- ◆ No poner juguetes o móviles sujetos de cuerdas al través de la cuna. Puede enredarse y estrangularse cuando pueda levantar la cabeza
- ◆ Establecer una rutina para acostarse y acostarlo mientras está despierto
- ◆ Tener todas las sustancias venenosas, medicinas, productos de limpieza, de belleza y de salud, pinturas y disolventes bajo llave en un sitio seguro fuera de su vista y alcance

- ◆ Mantener objetos pequeños que su bebé pueda tragar, como imperdibles, botones, monedas, o juguetes de su hermano mayor, fuera de su alcance
- ◆ Juegos que le puedan gustar son pat-a-cake (juego de palmadas) y peek-a-boo (esconderse y reaparecer). Le encanta también que usted le hable y le cante
- ◆ Su bebé no le podrá decir cuando no se siente bien. Observe señales de enfermedades tales como fiebre, poco apetito, si es menos activo/quisquilloso. Tener un termómetro en casa y aprender a tomarle la temperatura
- ◆ Los dientes pueden empezar a salirle ya a los 6 meses y ésto lo puede poner irritable o inquieto. Un chupador fresco o un paño limpio para que muerda le pueden aliviar las encías
- ◆ No dejar la plancha o el rizador de pelo cerca del alcance de su bebé
- ◆ Empezar a alistar su casa para un bebé que gatea. Usar cerraduras en los armarios y cubrir los tomacorrientes
- ◆ Evite que le dé el sol. Bebés de más de 6 meses de edad pueden usar bloqueador solar.

Números para asistencia:

El programa de subsidio ABCD es financiado por “The Commonwealth Fund”, una institución privada independiente con base en la ciudad de Nueva York. Los puntos de vista presentados aquí son del autor y no necesariamente los de “The Commonwealth Fund”, sus directores, funcionarios o personal.



A los **4**
MESES

Visita de 6 meses

Peso _____ Longitud _____

Su bebé puede:

- Darse vueltas, arrastrarse, rebotar, sentarse solo (o pronto podrá)
- Estirar la mano para coger objetos y sostenerlos; llevarse los pies a la boca
- Prestar atención cuando se le llama; reconocer a extraños
- Llorar cuando se le deja solo en una habitación.

En la visita de hoy:

- Usted y el profesional médico tendrán la oportunidad de hablar sobre el crecimiento y desarrollo de su bebé
- Le pedirá un informe actualizado de la salud del niño
- Se le hará un chequeo físico y posiblemente reciba vacunas
- Usted tendrá la oportunidad de hacer preguntas.

Asuntos que usted puede tratar durante esta visita:

- Las actividades diarias de su bebé
- Preguntas sobre lactancia o alimentación con biberón
- La dieta de su bebé o cualquier reacción a alimentos
- Inquietudes sobre la audición o la vista de su bebé
- Preparativos para el cuidado del bebé
- Cambios en su familia desde la última visita
- Algunas cosas que su bebé puede hacer ahora que no podía hacer en la última visita
- Cualquier otro asunto que usted quiera discutir.

Cómo prepararse para la próxima visita:

- Comparta con miembros de su familia y con personas que están al cuidado de su bebé acerca de lo que ha aprendido en la visita de hoy
- Recuerde las enfermedades y lesiones así como visitas a otros médicos/centros de salud y a la sala de emergencias
- Note cambios en los hábitos de alimentación y para dormir de su bebé
- No olvide traer la cartilla de vacunas de su niño para ponerla al día. También traiga su tarjeta de Medicaid y la del seguro.

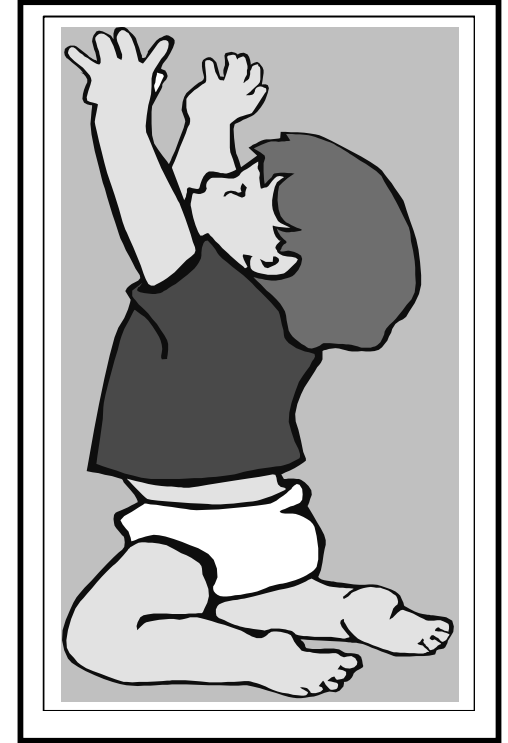
Qué pasará en su próxima visita:

- Se le hará un chequeo físico a su bebé y posiblemente se le pongan vacunas adicionales.

Cosas que debe tener en cuenta entre su próxima visita y ahora:

- ◆ Que su hogar sea seguro para niños. Mantener los objetos pequeños y afilados, bolsas de plástico, líquidos calientes, venenos, medicinas, tomacorrientes, cordones y armas de fuego fuera del alcance de los niños
- ◆ Chequear la cocina y el baño, sacar los detergentes, los productos de limpieza, los disolventes, los productos para el pelo y los artículos de tocador. Ponerlos en lugares altos, deshacerse de ellos o poner seguros en las puertas de los gabinetes
- ◆ Mantener el ambiente del niño libre de humo
- ◆ Continuar dándole alimentos sólidos/cereal de caja para niños, frutas y verduras coladas. Ofrecerle alimentos que no tengan sal, azúcar o mantequilla agregados, no masticar la comida del bebé antes de dársela. Hacer que empiece a tomar de la tazas a sorbos
- ◆ Limitar el jugo de 4 a 6 onzas al día
- ◆ No darle alimentos con los que se puede atragantar, tales como cacahuetes, palomitas de maíz, palitos de zanahorias, uvas enteras, pasas, frijoles enteros, y caramelos duros
- ◆ Cuando su bebé coma, se ensuciará y hará desorden. No regañarlo o hacerlo sentir mal por esto. Está aprendiendo a comer
- ◆ No darle miel sino hasta después de su primer cumpleaños
- ◆ No hacerle usar andador. Éstos pueden causar lesiones y demorar el aprendizaje y desarrollo
- ◆ No dejarlo solo en la cama, en el jardín o en la tina
- ◆ Mantener la barandilla de la cuna al más alto nivel, de modo que su bebé no se caiga cuando se quiera parar

- ◆ Mantener la comida de las mascotas y los platos fuera del alcance del bebé. No le permita acercarse al perro cuando éste está comiendo
- ◆ Instalar rejas arriba y abajo de las escaleras, así como mecanismos de seguridad en las ventanas de los dormitorios del segundo piso
- ◆ Su bebé trabaja y juega todo el día. Le gusta dar botes, balancearse, tratar de pararse, tratar de alcanzar y recoger objetos y tirarlos
- ◆ Cepillarle los dientes con un cepillo de cerdas suaves cuando el primer diente le comienza a salir
- ◆ Buscar zapatos suaves y flexibles que permitan que sus pies se desarrollen normalmente
- ◆ La distracción funciona como método de disciplina para un niño pequeño. Si está haciendo algo que no debe hacer, sacarlo del sitio o alejarlo del objeto y hacer que preste interés en otra cosa
- ◆ Nunca dejar tazas de café, líquidos o cigarrillos sobre la mesa o al borde de los muebles. Nunca llevar líquidos o comida caliente cuando esté cerca a su niño o cuando lo está cargando. Puede quemarse
- ◆ El jarabe de Syrup (Syrup of Ipecac) se guarda en casa en un sitio seguro y se usa tal como indica el centro de control de venenos. Tener el número de este centro cerca al teléfono.



A los **6**
MESES

Números para asistencia:

El programa de subsidio ABCD es financiado por "The Commonwealth Fund", una institución privada independiente con base en la ciudad de Nueva York. Los puntos de vista presentados aquí son del autor y no necesariamente los de "The Commonwealth Fund", sus directores, funcionarios o personal.

Visita de 9 meses

Peso _____ Longitud _____

Su bebé puede:

Estar contento o triste, como a veces está su mamá o su papá

Comenzar a pararse cogiéndose de los muebles y caminando alrededor de éstos

Entender una instrucción sencilla y a veces hacerla (y a veces no prestarle atención)

Mover la mano para decir adiós; gatear y arrastrarse bien

Repetir sonidos que usted hace.

En la visita de hoy:

Usted y el profesional médico tendrán la oportunidad de hablar sobre el crecimiento y desarrollo de su niño

Le pedirá un informe actualizado de la salud del niño

Se le hará un chequeo físico

Usted tendrá la oportunidad de hacer preguntas.

Asuntos que usted puede tratar durante esta visita:

- Los hábitos de su bebé para comer y dormir
- Cómo hacer que su hogar sea seguro para los niños y chequear posibles peligros
- La independencia de su bebé cada vez más evidente
- Cambios en su familia desde la última visita
- Algunas cosas que su bebé puede hacer ahora que no podía hacer en la última visita
- Cualquier otro asunto que usted quiera discutir.

Cómo prepararse para la próxima visita:

- Comparta con miembros de su familia y con personas que están al cuidado de su bebé acerca de lo que ha aprendido en la visita de hoy
- Recuerde las enfermedades y lesiones así como visitas a otros médicos/centros de salud y a la sala de emergencias

- Prepare y lleve preguntas sobre el desarrollo de su bebé (lo que le gusta y no le gusta comer, su nivel de actividad, si se chupa el pulgar o si usa chupón)
- Hable con las otras personas que cuidan a su niño y con miembros de su familia sobre asuntos que, de acuerdo a ellos, usted debería tratar con el doctor
- No olvide traer la cartilla de vacunas de su niño para ponerla al día. También traiga su tarjeta de Medicaid y la del seguro.

Qué pasará en su próxima visita:

- Se le hará un chequeo físico a su bebé y posiblemente se le pondrán vacunas adicionales.

enta entre su proxima sita y ahora:

No hacer que su bebé use un andador

No darle alimentos con los que se pueda atragantar, tales como nueces, palomitas de maíz, palitos de zanahorias, uvas enteras, pasas, frijoles enteros, caramelos y carnes duras, hot dogs, trozos de mantequilla de maní

Vigilarlo cuando esté comiendo

Seguir dándole alimentos triturados “a mano”. No darle alimentos “masticados”

Dejar que coma por sí solo pequeños pedazos de alimentos suaves tales como zanahorias cocidas, arvejas (chícharos) o frijoles verdes

Seguirle enseñando a tomar de una taza. Lo mejor es que le haga dejar el biberón a los 12 ó 15 meses de edad

Cepillarle los dientes con un cepillo de cerdas suaves cada día

Hablarle y cantarle

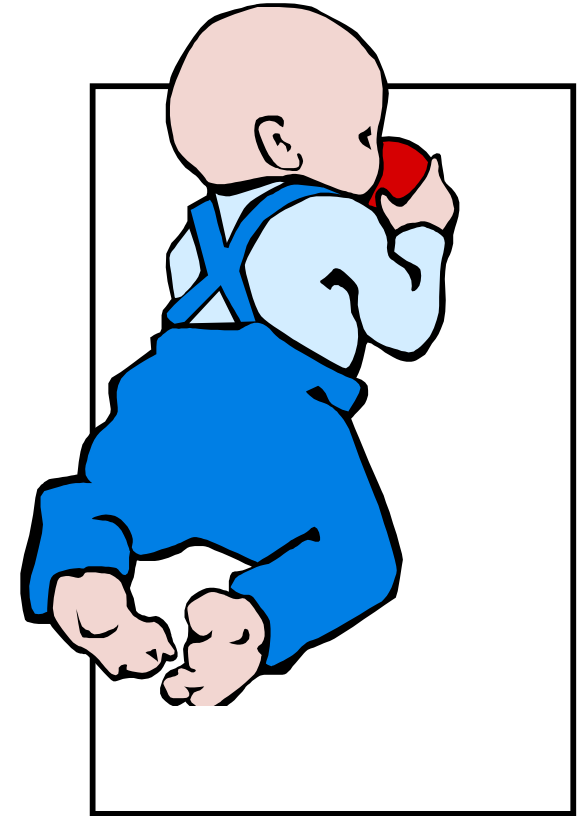
Su bebé está aprendiendo muchas cosas cada día. Comienza a apilar bloques y le encanta ponerlos en contenedores o dentro de otras cosas y sacarlos de ahí

Para un niño pequeño la distracción funciona bien como disciplina

Tener todas las sustancias venenosas, medicinas, productos de limpieza, instrumentos que se usan en salud y en belleza, pinturas y solventes de pintura bajo llave en un lugar seguro fuera de la vista y alcance del bebé. Nunca almacenar sustancias venenosas en pomos o en botellas de refresco vacíos

- ◆ Instalar dispositivos de seguridad en cajones, en armarios bajos, en puertas arriba y abajo de las escaleras. Instálelos también en las ventanas
- ◆ Globos de látex significan peligro de sofocamiento – no dejar que juegue con globos
- ◆ Su bebé no será capaz de decirle cuándo se siente mal. Observar señales de enfermedad como fiebre, poco apetito, menos actividad y más excitabilidad
- ◆ Asegurarse de tener un termómetro en casa y saber cómo tomarle la temperatura a su bebé
- ◆ Seguir con la rutina para acostarlo, haciéndolo cuando esté despierto
- ◆ Ponerlo en un asiento de carros para niños pequeños cuando pese 20 libras. Recordar ponerlo mirando para atrás hasta que tenga un año de edad
- ◆ Tener las pinzas eléctricas para ondulación del cabello recién usadas, cordones eléctricos que cuelgan y los de cortinas fuera de su alcance.

Números para asistencia:



A los **9**

MESES

El programa de subsidio ABCD es financiado por "The Commonwealth Fund", una institución privada independiente con base en la ciudad de Nueva York. Los puntos de vista presentados aquí son del autor y no necesariamente los de "The Commonwealth Fund", sus directores, funcionarios o personal.

Visita de 1 año

Edad _____ Longitud _____

Su niño puede:

Caminar cogiéndose de los muebles o puede caminar solo; puede caerse frecuentemente

Meterse en todos lados, especialmente en roperos y armarios abiertos

Coger y tomar de una taza; se alimenta solo (coge comida con los dedos)

Balbucear bastante y decir algunas palabras.

En la visita de hoy:

Usted y el profesional médico tendrán la oportunidad de hablar sobre el crecimiento y desarrollo de su niño; él o ella hará que usted le dé un informe actualizado de su salud.

Se le hará un examen físico.

Se le hará la prueba de la tuberculosis; posiblemente otra para determinar presencia de plomo y se le chequeará la hemoglobina (hierro)

- Se le hará un chequeo para evaluar el desarrollo alcanzado, el cual se hará observando su habilidad para caminar, hablar y jugar.
- Usted tendrá la oportunidad de hacer preguntas.

Asuntos que usted puede tratar durante esta visita:

- Otros miembros de la familia que participan en el cuidado del niño
- Lo que usted y su pareja piensan sobre disciplina
- Los hábitos para dormir, de alimentación y de juegos de su niño
- Hacer de su hogar un sitio seguro para los niños y chequear para ver si hay peligros
- Cambios en su familia desde su última visita
- Algunas cosas que su bebé puede hacer ahora que no podía hacer en la última visita
- Cualquier otro asunto que usted quiera discutir.

Cómo prepararse para la próxima visita:

- Comparta con miembros de su familia y con las personas que cuidan a su bebé acerca de lo que ha aprendido en la visita de hoy.
- Recuerde las enfermedades y lesiones, así como visitas a otros médicos/centros de salud y a la sala de emergencias.
- Note cambios en los hábitos para dormir, de alimentación y en la manera en que se relaciona socialmente
- No olvide traer la cartilla de vacunas de su niño para ponerla al día. También traiga su tarjeta de Medicaid o la del seguro.

Qué pasará en su próxima visita:

- Se le hará a su niño un chequeo físico y posiblemente se le pondrán más vacunas.

Ente entre su proxima sita y ahora:

Seguir manteniendo el entorno del niño libre de humo de tabaco

Vigilar atentamente a su niño, especialmente cuando esté cerca a perros, cortadoras de césped, entradas para carros, entradas de garajes y calles

Vigilarlo atentamente cuando esté alrededor de agua, baldes, excusados (tazas) y bañeras

Usar bloqueador solar pero también limitar la exposición directa al sol

Darle alimentos saludables y leche entera; hacer que deje el biberón

Permitir que su niño experimente con alimentos pero no obligarlo a comer a comer

Alimentarlo a la hora en que lo hace el resto de la familia y darle de 2 a 3 refrigerios nutritivos al día

Acostarlo a una hora fija

Cepillarle los dientes regularmente, usando una pequeña cantidad (del tamaño de un chícharo) de pasta de dientes con flúor

Escoger cuidadosamente a la personas que lo cuidan y limitar el número de éstas

Mantener todas las sustancias venenosas o peligrosas bajo llave en un lugar seguro y fuera de la vista y alcance del niño

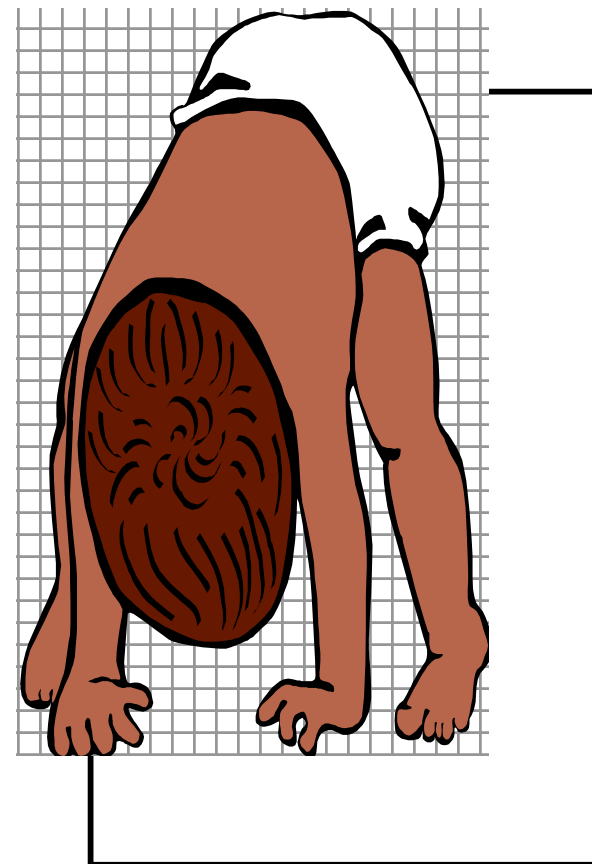
Mantener encendedores, fósforos y alcohol fuera de la vista y alcance del niño

No darle bolsas de plástico, globos de látex u objetos pequeños tales como canicas (bolitas) o monedas

Los zapatos del niño deben ser flexibles, no caros y deben calzarle bien, en largo y ancho. Son necesarios para proteger sus pies de objetos afilados y del frío. Se deben evitar los zapatos rígidos

antibióticos; puede ser dañino si los toma sin que haya necesidad

- ◆ Para establecer límites y disciplina, usar la distracción, la restricción suave, quitarle el objeto o alejarlo de éste y ayudarlo a poner interés en otra cosa
- ◆ Usar la disciplina como un medio para enseñar y proteger, no como castigo; a los niños pequeños no se les debe nunca pegar
- ◆ Elogiarlo, cantarle canciones, leerle, abrazarlo, hacerle mimos, sonreírle y hablarle frecuentemente
- ◆ Leerle libros le ayuda a aprender palabras nuevas
- ◆ Limitar el tiempo que pasa frente a la televisión. A veces le puede dejar mirar un programa hecho para su edad (Barney, Teletubbies, etc.)
- ◆ No permitir que golpee, muerda u otras conductas perjudiciales
- ◆ Usar una silla de carro para niños pequeños en el asiento posterior; las sillas deben mirar al frente empezando cuando el niño tiene 1 año y pesa más de 20 libras
- ◆ Su niño está aprendiendo mucho, aliéntelo a que juegue con bloques, juguetes y animales de peluche o muñecas y que juegue dentro o fuera de la casa.



1

AÑO

Números para asistencia:

El programa de subsidio ABCD es financiado por "The Commonwealth Fund", una institución privada independiente con base en la ciudad de Nueva York. Los puntos de vista presentados aquí son del autor y no necesariamente los de "The Commonwealth Fund", sus directores, funcionarios o personal

Visita de 15 meses

Edad _____ Peso _____ Longitud _____

Su niño puede:

Nombrar objetos comunes (al menos de 6 a 8) tales como mami, papi, perro, jugo

Entender palabras y frases

Jugar a las escondidas

Hacer rodar una pelota; tratar de cogerla y tirarla.

En la visita de hoy:

Usted y el profesional médico tendrán la oportunidad de hablar sobre el crecimiento y desarrollo de su niño; él o ella hará que usted le dé un informe actualizado de su salud

Se le hará un examen físico

Usted tendrá la oportunidad de hacer preguntas.

Asuntos que usted puede tratar durante esta visita:

- Dejar el biberón y usar la taza
- La personalidad de su niño
- Establecer límites y cómo administrar el comportamiento
- Cambios en su familia desde la última visita
- Algunas cosas que su niño puede hacer ahora que no podía hacer en la última visita
- Cualquier otro asunto que usted quiera discutir.

Cómo prepararse para la próxima visita:

- Comparta con miembros de su familia y con las personas que cuidan a su bebé acerca de lo que ha aprendido en la visita de hoy
- Recuerde las enfermedades y lesiones, así como visitas a otros médicos/centros de salud y a la sala de emergencias.

- Note cambios en los hábitos para dormir, de alimentación y en la manera en que se su niño se relaciona socialmente
- No olvide traer la cartilla de vacunas de su niño para ponerla al día. También traiga su tarjeta de Medicaid o la del seguro.

Qué pasará en su próxima visita:

- Se le hará a su niño un chequeo físico y posiblemente se le pondrán más vacunas.

Cosas que tiene que tener en cuenta entre su próxima visita y ahora:

- ◆ Bajar el colchón de la cuna de su niño hasta el último nivel.
- ◆ Nunca sobreestimar la habilidad para trepar de un niño de 15 meses de edad
- ◆ Chequear los posibles riesgos que pueda tener su niño considerando su altura (escaleras, cordones, tomacorrientes, roperos, ventanas)

Comer 3 comidas al día y deben ser supervisados por un adulto mientras lo hacen

Alentar a su niño a comer por sí solo usando una taza y dejándolo empezar a usar una cuchara. Durante este proceso de aprendizaje, espere una cara sucia y comida derramada

Seguir haciéndolo usar la taza en lugar del biberón y evitar acostarlo cuando está comiendo del biberón. Estos hábitos pueden causar serio perjuicio a los dientes

Darle atención individual

Seguir usando el asiento de carro para niños pequeños cada vez que salga con él en el carro. No poner al niño en el asiento delantero si el carro está equipado con una bolsa de aire

Usar bloqueador solar y limitar la exposición al sol

Vigilar atentamente a su niño, especialmente cuando esté cerca a perros, modificadoras de césped, entradas para carros, calles y agua

Una rutina diaria es de gran ayuda para su niño; Una hora de acostarse fija también es importante; los niños pequeños todavía necesitan una siesta al menos una vez al día

Los padres deben mostrar reacciones inmediatas y entusiastas en cuanto a buen comportamiento, diciendo más “sí” que “no”. Las palizas (golpes) generalmente no funcionan y no son un buen método de castigo para un niño pequeño

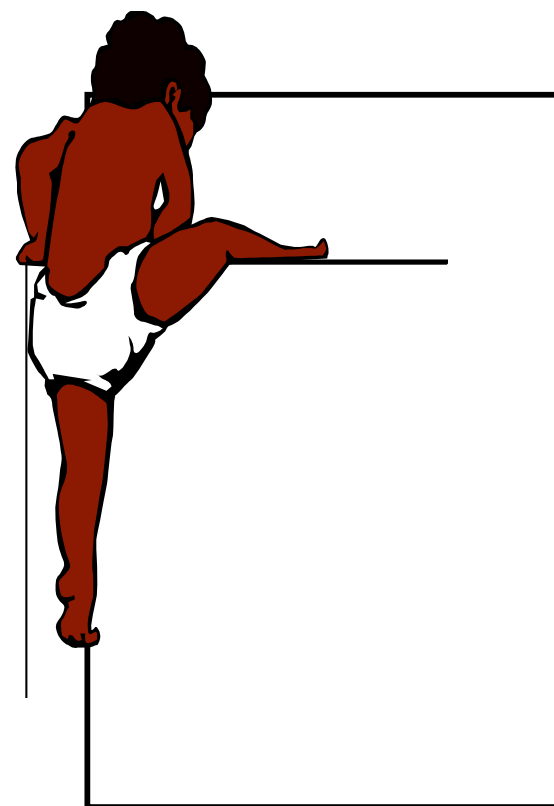
No alentar golpes, mordeduras u otro tipo de comportamiento dañino

juntos; leyéndole libros y cantando

- ◆ Las rabietas son comunes entre los 15 y 30 meses y es un modo normal que tiene un niño pequeño para expresar frustración. Hacer que pase tiempo aislado por rabietas que no pueden ser ignoradas, aquéllas que hacen daño a otra persona o cuando el niño rompe cosas
- ◆ Recuerde, los niños pequeños todavía no han aprendido a compartir y a veces no juegan con otros niños en armonía
- ◆ Es mejor que espere a que su niño cumpla 2 años antes que le comience a enseñar a “ir al baño”
- ◆ Su niño puede ser capaz de decirle cuando se siente enfermo o cuando le duele algo; esté atenta a la fiebre, cambio de apetito, a su actividad y a cómo está durmiendo
Los niños con infecciones al oído generalmente tienen fiebre y síntomas de resfrío; no es que solamente jueguen con sus orejas
- ◆ Limitar el tiempo que su niño pasa frente a la televisión; está bien que ocasionalmente vea un programa para niños pequeños, pero estos niños deben ver menos de una hora de TV al día.

Números para asistencia:

El programa de subsidio ABCD es financiado por “The Commonwealth Fund”, una institución privada independiente con base en la ciudad de Nueva York. Los puntos de vista presentados aquí son del autor y no necesariamente los de “The Commonwealth Fund”, sus directores, funcionarios o personal.



A los **15**
MESES

Visita de **18** meses

Edad _____ Longitud _____

Su niño puede:

Decir muchas palabras y puede decir algunas juntas

Cantar, saltar y bailar

Identificar tamaños y formas

Armar rompecabezas sencillos (que tienen de 3 a 4 piezas)

Ayudar a desvestirse y a ponerse algunas prendas.

En la visita de hoy:

Usted y el profesional médico tendrán la oportunidad de hablar sobre el crecimiento y desarrollo de su niño. Él o ella le pedirá un informe actualizado de su salud

Se le hará un chequeo físico y posiblemente se le pondrán vacunas

Usted tendrá la oportunidad de hacer preguntas.

Asuntos que usted puede tratar durante esta visita:

- El comportamiento de su niño
- Algunas de sus actividades favoritas
- Su progreso para caminar y hablar
- Las reglas de la casa y disciplina
- Cambios en su familia desde la última visita
- Algunas cosas que su niño puede hacer ahora que no podía hacer en la última visita
- Cualquier otro asunto que usted quiera discutir.

Cómo prepararse para la próxima visita:

- Comparta con miembros de su familia y con las personas que se encargan del cuidado de su niño acerca de lo que ha aprendido en la visita de hoy

- *Recuerde las enfermedades y lesiones, así como visitas a otros médicos/centros de salud y a la sala de emergencias*
- Note cambios en sus hábitos de alimentación, para dormir y en la manera en que se comporta socialmente
- No olvide traer la cartilla de vacunas de su niño para ponerla al día. También traiga su tarjeta de Medicaid o la del seguro.

Qué pasará en su próxima visita:

- Se le hará a su niño un chequeo físico y posiblemente se le pondrán más vacunas.

Cosas que debe tener en cuenta entre su próxima visita y ahora:

- ♦ Dejar que su niño coma con las manos y con un cubierto y que tome de una taza. Si todavía no le ha quitado el biberón, ya lo debe hacer

Seguir comiendo toda la familia junta
lándole de 2 a 3 refrigerios por día.
Limitar los dulces y refrigerios con alto
contenido de grasas tales como bebidas
gaseosas, koolaid caramelos, papitas de
bolsa, etc.

Tener el número del Centro de control de
venenos (Poison control center) cerca al
teléfono. Tenga el Jarabe de Ipecac (Syrup
of Ipecac) en casa para usarlo de acuerdo
a las instrucciones del Centro de control
de venenos

Volver a inspeccionar su casa para estar
segura que es segura para niños.
Asegúrese que las instalaciones eléctricas,
comacorrientes y aparatos eléctricos son
necesarios o están protegidos

Mantener cigarrillos, encendedores,
fósforos y herramientas eléctricas bajo
llave y/o fuera de la vista y alcance de los
niños

Seguir manteniendo el ambiente del niño
libre de humo y que el carro y la casa sean
sitios en los que no se fume

Nunca dejar a un niño pequeño solo en el
carro o en la casa. No haga que otro niño
pequeño lo vigile en la casa o en el jardín

Limitar la televisión y asegurarse que su
niño sólo mire programas hechos para su
edad

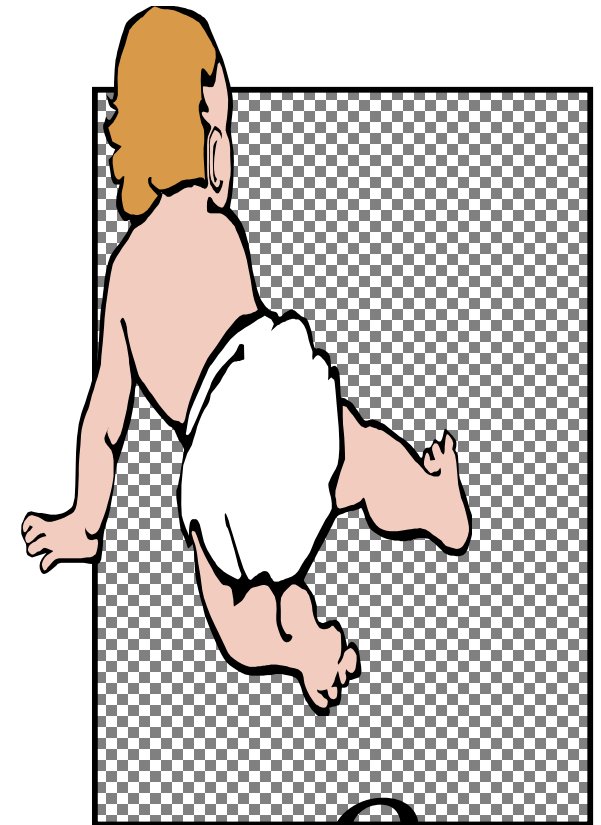
Evitar alimentos con los que se pueda
atragantar, incluyendo caramelos duros,
chicle (goma de mascar), trozos grandes
de carne o hotdogs, nueces, palomitas de
maíz, pasas y verduras crudas

para su familia si tiene un arma en la casa,
ésta y las balas deben ponerse bajo llave y en
lugares separados

- ◆ Elogiarlo por buen comportamiento y por las cosas que hace
- ◆ Decidir qué límites son importantes. Ser específica cuando ponga límites y hacerlos cumplir de manera consistente
- ◆ **Los niños pequeños la pueden sacar de quicio a veces, pero es que están aprendiendo sobre el mundo, no es que la quieran sacar de quicio a propósito**
- ◆ Un “tiempo solo” (aislado), como castigo, es a menudo efectivo si no se puede o no se debe ignorar su comportamiento. Uno o dos minutos de castigo es suficiente tiempo para un niño de 2 años
- ◆ Cuando imponga disciplina es importante que lo haga usando un tono firme y calmado.

Números para asistencia:

El programa de subsidio ABCD es financiado por “The Commonwealth Fund”, una institución privada independiente con base en la ciudad de Nueva York. Los puntos de vista presentados aquí son del autor y no necesariamente los de “The Commonwealth Fund”, sus directores, funcionarios o personal.



A los **18**
MESES

Visita de 2 años

eso _____ Altura _____

Su niño puede:

Correr y trepar, subir y bajar las escaleras solo

Usar muchas palabras y hacer oraciones.

En la visita de hoy:

Usted y el profesional médico tendrán la oportunidad de hablar sobre el crecimiento y desarrollo de su niño. Él o ella le pedirá un informe actualizado de su salud

Se le hará un chequeo físico y posiblemente uno para determinar si ha estado expuesto al plomo

Usted tendrá la oportunidad de hacer preguntas.

Asuntos que usted puede tratar durante esta visita:

El comportamiento de su niño

Algunas de sus actividades favoritas

- Sus hábitos de comidas y para dormir

- La manera de hablar

- Asuntos sobre disciplina y establecer límites

- Cambios en su familia desde su última visita

- Algunas cosas que su niño puede hacer ahora que no podía hacer en la última visita

- Cualquier otro asunto que usted quiera discutir.

Cómo prepararse para la próxima visita:

- Comparta con miembros de su familia y con las personas que se ocupan del cuidado de su niño acerca de lo que ha aprendido en la visita de hoy

- Recuerde las enfermedades y lesiones, así como visitas a otros médicos/centros de salud y a la sala de emergencias

- Note cambios en los hábitos de alimentación, para dormir y en la manera en que se relaciona socialmente

- Prepare preguntas sobre problemas de salud que duren mucho o inquietudes que usted tenga sobre el desarrollo de su niño

- No olvide traer la cartilla de vacunas de su niño para ponerla al día. También traiga su tarjeta de Medicaid o la del seguro.

Qué pasará en su próxima visita:

- Se le hará un chequeo físico a su niño

- Se le chequeará la vista, el oído y la presión sanguínea.

enta entre su proxima ita y ahora:

Vigilar a su niño atentamente. Vigílelo cuando juega cerca a calles y entradas de carros

Enseñarle a ser cuidadoso cuando se acerca a perros, especialmente si son perros desconocidos o cuando están comiendo

Continuar usando un asiento para carros que está asegurado apropiadamente todo el tiempo y es el adecuado para su edad

Darle alimentos saludables y dejar que pruebe diferentes tipos de alimentos, pero no forzarlo a que coma

Servir las comidas con toda la familia y darle de 2 a 3 refrigerios saludables por día

Seguir manteniendo libres de humo los lugares donde se encuentra el niño

Mantener cigarrillos, encendedores, fósforos, alcohol y herramientas eléctricas bajo llave y/o fuera de la vista y alcance de los niños

Recordar que su niño puede sofocarse con juguetes que tienen piezas pequeñas, con monedas, perlas y canicas (bolitas)

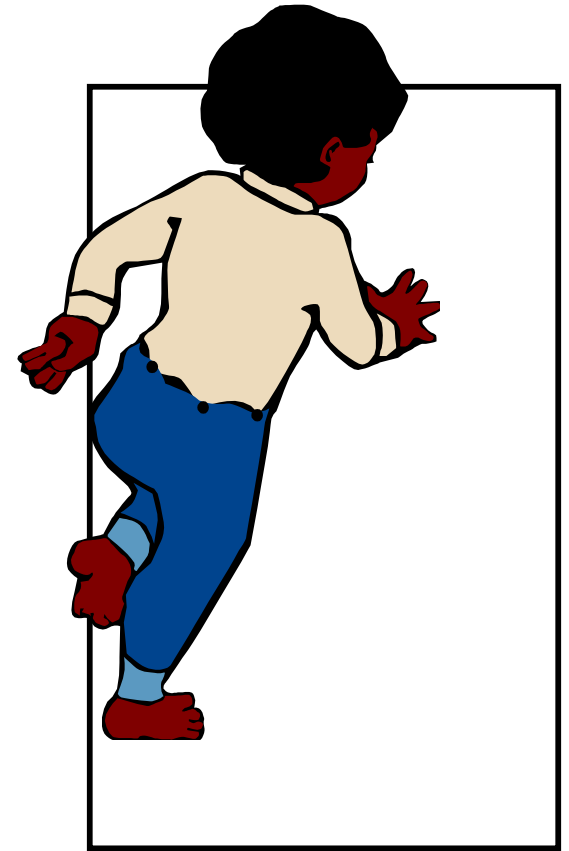
Es normal que sienta curiosidad sobre las partes del cuerpo. Usar los términos adecuados

Empezar a entrenarlo para “ir al baño” cuando el niño esté listo. Elogiarlo cuando use el bacín (bacinica) y no castigarlo o reprenderlo cuando le pasa un accidente o se hace en el pañal o en sus “calzones-pañales”

- ◆ Limitar la TV a una hora al día y debe sólo ver programas hechos para niños pequeños
- ◆ Usted debe servirle de modelo en lo que respecta a hábitos saludables
- ◆ Armas de fuego en el hogar son un peligro para la familia. Si hay un arma en la casa, ponga el arma y las balas bajo llave en lugares separados
- ◆ Usar aislamiento como castigo o retirar el objeto que causa el mal comportamiento. Gritar no ayuda a un niño pequeño a aprender a seguir reglas
- ◆ Con el tiempo, usted aprenderá a reconocer lo que el niño quiere y necesita y así poder contestar sus continuas preguntas apropiadamente
- ◆ Le encanta que usted le lea, aunque se retuerza y no esté quieto por mucho tiempo.

Números para asistencia:

El programa de subsidio ABCD es financiado por “The Commonwealth Fund”, una institución privada independiente con base en la ciudad de Nueva York. Los puntos de vista presentados aquí son del autor y no necesariamente los de “The Commonwealth Fund”, sus directores, funcionarios o personal



A los **2**
AÑOS

Visita de 3 años

so ____ Altura ____

En la visita de hoy:

Usted y el profesional médico tendrán la oportunidad de hablar sobre el crecimiento y desarrollo de su niño: él o ella hará que usted le dé un informe actualizado de su salud

Se le hará un examen físico

Se le hará un chequeo de la vista, oído y presión sanguínea

Se le preguntará a usted sobre antecedentes de enfermedades al corazón en su familia

Usted tendrá la oportunidad de hacer preguntas.

Temas que usted puede tratar durante esta visita:

Preguntas o inquietudes respecto a enseñarle a “ir al baño”

La habilidad de su niño para vestirse y comer por sí solo

Palabras y frases nuevas que su niño haya aprendido recientemente

- La guardería, el jardín de la infancia o programas para tratar a tiempo posibles problemas
- Su habilidad para entender y seguir reglas específicas
- Cambios en su familia desde su última visita
- Algunas cosas que su niño puede hacer ahora que no podía hacer en la última visita
- Cualquier otro asunto que usted quiera discutir.

Cómo prepararse para la próxima visita:

- Comparta con miembros de su familia y con las personas que cuidan a su niño acerca de lo que ha aprendido en la visita de hoy
- Recuerde las enfermedades y lesiones, así como visitas a otros médicos/centros de salud y a la sala de emergencias
- Hable con las otras personas que cuidan a su niño y con miembros de su familia sobre asuntos que

de acuerdo a ellos, usted debería tratar con el doctor

- Háblele a su niño de la próxima visita al profesional médico, así como del chequeo físico, vacunas y otros procedimientos
- No olvide traer la cartilla de vacunas de su niño para ponerla al día. También traiga su tarjeta de Medicaid y la del seguro.

Qué pasará en su próxima visita:

- Se le hará a su niño un chequeo físico
- Se le chequeará la vista, el oído y la presión sanguínea
- Se le hará la prueba de la tuberculosis.

Enta entre su próxima sita y ahora:

Asegurarse que los sitios donde juega sean seguros

A los niños se les debe enseñar que es peligroso perseguir a un perro o ir detrás de una pelota en la calle. Puede que él no recuerde estas indicaciones, por eso se le debe vigilar atentamente cuando esté cerca a una calle

Hablarle a sus niños sobre los extraños. No deben permitir que nadie los toque de maneras que no les guste

Saber dónde está su niño en todo momento. Es muy pequeño para estar deambulando por el vecindario solo

Enseñarle a cepillarse los dientes; hágale una cita con el dentista

Darle comidas y refrigerios saludables. No debe comer nueces, caramelos duros o goma de mascar (chicle)

Es normal la curiosidad que pueda tener sobre las partes del cuerpo. Usar expresiones apropiadas

Elogiarlo y animarlo a que hable con usted

Leer juntos

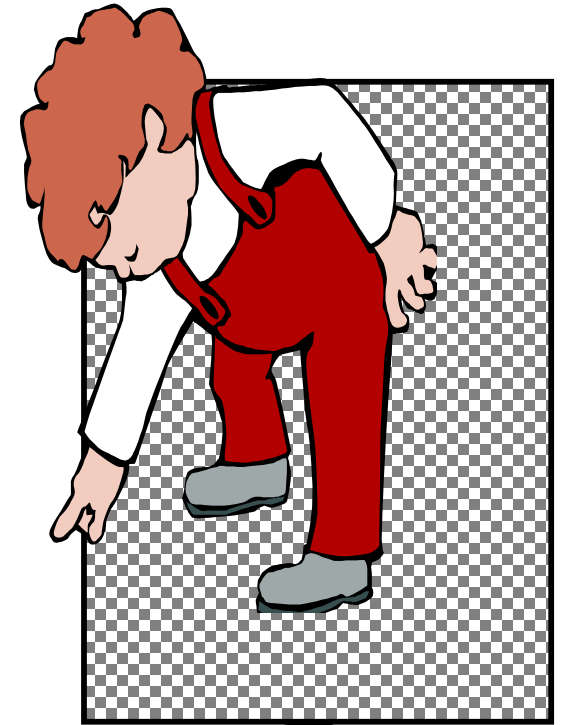
Limitar la televisión a un promedio de una hora al día de programas para su edad

Enseñar a sus hermanos y hermanas cómo resolver problemas y cómo controlar su enojo

niño libre de humo

- ◆ Durante esta etapa en la que es “mandón”, su niño puede tratar de probar su paciencia. Recuerde mantener la calma y hablar en tono firme cuando se refiera a su comportamiento. Hacerle saber que es la mala acción la que no le gusta, no la persona
- ◆ Los niños pueden ponerse quisquillosos cuando están cansados (especialmente cuando no han tomado siesta) y pueden necesitar ayuda para calmarse
- ◆ Pasar de actividades más enérgicas a aquellas más calmadas puede ser de ayuda antes de que se acuesten
- ◆ Los padres nunca deben amenazar con irse o abandonar a sus niños. Éstos no siempre saben cuándo sus padres están bromeando.

Números para asistencia:



A los **3**
AÑOS

El programa de subsidio ABCD es financiado por “The Commonwealth Fund”, una institución privada independiente con base en la ciudad de Nueva York. Los puntos de vista presentados aquí son del autor y no necesariamente los de “The Commonwealth Fund”, sus directores, funcionarios o personal.

Visita de 4 años

Edad _____ Altura _____

La visita de hoy:

Usted y el profesional médico tendrán la oportunidad de hablar sobre el crecimiento y desarrollo de su niño; él o ella hará que usted le dé un informe actualizado de su salud

Se le hará un chequeo físico

Se le hará un chequeo de la vista, oído y presión sanguínea

Se le preguntará a usted sobre antecedentes de enfermedades al corazón en su familia

Posiblemente se le aplicará a su niño una o más vacunas

Puede que se le haga la prueba de la tuberculosis a su niño

Usted tendrá la oportunidad de hacer preguntas.

Asuntos que usted puede tratar durante esta visita:

- El interés de su niño en jugar con otros niños y hacer amigos
- El sentido de independencia cada vez más pronunciado de su niño
- Cómo van las cosas en el jardín de infancia o en la guardería donde va su niño
- La habilidad que tiene su niño para entender y seguir algunas reglas específicas
- Cambios en su familia desde su última visita
- Algunas cosas que su niño puede hacer ahora que no podía hacer en la última visita
- Cualquier otro asunto que usted quiera discutir.

Cómo prepararse para la próxima visita:

- Comparta con miembros de su familia y con las personas que cuidan a su niño acerca de lo que ha aprendido en la visita de hoy
- Recuerde las enfermedades y lesiones, así como visitas a otros médicos/centros de salud y a la sala de emergencias
- Note cambios en los hábitos de alimentación, para dormir y en la manera en que se relaciona socialmente
- Hable con las otras personas que cuidan a su niño y con miembros de su familia sobre asuntos que, de acuerdo a ellos, usted debería tratar con el doctor
- No olvide traer la cartilla de vacunas de su niño para ponerla al día. También traiga su tarjeta de Medicaid o la del seguro
- Complete y traiga cualquier formulario referente a salud para que el profesional médico lo complete.

visita:

Se le hará a su niño un chequeo físico

Se le chequeará la vista, el oído y la presión sanguínea.

Las reglas que debe tener en cuenta entre su próxima visita y ahora:

Continuar fijando reglas firmes para el comportamiento

Mantener fósforos, venenos y armas bajo llave y fuera del alcance de los niños

Enseñarle reglas de seguridad en lo referente a personas extrañas, piscinas, lagos y estanques

Reforzar las restricciones y seguir usando "castigo" (aislamiento) como disciplina. Quitarle algo (la TV, jugar afuera, etc.) puede ser un modo de disciplina útil

Comer juntos en familia. Dar opciones saludables de comidas y refrigerios

Es normal que sienta curiosidad sobre las partes del cuerpo. Responder las preguntas

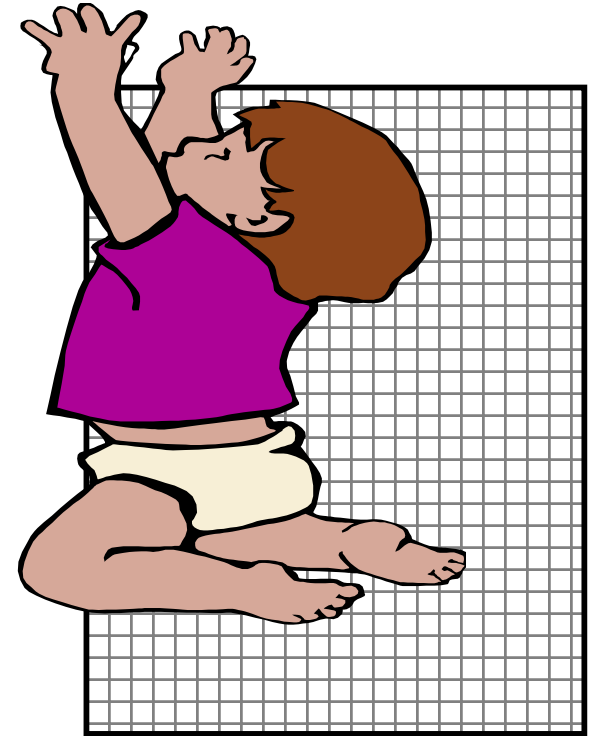
Enseñarle cómo resolver problemas y cómo controlar su enojo sin violencia

Escuchar a su niño. Demuéstrele respeto e interés en sus actividades

autoridad y lo que es bueno y lo que es malo

- ◆ Averiguar las posibilidades para guardería después de la escuela
- ◆ Para mantenerlo seguro, asegurarse que siempre use un asiento especial o cinturón de seguridad en el carro y use un casco cuando monte bicicleta o cuando patine
- ◆ En caso de fuego en la casa, la familia debe tener un plan de escape.

Números para asistencia:



A los **4**
AÑOS

El programa de subsidio ABCD es financiado por "The Commonwealth Fund", una institución privada independiente con base en la ciudad de Nueva York. Los puntos de vista presentados aquí son del autor y no necesariamente los de "The Commonwealth Fund", sus directores, funcionarios o personal.

Visita de 5 años

eso _____ Altura _____

En la visita de hoy:

Usted y el profesional médico tendrán la oportunidad de hablar sobre el crecimiento y desarrollo de su niño: él o ella hará que usted le dé un informe actualizado de su salud

Se le hará un examen físico

Se le hará un chequeo de la vista, oído y presión sanguínea

Se le preguntará a usted sobre antecedentes de enfermedades al corazón en su familia

Posiblemente se le aplicará a su niño una o más vacunas

Usted tendrá la oportunidad de hacer preguntas.

Temas que usted puede tratar durante esta visita:

Lo que usted piensa acerca de ir a la escuela

Lo que a usted le gusta hacer en su tiempo libre

- Preparar a su niño para la escuela y conocer a los maestros
- La guardería antes y después de la escuela
- Cambios en su familia desde su última visita
- Algunas cosas que su niño puede hacer ahora que no podía hacer en la última visita
- Cualquier otro asunto que usted quiera discutir.

Cómo prepararse para la próxima visita:

- Comparta con miembros de su familia y con las personas que cuidan a su niño acerca de lo que ha aprendido en la visita de hoy
- Recuerde las enfermedades y lesiones, así como visitas a otros médicos/centros de salud y a la sala de emergencias

- Note cambios en los hábitos de alimentación, para dormir y en la manera en que se relaciona socialmente.
- Complete y lleve a la escuela formularios de salud para que el profesional médico lo complete.
- Prepare a su niño para que comunique al profesional de salud sobre sus inquietudes, logros y sobre otros asuntos. Haga que se entere de la visita médica.
- No olvide traer la cartilla de vacunas de su niño para ponerla al día. También traiga su tarjeta de Medicaid o la del seguro.
- **Qué pasará en su próxima visita:**
- Se le hará a su niño un chequeo físico
- Se le chequeará la vista, el oído y la presión sanguínea
- Se le preguntará a usted sobre antecedentes de enfermedades del corazón en su familia.

sita y ahora:

Hablar con su niño acerca de cómo estar seguro (cerca a gente extraña, en el lugar de diversiones, cruzando las calles, en el autobús de la escuela o en el carro, alrededor de piscinas o lagos)

Mantener fósforos, venenos y armas bajo llave y fuera del alcance de los niños

Poner un límite a la TV – ayude a su niño a escoger los programas que ve. También busque cosas e ideas para hacer en lugar de la TV – dibujo, lectura y juegos

Darle diferentes opciones de comida y refrigerios saludables

Hablar con su dentista sobre selladores dentales para su niño

Enseñarle reglas de respeto a la autoridad familiar y lo que es bueno y lo que es malo

Enseñarle cómo resolver problemas y cómo controlar su enojo sin violencia

Jugar con su niño y demostrarle afecto

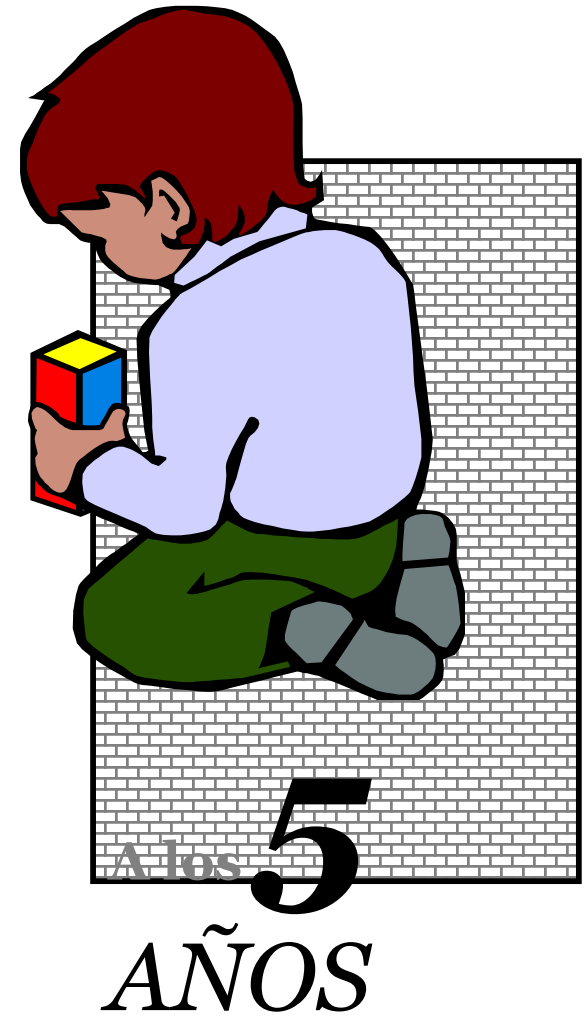
Es normal que empiece a sentir curiosidad sobre el sexo y cuando le haga preguntas, responderle de manera simple. Es importante usar nombres apropiados para las partes del cuerpo

Prepararlo para la escuela; visitarla juntos y conocer a sus maestros

carro así como un casco cuando monte bicicleta o cuando use patines

- ◆ Asegurarse que duerma lo suficiente. La hora recomendable para dormir en un niño de 5 años es las 7 u 8 pm
- ◆ La familia debe tener un plan de escape para casos de fuego en la casa.

Números para asistencia:



El programa de subsidio ABCD es financiado por "The Commonwealth Fund", una institución privada independiente con base en la ciudad de Nueva York. Los puntos de vista presentados aquí son del autor y no necesariamente los de "The Commonwealth Fund", sus directores, funcionarios o personal