

## Los hábitos saludables comienzan temprano

Los buenos hábitos para ser activo comienzan temprano en la vida de su hijo. Desde que su hijo es bebé, usted puede ayudarle a desarrollar hábitos de juego saludables que perduren toda la vida. Su hijo aprende de usted, así que mientras que usted le ayuda a ser una persona activa, ¡trate usted de llevar a cabo las mismas actividades

### ¡Las horas de juego pueden ser horas de actividad!

#### Para su bebé:

- Mantenga a su bebé activo acostándolo sobre su pancita y hágalo pasar tiempo fuera del columpio o del brincolín de bebé. Esto le dará a él oportunidades en abundancia para estirarse, tratar de alcanzar cosas y patear, para que logre alcanzar marcadores importantes como gatear y sentarse.
- Evite colocar un televisor en el cuarto de su bebé. Mientras más hable y juegue USTED con su bebé, mayores serán las probabilidades de que su bebé crezca sano.

#### Para su niño pequeño:

- Incluso los niños pequeños que son muy activos necesitan de actividad física. Bailen, brinquen y caminen juntos continuamente.
- Trate de limitar el ver televisión a no más de dos horas al día. Los niños que juegan mucho al aire libre o dentro de la casa tienen más probabilidades de permanecer activos y sanos a medida que crecen.



#### Para su niño en edad preescolar:

- Ayúdele a su hijo a mantenerse activo y aprender al mismo tiempo, pasando tiempo al aire libre.
- Trate de limitar el tiempo dedicado a la televisión, los videojuegos, o a la computadora a no más de dos horas al día. Los niños que ven televisión más de dos horas al día tienen más probabilidades de tener problemas de sobrepeso a medida que crecen.

#### Para usted y su familia:

- Cuando usted le dedica tiempo a las actividades físicas, su hijo aprende de usted hábitos saludables.
- Establezca rutinas para jugar, para las comidas y para irse a la cama con el fin de hacer la vida diaria más fácil de manejar.
- Hable con el pediatra de su hijo, con el personal de Head Start y con otros padres de familia para obtener ideas para convertir las horas de juego en horas de actividad.

# CONOCIMIENTOS BÁSICOS SOBRE LA SALUD: LA CLAVE PARA ENTENDER Y UTILIZAR INFORMACIÓN SOBRE LA SALUD



Consejos prácticos para las familias del Centro nacional sobre la salud de Head Start

## La importancia de comprender lo que su doctor le dice

Los conocimientos básicos sobre la salud son aquellos que le permiten entender la información sobre su salud para tomar decisiones sensatas sobre su salud y atención médica.

### ¿Por qué es importante?

Muchas personas encuentran difícil de entender la información que necesitan en temas de la salud para poder cuidarse a sí mismos y a su familia.

### Cuando los padres y los cuidadores entienden la información sobre la salud y cómo ponerla en práctica, los niños tienen más la tendencia a:

- Faltar menos días a la escuela
- Efectuar menos visitas innecesarias al pediatra o a la sala de emergencia
- Vivir una vida más saludable
- Recibir atención médica de prevención, como por ejemplo, vacunas contra la gripe
- Tener un hogar seguro donde suceden menos accidentes

### El aprender las maneras para entender y utilizar la información sobre la salud le facilita a usted el:

- Hablar con su doctor
- Hacer preguntas
- Seguir las instrucciones del doctor
- Tomar o administrar los medicamentos de la forma correcta
- Hacerse los estudios médicos necesarios y recibir la atención médica necesaria
- Saber qué hacer cuando su hijo se enferme
- Prevenir enfermedades como la diabetes, el asma y el cáncer
- Elegir opciones saludables para usted y su familia
- Pedir ayuda

## Lo que usted puede hacer para ayudar a su hijo

- **PIDA** ayuda si no entiende algún formulario médico o si no entiende cómo llenarlo.
- **PIDA** folletos de información escritos en el lenguaje que usted pueda leer con mayor facilidad.
- **ANOTE** sus preguntas antes de asistir a cualquier consulta médica.
- **DÍGALE A SU DOCTOR O DOCTORA** si no entiende lo que le está diciendo.
- Vaya a la biblioteca y pregunte cómo puede encontrar información correcta sobre sus inquietudes acerca de temas de la salud y medicamentos.
- Solicite información en su programa de Head Start sobre los temas de salud que le preocupen.
- Asista a talleres sobre la salud en el programa de Head Start de su hijo y en la comunidad.



# RESPIRAR SALUDABLEMENTE EN EL HOGAR



Consejos prácticos para las familias del Centro nacional sobre la salud de Head Start

## Ayude a prevenir el asma: Mantenga su casa libre de humo de cigarro

### ¿Por qué es importante?

- Los niños deben estar en lugares que estén libres de humo de cigarro todo el tiempo.
- El humo de segunda mano y el humo de tercera mano son factores que desencadenan el asma, pero usted puede evitarlos.
- El humo de cigarrillo contiene sustancias químicas, entre las cuales algunas pueden provocar cáncer

### ¿Qué es el asma?

El asma es un padecimiento físico que causa inflamación y constricción de las vías respiratorias. El asma puede causar dolores de pecho y cansancio, y provocar tos y sibilancia en una persona.

### ¿Qué es el humo de segunda mano?

El humo de segunda mano es humo de cigarrillo que se encuentra en el aire. Es el humo que la gente respira de los cigarrillos, pipas y puros.

### ¿Qué es el humo de tercera mano?

El humo de tercera mano es el humo que permanece en las superficies y en las telas, incluso después de que alguien haya terminado de fumar.



## Lo que usted puede hacer para ayudar a su hijo

- La acción más importante que usted puede tomar para ayudar a un niño que tiene asma es tener una casa libre de humo.
- El humo de segunda mano nunca está libre de riesgos.
- El humo de segunda mano puede causar infecciones.
- Debido a que los niños son más pequeños y todavía están en desarrollo, el humo de segunda mano es inclusive más peligroso para ellos de lo que es para los adultos.
- Los niños van al hospital por padecimientos de asma con más frecuencia que por cualquier otro tipo de problema de salud.
- Los niños que sufren del asma faltan a la escuela más días que los niños que no tienen asma.
- Si un niño sufre de asma, el respirar humo de segunda mano puede causarle ataques de asma más severos.
- El encontrarse expuestos al humo de segunda mano puede provocar que los niños que no tienen asma desarrollen síntomas similares a los del asma.
- Los químicos que tiene el humo del tabaco (humo de tercera mano) pueden permanecer en el aire y en su ropa durante días o semanas después de haber apagado el cigarrillo.
- El humo de tercera mano nunca está exento de riesgos.
- El pediatra de sus niños puede ayudarle a usted o a otros a dejar de fumar.

# UNA SANA ALIMENTACIÓN



Consejos prácticos para las familias del Centro nacional sobre la salud de Head Start

## Los buenos hábitos para la salud empiezan temprano

Los hábitos para una buena alimentación empiezan temprano en la vida de su hijo. Desde que su hijo es bebé usted puede ayudarlo a desarrollar hábitos alimenticios saludables. Usted es el mejor ejemplo para su hija, y por eso, al tiempo que le ayuda a ella a comer de manera saludable, ¡trate de hacerlo usted también!

### Cómo alimentar a su hijo para que este coma de forma saludable

#### Para su bebé

- Es importante dar pecho a su bebé por lo menos durante seis meses. Su hija tendrá la tendencia a tener un peso saludable a medida que vaya creciendo.
- Ponga leche materna o maternizada en la botella de su bebé, y no cereal. El cereal agrega calorías adicionales que su bebé no necesita.
- Trate de esperar a que su bebé haya cumplido seis meses de edad antes de que comience a darle alimentos saludables sólidos, tales como puré de verduras, comida para bebé enfrascada y cereales para bebé. Comenzar a darle alimentos sólidos demasiado pronto a su hijo pudiera dar lugar a problemas de sobrepeso y de obesidad más adelante.
- Alrededor de los ocho o nueve meses de edad trate de ofrecerle a su bebé cantidades pequeñas de alimentos saludables que puedan comerse con las manos, como pollo a la parrilla, zanahorias cocidas y fresas picadas. Eso ayudará a que su bebé aprenda a comer saludablemente.
- Las mejores opciones de bebidas para su bebé son la leche materna, maternizada y el agua pura. Las gaseosas, las bebidas que contienen 100% de jugo y las bebidas deportivas agregan calorías adicionales a la dieta alimenticia y pueden dañarle los dientes de leche.

#### Para su niño pequeño

- Dos o tres veces al día, ofrezca a su niño pequeño refrigerios saludables, como por ejemplo, cubitos de queso, rebanadas de plátano o galletas de granos integrales. Esto le ayudará a permanecer satisfecho entre las comidas y reducirá las pataletas que le den por tener hambre.
- Trate de ser paciente con los niños quisquillosos para la comida. Es posible que tengan que probar cierto alimento de 10 a 15 veces antes de que lo coman.



- Trate de darle a su niño pequeño la opción entre dos alimentos saludables. Será más probable que coma alimentos saludables si él los selecciona.
- La leche y el agua pura son las opciones de bebidas más saludables para su niño pequeño. Las gaseosas, las bebidas que contienen 100% de jugo y las bebidas deportivas agregan calorías adicionales a la dieta alimenticia y pueden dañarle los dientes de leche.

#### Para su niño en edad preescolar

- Permita que su hija le ayude a preparar comidas y refrigerios saludables. Será más probable que ella pruebe alimentos saludables si usted permite que ella le ayude.
- Trate de mantener abastecida su cocina con refrigerios sencillos y saludables como zanahorias, rebanadas de manzana con mantequilla de maní o queso de hebra. Eso ayudará para que, aun en los días más ocupados, usted y su hijo pequeño coman saludablemente.
- La leche y el agua pura son las opciones de bebidas más saludables para su niño en edad preescolar. Las gaseosas, las bebidas que contienen 100% de jugo y las bebidas deportivas agregan calorías adicionales a la dieta alimenticia y pueden dañarle los dientes de leche.

#### Para usted y su familia

- Su hijo aprende hábitos saludables al observarla a usted. Trate de comer alimentos saludables también.
- Establezca rutinas para las horas de juego, las horas para la comida y la hora de acostarse para que la vida diaria sea menos estresante.
- Hable con el médico de su hijo, el personal de Head Start y con otros padres para obtener sugerencias para comer saludablemente.

## ¿Qué es la salud mental?

Tener salud mental significa que los niños pequeños están desarrollando su capacidad para:

- comprender y compartir sentimientos
- tener relaciones positivas y cercanas con los demás
- explorar y aprender

### ¿Por qué es importante?

*El tener una salud mental positiva facilita que los niños puedan:*

- Tener relaciones cercanas con familiares y amigos
- Desempeñarse bien en la escuela
- Aprender cosas nuevas
- Resolver problemas difíciles
- Desarrollar la paciencia (o aprender a no darse por vencidos)
- Concentrarse en una tarea
- Pedir ayuda

*Cuando los niños pequeños se encuentran preocupados, tristes o enojados, puede ser difícil para ellos el:*

- Hacer amigos
- Seguir instrucciones
- Expresar sentimientos o deseos
- Seguir instrucciones sencillas
- Prestar atención en la clase
- Resolver problemas de manera positiva
- Desempeñarse bien en la escuela



## Lo que usted puede hacer y decir para ayudar a su hijo

### ● Para su bebé

- Cargue a su bebé cuando lo alimente.
- “Me encanta abrazarte cuando te doy de comer”.
- Mire a su bebé y ¡sonría, sonría y sonría!
- “¡Mira eso! También sonríes cuando yo te sonrío”.
- Hable de lo que usted está haciendo en ese momento.
- “Te voy a cambiar el pañal ahora”.
- Trate de relajarse y disfrutar lo que está haciendo.
- “Cuando estoy contenta, tú estás menos inquieto”.
- Léale y cántele a su bebé todos los días.
- “Es hora de ir a la cama, de leerte un cuento y cantarte tu canción favorita”.
- Cuídese a sí misma.
- “Cuando estoy descansada, te cuido mejor”.

### ● Para su niño pequeño/en edad preescolar

- Asegúrese de que el niño siempre se sienta seguro.  
“Sé que los ruidos fuertes a veces dan miedo, pero todo está bien, no pasa nada”.
- Dele opciones.  
“¿Quieres la camisa azul o la camisa roja?”

- Practiquen la paciencia.  
“Vamos a esperar hasta que se acabe la canción y luego salimos al aire libre”.
- Muéstrese comprensiva.  
“¡Es en SERIO que quieres otra galleta! Es difícil cuando solo te puedes comer una”.
- Dese tiempo extra.  
“Ya veo que no te quieres ir del campo de recreo. Súbete a la resbaladilla una vez más y luego ya nos tenemos que ir”.
- Jueguen juntos por lo menos quince minutos al día.  
“Hay un montón de cosas que hacer, pero es importante que nos demos tiempo para jugar tú y yo juntos”.
- Respalde lo que a ella le interesa.  
“Me doy cuenta que quieres jugar con los bloques de plástico. ¿Qué vas a construir?”
- Elogie a su hija cuando persevere.  
“Me encanta como insistes en buscar la pieza correcta para el rompecabezas”.
- Practiquen el seguir instrucciones.  
“Primero recoge los bloques, y luego saca los cochecitos”.

## Usted promueve una buena salud oral cuando:

- Sabe cómo asegurarse de que usted y su familia tengan una boca y dientes sanos
- Ayuda a sus hijos a aprender hábitos de buena limpieza bucal y dental

### ¿Por qué es importante?

*Cuando los niños tienen una boca sana, ellos pueden:*

- Hablar claramente
- Comer alimentos saludables
- Sentirse bien acerca de sí mismos

*El tener una boca sana también significa:*

- Tener un crecimiento y desarrollo saludables
- Poder concentrarse y aprender
- Tener una boca libre de dolor
- Reducir los gastos dentales para su familia



## Lo que usted puede hacer para ayudar a su hijo

- Cepille los dientes de su hijo con pasta de dientes con fluoruro dos veces al día.
- Si su hijo es menor de tres años, cepille con una empuñadura de pasta dental con fluoruro.
- Si su hijo tiene de tres a seis años de edad, cepíllele los dientes con una cantidad pequeña, del tamaño de un chícharo, de pasta dental con fluoruro.
- Los niños pequeños querrán cepillarse ellos mismos los dientes, pero necesitan ayuda hasta que sus habilidades motoras con las manos estén más desarrolladas. Cepílleles los dientes a sus hijos o ayúdeles a cepillarse los dientes hasta que tengan alrededor de los 7 u 8 años.
- ¡Sea un ejemplo para ellos en cuanto al cuidado dental! Cepíllese los dientes con pasta dental que tenga fluoruro dos veces al día (en la mañana y antes de acostarse) y use hilo dental una vez al día.
- Sirva comidas y tentempiés saludables como frutas, verduras, leche y otros productos lácteos bajos en grasa, productos de granos integrales, carne, pescado, pollo, huevos y frijoles.
- Limite el número de tentempiés que su hijo consume durante el día.
- No le dé a su hijo comida como premio.
- Lleve a su hija al dentista para su primera revisión dental al año de edad y continúe llevándola al dentista.
- Si su hijo no ha visitado nunca al dentista, llévelo.
- Pregúntele a su dentista qué puede hacer para mantener sanas la boca de su hijo y la de usted.
- Asegúrese de ir al dentista con la frecuencia que él le indique.
- Hágale saber a su programa de Head Start o Early Head Start si necesita ayuda o si tiene preguntas sobre el tema de la salud oral.

# SEGURIDAD Y PREVENCIÓN DE LESIONES

Consejos prácticos para las familias del Centro nacional sobre la salud de Head Start

## La seguridad y la prevención de lesiones para los niños pequeños consiste en:

- Asegurarse de que los niños tengan lugares para desarrollarse y aprender
- Proteger a los niños de los peligros
- Enseñar a los niños lo que deben hacer para mantenerse seguros

### ¿Por qué es importante?

*A los niños les gusta explorar, pero necesitan:*

- Lugares seguros para jugar
- Adultos que monitoreen y escuchen para que puedan prevenir lesiones antes de que sucedan
- Oportunidades para practicar nuevas habilidades de manera segura

*Cuando los niños se encuentran seguros, tienen más tendencia a:*

- No sufrir lesiones
- Concentrarse en el aprendizaje
- Explorar situaciones nuevas con más confianza en sí mismos



## Lo que usted puede hacer para ayudar a su hijo

### ● En el hogar:

- Coloque todos los medicamentos, productos para la limpieza y productos nocivos para la salud en lugares alejados del alcance de los niños.
- Utilice cerraduras para los gabinetes y cubiertas para los tomacorrientes.
- Coloque puertitas de seguridad en las escaleras.
- Utilice cunas que no sean convertibles y que tengan los costados fijos e inamovibles.
- Coloque las cunas lejos de ventanas y cordones de persianas.
- Levante los cordones de las persianas más allá del alcance de los niños.
- Ponga a los niños a dormir boca arriba en la cuna sin cobijas suaves, almohadas o chichoneras para cuna.
- Mantenga a los niños alejados de cualquier alimento o bebida caliente.
- Coloque las agarraderas de los sartenes y ollas de manera que no sobresalgan de la estufa.
- Ponga el termostato del calentador del agua a 120 grados o menos.
- Mantenga a los niños alejados de calentadores o llamas.
- Tenga detectores de humo en cada uno de los pisos de la casa. Reemplace las pilas en la primavera y en el otoño.

Continuación en la siguiente página

## Lo que usted puede hacer para ayudar a su hijo

### Continuación de la página anterior

- Si no tiene todavía un detector de monóxido de carbono, obtenga uno.
- Verifique con la estación de bomberos de su localidad si le pueden ayudar a encontrar alarmas de humo o detectores de monóxido de carbono.
- Pregúntele a su pediatra sobre alimentos y objetos pequeños que pueden presentar un peligro de atragantamiento y asfixia.
- Elabore y practique un plan de escape.

### ● Al aire libre:

- Utilice protector solar.
- Enseñe a su hijo a que no se ponga a media calle.
- Busque campos de recreo que tengan superficies suaves en vez de tierra o pasto.
- Vigile atentamente a su hijo en el campo de recreo.
- Quite cualquier cinta o cordón de amarrar que tenga la ropa de su hijo.
- Asegúrese de que las cintas de los zapatos de su hijo sean cortas y que siempre estén atadas

### ● Seguridad en el agua

- Tenga presente que un niño puede ahogarse en cualquier cantidad de agua que le cubra la boca y la nariz.
- Siempre manténgase al alcance de su hijo cuando él se encuentre cerca o adentro del agua.

- Aprenda a nadar, y lleve a su hijo a clases de natación con supervisión profesional.
- Utilice una cerca que rodee la alberca totalmente y con puertas que se cierren automáticamente.
- Aprenda resucitación cardiopulmonar o RCP (CPR, por sus siglas en inglés).

### ● Seguridad en los coches y las camionetas

- Elija un asiento para el coche que sea apropiado a la edad, la estatura y el peso de su hijo.
- Elija un asiento que encaje bien en su coche o camioneta y utilícelo en todo momento.
- Pregúntele al personal del centro de Head Start al que acude su hijo adónde dirigirse en la comunidad para que le instalen el asiento de su hijo con las medidas de seguridad requeridas.
- Asegúrese de que los niños menores de 12 años se sienten únicamente en el asiento trasero del vehículo.
- Nunca deje a su hijo en el coche sin un adulto.
- Enséñeles a los niños que los vehículos nunca son lugares seguros para jugar. Aun si las ventanas están abiertas, los niños pequeños pueden acalorarse de manera peligrosa dentro de los primeros diez minutos.

