



TEXAS
Health and Human
Services

Texas Department of State
Health Services



TEXANS CARE
for **CHILDREN**

Guía para padres para criar hijos sanos y contentos



Estimados padres de familia:

Los primeros años son los más importantes de la vida de sus hijos. Por eso es tan importante que ustedes hablen con sus hijos, los abracen y les lean, aun cuando sean bebés. Estas cosas apoyan su desarrollo y la formación de su carácter.

Cada hijo es único. Cada padre es único. Así que es lógico que cada estilo de ser padre también sea único. Sin embargo hay algunas cosas que todos los padres pueden hacer para tener hijos más contentos y más sanos. La primera es buscar a un doctor o una enfermera para sus hijos lo más pronto posible. Sus hijos irán a consultas regularmente con este doctor o enfermera para revisiones y otra atención de salud. Escoger a este profesional es el primer paso para tener un “hogar médico” para sus hijos.

Esta guía da sugerencias para ayudarlos a ustedes durante cada etapa del desarrollo de sus hijos. **Mantengan esta guía a la mano en su bolso o pañalera, llévenla a las consultas médicas de sus hijos y léanla a menudo al crecer sus hijos.**

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

Tener un hogar médico significa tener una colaboración estable y respetuosa entre los niños, su familia y el doctor o la enfermera que normalmente atiende a los niños.

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

- Lleven esta guía y una lista de preguntas o dudas que tienen.
- Hablen sobre cómo están creciendo sus hijos y los cambios que notan.
- Díganle al profesional si les resulta difícil hacerse cargo de las necesidades de la familia, por ejemplo, comida, ropa, vivienda.
- Pregunten cómo obtener atención de salud después de las horas de atención del consultorio.
- Pidan conocer al personal que colaborará con ustedes y sus hijos (esto incluye las enfermeras, las personas encargadas de derivaciones y de facturación y otro personal del consultorio).
- Díganles si sus hijos reciben atención de salud de otros doctores o en otros lugares de la ciudad y para qué.

Los beneficios de un hogar médico son los siguientes:

- Verán siempre al mismo personal médico. Y ellos:
 - colaborarán con ustedes para obtener la atención que sus hijos necesitan y
 - les pedirán y les darán información para ayudar a sus hijos.
- Su familia tendrá apoyo para descubrir formas de promover el desarrollo de sus hijos, no importa su edad.
- Tendrán adónde ir para obtener respuestas sobre la salud de sus hijos.
- Tendrán una conexión con organizaciones de apoyo familiar.
- Su hogar médico mantendrá sanos a sus hijos mientras crezcan.

El doctor de sus hijos debe:

- Pedirles a ustedes que le hablen de sus hijos.
- Preguntarles qué piensan ustedes antes de tomar decisiones sobre la salud de sus hijos.
- Respetar su cultura y las creencias religiosas de su familia.
- Buscarles un intérprete si les hace falta.

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

- Ponerlos en contacto con organizaciones de apoyo familiar y con otros padres de su comunidad.
- Darles información sobre recursos comunitarios.
- Compartir los resultados de trabajos de investigación y darles otros materiales útiles sobre la salud de sus hijos.
- Brindarles apoyo si sus hijos necesitan ver a otro doctor.
- Ayudarle a encontrar los servicios de salud adecuados si usted se siente abrumado(a), triste, agotado(a) o si tiene otra necesidad de salud.

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

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

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

- Localizar transporte, equipo médico duradero y atención en el hogar, así como formas de pagar estas cosas.
- Explicar las necesidades de sus hijos a otros profesionales de salud.
- Asegurarse de que la escuela o guardería de sus hijos entienda el estado de salud de sus hijos y sus necesidades médicas.
- Reunirse con ustedes y otras personas en equipo con respecto al plan de atención de salud de sus hijos.

Calendario de vacunaciones

A sus hijos se les administrará vacunas a lo largo de su vida para prevenir las enfermedades. Algunas se requieren a cierta edad y otras (como la vacuna contra la gripe) se recomiendan para prevenir enfermedades estacionales. Haciendo copias de este gráfico, ustedes pueden llevar el control de las vacunas de cada uno de sus hijos, anotando la fecha en que recibió cada vacuna.

| Hepatitis B (Hep B) | | |
|----------------------------|-----------------------------|-------|
| Dosis | Edad a la que se administra | Fecha |
| 1ra | Al nacer | |
| 2da | Entre 1 y 2 meses de edad | |
| 3ra | Entre 6 y 18 meses de edad | |

| Difteria, tétanos y pertusis (DTaP) | | |
|--|-----------------------------|-------|
| Dosis | Edad a la que se administra | Fecha |
| 1ra | 2 meses de edad | |
| 2da | 4 meses de edad | |
| 3ra | 6 meses de edad | |
| 4ta | Entre 15 y 18 meses de edad | |
| 5ta | Entre 4 y 6 años de edad | |

| H. influenza tipo B (Hib) | | |
|----------------------------------|-----------------------------|-------|
| Dosis | Edad a la que se administra | Fecha |
| 1ra | 2 meses de edad | |
| 2da | 4 meses de edad | |
| 3ra | 6 meses de edad | |
| 4ta | Entre 12 y 15 meses de edad | |

| Polio inactivada (IPV) | | |
|-------------------------------|-----------------------------|-------|
| Dosis | Edad a la que se administra | Fecha |
| 1ra | 2 meses de edad | |
| 2da | 4 meses de edad | |
| 3ra | Entre 6 y 18 meses de edad | |
| 4ta | Entre 4 y 6 años de edad | |

Sarampión, paperas y rubéola (MMR)

| Dosis | Edad a la que se administra | Fecha |
|-------|-----------------------------|-------|
| 1ra | Entre 12 y 15 meses de edad | |
| 2da | Entre 4 y 6 años de edad | |

Rotavirus (RV)

| Dosis | Edad a la que se administra | Fecha |
|-------|-----------------------------|-------|
| 1ra | 2 meses de edad | |
| 2da | 4 meses de edad | |
| 3ra | 6 meses de edad | |

Varicela

| Dosis | Edad a la que se administra | Fecha |
|-------|-----------------------------|-------|
| 1ra | Entre 12 y 15 meses de edad | |
| 2da | Entre 4 y 6 años de edad | |

Neumonía (PCV)

| Dosis | Edad a la que se administra | Fecha |
|-------|-----------------------------|-------|
| 1ra | 2 meses de edad | |
| 2da | 4 meses de edad | |
| 3ra | 6 meses de edad | |
| 4ta | Entre 12 y 15 meses de edad | |

Hepatitis A (Hep A)

| Dosis | Edad a la que se administra | Fecha |
|-------|--|-------|
| 1ra | Entre 12 y 23 meses de edad | |
| 2da | Entre 6 y 18 meses después de la primera dosis | |

Otras

| Tipo | Edad a la que se administra | Fecha |
|-----------|-----------------------------|-------|
| Influenza | Anualmente | |

*Hablen con su doctor para determinar si sus hijos necesitan vacunas adicionales.

Calendario de revisiones del desarrollo y salud del comportamiento

En las consultas, el doctor revisará que su hijo esté creciendo normalmente. También verá cómo se está desarrollando y si está aprendiendo las cosas básicas apropiadas para su edad. Para ciertas etapas los hijos deben saber hacer ciertas cosas básicas como sonreír, despedirse con la mano, balbucear, gatear o caminar. Las consultas del desarrollo y salud del comportamiento ayudan a identificar la posibilidad de problemas del desarrollo, aunque no bastan para diagnosticar un retraso o discapacidad. La identificación y temprana intervención son importantes y pueden hacer una gran diferencia en la vida de un niño que tiene una discapacidad mental o un problema del desarrollo.

Cuando el doctor de su hijo revise su desarrollo y salud del comportamiento, puede preguntarles a ustedes sobre su desarrollo o bien hablar y jugar con el niño para ver cómo responde. Compartan con el doctor cualquier duda que tengan sobre cómo se comporta, se mueve o juega su hijo. Su doctor debe revisar el desarrollo de su hijo a los 9 y 18 meses y a los 24 o 30 meses de edad, pero debe conversar con ustedes sobre su desarrollo cada vez que lo vea. Si su doctor no revisa el desarrollo de su hijo, pídale que lo haga.

Si le atienden a su hijo en una guardería, el personal puede tener más información sobre su desarrollo, y hasta podría estar capacitado para revisar el avance de su hijo. Para aprender cómo revisar el desarrollo de su hijo y para más información en general, encontrará información en español en el sitio de Act Early Texas! <https://actearlytexas.org/> y en inglés en <https://m-chat.org/>. Use esta gráfica para llevar un récord de las revisiones del desarrollo de su hijo, anotando las fechas en que se hacen.

Revisiones del desarrollo y salud del comportamiento

| Tipo de revisión | Edad a la que se hace | Fecha |
|--|-----------------------|-------|
| Revisión del desarrollo | 9 meses de edad | |
| Revisión del desarrollo y del trastorno del espectro autista | 18 meses de edad | |
| Revisión del desarrollo y del trastorno del espectro autista | 24 meses de edad | |
| Revisión del desarrollo *si no se hizo al chequeo de los 24 meses | 30 meses de edad | |

Manténganme sano

Antes de que ustedes y su bebé vuelvan a casa del hospital, a su bebé le harán:

- Análisis de sangre.
 - La sangre se obtendrá con un pinchazo en el talón. Su bebé necesitará otro análisis alrededor de las dos semanas de edad. El doctor les dirá adónde deben ir para el segundo análisis. El doctor hablará con ustedes si los análisis indican un posible problema.
- Una vacuna contra la hepatitis B.
- Una prueba para comprobar que el corazón y los pulmones de su bebé están funcionando bien.
- Una prueba de audición.
 - Si su bebé necesita otra prueba de audición, el doctor los mandará con un audiólogo (un especialista en la audición) o al hospital para realizar una prueba de audición de seguimiento.

Lleve su bebé a que lo revise un doctor o enfermera entre los 3 y 5 días de edad. Durante la primera visita al consultorio, su doctor:

- Realizará un análisis de sangre.
- Pesará y medirá a su bebé, incluyendo la circunferencia de la cabeza.
- Revisará a su bebé de pies a cabeza,
 - checándole los ojos, las orejas y la nariz;
 - escuchándole el corazón y los pulmones y
 - revisándole las caderas, el abdomen, la piel y el cordón umbilical.

Su doctor tal vez también les hable sobre:

- Su propia salud mental y el apoyo familiar que tienen o necesitan.
- Consejos y estrategias sobre cómo dormir a su bebé, qué hacer cuando su bebé llora y cómo crear lazos afectivos con su bebé.
- Cómo proteger a su bebé dentro y fuera de la casa.

No duden en hacerle preguntas al doctor sobre la salud de su bebé. Por ejemplo, podrían preguntarle cómo saber si su bebé come y duerme de manera normal, si sus rutinas diarias siguen las normas, y también cómo consolar a su bebé cuando lllore o qué hacer si creen que su bebé no se siente bien.

Aliméntenme

La leche materna es el mejor alimento para su bebé. El cuerpo de la mamá hace la leche perfecta para cumplir sus necesidades específicas de crecimiento, salud y desarrollo. Su bebé estará más sano si se le da solo leche materna, sin ningún otro alimento sólido o líquido durante los primeros seis meses, y si sigue amamantando a lo largo del primer año de vida como mínimo, y a partir de entonces hasta cuando usted y su bebé lo deseen. Para respuestas y apoyo sobre la lactancia, llame a la línea directa de Recursos de Lactancia de Texas al 1-855-550-6667 o visite <http://www.cadaonzacuenta.com/>.

A los bebés que no amamantan, se les debe dar fórmula enriquecida con hierro hasta su primer cumpleaños. Hay que respetar las instrucciones que vienen con la fórmula porque mezclar un exceso de agua o fórmula puede hacerle daño al bebé. Nunca se debe usar el microondas para calentar el biberón, porque crea áreas calientes que pueden quemarle la boca al bebé. En lugar de eso, se debe meter el biberón en una recipiente de agua caliente o bajo agua caliente de la llave. Un adulto debe probarse la temperatura del líquido en su propio antebrazo. Si le están dando el biberón, sujeten a su bebé en brazos o siéntenlo en el regazo al alimentarlo y no lo dejen con el biberón apoyado en algún objeto. Apoyar el biberón del bebé puede causar ahogo, infecciones de los oídos y caries.

Su bebé tiene el estómago pequeño y tendrá que despertarse muy seguido para comer. Podría tomarles algún tiempo para acostumbrarse al horario de alimentación de su bebé. Eso es normal. Los bebés amamantados necesitarán comer al menos 8 a 12 veces en un período de 24 horas y los bebés alimentados con fórmula tendrán que comer de 6 a 8 veces por día.

Su bebé podría tener hambre si:

- Hace ruidos como si estuviera chupando.
- Pone las manos cerca de los labios.
- Frunce los labios.
- Dobla los brazos y las piernas.
- Mueve la cabeza buscando el pezón.
- Está llorando o si está irritable.

Aliméntenle a su bebé hasta que parezca estar lleno. Aprendan a reconocer las señales que da su bebé para indicar que está lleno y permítanlo dejar de comer cuando haya comido lo suficiente. Su bebé podría estar lleno cuando:

- Voltea la cabeza para alejarse del pezón.
- Chupa más despacio o deja de chupar.
- Relaja los brazos y las manos, se empuja hacia atrás o se queda dormido.

Su bebé está comiendo lo suficiente si:

- Está subiendo de peso.
- Moja al menos de 4 a 6 pañales al día para cuando tenga una semana de edad.
- Hace caca al menos 3 veces al día para cuando tenga una semana de edad. Ese número podría disminuir después de 4 a 6 semanas. Para los bebés es más difícil digerir la fórmula que la leche materna y por lo tanto los bebés que reciben fórmula pueden hacer caca con menos frecuencia.

Cúidenme los dientes

Cuiden las encías de su bebé. Límpiele las encías con un paño suave y húmedo al menos una vez al día. No metan el chupete del bebé en boca ajena porque se le pueden pasar al bebé bacterias que le causen caries.

Manténganme seguro

- Traten a su bebé con cuidado. Apóyenle la cabeza y el cuello al cargarlo.
- No dejen solo a su bebé en una mesa cambiapañales, cama u otro lugar alto. Su bebé podría caerse.
- Mantengan a su bebé lejos de objetos y líquidos calientes. Prueben la temperatura del agua con el interior de la muñeca antes de poner al bebé en la bañera.
- Ustedes, sus familiares e invitados deben lavarse las manos con agua y jabón antes de tocar o cargar a su bebé. Este es uno de los pasos más importantes para proteger a su bebé de los gérmenes.
- Asegúrese que todos los miembros de su familia tengan la vacuna Tdap actualizada para que su bebé no sufra de la tos ferina.
- Jamás dejen a los niños solos en el coche, ni por un minuto. Y siempre dejen el coche cerrado con llave cuando no lo estén usando para evitar que los niños se suban al coche por su cuenta.
- ¡Nunca sacuda a un bebé! No importa cuán alterado(a) esté. Sacudir a un bebé puede dañarle el cerebro, causarle ceguera, dañarle el oído, y hasta causarle la muerte.

Seguridad en el coche

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

En el coche:

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

Si tienen preguntas sobre el asiento de coche o quieren asegurarse de que su asiento de coche esté instalado correctamente, llamen a Safe Riders al teléfono gratuito 1-800-252-8255, o visiten la página de Safe Kids Worldwide en <http://cert.safekids.org/> para encontrar un técnico cercano (contenido en inglés, personal de consulta de habla española).

Seguridad al dormir

Sigan el abecedario de dormir:

A - Acuéstelo para que duerma solo

Ponga al bebé a dormir solo, sin que otro niño o adulto comparta la superficie donde duerme.

B - Boca arriba, sin cobijas ni ropa de cama

Los bebés deben dormir boca arriba en una cuna o en otra superficie firme. La superficie no debe tener ningún objeto excepto un colchón, una sábana ajustada al colchón y el bebé. Si el bebé deja marcada su impresión en el colchón, la superficie es demasiado blanda.

C - En una cuna y un cuarto no caliente (70 grados es ideal)

Vista a su bebé con ropa ligera y mantenga la habitación fresca, a una temperatura que resulta cómoda para un adulto que usa ropa ligera.

D - Distante del humo

Mantenga al bebé lejos del humo de segunda mano. Es malo para todos y especialmente para los bebés. Si usted fuma, intente dejarlo. Nunca fume en el interior donde se cuida al bebé o donde duerme. Si otros cuidan a su bebé, pídale que no fumen a su alrededor.

- Está bien llevar a su bebé a su cama para darle pecho o cariño y devolverlo a su cuna cuando usted quiere dormirse. Nunca se debe darle pecho o tenerlo en brazos en una silla o sillón si se siente usted cansado(a) y piensa que usted podría dormirse.
- Dele pecho a su bebé. Bajará el riesgo de muerte relacionada con el sueño, incluso el síndrome de muerte súbita infantil (SIDS).
- Considere darle un chupete a su bebé al momento de su siesta y al acostarlo. Si le da pecho, no se debe usar un chupete hasta que el bebé se haya acostumbrado bien a tomar pecho, normalmente como a las 3 o 4 semanas de edad.
- Explique a todos los que cuidan a su bebé como acostarlo de forma segura.

Para más información sobre la seguridad de su bebé debe al dormir, visite la página: http://www.dfps.state.tx.us/Room_to_Breathe/Spanish/.

Jueguen conmigo

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

- Abracen a su bebé junto al pecho para que haya contacto piel a piel.
- Carguen, acurruquen, mezan y abracen a su bebé. Dejen que les vea la cara.
- Cambien de posición a su bebé de vez en cuando.
- Háblenle, cántenle y léanle a su bebé.
- Escuchen música suave.

Véanme crecer

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

Estén atentos a que su bebé:

- Responda cuando ustedes le hablan o tocan.
- Mueva los ojos para seguir un objeto en frente de su cara.
- Duerma mucho. Su bebé aún no puede distinguir entre el día y la noche.
- Se asuste con ruidos fuertes.

Aprendan mis señales:

- Su bebé le indicará con señales cuando tiene que dejar de jugar. Podría mirar hacia otro lado, fruncir el ceño, bostezar, quedarse dormido, llorar, o se le podrían poner tiesos los brazos o las piernas. Todas éstas son señales de que su bebé está listo para hacer otra cosa. Tal vez quiere que lo abracen, o que lo aparten de un ruido, que lo hagan eructar, que le cambien el pañal, o que lo consuelen. Quizás quiere mirar algo distinto, estar más abrigado o más fresco, comer o hacer una siesta.
- Es estresante llorar pero es un recurso normal e importante que tiene su bebé para decirle que necesita algo. Los bebés lloran por muchas razones distintas, no necesariamente porque tienen hambre.

Notas

Estatura: _____ pulgadas

Peso: _____ libras _____ onzas

Preguntas para el doctor: _____

Consejos prácticos del doctor: _____

Manténganme sano

Su bebé podría tener una consulta entre las 2 y 4 semanas de edad. Si se hace, será similar a la revisión de los 2 meses de edad que se describe aquí y también incluirá el último análisis de sangre a recién nacidos.

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

- Pesará y medirá a su bebé, incluyendo la circunferencia de la cabeza.
- Revisará los ojos y la piel de su bebé.
- Escuchará el corazón de su bebé.
- Le administrará a su bebé varias vacunas que ayudarán a su cuerpo a combatir enfermedades. Ustedes pueden usar el **“Calendario de vacunaciones” en la parte de enfrente de esta guía** para llevar el control de las vacunas de su bebé.

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

Aliméntenme

Se recomienda amamantar al bebé (darle solamente leche materna sin ningún otro alimento o líquido) durante aproximadamente los primeros seis meses de vida. A los bebés que no se amamantan o que no se alimentan exclusivamente con leche materna, hay que darles fórmula enriquecida con hierro. Estén alerta a los signos del hambre y alimente a su bebé antes de que se ponga malhumorado.

- Carguen a su bebé mientras él esté comiendo. Así su bebé se sentirá seguro y amado.
- Su bebé podría tener un periodo de crecimiento rápido y querrá comer más. Eso es normal. Las madres que amamantan a su bebé deben dar pecho a menudo. De esta forma su cuerpo producirá más leche para suplirle al bebé lo que necesita mientras crezca.
- No pongan cereal ni otros alimentos sólidos en el biberón. Los bebés no están listos para los alimentos sólidos hasta que cumplan unos 6 meses de edad.
- Si su bebé está amamantando o nació antes de tiempo, el doctor quizá recomiende gotas de vitaminas. Hablen con su doctor sobre eso.
- Visiten <http://www.cadaonzacuenta.com/> para consejos prácticos sobre cómo seguir amamantando una vez que vuelva al trabajo.

Cúidenme los dientes

Cuiden las encías de su bebé. Límpiense las encías con un paño suave y húmedo al menos una vez al día.

Manténganme seguro

- Revisen las pilas de sus detectores de humo y de monóxido de carbono.
- Practiquen un escape de incendio. ¿Cómo sacarían a su bebé si hubiera un incendio?
- Mantengan a su bebé lejos del humo de cigarrillos y puros, cigarrillos electrónicos y vapores. Este humo dificulta la respiración de su bebé y puede contribuir a la muerte relacionada con el sueño, incluso el síndrome de muerte súbita infantil (SIDS).
- Mantengan los objetos y los juguetes pequeños lejos de su bebé. Está aprendiendo a meterse cosas en la boca y podría ahogarse con los objetos pequeños.
- Si su doctor receta medicina para su bebé, lean la etiqueta y las instrucciones cada vez que se la den. Llaman a su doctor si tienen preguntas.
- Jamás dejen a los niños solos en el coche, ni por un minuto. Y siempre dejen el coche cerrado con llave cuando no lo estén usando para evitar que los niños se suban al coche por su cuenta.

Jueguen conmigo

- Dejen que si bebé toque distintos objetos frotándolos en las manos de él.
- Dejen que su bebé pase tiempo jugando boca abajo todos los días. El tiempo boca abajo apoya el desarrollo de los músculos de la cabeza, el cuello y el estómago. Quédense con su bebé cuando pase tiempo boca abajo.
- Sonrían y háblenle mucho a su bebé. Leanle libros y sean expresivos al leer.
- Carguen y abracen a su bebé al andar por la casa. Háblenle de lo que están haciendo.

Véanme crecer

Algunos bebés toman un poco más tiempo para hacer algunas cosas. Hablen con su doctor si están preocupados. Los programas de intervención temprana en la infancia pueden ayudar. Para mayor información sobre la intervención temprana en la infancia, llamen a la oficina del Ombudsman de la Comisión de Salud y Servicios Humanos de Texas al teléfono gratuito 1-877-787-8999, seleccione su idioma preferido, y oprima el número 3.

Estén atentos a que su bebé:

- Voltee y les sonría cuando los vea y les oiga a ustedes.
- Haga sonidos (gorgoritos) y sonría.
- Mueva los brazos y las piernas de ambos lados del cuerpo.
- Se calme o consuele a sí mismo. Algunos bebés lo hacen llevándose las manos a la boca.

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

Notas

Estatura: _____ pulgadas

Peso: _____ libras _____ onzas

Preguntas para el doctor: _____

Consejos prácticos del doctor: _____

Manténganme sano

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

- Pesará y medirá a su bebé, incluyendo la circunferencia de la cabeza.
- Revisará a su bebé de pies a cabeza para ver cómo se mueve, oye y ve.
- Le administrará varias vacunas a su bebé.

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

Cuídenme los dientes

Tal vez le esté saliendo el primer diente a su bebé. Sigán limpiándole las encías todos los días con un paño suave y húmedo o usen un cepillo de dientes tamaño bebé muy suave para cepillarle los dientes.

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

Manténganme seguro

- Empiecen a poner la casa a prueba de niños. Cubran los tomacorrientes. Quiten los objetos pequeños, afilados y venenosos. Pongan los cordones fuera del alcance.
- Mantengan a su bebé lejos del humo de cigarrillos y puros. Puede ocasionar problemas de salud como asma y alergias.
- Si cargan a su bebé en un asiento de coche, siempre usen la correa de seguridad.
- Nunca dejen solo a su bebé en una cama, sofá, mesa cambiapañales ni en una andadera o bañera.
- Mantengan los líquidos calientes lejos de su bebé. Podrían derramarse y quemar gravemente a su bebé.
- Mantengan los globos alejados de su bebé. Si un globo llegara a taparle la boca, o si traga un pedazo de un globo roto, su bebé no podrá respirar.
- Jamás dejen a los niños solos en el coche, ni por un minuto. Y siempre dejen el coche cerrado con llave cuando no lo estén usando para evitar que los niños se suban al coche por su cuenta.

Jueguen conmigo

- Léanle a su bebé cuentitos o libritos que tengan palabras que riman.
- Jueguen a esconderse y reaparecer detrás de las manos o una cobija.
- Sostengan una sonaja o juguete enfrente de su bebé. Dejen que su bebé lo siga con los ojos.
- Denle tiempo a su bebé para jugar boca abajo. Quédense siempre con su bebé durante el tiempo boca abajo.
- Estimulen la comunicación recíproca. Cuando su bebé balbucee, respóndanle y tengan una “conversación” inventada.

Véanme crecer

Estén atentos a que su bebé:

- Les sonría a ustedes.
- Controle bien la cabeza.
- Empiece a voltearse y a tratar de alcanzar cosas.
- Levante el pecho estando en el piso y se apoye en los codos.
- Trate de llamarles la atención.

Cuando suceda algo nuevo, su bebé podría llorar.

Traten de:

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

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

Notas

Estatura: _____ pulgadas

Peso: _____ libras _____ onzas

Preguntas para el doctor: _____

Consejos prácticos del doctor: _____

Manténganme sano

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

- Pesará y medirá a su bebé, incluyendo la circunferencia de la cabeza.
- Le dará el siguiente grupo de vacunas. Dígale al doctor si su bebé tuvo una reacción a la vacuna anterior.
- Le revisará la boca a su bebé, y los dientes de haberlos.

Para proteger a su bebé contra la gripe, hablen con su doctor o enfermera sobre la primera vacuna contra esta enfermedad.

Aliméntenme

Su bebé aun recibe la mayoría de su nutrición de la leche materna o de la fórmula infantil. Se logra lo mejor de nutrición, crecimiento y desarrollo cuando se amamanta al bebé durante por lo menos un año, y después hasta cuando quieran la madre y el bebé. A partir de que tenga unos 6 meses de edad, vayan agregando poco a poco otros alimentos a la dieta del bebé. Hablen con su doctor para ver si su bebé está listo para empezar a probar alimentos sólidos.

Algunos alimentos para empezar a probar:

- Carnes, frutas y verduras, todas muy blandas o hechas puré.
- Cereal infantil enriquecido con hierro.

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

Cúidenme los dientes

- Aunque todavía no tenga su primer diente, su bebé debe ver a un dentista regularmente después de los 6 meses de edad. Si no conocen a un dentista, su doctor les puede derivar a uno.
- Si su bebé tiene dientes, cepíllenlos suavemente con un cepillo de dientes pequeño con cerdas suaves o usen un paño suave y un poco de agua. No usen pasta de dientes.
- No compartan la cuchara ni coman de la cuchara de su bebé. Al compartir utensilios pueden pasarle a su bebé gérmenes que causen caries dentales o que lo enfermen.

Manténganme seguro

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

Jueguen conmigo

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

Véanme crecer

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

- Haga sonidos como “ah”, “eh” y “oh”.
- Se voltee y trate de empujar para levantarse al estar boca abajo.
- Se pare si ustedes lo sostienen debajo de los brazos.
- Empiece a reconocer su propio nombre y las caras conocidas.
- Expresa las emociones al sonreír, reírse o chillar cuando está feliz o al fruncir el ceño, llorar o gruñir cuando está triste o enojado(a).

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

Notas

Estatura: _____ pulgadas

Peso: _____ libras _____ onzas

Preguntas para el doctor: _____

Consejos prácticos del doctor: _____

Manténganme sano

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

- Pesará y medirá a su bebé, incluyendo la circunferencia de la cabeza.
- Revisará el desarrollo de su bebé para ver cómo está avanzando comparado con otros niños de la misma edad.
- Revisará el corazón, los pulmones y otras partes del cuerpo de su bebé.
- Le administrará a su bebé las vacunas y los análisis de sangre que le pudieron haber faltado en otras citas.

Cuídenme los dientes

- Lleven a su bebé al dentista cada 6 meses para un chequeo general. Su doctor les puede derivar a un dentista si no conocen uno.
- Cepíllenle al bebé los dientes y las encías suavemente, usando un cepillo de dientes pequeño con cerdas suaves o un paño suave y un poco de agua.

Manténganme seguro

- Mantengan los objetos pesados y los líquidos calientes fuera del alcance. Quiten los manteles de las mesas.
- Si creen que su bebé ha tragado algo venenoso, llamen a la red del centro de envenenamientos al teléfono gratuito 1-800-222-1222.
- Usen protectores en los cantos y bordes agudos de los muebles.
- Nunca dejen solo a su bebé cerca de las bañeras, las piscinas de juego, los inodoros o las cubetas. Su bebé puede ahogarse en sólo unas cuantas pulgadas de agua.
- Mantengan la cuna de su bebé lejos de las cortinas y los cordones de las persianas.
- Ayúdenle a su bebé a aprender por qué algunas cosas no son seguras. Si va a la estufa, digan “caliente” y aléjenlo de ahí.
- Mantengan las pistolas y armas alejadas de sus hijos. La mejor manera de mantener seguro a sus hijos es nunca tener una pistola en la casa. Si tienen una pistola o si la gente a la que visitan tiene pistolas, estas deben estar descargadas y guardadas bajo llave y las balas deben estar guardadas bajo llave por separado de la pistola.
- Jamás dejen a los niños solos en el coche, ni por un minuto. Y siempre dejen el coche cerrado con llave cuando no lo estén usando para evitar que los niños se suban al coche por su cuenta.
- Mantengan las bolsas de plástico alejadas de su bebé para que no se ahogue.

Jueguen conmigo

- Señalen y nombren las partes del cuerpo.
- Léanle a su bebé. Hojeen revistas y libros ilustrados. Hablen de lo que ven.
- Hagan torres con bloques o juguetes.
- Muéstrenle a su bebé cómo dejar caer cosas en tazones o pequeños recipientes.
- Saquen a su bebé a pasear, en la carriola o la mochila para bebés, y hablen con su bebé de lo que vean.

Véanme crecer

Estén atentos a que su bebé:

- Empiece a señalar objetos.
- Haga sonidos como “ma”, “ga”, “da”, “di”, “ba”.
- Gatee usando los brazos y las piernas de forma alternada (no saltando como conejito).
- Se ponga de pie jalándose de algún objeto.
- Mueva la cabeza y los ojos para seguir el movimiento de cosas o personas.

También pudieran notar que su bebé:

- Se altera si ustedes se van, aunque sea por un ratito.
- Sabe cuáles juguetes son suyos y se altera cuando se los quitan. Eso es normal.
- Podría tener temor o ser tímido con los desconocidos.

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

Notas

Estatura: _____ pulgadas

Peso: _____ libras _____ onzas

Preguntas para el doctor: _____

Consejos prácticos del doctor: _____

Manténganme sano

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

- Revisará el nivel de hierro en la sangre de su bebé.
- Le hará una prueba de tuberculosis a su bebé.
- Pesará y medirá a su bebé, incluyendo la circunferencia de la cabeza.
- Le administrará varias vacunas a su bebé.
- Le hará pruebas a su bebé para ver si ha estado expuesto al plomo. A su bebé puede entrarle plomo en el cuerpo respirándolo o comiéndolo en forma de polvo, pedazos o cascaritas. El plomo puede afectar la forma en que su bebé aprende, crece y oye.

Aliméntenme

Sigan dándole leche materna o fórmula infantil a su bebé hasta que cumpla un año de edad. La leche materna seguirá brindándole beneficios a su bebé mientras usted elija amamantarlo. Si le alimentan con fórmula, dejen de darle fórmula infantil a los 12 meses de edad.

- A los 12 meses de edad, pueden empezar a darle a su hijo leche de vaca entera.
- Dejen que sus niños pequeños decidan cuánto comerán y siempre denles meriendas y bocadillos sanos. Si deciden que están llenos, no les pidan que sigan comiendo.
- Eviten las distracciones, como ver televisión u otros dispositivos electrónicos, durante las horas de comer.
- Hagan que la hora de comer sea tiempo de familia. Hablen con sus hijos.

Cuídenme los dientes

- Para cuando cumple 12 meses de edad, su bebé debería ver al dentista por lo menos una vez cada 6 meses, o más si es necesario.
- Cepíllenle los dientes a su bebé como parte de su rutina diaria.

Manténganme seguro

- Aseguren los televisores, los muebles y demás artículos pesados para que su hijo no los pueda jalar y volcar.
- Mantengan el colchón de la cuna en el nivel más bajo con los lados levantados para que su hijo no pueda bajarse.
- Pongan las cosas afiladas (como tijeras y cuchillos), los cables telefónicos y eléctricos y los cordones de las persianas fuera del alcance de su niño.
- No le den a su bebé alimentos difíciles de masticar como las palomitas de maíz, los frutos secos, las pasas, los topos y las uvas. No le den perros calientes, aun cuando estén cortados en pedazos.
- Sigán vigilando a su hijo con atención. Los accidentes más comunes en los niños pequeños son las caídas, las quemaduras, el envenenamiento y el ahogo.
- Mantengan a su hijo en un asiento de seguridad de coche orientado hacia atrás en el asiento trasero de su coche. Esa posición mantiene más seguro a su niño pequeño y ayuda a prevenir las lesiones a la cabeza y al cuello en un accidente.
- Mantengan a su hijo fuera de los cuartos en los que hay objetos calientes, como un horno o calentador eléctrico.
- Jamás dejen a los niños solos en el coche, ni por un minuto. Y siempre dejen el coche cerrado con llave cuando no lo estén usando para evitar que los niños se suban al coche por su cuenta.
- Mantengan los globos alejados de su bebé. Si un globo llegara a taparle la boca, o si traga un pedazo de un globo roto, su bebe no podrá respirar.
- Instalen puertas de seguridad en las escaleras y dispositivos de protección en las ventanas para evitar caídas.
- Mantengan las bolsas de plástico alejadas de su bebé para que no se ahogue.

Asegúrense de que yo duerma mucho

Los niños pequeños deben dormir entre 12 y 16 horas al día, contando las horas de las siestas. Mantengan iguales las rutinas de la hora de dormir y la hora de la siesta, sin variar de día en día. Traten de leerles, cantarles o mecerlos para relajarlos. Pongan a sus niños pequeños en la cuna cuando tengan sueño pero antes de que se duerman, para que aprendan a dormirse solos.

Jueguen conmigo

- Hagan un libro usando cartón e imágenes de revistas. Dejen que sus hijos den vuelta a las páginas.
- Escondan algo pequeño en una mano. Dejen que su niño pequeño trate de encontrar el objeto.
- Dejen que su niño pequeño ponga bloques dentro de una caja y la vuelque.
- Apaguen la TV y bailen o canten con sus niños pequeños. Los niños menores de 2 años de edad no deben ver la televisión, películas, ni usar otros dispositivos electrónicos.

Véanme crecer

Estén atentos a que su bebé:

- Señale con el dedo.
- Use las dos manos igualmente.
- Trate de imitar lo que ustedes hacen.
- Les pase un libro cuando quiere oír un cuento.
- Se pare solo.
- Tome un cubo o juguete pequeño en cada mano y golpee el uno con el otro.
- Diga “adiós” con la mano.
- Diga 1 o 2 palabras.

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

Notas

Estatura: _____ pulgadas

Peso: _____ libras _____ onzas

Preguntas para el doctor: _____

Consejos prácticos del doctor: _____

Manténganme sano

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

- Pesará y medirá a su hijo, incluyendo la circunferencia de la cabeza.
- Le revisará los ojos y la boca.
- Observará cómo interactúa su hijo con él y otros desconocidos.
- Preguntará sobre los hábitos de dieta y sueño de su hijo.
- Le administrará varias vacunas a su hijo. Si su hijo ha tenido alguna reacción a una vacuna, díganle al doctor o a la enfermera lo qué pasó.

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

Cúidenme los dientes

- Lleven a su niño pequeño a una consulta dental. El dentista le contará los dientes, buscará caries y les hablará sobre cómo cuidarle los dientes.
- Cepíllenle los dientes a su hijo después del desayuno y antes de acostarlo. Usen un cepillo de dientes suave y agua sola, todavía no usen pasta de dientes.
- No deben compartir una cuchara con su hijo ni meterse su chupete en la boca. Así se le pueden pasar bacterias que le causen caries dentales.

Manténganme seguro

- Usen un asiento de coche orientado hacia atrás hasta que su hijo alcance el límite de peso y estatura. Entonces pueden instalar un asiento orientado hacia adelante. Todos los asientos de coche, no importa su orientación, deben estar siempre en el asiento trasero de su coche.
- Mantengan los venenos y otras cosas peligrosas en gabinetes bajo llave, altos y fuera del alcance. Mantengan el número del centro de control de envenenamientos (1-800-222-1222) cerca del teléfono.
- Instalen puertas de seguridad en las escaleras para bloquear el acceso desde arriba y desde abajo.
- En los pisos de arriba, muevan lejos de las ventanas todos los muebles en los que su hijo pueda treparse. Consideren instalar dispositivos de protección en las ventanas para evitar las caídas.
- Mantengan los cigarrillos, cigarrillos electrónicos, e-liquidos, fósforos, encendedores y todos los otros accesorios de fumar fuera del alcance de su hijo.
- Mantengan las bolsas de plástico alejadas de su niño para que no se ahogue.
- Jamás dejen a los niños solos en el coche, ni por un minuto. Y siempre dejen el coche cerrado con llave cuando no lo estén usando para evitar que los niños se suban al coche por su cuenta.

Jueguen conmigo

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

Véanme crecer

Estén atentos a que para los 15 meses de edad su hijo:

- Señale las partes del cuerpo.
- Entienda mandatos sencillos (“no”, “dámelo por favor”).
- Garabatee.
- Diga 2 o 3 palabras además de “mamá” o “papá”.
- Sepa el significado de algunas palabras como “vaso”, “arriba” y “afuera”.
- Señale y haga ruido para decirles lo que quiere.
- Camine bien, se agache y se vuelva a parar.

También podrían notar que su hijo:

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

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

Notas

Estatura: _____ pulgadas

Peso: _____ libras _____ onzas

Preguntas para el doctor: _____

Consejos prácticos del doctor: _____

Manténganme sano

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

- Pesará y medirá a su niño pequeño, incluyendo la circunferencia de la cabeza.
- Revisará a su hijo de pies a cabeza, checándole los dientes, los ojos y los oídos.
- Observará cómo camina y usa las manos y los brazos.
- Revisará el desarrollo de su hijo para ver cómo está avanzando comparado con otros niños de la misma edad.
- Le hará pruebas de autismo.
- Les administrará cualquier vacuna que le pudo haber faltado antes.

Cuídenme los dientes

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

Manténganme seguro

- Asegúrense de que todas las personas en el vehículo tengan el cinturón abrochado antes de manejar. Muéstrenle a su hijo ejemplos de conductas seguras.
- Sigue siendo muy fácil que su hijo se ahogue con los alimentos. Eviten alimentos pequeños como los frutos secos, las palomitas de maíz, los malvaviscos, las zanahorias crudas, las uvas, los dulces y los perros calientes. Siempre observen a sus hijos mientras estén comiendo.
- Detengan a sus hijos a una distancia segura de los garajes y las entradas de los coches cuando un coche está saliendo marcha atrás.
- Mantengan los aparatos eléctricos pequeños y los cables eléctricos fuera del alcance.
- Asegúrense de que todas las medicinas tengan tapas de seguridad y escóndanlas fuera del alcance. No tomen medicina delante de sus hijos porque podrían tratar de copiarlos a ustedes.
- Usen puertas de seguridad para bebés y mantengan lejos de las ventanas y puertas todo en lo que su hijo puede treparse. Aseguren a la pared todos los muebles en los que su hijo podría treparse o que podría jalar y tirar.
- Repítanles a sus hijos lo que pueden y no deben tocar. Apenas están aprendiendo cómo funcionan las cosas y no pueden recordar lo que no deben tocar.
- Jamás dejen a los niños solos en el coche, ni por un minuto. Y siempre dejen el coche cerrado con llave cuando no lo estén usando para evitar que los niños se suban al coche por su cuenta.

Jueguen conmigo

- Apoyen el desarrollo del lenguaje de sus hijos leyéndoles, cantándoles y hablando con ellos sobre lo que ustedes están haciendo.
- Identifiquen las cosas que sus hijos señalan.
- Dejen que sus niños pequeños ayuden con tareas pequeñas como llevar una cuchara a la mesa o poner ropa en el cesto de la ropa sucia.
- Dejen que sus hijos jueguen en la bañera. Quizás les guste usar tazones y recipientes de plástico en la bañera. Nunca dejen solos a sus hijos en la bañera.

Véanme crecer

Estén atentos a que su niño pequeño:

- Suba los escalones y corra.
- Use una cuchara o taza sin derramar nada la mayoría del tiempo.
- Diga alrededor de seis palabras y se comunique con ustedes usando gestos.
- Ruede una pelota de aquí para allá con ustedes.
- Haga de cuenta que está alimentando a una muñeca o animal de peluche.
- Explore solo pero con uno de sus padres cerca.

Notas

Estatura: _____ pulgadas

Peso: _____ libras _____ onzas

Preguntas para el doctor: _____

Consejos prácticos del doctor: _____

Manténganme sano

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

- Revisará el desarrollo de su hijo para ver cómo está avanzando comparado con otros niños de la misma edad.
- Le hará pruebas de tuberculosis y anemia (bajo nivel de hierro en la sangre).
- Pesará y medirá a su hijo, incluyendo la circunferencia de la cabeza.
- Le administrará a su hijo las vacunas que le hagan falta.
- Le revisará los ojos, los oídos y la boca.
- Observará cómo camina, habla y oye.
- Le hará pruebas de autismo.
- Le revisará el índice de masa corporal (BMI) para determinar si pesa lo que debe.
- Le hará una prueba para ver si ha estado expuesto al plomo.

Entrenamiento para dejar los pañales

Empiecen a darle a conocer el uso del baño. Lean libros en las que se aprende a ir al baño. Dejen que su hijo siga la rutina del baño con uno de sus padres o hermanos. Vayan de compras a escoger ropa interior, compren una bacinilla o un asiento especial que se acopla al inodoro.

Tengan paciencia con el entrenamiento para dejar los pañales. Estén alerta a señales de que su hijo esté listo para empezar a ir al baño. Podría estar listo si puede:

- Evitar mojarse por varias horas después de orinar.
- Decirles que se ha mojado el pañal o que necesita usar el baño.
- Bajarse y subirse los calzones.
- Entender cuando ustedes le digan “entra al baño”, “límpiame” o “súbete los calzones”.

Cúidenme los dientes

Lleve a su niño a otra consulta dental. Asegúrense de revisar los dientes de sus hijos cuando se los cepillan. Si ven alguna mancha blanca o color café, lleven a sus hijos al dentista pronto.

Manténganme seguro

- Guarden los venenos y otras cosas peligrosas en lugares altos e inaccesibles en gabinetes cerrados con llave.
- Cubran los tomacorrientes.
- Aseguren bien los televisores, muebles y demás artículos pesados para que sus niños no los puedan tirar.
- Asegúrense de que ustedes y sus niños pequeños usen cascos aprobados por la Comisión de Seguridad de Productos del Consumidor (o CPSC) al andar en triciclo o bicicleta.
- Mantengan a sus niños pequeños lejos de la maquinaria en movimiento, las cortadoras de césped, las puertas de garaje basculantes, las entradas de los coches y las calles.
- Pongan las bolsas y los bolsos fuera del alcance. Podrían contener medicina y otros artículos que su hijo no debe tocar.
- Si hay una pistola en su casa, esta debe guardarse descargada y bajo llave, y las balas deben estar guardadas bajo llave por separado de la pistola.
- Asegúrense de poner las puertas a prueba de niños, especialmente las que se puedan cerrar con llave.
- Enséñenles a sus hijos a limpiarse la nariz con un pañuelo desechable y a lavarse las manos regularmente.
- Jamás dejen a los niños solos en el coche, ni por un minuto. Y siempre dejen el coche cerrado con llave cuando no lo estén usando para evitar que los niños se suban al coche por su cuenta.
- Mantengan las bolsas de plástico alejadas de su hijo para que no se ahogue.

Jueguen conmigo

- Jueguen con disfraces, al teléfono y otros juegos de imaginación con su hijo.
- Ayúdenle a armar rompecabezas, pintar y construir con bloques, y permitan que explore sus intereses.
- Sáquenlo a pasear y déjenlo mirar, escuchar y tocar.
- Para ayudarle con las habilidades de toma de decisiones, permítanle escoger entre 2 o 3 opciones (por ejemplo, ofrézcanle o un plátano o una manzana como refrigerio).
- Déjenlo jugar con una cacerola de agua o arena para que pueda vertir, sacar con una pala y cavar.

Véanme crecer

Estén atentos a que su hijo:

- Use frases de 2 palabras como “quiero comer” o “vamos casa”.
- Tire una pelota por encima de la cabeza.
- Haga una torre de 5 a 6 bloques.
- Señale la imagen en un libro cuando ustedes digan “muéstrame el _____”.
- Use al menos 50 palabras distintas.
- Patee la pelota hacia adelante.
- Juegue cerca de otros niños.

Notas

Estatura: _____ pulgadas

Peso: _____ libras _____ onzas

Preguntas para el doctor: _____

Consejos prácticos del doctor: _____

Manténganme sano

En la revisión de los 2 1/2 años de edad, el doctor:

- Pesará y medirá a su hijo.
- Quizás revise el desarrollo de su hijo para ver cómo está avanzando comparado con otros niños de la misma edad.
- Escuchará el habla de su hijo.
- Le revisará el índice de masa corporal (BMI).
- Le revisará los ojos, los oídos, la nariz y la boca.
- Le dará cualquier vacuna que le falte a su hijo.

Entrenamiento para dejar los pañales

Apyen la decisión de sus hijos de usar el inodoro. Elógielos por cualquier esfuerzo o interés y nunca hagan que sientan vergüenza cuando tengan accidentes.

Pueden ayudar a que su niño tenga éxito:

- Vistiéndolo ropa que él o ella se puede quitar fácilmente.
- Haciendo una rutina, póniéndolo en el inodoro cada hora más o menos.
- Haciendo que sea divertido, leyendo, cantando y ayudándolo a relajarse.

Cuídenme los dientes

Cepíllenle los dientes a su hijo todos los días y llévenlo al dentista cada 6 meses para una limpieza. Limiten las bebidas y los refrigerios dulces. Los refrigerios sanos son cosas como queso, yogur, cereal no endulzado y frutas y verduras.

Manténganme seguro

- Vigilen a sus niños pequeños cuando estén cerca del agua. Quédense siempre al alcance de la mano. Vacíen las cubetas, las bañeras y demás artículos inmediatamente después de usarlos y saquen los juguetes de la piscina cuando hayan acabado de jugar.

- Puede ser que su hijo esté lo suficientemente grande para usar un asiento de coche de bebé orientado hacia adelante. Este asiento también debe estar en el asiento trasero de su auto. Cada vez que le pongan al niño en su asiento, revisen el cinturón y las correas para que estén seguros.
- Enséñele a su niño pequeño a pedirle permiso a un adulto antes de tocar un perro u otro mascota. Mantengan a su hijo lejos de los animales que están comiendo y no les permitan sacar juguetes o huesos de la boca de un perro.
- Cuando ustedes cocinen en la estufa, volteen las asas de las cacerolas hacia el centro de la estufa. Quiten las perillas, si pueden.
- Tengan cuidado al sol. Aplíquenles un protector solar (mínimo de SPF 15) a sus hijos cuando estén afuera y pónganles un gorro para cubrirles la cara y la cabeza.
- Jamás dejen a los niños solos en el coche, ni por un minuto. Y siempre dejen el coche cerrado con llave cuando no lo estén usando para evitar que los niños se suban al coche por su cuenta.
- Mantenga las bolsas de plástico alejadas de los niños para que no se ahoguen.

Jueguen conmigo

- Hojeen un libro con su hijo todos los días. Permita que lo escoja.
- Cántenle sus canciones infantiles preferidas.
- Déjenlo ayudar a recoger juguetes y poner la ropa sucia en el cesto de ropa.
- Jueguen a perseguirse.
- Ayúdenlo a aprender los nombres de los colores, los sentimientos, los animales y las plantas.
- Escuchen y respondan a lo que diga su hijo, aunque para ustedes no tenga sentido.
- Limiten el tiempo de ver televisión (incluyendo celulares, tablets, computadoras, etc.) a un máximo de una hora al día, y no más de 30 minutos a la vez. Miren programas educativos. Acompañen a su hijo y ayúdenle a entender lo que ve y a relacionarlo con su mundo. Mantengan ciertos lugares en la casa como los dormitorios libres del uso de la tecnología, y planeen horas juntos cuando no se permite el uso de la tecnología. Antes de acostarlo, traten de tener unos 90 minutos sin el uso de una pantalla para que su hijo se acostumbre a la luz natural.

Véanme crecer

Estén atentos a que su hijo:

- Señale de 5 a 6 partes del cuerpo.
- Use frases de 3 a 4 palabras.
- Sepa los sonidos que hacen los animales.
- Se vista y se cepille los dientes con ayuda.
- Brinque para arriba y abajo, y tire una pelota.
- Señale una imagen y nombre algo en la imagen.
- Juegue con otros niños (por ejemplo, al corre que te pillo).

Inscríbanme en Head Start o escuela preescolar

Este es el momento de empezar a buscar una escuela preescolar o un programa de Head Start (para niños de familias de bajos ingresos). Pueden encontrar escuelas preescolares en el directorio telefónico, buscando en línea o llamando al 2-1-1. **Usen los “Consejos prácticos para escoger el cuidado infantil” en la parte de atrás de esta guía** para ayudarles a escoger un programa preescolar. Se puede inscribir a niños en Head Start en cualquier época del año. Para saber más de Head Start, visiten: <https://eclkc.ohs.acf.hhs.gov/es> o llamen al Centro de Servicios Administrativos de Head Start al 1-866-763-6481.

Notas

Estatura: _____ pulgadas

Peso: _____ libras _____ onzas

Preguntas para el doctor: _____

Consejos prácticos del doctor: _____

Manténganme sano

En la revisión de los 3 años, el doctor:

- Le hará una prueba de tuberculosis a su hijo.
- Pesará y medirá a su hijo.
- Le medirá la presión arterial.
- Le revisará el índice de masa corporal (BMI).
- Le revisará la vista.
- Observará el habla de su hijo.
- Preguntará qué cosas nuevas puede hacer su hijo, cuáles son sus hábitos de sueño y qué come.
- Le dará cualquier vacuna que le falte a su hijo.

Cuídenme los dientes

- Ayúdenles a sus hijos a cepillarse los dientes todos los días y revísenles los dientes regularmente para ver si hay manchas blancas o cafés. Si notan alguna mancha, consulten al dentista lo más pronto posible.
- Limiten los alimentos y bebidas dulces porque pueden causar caries.

Manténganme seguro

- Sigán usando un asiento de coche orientado hacia adelante apropiado para el tamaño de su hijo y asegúrense de que esté abrochado cada vez que va en coche.
- Mantengan todas las medicinas y los productos de limpieza fuera del alcance. Mantengan a la mano el número telefónico del centro de control de envenenamientos y llamen al 1-800-222-1222 si su hijo se traga algo.
- No dejen solos a sus hijos en la casa, el coche, el patio o el jardín.
- Vigilen a sus hijos cuando jueguen cerca de la calle o las entradas de los coches. No los dejen cruzar la calle solos.
- Los niños son excelentes trepadores. Asegúrense de que el equipo de juego esté sujetado al suelo y que los muebles estén lejos de las ventanas.
- Guarden la basura dentro de un gabinete con seguro o en un lugar donde sus hijos no puedan meterse.
- Jamás dejen a los niños solos en el coche, ni por un minuto. Y siempre dejen el coche cerrado con llave cuando no lo estén usando para evitar que los niños se suban al coche por su cuenta.

Jueguen conmigo

- Dejen que su hijos escojan varios libros en la biblioteca. Vean si hay algún programa para ellos.
- Jueguen afuera. Practiquen tirar y agarrar la pelota.
- Pregúntenes a sus hijos cómo es un objeto al tacto (suave, pegajoso, duro, áspero o peludo).
- Jueguen juegos y enséñenles a sus hijos la importancia de turnarse.
- Inicien un grupo de juego o hagan una cita de juegos para que sus hijos puedan interactuar con otros niños de su edad.

Véanme crecer

Estén atentos a que su hijo:

- Disfrute de los juegos de imaginación y de jugar con sus amigos.
- Haga una torre con al menos seis bloques.
- Tenga conversaciones breves pero entendibles.
- Dibuje una persona cuyo cuerpo tiene dos partes.
- Use un cepillo de dientes suave y se vista con su ayuda.
- Suba las escaleras alternando los pies.

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

Inscríbanme en el prekínder

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

Notas

Estatura: _____ pulgadas

Peso: _____ libras _____ onzas

Preguntas para el doctor: _____

Consejos prácticos del doctor: _____

Manténganme sano

En la revisión de los 4 años, el doctor:

- Le hará una prueba de tuberculosis a su hijo.
- Pesará y medirá a su hijo.
- Le revisará el índice de masa corporal (BMI).
- Le revisará la presión arterial.
- Le evaluará la vista y la audición.
- Le administrará varias vacunas.
- Observará el habla y las habilidades motrices de su hijo.
- Les hará preguntas sobre el aprendizaje y la conducta de su hijo.

Cuídenme los dientes

- Ayúdenle a su hijo a cepillarse los dientes dos veces al día con una cantidad de pasta de dientes del tamaño de un chicharo.
- Su hijo debería seguir viendo al dentista al menos una vez cada 6 meses o más si es necesario.

Manténganme seguro

- Su hijo podría estar listo para pasar a un asiento elevado en el coche. Verifique si ha alcanzado el límite de peso o estatura de su asiento de coche antes de cambiarlo a un asiento elevado.
- Mantengan los insecticidas, las pinturas, el equipo y demás artículos guardados fuera del alcance. Explíquente a su hijo que esos artículos son peligrosos.
- Agárrenlos de la mano a sus hijos al cruzar la calle o caminar por los estacionamientos.
- Practiquen la seguridad en el ciclismo. Siempre hagan que sus hijos usen casco.
- Si tienen una pistola, esta debe guardarse descargada y encerrada bajo llave, con las balas guardadas por separado de la pistola.
- Enséñenles a sus hijos los nombres correctos de las partes del cuerpo y explíquente que ciertas partes son privadas.
- Jamás dejen a los niños solos en el coche, ni por un minuto. Y siempre dejen el coche cerrado con llave cuando no lo estén usando para evitar que los niños se suban al coche por su cuenta.
- Enseñenles a sus hijos a que no jueguen con bolsas de plástico porque con ellas se pueden ahogar.

Jueguen conmigo

- Exploren el lado creativo de su hijo. Déjenlo cortar papel, usar pegamento, moldear plastilina, pintar, etc.
- Léanles a sus hijos a diario y háganles preguntas sobre el cuento. Dejen que les narren una historia.
- Corran, brinquen o den saltitos juntos. Hagan una minipista de obstáculos.
- Dejen que sus hijos ayuden a preparar y servir los alimentos y que ayuden con los quehaceres.
- Lleven a sus hijos al zoológico, la biblioteca y otros lugares que tienen eventos especiales para niños de su edad.
- Limiten el tiempo de ver televisión (incluyendo celulares, tablets, computadoras, etc.) a un máximo de una hora al día, y no más de 30 minutos a la vez. Miren programas educativos. Acompañen a su hijo y ayúdenle a entender lo que ve y a relacionarlo con su mundo. Mantengan ciertos lugares en la casa como los dormitorios libres del uso de la tecnología, y planeen horas juntos cuando no se permite el uso de la tecnología. Antes de acostarlo, traten de tener unos 90 minutos sin el uso de una pantalla para que su hijo se acostumbre a la luz natural.

Véanme crecer

Estén atentos a que su hijo:

- Salte en un solo pie.
- Sepa su nombre, su edad y pueda cantar una canción de memoria.
- Exprese más sentimientos, como emoción, temor y tristeza.
- Explique cómo se usan los artículos de todos los días. Por ejemplo, que responda a “¿qué se hace con un tenedor?”
- Calque figuras en papel.

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

Inscríbanme en el prekínder

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

Notas

Estatura: _____ pulgadas

Peso: _____ libras _____ onzas

Preguntas para el doctor: _____

Consejos prácticos del doctor: _____

Manténganme sano

En la revista de los 5 años, el doctor:

- Le hará una prueba de tuberculosis a su hijo.
- Pesará y medirá a su hijo.
- Revisará la audición y la vista de su hijo.
- Le revisará el índice de masa corporal (BMI).
- Le dará cualquier vacuna que le falte a su hijo.
- Les preguntará sobre el comportamiento de sus hijos y la interacción social.
- Le hará al niño una prueba de la presión arterial.

Cuídenme los dientes

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

Manténganme seguro

- Enséñenle a su hijo cosas para que ande seguro en la calle, por ejemplo, a mirar hacia los dos lados antes de cruzar la calle y a cruzar siempre con un adulto.
- Consideren enseñarle a su hijo a nadar o inscribirlo en clases. No lo dejen jugar cerca del agua a menos que un adulto lo esté observando.
- Siempre aplíquenles protector solar (SPF 15 o mayor) a sus hijos antes de que salgan a nadar o jugar.
- Instalen detectores de humo y pruébenlos cada mes. Hagan un plan de escape de incendio y enséñenle a su hijo qué hacer.
- Enséñenle a su hijo que nunca debe jugar con fósforos ni encendedores. En su casa siempre mantengan estos artículos fuera del alcance.
- Ayúdenles a su hijo a aprender la diferencia entre los amigos, las personas que pueden prestar ayuda y los desconocidos. Indíquenle las personas que pueden prestar ayuda, como los policías, los empleados de las tiendas y los salvavidas.
- Jamás dejen a los niños solos en el coche, ni por un minuto. Y siempre dejen el coche cerrado con llave cuando no lo estén usando para evitar que los niños se suban al coche por su cuenta.
- Enséñenles a sus hijos a que no jueguen con las bolsas de plástico porque con ellas se puede ahogar.

Jueguen conmigo

- Lean con sus hijos. Ayúdenles a aprender a leer su nombre y las palabras en las etiquetas y letreros.
- Jueguen a adivinar. Hagan de cuenta que están haciendo algo y dejen que sus hijos adivinen qué están haciendo.
- Ayúdenles a sus hijos a aprender los números. Apilen algunas cosas y cuéntenlas al apilarlas.
- Dejen que sus hijos escojan y dirijan un juego. Jueguen con ellos y sigan sus reglas.
- Jueguen afuera. Encuentren formas creativas de tener al menos 60 minutos de actividad física todos los días.
- Dejen que sus hijos ayuden a hacer refrigerios sanos. Aprovechen la oportunidad para enseñarles sobre la buena nutrición.
- Ayúdenles a sus hijos a asociar palabras con dibujos y a jugar juegos de sonido. Ayúdenles a aprender palabras que riman, palabras que empiezan con la misma letra, y las sílabas.

Véanme crecer

Estén atentos a que su hijo:

- Escriba algunas letras y números en letras de molde y copie cuadrados y triángulos.
- Cuente hasta diez y relate un cuento sencillo usando oraciones completas.
- Juegue juegos de mesa y de cartas con otras personas.
- Nombre al menos cuatro colores.
- Pueda seguir instrucciones sencillas.
- Dibuje una persona de manera que el cuerpo tiene al menos 6 partes.

Notas

Estatura: _____ pulgadas

Peso: _____ libras _____ onzas

Preguntas para el doctor: _____

Consejos prácticos del doctor: _____

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

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

Berrinches:

Alrededor de un año de edad, sus niños pequeños empezarán a expresar sentimientos negativos (como ira y frustración) haciendo berrinches. Los berrinches pueden seguir hasta que sus hijos tengan unos 4 años de edad. Los berrinches son una parte normal del desarrollo y aunque pueden ser tan frustrantes como el llanto de un bebé, hay formas de disminuirlos y hasta de prevenirlos.

Antes del berrinche:

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

Animen a su hijo a usar las palabras. Si notan que su niño pequeño se está enojando, pregúntele cómo se siente (“¿Estás enojado?”). Identifiquen la causa de su enojo y díganse lo. (“Sabemos que te sientes enojado cuando...”).

Denle opciones. Los niños pequeños están aprendiendo a ser independientes. Permítanles opciones sencillas y seguras. Límitense a dos o tres opciones.

Durante el berrinche:

Mantengan la calma. Está bien que sus niños pequeños lloren y griten cuando estén enojados. Así es como se expresan los niños pequeños.

Ofrezcan una distracción. Traten de lograr que sus niños pequeños se enfoquen en otra cosa como un juguete o libro preferido. Canten, bailen y hagan caras tontas. Vayan afuera. Todo esto funciona mejor cuando apenas notan que su hijo está alterado (antes de que empiece el verdadero berrinche).

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

No accedan a las exigencias. Darle a su niño pequeño lo que quiere sólo detendrá el llanto temporalmente. No detendrá los berrinches, de hecho probablemente aumente su frecuencia. Si su niño pequeño aprende que sólo necesita gritar para conseguir lo que quiere, lo hará más a menudo.

Corrijan la conducta peligrosa. Si los berrinches de su niño pequeño incluyen golpear, patear, lastimar a otras personas o tirar cosas, corrijan la conducta de inmediato. Lleven a su hijo a un lugar seguro y tranquilo y díganle con firmeza “no pegues” o “no patees”. Si creen que las conductas de su hijo están fuera de control, llamen a su doctor.

Después del berrinche:

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

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

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

Otros consejos prácticos:

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

Si no funciona nada y usted siente que necesita un descanso:

- Ponga a su bebé en un lugar seguro y salga del cuarto por 5 minutos. A veces los bebés sólo necesitan una oportunidad para tranquilizarse.
- Tome esos 5 minutos para calmarse usted. Párese afuera y respire lenta y profundamente, o llámele a un amigo o a su pareja para pedir apoyo.
- Si su bebé sigue llorando o usted no puede calmarse, revise al bebé y luego llame a un amigo o a un familiar. Pídale que vaya a su casa y cuide a su bebé mientras usted toma un descanso.
- Tenga un plan establecido. Escriba el nombre de una persona a quien puede pedir ayuda, y algunas ideas para tranquilizarse usted mismo y a su bebé y peguen esto en el refrigerador o en algún otro lugar donde lo pueda ver.

¡Nunca sacuda a un bebé! No importa lo alterado(a) que esté. Sacudir a un bebé puede causar daño al cerebro, ceguera, pérdida auditiva y hasta la muerte.

Cuidado infantil

El buen cuidado infantil debe apoyar el desarrollo de su hijo y hacer que ustedes se sientan cómodos. Empiecen a investigar el cuidado infantil de su hijo con varios meses de anticipación. Traten de planear una visita a cada centro de cuidado que les interesa para informarse más, y asegúrense de conocer al director y al personal. Lleven esta guía cuando vayan.

El programa de Licencias de Cuidado Infantil (o CCL) revisa a todos los proveedores de cuidado infantil autorizados y registrados en Texas y proporciona informes sobre sus inspecciones. Se puede obtener información de los 2 últimos años de la historia de acatamiento de normas en la página: <http://www.dfps.state.tx.us/Espanol/default.asp>. Aunque el CCL inspecciona los centros cada año, ustedes deben investigar por su cuenta cada centro que les interesa. Hagan preguntas, observen a los niños y a sus maestros, y soliciten cualquier información que consideren importante y necesario saber sobre el buen cuidado de su hijo.

Antes de dejar que otras personas cuiden a su hijo, infórmense lo más que puedan sobre ellas y el centro de cuidado infantil y siempre dejen a su hijo en un centro aprobado por el estado. Si un centro no es aprobado, esto significa que no se ha inspeccionado, que su personal no está entrenado para cuidar a su hijo, que nadie asegura que se cumplan reglas básicas de salud y seguridad, y que no existe ningún récord para revisar la historia del centro.

De qué se deben informar:

Infórmense sobre las opciones que tienen. Busquen una guardería autorizada en su área y revisen su récord de inspecciones en la página de NO ESTÉ A OSCURAS, http://www.dfps.state.tx.us/Child_Care/Dont_Be_In_The_Dark/Spanish/default.asp. Visiten la guardería mientras están otros niños y busquen cosas y cualidades que promoverán el desarrollo de su hijo. Asegúrense de entrevistar al director y al empleado que atendería a su hijo.

Manténganse involucrados:

Mantengan un buen diálogo con el director y personal de la guardería. Si tienen una duda o si surge algo que les preocupa, háganselo saber y asegúrense que queden satisfechos de sus respuestas. Hablen con sus hijos y pregúntenles cómo les fue el día, qué hicieron, a quiénes vieron, y si pasó algo especial. Informen cualquier cosa que pueda afectar la salud o bienestar de un niño, incluyendo el abuso, la negligencia o el cuidado ilegal, llamando al Texas Abuse Hotline al 1-800-252-5400.

Las mejores 10 preguntas sobre el cuidado de su hijo:

- ¿Puedo ver su permiso del estado y el récord de su última inspección?
- ¿Qué experiencia y entrenamiento tiene en el cuidado de los niños?
- ¿A cuántos niños cuida a la vez, y cómo se asegura que cumple con las necesidades de todos?
- ¿Puedo ver sus reglamentos normas de operaciones para aprender más sobre sus servicios?
- ¿Qué ocurre y cómo es un día típico para un niño bajo su cuidado?
- ¿Qué hace usted para proteger la salud y bienestar de los niños bajo su cuidado?
- ¿Conoce usted y sigue las prácticas de sueño recomendadas para el bienestar de los bebés?
- ¿Qué métodos de disciplina se usan aquí con los niños?
- ¿Qué hará si ocurre una emergencia y en qué circunstancias se pondrá en contacto con nosotros?
- ¿Como nos va a informar sobre el desarrollo y cualquier duda que tenga sobre nuestro hijo?

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

- ¿Cuál es el horario del centro?
- ¿Cuánto cobran y qué formas de pago se aceptan?
- ¿Cómo manejan el entrenamiento para dejar los pañales?
- ¿Está capacitado en reanimación cardiopulmonar y en primeros auxilios?
- ¿Qué capacitación recibe su personal?
- ¿Permiten que los niños vean TV? ¿Cómo se hace uso de la tecnología para apoyar el aprendizaje?
- ¿Permiten que los padres visiten sin previo aviso?
- ¿Nos dará actualizaciones diarias el maestro?
- ¿Cómo se proporcionan comidas y refrigerios?

Las siguientes son algunas cosas en las que deben fijarse:

Cuidado de bebés

- Hay una cuna para cada bebé.
- Los maestros responden rápidamente y de forma cariñosa a los bebés cuando lloran.
- Los bebés tienen espacio y libertad para jugar, trepar y gatear.
- Se les cambian los pañales a menudo y en un lugar limpio. Los maestros se lavan las manos después de cambiar cada pañal.
- A los bebés los alimentan cuando lo piden y los cargan.

Cuidado de preescolares

- Las aulas tienen un programa regular que ofrece una combinación de actividades tanto dirigidas por maestros como iniciadas por los niños.
- Las dimensiones de muebles, equipo y materiales son adecuadas para los niños y están al nivel de los niños.
- Las aulas están organizadas con áreas claras de aprendizaje: biblioteca, ciencias, escritura, arte, bloques, juegos dramáticos, matemáticas, etc.
- Hay un lugar donde los niños pueden guardar sus efectos personales.
- Hay planes de lecciones que indican qué es lo que aprenderán los niños cada día y semana.

Cuidado de niños en edad escolar

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

Últimas cosas en qué pensar: ¿Se sentirían cómodos dejando ahí a sus hijos?
¿Estarían contentos ahí ustedes si fueran niños?

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

Para más información sobre el cuidado infantil de calidad y la asistencia financiera para pagarlo, vea la sección de “Recursos útiles” en esta guía.

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

Podrían notar que su hijo está atrasado en algunas de las actividades listadas en esta guía. Aunque todos los niños crecen y se desarrollan a ritmos distintos, tardarse más para hacer cosas nuevas pudiera significar que el niño tenga un retraso del desarrollo o una discapacidad. Estos pueden ocurrir debido a una enfermedad, un accidente o por otras razones.

Si están preocupados por el desarrollo de su hijo, comuníquense con los programas listados abajo. No esperen. Mientras más pronto se identifique el retraso o la discapacidad, más pronto podrán conectar a su hijo con los servicios que podrán ayudarlo.

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

El programa de Intervención Temprana en la Infancia (ECI) colabora con las familias para ayudar a los niños a crecer, aprender y mantenerse saludable. ECI ayuda a los bebés y niños pequeños en Texas, menores de 36 meses, con retrasos en el desarrollo, discapacidades o ciertos diagnósticos médicos calificados. Servicios de ECI se proporcionan en el hogar y en otros lugares donde el niño vive, aprende y juega.

Algunos ejemplos de los servicios de ECI son:

- Servicios auditivos y de la vista.
- Servicios de enfermería y nutrición.
- Terapia física y ocupacional.
- Terapia del habla y lenguaje.
- Capacitación en habilidades especializadas.
- Educación y capacitación familiar.
- Administración de casos.
- Tecnología de asistencia.

Si tienen alguna duda sobre cómo está desarrollándose su hijo, hablen con su doctor o el programa de ECI local. Para localizar el programa de ECI más cercano, llamen a la línea gratuita de la Oficina del Ombudsman al 1-877-787-8999, seleccione su idioma y la opción 3, o visite la página (con contenido en inglés) www.hhs.texas.gov/services/disability/early-childhood-intervention-services.

Para los niños de 3 años de edad o más:

Los distritos escolares locales pueden evaluar a los niños de 3 años de edad o más por medio del programa Child Find (identificación de niños). Si se descubre que su hijo tiene un retraso o una discapacidad, el distrito escolar podrá brindarle la ayuda que necesita. Para informarse más, llamen a la oficina de educación especial de su distrito escolar o a la Línea de información para padres de la Agencia de Educación de Texas al 1-800-252-9668.

Otros recursos:

ECI tiene más información sobre los recursos para los niños y familias en una guía de recursos localizados en la página web que se encuentra en el HHS <https://hhs.texas.gov/services/disability/early-childhood-intervention-services/eci-resource-guidecentral-directory>

La Biblioteca Audiovisual del Departamento Estatal de Servicios de Salud de Texas tiene libros, vídeos, audiocintas y revistas sobre el desarrollo infantil y la intervención temprana. Cualquier persona en Texas puede sacar prestados estos materiales por sólo el costo del franqueo de retorno. Para aprender más, visite la página (de contenido en inglés) <https://hhs.texas.gov/services/disability/early-childhood-intervention-services/eci-library-collection>, llame al (888) 963-7111 Extensión 7260, o mande un email al avllibrary@dshs.state.tx.us.

Las familias pueden encontrar los recursos y servicios que necesitan para apoyar a los niños con discapacidades o necesidades de atención de salud a su cargo al <https://www.navigatelifetexas.org/es>

Partners Resource Network (PRN, una red de recursos para padres) tiene centros de información y capacitación de padres (o PTI) en todo Texas para padres de niños con discapacidades. Pueden encontrar información al respecto en inglés en la página www.prntexas.org o hablando con personal en español al 1-800-866-4726. La PRN tiene materiales y libros sobre retrasos y discapacidades del desarrollo, puede conectarlos con otros padres de niños con afecciones similares y puede darles información sobre servicios y recursos en su área.

Act Early Texas! (AET!) proporciona pruebas en línea que permiten que los padres y profesionales de la educación infantil evalúen gratis el desarrollo de niños pequeños en Texas. Visite la página www.actearlytexas.org para utilizar las pruebas y obtener información sobre evaluaciones y servicios para su hijo.

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

Leerles a los niños desde que son recién nacidos les ayuda a desarrollar su habla y lenguaje. Mientras más palabras oigan cuando ustedes les hablan, leen y cantan, más crece su cerebro. Leerles en voz alta les dará a sus hijos las habilidades que necesitan para aprender a leer, escribir y entender información a medida que vayan creciendo.

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

Lean juntos todos los días

Léanles a los recién nacidos por unos minutos a la vez. Cuando ellos pierdan interés, paren de leer. A medida que vayan creciendo, léanles por más tiempo. Hagan de este un momento cálido y cariñoso en el que pueden acurrucarse juntos. La hora de dormir es un momento ideal para leer juntos.

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

Obtengan una tarjeta de la biblioteca para poder sacar libros prestados gratis.

Sean interactivos. Captan la atención de sus hijos para que escuchen un cuento activamente. Hablen de lo que está pasando y señalen las cosas en la página. Contesten las preguntas de sus hijos. Pregúntenles cosas también y escuchen sus respuestas.

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

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

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

Pasos hacia la alfabetización:

De 6 a 12 meses de edad

- Miran las imágenes.
- Tratan de alcanzar el libro.
- Se meten el libro en la boca.
- Se sientan en su regazo, con la cabeza firme.
- Palmean los dibujos para mostrar interés.

De 12 a 18 meses de edad

- Tal vez cargan el libro consigo.
- Dan vuelta a páginas de cartón, varias a la vez.
- Tal vez hagan el mismo sonido para una imagen particular.
- Señalan cuando les preguntan, “¿dónde está...?”
- Voltean el libro si está de cabeza.

De 18 a 24 meses de edad

- Dan vuelta fácilmente a páginas de libro de cartón, una a la vez.
- Tal vez usen el libro en momentos de transición (como a la hora de dormir).
- Nombran las imágenes conocidas.
- Pueden suplir palabras que se suprimen de los cuentos conocidos.

De 24 a 36 meses de edad

- Aprenden a manejar las páginas de papel.
- Se pasan para adelante y para atrás en los libros para encontrar las imágenes preferidas.
- Empieza a garabatear.
- Se leen libros conocidos a sí mismos.

3 años de edad o más

- Dan vuelta a páginas de papel, una a la vez.
- Escuchan cuentos más largos.
- Pueden volver a contar un cuento conocido.
- “Escriben” su nombre.
- Avanzan hacia el reconocimiento de letras.
- “Leen” a sus muñecas o peluches.
- Dicen frases enteras, y a veces cuentan historias completas.

Números telefónicos de consulta rápida:

El doctor o la clínica de nuestros hijos: _____

La clínica de atención urgente más cercana: _____

La sala de urgencias más cercana: _____

Nuestra farmacia: _____

2-1-1 de Texas:

Llaman al 2-1-1 para que los conecten con los servicios de salud y de asistencia en Texas. Es un servicio gratis de 24 horas que puede conectarlos con servicios como: asistencia con la renta y los servicios públicos, alimentos, albergues de emergencia, ayuda de empleo, asistencia médica y de salud mental, asistencia de transporte y personal capacitado en intervención y asesoramiento para prevenir el suicidio. También se puede obtener información sobre el cuidado infantil asequible, la atención para parientes de edad avanzada y ayuda para recuperarse de un desastre.

Si su hijo ha tragado, respirado o tocado una sustancia venenosa:

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

Arrancar aquí

Si sospechan que su hijo, o cualquier niño, sufra de abuso o descuido:

El programa de Intervención Temprana en la Infancia (ECI) colabora con las familias para ayudar a los niños a crecer, aprender y mantenerse saludable. ECI ayuda a los bebés y niños pequeños en Texas, menores de 36 meses, con retrasos en el desarrollo, discapacidades o ciertos diagnósticos médicos calificados. Servicios de ECI se proporcionan en el hogar y en otros lugares donde el niño vive, aprende y juega. Mientras más pronto se identifican los retrasos del desarrollo en los niños, mejor. Para más información, llamen a la oficina del Ombudsman de la Comisión de Salud y Servicios Humanos de Texas, al teléfono gratuito 1-877-787-8999, seleccione su idioma, and oprima el número 3 o visite la página (de contenido en inglés) www.hhs.texas.gov/services/disability/early-childhood-intervention-services. Los programas Early Head Start brindan servicios a mujeres embarazadas y a familias de bajos ingresos que tienen hijos de 0 a 3 años de edad. Los programas Head Start brindan servicios a niños de 3 a 5 años de edad. Visiten <https://eclkc.ohs.acf.hhs.gov/es> o llamen al 1-866-763-6481 para encontrar el programa de Head Start más cercano.

Para los niños de 3 años de edad o más, llamen a la oficina de educación especial de su distrito escolar local o a la línea de información para padres de la Agencia de Educación de Texas al 1-800-252-9668. El prekindergarten es una forma muy buena de ayudarlos a sus hijos de 3 a 4 años de edad a prepararse para la escuela mejorando su lectura, escritura y habilidades sociales. Infórmese más visitando www.prekindergartenprepares.com/parents_esp.php o comuníquense con la escuela de su vecindario para obtener más información.

Las familias pueden encontrar los recursos y servicios que necesitan para apoyar a los niños con discapacidades o necesidades de atención de salud a su cargo al www.navigatelifetexas.org/es

os útiles

Parents Resource Network (PRN, una red de recursos para padres) tiene centros de capacitación e información para padres de niños con discapacidades. La PRN les ofrece recursos y derivaciones para sus hijos y los puede poner en contacto con otros padres que tienen hijos con necesidades especiales similares. Pueden encontrar información al respecto en inglés en la página www.prntexas.org o hablando con personal en español al 1-800-866-4726.

Recursos para promover el desarrollo saludable de sus hijos:

¿Se preguntan cómo se están desarrollando sus hijos comparados con otros niños de la misma edad? Existen pruebas que se pueden usar para informarse, con o sin la ayuda de su doctor. Para ver recursos gratuitos del American Academy of Pediatrics (el colegio americano de pediatras), visiten la página <https://brightfutures.aap.org/materials-and-tools/tool-and-resource-kit/Pages/Developmental-Behavioral-Psychosocial-Screening-and-Assessment-Forms.aspx> (contenido en inglés). También pueden encontrar información y pruebas en español en la página de Act Early Texas!, <https://actearlytexas.org/> y en inglés en la página <https://m-chat.org/>.

La Biblioteca Audiovisual del Departamento Estatal de Servicios de Salud de Texas tiene libros, videos, audiocintas y revistas sobre el desarrollo infantil y la intervención temprana. Cualquier persona en Texas puede sacar prestados estos materiales por sólo el costo del franqueo de retorno. Para aprender más, visiten la página (de contenido en inglés) <https://hhs.texas.gov/services/disability/early-childhood-intervention-services/eci-library-collection>, llamen al (888) 963-7111 Extensión 7260, o mande un email al avlibrary@dshs.state.tx.us

Ayuda para padres:

Para informarse de prácticas que permiten que su bebé duerma seguro, visiten: http://www.dfps.state.tx.us/Room_to_Breathe/Spanish/default.asp.

Para informarse sobre el periodo del llanto PURPLE, la etapa en la vida de los bebés cuando más lloran, visiten <http://purplecrying.info/> (contenido en inglés).

El sitio de Ayuda para Padres y Esperanza para Niños ofrece sugerencias e ideas prácticas para manejar el estrés de ser padre y ayudar a sus hijos. Tiene consejos, videos divertidos, y enlaces a recursos en su condado. Para más información, visite <http://www.helpandhope.org/Spanish/default.asp>.

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

La División de Licencias para Centros de Cuidado de Niños (CCL) autoriza e inspecciona las guarderías en Texas. Para una lista de guarderías y casas autorizadas a cuidar a niños en su área, o para informarse sobre cómo elegir a un proveedor de cuidado infantil, visiten la páginas <http://www.dfps.state.tx.us/Espanol/default.asp> o http://www.dfps.state.tx.us/Child_Care/Dont_Be_In_The_Dark/Spanish/default.asp o llamen al 1-800-862-5252.

La Texas Workforce Commission (TWC, Comisión de la Fuerza Laboral de Texas) tiene un programa que brinda asistencia a familias trabajadoras de ingresos bajos que experimentan dificultad para pagar el cuidado infantil. El programa es diseñado

Vea el reverso para más recursos útiles.

para facilitar la educación, el empleo y la capacitación profesional de los padres. Para más información visiten la página <http://texaschildcaresolutions.org/spanish/asistencia-financiera/>. Para informarse sobre los servicios ofrecidos para los empleadores, los que buscan trabajo y los que necesitan cuidado infantil, visite la página <http://www.twc.state.tx.us/informacion-en-espanol> para ponerse en contacto con la oficina más cercana de Workforce Solutions. La TWC también está a cargo del programa Texas Rising Star (TRS), que autoriza a proveedores de cuidado infantil de alta calidad, con el fin de beneficiar a los niños y a sus familias. Visiten TexasRisingStar.org (contenido en inglés) para más información.

Adicionales Servicios Estatales:

El Programa de Nutrición de Mujeres, Bebés y Niños (o WIC) ofrece asesoramiento nutricional, suplementos alimenticios, y derivaciones a servicios sociales y de salud. El programa es para mujeres que están embarazadas, están amamantando o han dado a luz, así como para bebés y niños menores de cinco años de edad que corren riesgo nutricional. Los servicios son disponibles para los que tienen necesidades económicas y nutricionales. Llamen al 1-800-942-3678 para encontrar la oficina del WIC más cercana. Para informarse sobre la lactancia, llamen al 1-800-514-6667 o 855-550-6667) o visiten la página <http://www.cadaonzacuenta.com/>.

Para más información sobre los servicios de salud familiar y comunitaria, visiten la página www.dshs.texas.gov/Spanish.aspx o llamen al 1-800-252-8023. Existen programas que brindan servicios sobre el cáncer de seno y el cáncer cervical, la planificación familiar, la atención primaria de salud, la epilepsia, la atención de salud y dental infantiles (bajo el Título V), además de servicios prenatales (bajo el Título V), servicios para niños con necesidades de salud especiales, un programa de atención de salud de los riñones, pruebas de audición de seguimiento para recién nacidos, la administración de casos, y revisión de la vista, la audición y la columna vertebral.

Programa de Visitas en Casa de Texas:

Este programa brinda a los padres servicios de apoyo entregados a la puerta o a otro lugar conveniente. Los representantes del programa proporcionan herramientas y recursos de apoyo para mujeres embarazadas y proporcionan información y sugerencias sobre cómo amamantar al bebé, cómo consolar al niño cuando llora y cómo cuidar a más de un hijo. Proporcionan recursos que promueven el aprendizaje temprano de los hijos y que ayudan a los padres a prepararlos para el kínder. Además brindan apoyo a los padres que se preparan para trabajar o continuar su educación. Este programa está disponible en unos 40 condados del estado de Texas para "ayudar a las buenas personas a ser excelentes padres." En <http://www.visitasencasadetexas.org/> verán una lista de los lugares donde se brindan servicios.

Programa de salud de la mujer:

El programa Healthy Texas Women brinda servicios a las mujeres que reúnen los requisitos de participación. Los servicios incluyen revisiones de planificación familiar, control de la natalidad y revisiones médicas. Para solicitar servicios o para informarse más, llamen al 1-866-993-9972. También pueden visitar <https://www.healthytexaswomen.org/es> o llamar al 1-877-541-7905.

Cómo ahorrar para la universidad:

Texas ofrece varias opciones de planes de ahorros para la universidad. Para inscribirse o para informarse, llamen al 1-800-445-4723 o visiten <http://www.texastomorrowfunds.org/>. Aunque este sitio es en inglés, tiene

enlaces a dos programas que tienen información en español: <https://www.texastuitionpromisefund.com/> y <https://www.texastuitionpromisefund.com/>.

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

Llaman a Safe Riders al 1-800-252-8255 para que les aconsejen sobre los cascos de bicicleta y la compra e instalación de asientos de coche. O, para encontrar a un técnico de seguridad relacionada, visiten el sitio de Safe Kids Worldwide: <https://www.safekids.org/spanish-resources>.

Recursos educativos en el internet:

A través de las estaciones de PBS de Texas, la red de PBS KIDS ofrece una gran selección no comercial de juegos, vídeos, y recursos educativos avalados científicamente y diseñados para los niños 2 años o más. Visiten pbskids.org o busquen “pbs kids” en las tiendas de apps para los celulares, tablets, y televisores. Para ideas y sugerencias para los padres, visiten el sitio pbsparents.org. (El contenido de ambos sitios es en inglés.)

Para encontrar su biblioteca local:

Llamen al 2-1-1 o vayan a la página de Bibliotecas Públicas de Texas en <http://www.publiclibraries.com/texas.htm>.

Seguro médico:

Visiten <http://www.texashealthoptions.com/cp/sp/index.html> o llamen al 1-800-252-3439 para hablar con un especialista del Departamento del Seguro de Texas.

Texas Health Steps brinda atención médica a los niños desde recién nacidos hasta los 20 años de edad que tienen Medicaid. Si sus hijos tienen cobertura de Medicaid y ustedes necesitan ayuda para encontrar a un doctor o dentista, llamen a Pasos Sanos de Texas, al 1-877-847-8377 o visiten la página de Medicaid Para Niños: <https://www.mychildrensmedicaid.org/es>. Texas Health Steps recomienda que hablen sobre el desarrollo de su hijo cada vez que visitan al doctor, y que el doctor revise su desarrollo con más detalle en las consultas de los 9, 18, y 24 meses, y a los 3 y 4 años de edad.

Visiten <https://chipmedicaid.org/es> o llamen al 1-877-543-7669 para preguntar sobre programas locales de seguro médico para familias de bajos ingresos.

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

Servicios de Manutención de Menores:

La Oficina del Procurador General de Texas ayuda a las familias a establecer quién es el padre legal de los niños, determinar la manutención de los menores, cobrar los pagos de manutención de los menores y encontrar a padres ausentes. También brinda servicios para ayudar a los padres a colaborar para cubrir las necesidades físicas y emocionales de sus hijos. Para más información, llamen al 1-800-252-8014 o visiten el sitio web: <https://www.texasattorneygeneral.gov/cs/bienvenidos-a-la-division-de-manutencion-de-ninos>

Las siguientes agencias y organizaciones han contribuido a esta guía.



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

www.txchildren.org (contenido en inglés)
agosto 2017