



TEXAS
Health and Human
Services

Texas Department of State
Health Services



TEXANS CARE
for **CHILDREN**

Guía para padres para criar hijos sanos y contentos



Números telefónicos de consulta rápida:

El doctor o la clínica de mis hijos: _____

La clínica de atención urgente más cercana: _____

La sala de emergencias más cercana: _____

Mi farmacia: _____

Centro de control de envenenamientos: 1-800-222-1222

2-1-1 de Texas:

Llame al 2-1-1 para que lo conecten con los servicios de salud y de asistencia en Texas. Es un servicio gratis de 24 horas que conecta a personas con servicios como asistencia con el pago de la renta y los servicios públicos, alimentos, albergues de emergencia, ayuda para encontrar empleo, servicios médicos y de salud mental, ayuda con transporte y personal capacitado en intervención y asesoramiento para prevenir el suicidio.

Recursos para promover el desarrollo saludable de sus hijos:

Usted puede seguir los hitos de desarrollo de sus hijos. Puede promover su desarrollo saludable a través del juego y sus interacciones diarias. Para un lista completa de hitos de desarrollo y algunos juegos que pueden compartir padres e hijos, descargue la aplicación Sigamos el Desarrollo en su celular o visite los Centros para el Control de Enfermedades en cdc.gov/ncbddd/spanish/actearly.

Comparta con el médico de sus hijos información y dudas sobre cómo progresa su desarrollo. El consultorio del médico de sus hijos debe evaluar su desarrollo a los 9, 18 y 24 meses y a los 3 y 4 años de edad. No se le olvide hablar del desarrollo de sus hijos cada vez que visiten a su médico. Usted también puede acceder a herramientas de evaluación en español en Act Early Texas! actearlytexas.org y en m-chat.org (contenido en inglés).

Encuentre ayuda si tiene dudas sobre el desarrollo:

El Programa de Intervención Temprana en la Infancia (Early Childhood Intervention, ECI) ayuda a bebés e infantes de Texas desde el nacimiento hasta los 36 meses de edad. Sus servicios abordan cuestiones de retrasos en el desarrollo, discapacidades y algunos diagnósticos médicos que reúnen sus criterios. El ECI brinda servicios en el hogar y en otros lugares donde los niños viven, aprenden y juegan. Mientras más temprano se identifican los retrasos de desarrollo de los niños, mejor.

Para más información sobre ECI, llame gratis a la oficina del defensor del pueblo, del Departamento de Salud y Servicios Humanos (HHS), al 1-877-787-8999. Elija el idioma que prefiere y oprima la opción 3, o visite hhs.texas.gov/es/servicios/discapacidad/servicios-de-intervencion-temprana-en-la-infancia.

Para niños mayores de 3 años, llame a la oficina de educación especial de su distrito escolar local. También puede llamar gratuitamente al Special Education Information Center al 1-855-773-3839.

os útiles

Avancemos Juntos Texas brinda recursos y servicios para apoyar a niños con discapacidades, retrasos de desarrollo o necesidades especiales de salud. Visite navigatelifetexas.org/es.

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 referencias para sus hijos y los puede poner en contacto con otros padres que tienen hijos con necesidades especiales similares. Llame al 1-800-866-4726 o visite prntexas.org y elija español en el cuadro de Google Translate al pie de la página.

Sugerencias para padres y madres:

Para informarse de prácticas que permiten que su bebé duerma seguro, visite: helpandhope.org/Spanish/Sueno_Seguro

Para informarse sobre el periodo del llanto PURPLE, la etapa en la vida de los bebés cuando más lloran, visite 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. Contiene consejos, videos divertidos, y enlaces a recursos en su condado. Para más información, visite helpandhope.org/Spanish.

Sugerencias para papás:

Los padres son importantes y de gran valor en el desarrollo de los niños. Cuando su papá está involucrado en su vida, los niños suelen tener más éxito en la escuela y más control de sus propios pensamientos, sentimientos y comportamiento. Siempre que sea posible, los padres deben hacer un papel activo en la vida de sus niños. Para sugerencias sobre cómo jugar con sus niños, cómo ser un buen modelo y otros recursos, visite fatherhood.gov/espanol o dfps.state.tx.us/Child_Protection/Family_Support/fathering_resources.asp (contenido en inglés).

Ayuda para encontrar cuidado infantil y educación autorizados:

La División de Licencias para Centros de Cuidado de Niños (CCL) autoriza e inspecciona las instalaciones que brindan cuidado infantil en Texas. Para una lista de guarderías y casas autorizadas a cuidar a niños en su área, o para informarse sobre cómo elegir un buen proveedor de cuidado infantil, visite txchildcaresearch.org (contenido en inglés) o hhs.texas.gov/es/servicios/seguridad/el-cuidado-infantil o llame al 1-800-862-5252.

Para mujeres embarazadas y familias de bajos ingresos, Early Head Start brinda servicios preescolares a niños de 0 a 3 años de edad y Head Start sirve a niños de 3 a 5 años de edad. Llame al 1-866-763-6481 para encontrar el programa Head Start más cercano.

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 sirve a padres que trabajan, asisten a programas de capacitación laboral o estudian. Para más información visite texaschildcaresolutions.org/spanish. Con el fin de beneficiar a los niños y sus familias, la TWC también administra el programa Texas Rising Star (TRS) que reconoce y autoriza a proveedores de cuidado infantil de alta calidad. Visite texasrisingstar.org/spanish-homepage para más información.

La sección Recursos Útiles sigue al dorso.

Para más información sobre los servicios disponibles para los que buscan trabajo y los que necesitan cuidado infantil, visite twc.state.tx.us/informacion-en-espanol para ponerse en contacto con la oficina más cercana de Workforce Solutions.

El prekindergarten es una forma muy buena de ayudarles a sus hijos de 3 a 4 años de edad a prepararse para la escuela. Puede mejorar sus destrezas para la lectura y la escritura y sus habilidades sociales. Para obtener más información comuníquese con la escuela de su vecindario.

Adicionales servicios estatales:

El Programa de Nutrición de Mujeres, Bebés y Niños (WIC) ofrece:

- asesoramiento nutricional,
- suplementos alimenticios,
- referencias a servicios de salud y
- referencias a servicios sociales.

El programa sirve a las mujeres de bajos ingresos embarazadas o lactantes y a las que acaban de dar a luz. También sirve a los bebés y niños menores de cinco años de edad que corren riesgo nutricional. Llame al 1-800-942-3678 para encontrar la oficina del WIC más cercana.

Para informarse sobre la lactancia, llame al 1-800-514-6667 o 855-550-6667 o visite cadaonzacuenta.com.

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 pueden proporcionar a los padres herramientas y recursos de apoyo, entre ellos:

- sugerencias para promover el aprendizaje temprano de su hijo,
- apoyo durante el embarazo,
- información sobre la lactancia,
- sugerencias sobre cómo consolar al niño cuando llora,
- información sobre cómo cuidar a más de un niño, y más.

El programa está disponible en unos 40 condados del estado de Texas para “ayudar a las buenas personas a ser excelentes padres.” Para más información, visite dfps.state.tx.us/Prevention_and_Early_Intervention/Texas_Home_Visiting (contenido en inglés) o comuníquese por correo electrónico a HomeVisiting@dfps.state.tx.us.

Programa de salud de la mujer:

El programa Healthy Texas Women brinda a las mujeres que reúnen los requisitos de participación revisiones de planificación familiar, algunas revisiones médicas y control de la natalidad. Para solicitar servicios o para mayor información, llame al 1-866-993-9972. También puede visitar healthytexaswomen.org/es. Si tiene cobertura de Medicaid durante el embarazo, se le inscribirá automáticamente en Healthy Texas Women unos 60 días después del parto. Planned Parenthood of Greater Texas brinda recursos para control de la natalidad, pruebas de enfermedades de transmisión sexual y otros servicios de salud. Llame al 1-800-230-7526 o visite Plannedparenthood.org/planned-parenthood-greater-texas (contenido en inglés).

Cómo ahorrar para la universidad:

Texas ofrece varias opciones de planes de ahorros para la universidad. Para inscribirse o saber más, llame al 1-800-445-4723 o visite textastomorrowfunds.org. Aunque este sitio es en inglés, dos de los programas que menciona tienen información en español: bit.ly/tuition-promise-es y texascollegesavings.com/espanol.

Información de seguridad sobre el ciclismo y los asientos de auto:

Llame a Safe Riders al 1-800-252-8255 para que le aconsejen sobre los cascos de bicicleta y la compra e instalación de asientos de seguridad para niños en su auto. Para encontrar un técnico de seguridad relacionada, visite el sitio de Safe Kids Worldwide: safekids.org/spanish-resources.

Recursos educativos de televisión e internet:

Se recomienda que los niños no vean la televisión o medios digitales hasta cumplir los 24 meses. Desde los dos hasta los cinco años de edad, los niños sólo deben mirar programas educativos de alta calidad. La red de PBS KIDS ofrece una gran selección no comercial de juegos, divertidos vídeos educativos, y recursos creativos. Visite Pbskids.org (contenido en inglés) o busque “pbs kids” en las tiendas de apps para los celulares, tabletas digitales y televisores. También encontrará ideas, sugerencias y consejos en Pbsparents.org (contenido en inglés).

Para encontrar su biblioteca local:

Llame al 2-1-1 o vaya a la página de Bibliotecas Públicas de Texas en Publiclibraries.com/texas.htm

Seguro médico:

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 usted necesita ayuda para encontrar a un doctor o dentista, llame a Pasos Sanos de Texas, al 1-877-847-8377 o visite bit.ly/my-childrens-medicaid.

Llame al 2-1-1 para preguntar sobre programas locales de seguro médico para familias de bajos ingresos.

Visite texashealthoptions.com/cp/sp o llame al 1-800-252-3439 para hablar con un especialista del Departamento de Seguros de Texas.

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. Visite hhs.texas.gov/es/servicios/discapacidad/programa-de-servicios-para-ninos-con-necesidades-medicas-especiales o llame al 1-877-888-2350.

Servicios de manutención de menores:

La Oficina del Procurador General de Texas ayuda a las familias a establecer quién es el padre legal del niño, determinar la manutención de los menores, cobrar los pagos de manutención de los menores y encontrar a padres ausentes, entre otras cosas. También colabora con los padres para cubrir las necesidades físicas y emocionales de sus hijos. Para más información, llame al 1-800-252-8014 o visite texasattorneygeneral.gov/es/manutencion-ninos.

Índice

Estimados padres de familia	1
Cómo elegir su hogar médico	2
Calendario de vacunaciones	4
Calendario de revisiones	6
Sugerencias según la edad del niño	7
Seguridad a prueba de niños	57
Juego seguro con hermanos	58
Autocuidado para padres	59
Llanto en los bebés	60
Rabietas y berrinches	62
Cómo elegir el cuidado infantil	64
Dudas sobre el desarrollo	66
Lean a sus hijos a diario	68

Estimados padres de familia

Los primeros años de la vida de sus hijos son los más importantes. El cerebro de su bebé se está desarrollando rápidamente, sentando las bases para su salud y bienestar emocional en el futuro. Por eso es tan importante que ustedes hablen con sus hijos, los abracen y les lean, aun cuando sean bebés. Estas actividades apoyan el desarrollo y la formación del carácter de su hijo.

Cada hijo es único. Cada padre es único, sea mamá, papá, pareja, abuelo, padre adoptivo, madre de acogida u otro guardián. 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 un doctor o una enfermera para sus hijos lo más pronto posible (Ver la sección **Cómo elegir su hogar médico, en las páginas 2 y 3.**) Sus hijos irán a consultas regularmente con este doctor o enfermera para revisiones y otra atención de salud. Escoger este profesional es el primer paso para tener un “hogar médico” para sus hijos.

Esta guía da sugerencias para ayudar a los padres 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 a medida que sus hijos crezcan.**

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

Tener un hogar médico significa tener una colaboración estable entre el niño, su familia y el doctor o la enfermera que normalmente atiende al niño.

Los beneficios de tener un hogar médico:

- Su familia verá siempre al mismo personal médico para sus revisiones regulares y cuando esté enfermo.
- Tendrán adónde ir con confianza para obtener respuestas sobre la salud y el desarrollo de su hijo, no importa su edad.
- Tendrán un equipo de profesionales que los ayudarán a navegar cualquier reto que su hijo pueda enfrentar.

Cómo elegir su hogar médico:

Es importante escoger un médico o enfermero con el cual ustedes y su hijo se sientan cómodos. Debe ser capaz de cumplir las necesidades de su familia. Al escoger el médico o la enfermera de su hijo:

- Pida a sus amigos y familiares los nombres de médicos, enfermeras y clínicas en su área en los que confían.
- Pregunte si la clínica acepta su seguro y si se forma parte de “la red”.
- Tome en cuenta las necesidades prácticas de su familia: ¿Queda cerca la clínica? ¿Cuál es su horario? ¿Hay disponibilidad fuera de ese horario? ¿Hablan su idioma de preferencia? ¿Pueden acomodar las necesidades especiales de sus hijos? ¿Respetan el estilo de vida de su familia?
- Programe una visita a la clínica para conocer al médico o enfermera y asegurarse de que su familia vaya a sentirse a gusto con el equipo.

Qué esperar en su hogar médico

Usted debe:

- Llevar esta guía y una lista de preguntas que quiera hacer.
- Hablar de cómo se desarrolla su hijo y los cambios que note.
- Dejar al personal saber si necesita asistencia para cubrir las necesidades de su familia (alimentos, ropa, un lugar donde dormir) o si hay otros cambios en su vida familiar.
- Avisar al personal si otros médicos o especialistas atienden a su hijo también.

El médico debe:

- Preguntarle a usted sobre el desarrollo, el comportamiento y las actividades diarias de su hijo.
- Hablar con usted de las opciones y tomar en conjunto decisiones sobre la salud de su hijo.
- Respetar la cultura y las creencias religiosas de su familia.
- Buscarle un intérprete si le hace falta.

Cuando los padres necesiten más apoyo, el médico y su personal deben:

- Ponerlos en contacto con recursos, organizaciones de apoyo familiar y otros padres de su comunidad.
- Referirlos a servicios de salud si se sienten abrumados, tristes, cansados o si tienen otras necesidades médicas.

Cuando su hijo necesite más atención y apoyo, el médico y su personal deben:

- Revisar con ustedes el historial médico de su hijo y los resultados de sus pruebas.
- Compartir con ustedes los resultados de trabajos de investigación y otros materiales útiles relacionados con la salud de su hijo.
- Ponerlos en contacto con otros profesionales si hace falta.
- Colaborar en equipo con otros profesionales médicos y su familia para determinar cómo enfrentar los retos de salud de su hijo.
- Buscarles transporte, equipo médico duradero y atención en el hogar, así como las formas de pagarlos.
- Asegurarse de que la escuela o guardería de su hijo entienda su estado de salud y sus necesidades médicas.

Calendario de vacunaciones

A su hijo se le dará 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 del gráfico que sigue, usted puede llevar el control de las vacunas de cada uno de sus hijos, anotando la fecha en que se le dio cada vacuna. También puede descargar gratuitamente la aplicación “CDC Vaccine Schedules” (contenido en inglés) y hacer el control de las vacunaciones en su celular.

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

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

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

Polio inactivada (IPV)		
Dosis	Edad a la que se da	Fecha
1. ^a	2 meses de edad	
2. ^a	4 meses de edad	
3. ^a	Entre 6 y 18 meses de edad	
4. ^a	Entre 4 y 6 años de edad	

Sarampión, paperas y rubéola (MMR)

Dosis	Edad a la que se da	Fecha
1. ^a	Entre 12 y 15 meses de edad	
2. ^a	Entre 4 y 6 años de edad	

Rotavirus (RV)

Dosis	Edad a la que se da	Fecha
1. ^a	2 meses de edad	
2. ^a	4 meses de edad	
3. ^a *	6 meses de edad	

Varicela

Dosis	Edad a la que se da	Fecha
1. ^a	Entre 12 y 15 meses de edad	
2. ^a	Entre 4 y 6 años de edad	

Neumonía (PCV)

Dosis	Edad a la que se da	Fecha
1. ^a	2 meses de edad	
2. ^a	4 meses de edad	
3. ^a	6 meses de edad	
4. ^a	Entre 12 y 15 meses de edad	

Hepatitis A (Hep A)

Dosis	Edad a la que se da	Fecha
1. ^a	Entre 12 y 23 meses de edad	
2. ^a	Entre 6 y 18 meses después de la primera dosis	

Other Shots

Tipo	Edad a la que se da	Fecha
Influenza	Anualmente	

* Solo ciertas marcas de vacunas requieren la tercera dosis. Pregunte a su médico si le hace falta a su hijo.

Hable 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 el desarrollo de su hijo. Le hará preguntas a usted y jugará y hablará con su hijo para ver cómo responde. Comparta con el doctor cualquier duda que tenga sobre cómo se comporta, se mueve, juega o se relaciona su hijo.

Si el resultado de la revisión es positivo, eso no significa que su hijo tenga una diagnosis o un atraso significativo. Puede indicar que su hijo necesita apoyo adicional. Es más fácil abordar retrasos con apoyo adicional si se identifican temprano. (Para mayor información, ver la sección **Dudas sobre el desarrollo, en las páginas 66 y 67.**)

Su doctor debe revisar el desarrollo de su hijo regularmente a partir de los 9 meses de edad y debe hacer también una evaluación preliminar por autismo a los 9, 18 y 24 o 30 meses de edad. Debe conversar con ustedes sobre el desarrollo de su hijo cada vez que lo vea. Si su doctor no revisa el desarrollo de su hijo en esos momentos, pídale que lo haga. Su proveedor de cuidado infantil sabe del desarrollo infantil y puede estar capacitado para evaluar al niño.

Para aprender cómo revisar usted mismo el desarrollo de su hijo y para mayor información, visite el sitio de Act Early Texas! actearlytexas.org y en m-chat.org (contenido en inglés). Descargue la aplicación del CDC Sigamos el Desarrollo en su celular inteligente.

Utilice esta gráfica para llevar el control de las revisiones del desarrollo de su hijo, anotando las fechas en que se le hacen.

Revisiones del desarrollo y de 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 a los 24 meses	30 meses de edad	

Manténganme sano

Antes de que usted y su bebé vuelvan a casa del hospital:

A su bebé le harán:

- Análisis de sangre. Se obtendrá la sangre con un pinchazo en el talón. Su bebé necesitará otro análisis alrededor de las dos semanas de edad, por lo general en su primer chequeo médico. Si los análisis indican un posible problema, el doctor hablará con ustedes.
- Una vacuna contra la hepatitis B.
- Una prueba para comprobar que el corazón y los pulmones de su bebé estén funcionando bien.
- Una prueba de audición. Si su bebé necesita otra prueba de audición, su doctor le ayudará a programarla.

Se les dará orientación a los padres para que sepan:

- Darle de comer al bebé, cambiarle los pañales y acomodarlo seguramente a la hora de dormir.
- Hacer el control de la alimentación, micción y defecaciones de su bebé, anotándolas. Algunos padres hacen esto con aplicaciones como Baby Tracker.
- Cuidar y limpiar el cordón umbilical de su bebé y sus genitales o pene circuncidado.
- Cómo programar la primera visita de su bebé al médico. Si todavía no ha elegido el doctor o la enfermera de su hijo, pida ayuda para hacerlo y ver la sección **Cómo elegir su hogar médico, en las páginas 2 y 3**.
- Asegurar al bebé en el asiento de seguridad para el auto para llevarlo a casa.

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

- Realizará 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 también puede hablarle sobre:

- Su 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 dude en hacerle preguntas al doctor sobre la salud de su bebé. Por ejemplo, podría preguntarle cómo saber si su bebé come y duerme de manera normal, si sus rutinas diarias siguen las normas, cómo consolar a su bebé cuando lllore y qué hacer si cree que su bebé no se siente bien.

Aliméntenme

La leche materna es el mejor alimento para su bebé. Cumple sus necesidades específicas para crecer, desarrollarse y estar sano. Si es posible déle solo leche materna, sin otro alimento sólido o líquido, durante los primeros seis meses. Siga amamantándolo a lo largo del primer año de vida y a partir de entonces hasta cuando usted y su bebé lo deseen. Si tiene dudas o necesita apoyo sobre la lactancia, llame a la línea directa de La Leche Materna Cada Onza Cuenta al 1-855-550-6667 o visite cadaonzacuenta.com.

La lactancia materna no es una opción para todas las familias. En ese caso, se le debe dar al bebé una fórmula enriquecida con hierro hasta su primer cumpleaños. Hay que seguir al pie de la letra las instrucciones que vienen con la fórmula. Utilizar demasiada agua o fórmula puede hacerle daño al bebé.

Sugerencias para la alimentación con biberón:

- No caliente el biberón en el microondas. Eso crea áreas calientes que pueden quemarle la boca al bebé. En lugar de eso, coloque el biberón en una recipiente de agua caliente o bajo agua caliente de la llave. Pruebe la temperatura de la fórmula en la parte inferior de su propia muñeca.
- Sujete a su bebé en brazos o siéntelo en el regazo al alimentarlo y mantenga el biberón en un ángulo que no permita que el bebé trague aire.
- No deje al bebé con el biberón apoyado en algún objeto. Eso puede causar ahogo, infecciones de los oídos y caries.
- Para crear lazos afectivos con el bebé, invite a su pareja y otros cuidadores a que lo alimenten.
- Esterilice los biberones y las tetinas entre tomas, utilizando agua caliente y jabón suave.

Su bebé puede tener hambre si:

- Hace ruidos como si estuviera chupando.
- Se acerca las manos a los labios.

- Frunce los labios.
- Dobla los brazos y las piernas.
- Mueve la cabeza buscando el pezón.
- Lloro o está irritable.

Alimente a su bebé hasta que parezca estar lleno. Pause de vez en cuando para hacer que eructe y vuelva a hacerlo eructar después de la toma. Su bebé puede 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.
- Se queda dormido.

Su bebé come lo suficiente si:

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

Cúidenme los dientes:

Cuiden las encías de su bebé. Límpiense las encías por lo menos una vez al día con un paño suave y húmedo. No metan el chupete del bebé en boca ajena. Así le pueden pasar bacterias a su bebé.

Manténganme seguro

- Traten a su bebé con cariño y delicadeza. 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.
- Lávense las manos con agua y jabón antes de tocar o cargar a su bebé. Pida

- a sus familiares e invitados que hagan lo mismo. Este es uno de los pasos más importantes para proteger a su bebé de los gérmenes.
- Asegúrense que todos los miembros de su familia tengan la vacuna Tdap actualizada para que su bebé no se contagie de la tos ferina.
 - Jamás deje a los niños solos en el coche, ni por un minuto.
 - ¡Nunca sacuda al bebé! No importa cuán alterado(a) esté usted. Sacudir al bebé puede dañarle el cerebro y provocar la ceguera, una pérdida auditiva y hasta la muerte.
 - Siempre observe a su bebé cuando esté con hermanos de menos de 12 años. (Ver la sección **Juego seguro con hermanos, en la página 58.**)
 - Arranque la sección **Recursos útiles al principio de esta guía.** Anote los teléfonos de emergencia y coloque la hoja en la puerta del refrigerador o al lado del teléfono para referencia rápida.

Seguridad en el coche

En en el coche, el asiento de seguridad es el único lugar seguro para su bebé. La ley de Texas requiere que su bebé viaje en asiento para coche.

En el coche:

- Utilice un asiento de seguridad orientado hacia atrás y revise la etiqueta del fabricante en el asiento para asegurarse de que el no se haya vencido.
- Instale el asiento de seguridad en el asiento trasero de manera que el bebé mira hacia la ventana trasera.
- Abroche a su bebé en el asiento de seguridad de manera que mira hacia atrás.
- Utilice el asiento de seguridad aunque su bebé proteste. Mantenga la calma para ayudar a su bebé a calmarse y adaptarse al asiento de seguridad.
- Maneje con seguridad. NUNCA hable por teléfono o envíe mensajes de texto mientras conduce.

Si tiene preguntas sobre el asiento de seguridad o quiere asegurarse de que esté instalado correctamente, llame a Safe Riders al teléfono gratuito 1-800-252-8255, o visite Safe Kids Worldwide en safekids.org/spanish-resources para encontrar un técnico cercano.

Seguridad al dormir

Sigan el abecedario de dormir:

A - Acuéstelo para que duerma solo

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

B - Boca arriba, sin cobijas o ropa de cama

Los bebés deben dormir siempre boca arriba. Acuéstelo en una cuna o en otra superficie firme en la misma habitación que usted. La cuna debe estar libre de objetos, solo debe tener un colchón cubierto de una sábana ajustada y el bebé. Si el bebé deja marcada su impresión en el colchón, la superficie es demasiado blanda.

C - En la cuna y en un cuarto fresco (70 grados es ideal)

Vista a su bebé con ropa ligera y evite el exceso de ropa. Mantenga fresca la habitación donde su bebe duerme. Siempre acueste al bebé en la cuna. Si no puede comprar una cuna para su bebé, comuníquese con Cribs for Kids, gratuitamente al 1-888-721-2742 o en cribsforkids.org (contenido en inglés).

D - Distante del humo

Mantenga al bebé lejos del humo de segunda mano. Si usted fuma, intente dejarlo. Si otros que cuidan a su bebé fuman, pídale que no fumen mientras lo cuiden. Nunca fume en el interior donde se cuida al bebé o donde duerme. Si quiere ayuda para dejar de fumar, llame al número gratuito de Texas Quitline 1-877-937-7848, visite yesquit.org/sp-default.htm o envíe el mensaje QUIT al 47848.

- Está bien llevar a su bebé a su cama para darle pecho o cariño y devolverlo a su cuna cuando usted quiera dormirse. Nunca debe darle pecho o tenerlo en sus brazos en una silla, sofá o sillón si usted tiene sueño y cree que podría dormirse.
- Dele pecho a su bebé, si es que puede. Así se reduce el riesgo de muerte relacionada con el sueño, incluso el síndrome de muerte súbita infantil (cuya sigla en inglés es SIDS).
- Considere darle chupón a su bebé al momento de su siesta y al acostarlo. Si le da pecho, no debe ofrecerle el chupón hasta que el bebé se haya acostumbrado bien a la lactancia, normalmente a eso de las 3 o 4 semanas de edad.
- Explique a todos los que cuidan a su bebé cómo acostarlo de forma segura.

Para más información sobre la seguridad de su bebé al dormir, visite: helpandhope.org/Spanish/Sueno_Seguro

Jueguen conmigo

Su bebé necesita atención y contacto para ayudarle a sentirse seguro, protegido y querido. Al jugar y hablar con su bebé, sus padres promueven el desarrollo de su cerebro.

- Abracen a su bebé junto al pecho de manera 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 se desarrolla a su propio ritmo. Algunos bebés toman más tiempo para hacer algunas cosas. Usted puede hacer el control del desarrollo de su bebé, descargando la aplicación del CDC Sigamos el Desarrollo en su celular inteligente. Si le preocupa el crecimiento o el desarrollo de su bebé, hable 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 delante de su cara.
- Duerma mucho. Su bebé aún no puede distinguir entre el día y la noche.
- Se asuste con ruidos fuertes.

Aprendan sus señas:

Su bebé le indicará con señas cuando se sienta incómodo o quiera cambiar de actividades. Intente aprender lo que le gusta y disgusta a su bebé y respondan apropiadamente.

Si su bebé hace esto	Pruebe estas respuestas
<ul style="list-style-type: none"> • Mira para otro lado • Pone tiesos los brazos o las piernas • Frunce el cejo • Bosteza • Se duerme • Lloro 	<ul style="list-style-type: none"> • Abraze o meza al bebé • Apártelo de un ruido u otro estímulo • Haga que el bebé eructe • Cámbiele el pañal • Quítele ropa o póngale más • Juegue de otra forma

Es estresante cuando su bebé llora pero es normal. Es una manera importante que tiene su bebé para decirle que necesita algo. Trate de mantener la calma y buscar con curiosidad la causa del llanto. Para mayor información, ver las secciones **Llanto en los bebés, en las páginas 60 y 61** y **Autocuidado para padres, en la página 59.**

Notas

Estatura: _____ pulgadas Fecha de la cita médica: _____

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 que se les hace 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 dará a su bebé varias vacunas que ayudarán a su cuerpo a combatir enfermedades. Usted puede usar el **Calendario de vacunaciones en las páginas 4 y 5** para llevar el control de las vacunas que su bebé recibe.

Si no tiene seguro médico para su bebé, llame al Programa de Seguro Médico Infantil (CHIP) al teléfono gratuito 2-1-1 para informarse sobre el seguro médico infantil.

Aliméntenme

Se recomienda amamantar al bebé (darle solamente leche materna sin otro alimento o líquido) por aproximadamente los primeros 6 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. Esté alerta a los signos del hambre y alimente a su bebé antes de que se ponga irritable.

- Tenga a su bebé en brazos mientras él coma. Así su bebé se sentirá seguro y querido.
- El momento de la alimentación es propicio para estar cerca de su bebé y formar lazos afectivos. Permita que otros cuidadores y miembros de la familia le den de comer también para promover así la formación de esos lazos importantes.
- Su bebé puede tener un periodo de crecimiento rápido y querer comer más. Eso es normal. Si usted amamanta a su bebé, debe dar pecho a menudo. De esta forma su cuerpo producirá más leche para suplirle al bebé lo que necesita mientras crezca.
- No agregue cereal u otros alimentos sólidos al biberón. Los bebés no están listos para los alimentos sólidos hasta cumplir unos 6 meses de edad.
- Si su bebé está amamantando o nació antes de tiempo, el doctor puede recomendarle gotas de vitaminas. Hable con su doctor sobre eso.
- Visite cadaonzacuenta.com para consejos prácticos sobre cómo seguir amamantando cuando vuelva al trabajo.

Cúidenme los dientes

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

Manténganme seguro

- Revisen las pilas de sus detectores de humo y de monóxido de carbono.
- Practiquen el escape en caso de incendio. ¿Cómo sacarían a su bebé si hubiera un incendio?
- Mantengan a su bebé lejos del humo de cigarrillos y puros y de los vapores de cigarrillos electrónicos. 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. Llamen a su doctor si tienen preguntas.
- Jamás dejen a los niños solos en el coche, ni por un minuto.
- Los bebés de menos de 6 meses no deben estar expuestos al sol directo. Si van a estar afuera, vista al bebé de manera que la ropa le cubra los brazos, las piernas y la cabeza y manténganse a la sombra.
- Siempre observe a su bebé cuando esté con hermanos de menos de 12 años. (Ver la sección **Juego seguro con hermanos, en la página 58.**)

Jueguen conmigo

- Dejen que su bebé toque distintos objetos frotándolos en sus manitas.
- 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 durante su 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.
- Invite a otros familiares a que hablen y jueguen con su bebé y que ayuden a cuidarlo. Así se forman importantes lazos afectivos familiares.

Véanme crecer

Cada bebé adquiere nuevas destrezas a su propio paso. Hable con el médico del bebé si está preocupado por su desarrollo. El programa de Intervención Temprana en la Infancia (ECI) puede ayudar. Para encontrar el programa más cercano, visite citysearch.hhsc.state.tx.us (contenido en inglés) o llame a la oficina del defensor del público del Departamento 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 para sonreírles cuando los vea o los oiga a ustedes.
- Haga sonidos (gorgoritos) y sonría.
- Mueva los brazos y las piernas de ambos lados del cuerpo.
- Se calme o tranquilice a sí mismo. Algunos bebés lo hacen llevándose las manos a la boca.

¿Piensan ustedes volver al trabajo o a la escuela? Entonces necesitan encontrar cuidado infantil confiable. Utilicen la sección de **Cómo elegir el cuidado infantil, en las páginas 64 y 65** para ayudarles a seleccionar el mejor cuidado infantil para ustedes y su bebé.

Notas

Estatura: _____ pulgadas Fecha de la cita médica: _____

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 dará 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 2-1-1.

Aliméntenme

Se recomienda amamantar al bebé (darle solamente leche materna sin otro alimento o líquido) por aproximadamente los primeros 6 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. Esté alerta a los signos del hambre y alimente a su bebé antes de que se ponga irritable.

- Tenga a su bebé en brazos mientras él coma. Así su bebé se sentirá seguro y querido.
- El momento de la alimentación es propicio para estar cerca de su bebé y formar lazos afectivos. Permita que otros cuidadores y miembros de la familia le den de comer también para promover así la formación de esos lazos importantes.
- Su bebé puede tener un periodo de crecimiento rápido y querer comer más. Eso es normal. Si usted amamanta a su bebé, debe dar pecho a menudo. De esta forma su cuerpo producirá más leche para suplirle al bebé lo que necesita mientras crezca.
- No agregue cereal u otros alimentos sólidos al biberón. Los bebés no están listos para los alimentos sólidos hasta cumplir unos 6 meses de edad.
- Si su bebé está amamantando o nació antes de tiempo, el doctor puede recomendarle gotas de vitaminas. Hable con su doctor sobre eso.
- Visite cadaonzacuenta.com para consejos prácticos sobre cómo seguir amamantando cuando vuelva al trabajo.

Cúidenme los dientes

Tal vez le esté saliendo el primer diente a su bebé.

- Sigam limpiándole las encías todos los días con un paño suave y húmedo. O bien pueden usar un cepillo de dientes tamaño bebé muy suave para limpiarle los dientes.
- Una vez que aparezcan los dientes, límpienlos con un cepillo de dientes y la más mínima cantidad de pasta dental con flúor.
- Cuando empiecen a salirle dientes, su bebé puede babear, ponerse de mal humor o meterse cosas en la boca. Un anillo de dentición frío puede darle alivio.
- No acuesten a su bebé por la noche con el biberón. Podría ahogarse o desarrollar caries.
- Si su bebé utiliza chupete, asegúrense de lavarlo frecuentemente con agua tibia jabonosa.

Manténganme seguro

- Empiecen a poner la casa a prueba de niños. Ver **Seguridad a prueba de niños, en la página 57**.
- Mantengan a su bebé lejos del humo de cigarrillos y puros y los vapores de cigarrillos eléctricos. Pueden ocasionar problemas de salud como asma y alergias.
- Si cargan a su bebé en un asiento de seguridad, siempre sujeten al bebé con las correas.
- Jamás dejen solo a su bebé en el coche, ni por un minuto.
- Nunca dejen solo a su bebé en el sofá, la cama, una mesa cambiapañales, o en una andadera o bañera.
- Mantengan los líquidos calientes lejos de su bebé. Podrían derramarse y quemar gravemente a su bebé.
- Mantengan los globos lejos de su bebé. Si un globo llegara a taponarle la boca o si traga un pedazo de un globo roto, su bebé no podrá respirar.
- Vigilen a los hermanitos y otros niños jóvenes cuando estén con su bebé. Ver la sección **Juego seguro con hermanos, en la página 58**.

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 delante de su bebé. Dejen que su bebé lo siga con los ojos.
- Permitan que su bebé juegue boca abajo todos los días. Quédense siempre con su bebé cuando esté boca abajo.
- Estimulen la comunicación recíproca. Cuando su bebé balbucée, respóndanle y tengan una “conversación” inventada.
- Saquen a su bebé a pasear en cochecito o silla de paseo. Háblenle de lo que ven.
- Busquen más ideas, descargando en su celular la aplicación del CDC Sigamos el Desarrollo, la app Vroom, o envíen el mensaje BRIGHT al 274448 para registrarse para recibir mensajes de Bright by Text en español.

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 sus sentimientos. Si están tranquilos, su bebé se sentirá seguro.
- Muéstranle cosas nuevas, gente nueva y situaciones nuevas muy poco a poco y por cortos periodos de tiempo.
- Cálmenlo. Pueden mecer a su bebé, cantarle, envolverlo holgadamente en una cobija o darle el chupete.

Para más consejos prácticos sobre cómo calmar al bebé cuando llore, ver la sección **Llanto en los bebés, en las páginas 60 y 61.**

Notas

Estatura: _____ pulgadas Fecha de la cita médica: _____

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 próximo 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.

Protejan a su bebé contra la gripe haciéndolo vacunar. Hablen con su doctor o enfermera sobre la primera vacuna contra la gripe.

Aliméntenme

Su bebé aun recibe la mayoría de su nutrición de la leche materna o de la fórmula infantil. Si usted amamanta al bebé, trate de seguir haciéndolo hasta que cumpla un año de edad. Eso le brinda al bebé el máximo de beneficios de salud, entre ellos:

- Una nutrición equilibrada.
- La inmunidad fortalecida.
- Mejor salud.

Su bebé puede estar listo para probar alimentos sólidos alrededor de los 6 meses de edad. Si su bebé se sienta sin apoyo y mira mientras otros comen, puede ser indicio de que esté listo para probar alimentos sólidos. Hablen con el doctor de su bebé para que les dé guía.

Vayan agregando otros alimentos a la dieta del bebé poco a poco. Denle al bebé un alimento nuevo cada semana y estén atentos por si hubiera una reacción alérgica. Si no la hay, pueden agregar otro alimento nuevo la próxima semana. No se recomienda que los bebés tomen jugo hasta cumplir por lo menos un año de edad.

Algunos alimentos para empezar a probar:

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

Eviten los alimentos que pueden provocar el ahogo:

- Pedazos duros de frutas o vegetales.
- Granos enteros de maíz.
- Pasas y otras frutas secas.
- Uvas y tomates cherry sin picar.
- Trozos grandes o duros de carne.
- Salchichas y perros calientes.
- Pedazos grandes de queso, incluso el queso de hebra.
- Malvaviscos y caramelos duros, gomosos o pegajosos.

Cúidenme los dientes

- Hagan planes para que su bebé vea al dentista regularmente a partir de los 6 meses de edad. Si no tienen dentista, su doctor les puede referir a uno.
- Si su bebé tiene dientes, límpienlos suavemente con un cepillo de dientes de cerdas suaves o un paño suave y la más mínima cantidad de pasta dental con flúor.
- No compartan la cuchara o coman de la cuchara de su bebé. Al compartir utensilios pueden pasarle gérmenes que causen caries o que lo enfermen.

Manténganme seguro

- Su bebé es cada vez más capaz de desplazarse. Asegúrense de tener su casa a prueba de niños para que esté seguro. Ver **Seguridad a prueba de niños, en la página 57.**
- Mantengan el asiento de seguridad 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.
- 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 guardados bajo llave. Mantengan los objetos pequeños 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.
- Mantengan las bolsas de plástico alejadas de su bebé. Pueden provocar asfixia.
- Vigilen a su bebé cuando esté con otros niños. Ver la sección **Juego seguro con hermanos, en la página 58.**

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.
- Dente a su bebé bloques y otros objetos que su bebé pueda sujetar con las manos.
- Leanle, cantenle y hablen con su bebé para ayudarlo a desarrollar su lenguaje.
- Siéntense en el suelo y jueguen con su bebé.
- Sáquen su bebé a pasear en cochecito o portabebés.
- Busquen más ideas, descargando en su celular la aplicación del CDC Sigamos el Desarrollo, la app Vroom, o envíen el mensaje BRIGHT al 274448 para registrarse para recibir mensajes de Bright by Text en español.

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 emociones al sonreír, reírse o chillar cuando está feliz o al fruncir el ceño, llorar o gruñir cuando está triste o de mal humor.

Para ideas sobre cómo conseguir que su hijo se interese en la lectura, usen la sección **Lean a sus hijos a diario, en las páginas 68 y 69.**

Notas

Estatura: _____ pulgadas Fecha de la cita médica: _____

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 dará a su bebé las vacunas y los análisis de sangre que pueda haber perdido en citas anteriores.

Aliméntenme

Su bebé aun recibe la mayoría de su nutrición de la leche materna o de la fórmula infantil. Si usted amamanta al bebé, trate de seguir haciéndolo hasta que cumpla un año de edad. Eso le brindará el máximo de beneficios de salud, entre ellos:

- Una nutrición equilibrada.
- La inmunidad fortalecida.
- Mejor salud.

Su bebé puede estar listo para probar alimentos sólidos alrededor de los 6 meses de edad. Si su bebé se sienta sin apoyo y mira mientras otros comen, puede ser indicio de que esté listo para probar alimentos sólidos. Hablen con su doctor para que les dé guía.

Vayan agregando otros alimentos a la dieta del bebé poco a poco. Denle al bebé un alimento nuevo cada semana y estén atentos por si hubiera una reacción alérgica. Si no la hay, pueden agregar otro alimento nuevo la próxima semana. No se recomienda que los bebés tomen jugo hasta cumplir por lo menos un año de edad.

Algunos alimentos para empezar a probar:

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

Eviten los alimentos que pueden provocar el ahogo:

- Pedazos duros de frutas o vegetales.
- Granos enteros de maíz.
- Pasas y otras frutas secas.
- Uvas y tomates cherry sin picar.
- Trozos grandes o duros de carne.
- Salchichas y perros calientes.
- Pedazos grandes de queso, incluso el queso de hebra.
- Malvaviscos y caramelos duros, gomosos o pegajosos.

Cúidenme los dientes

- Lleven a su bebé al dentista cada 6 meses para un chequeo general. Si no tienen dentista, su doctor les puede referir a uno.
- Límpiele al bebé los dientes y las encías suavemente, usando un cepillo de dientes suave o un paño suave y la más mínima cantidad de pasta dental con flúor.

Manténganme seguro

- Pongan su casa a prueba de niños. Ver **Seguridad a prueba de niños, en la página 57**.
- Mantengan fuera del alcance del bebé los objetos pesados, las cosas pequeñas que pueden provocar ahogo y los líquidos calientes.
- Si creen que su bebé ha tragado algo venenoso, llamen a la red del centro de envenenamientos al teléfono gratuito 1-800-222-1222.
- Nunca dejen solo a su bebé cerca de bañeras, piscinas de juego, inodoros o cubetas. Su bebé puede ahogarse en unas pocas pulgadas de agua.
- Ayúdenle a su bebé a aprender por qué algunas cosas no son seguras. Si va a la estufa, digan “caliente” y aléjenlo. Jamás dejen a los niños solos en el coche, ni por un minuto.
- Tengan cuidado al sol. Aplíquenles a sus hijos un protector solar de SPF 15 como mínimo cuando van a estar afuera y pónganles un sombrerito para protegerles la cara y la cabeza.
- Mantengan las bolsas de plástico y los globos alejados de su bebé. Pueden provocar asfixia.

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 cochecito, carriola, portabebés o mochila para bebés, y hablen con su bebé de lo que ven.
- Busquen más ideas, descargando en su celular la aplicación del CDC Sigamos el Desarrollo, la app Vroom, o envíen el mensaje BRIGHT al 274448 para registrarse para recibir mensajes de Bright by Text en español.

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, 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 molesta 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 miedo o ser tímido con los desconocidos.

Para más consejos prácticos sobre cómo calmar al bebé cuando llora, ver la sección **Llanto en los bebés, en las páginas 60 y 61.**

Notas

Estatura: _____ pulgadas Fecha de la cita médica: _____

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 dará varias vacunas a su bebé.
- Le hará una prueba 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, pedacitos o cascaritas. El plomo puede afectar la forma en que su bebé aprende, crece y oye.
- Si no le revisaron el desarrollo a los 9 meses, pida al doctor que lo hagan en esta visita.

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 lo 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.
- Siempre denle comidas y bocaditos nutritivos como frutas, vegetales, carnes y granos íntegros.
- Limiten los alimentos con alto contenido de sal (sodio) como alimentos enlatados, comida rápida, fiambres y carnes procesadas.
- Los niños de menos de dos años de edad no deben comer alimentos o tomar bebidas con azúcar añadido. Esto incluye galletas, pasteles, dulces, jugos y refrescos.
- Dejen que su niño pequeño decida cuánto comerá. Si decide que no quiere más, no le pidan que siga 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 con mayor frecuencia si es necesario.
- Límpiele los dientes a su bebé como parte de su rutina diaria.

Manténganme seguro

A medida que su hijo se mueve más y más, es importante transformar su hogar en un lugar seguro que pueda explorar. Ver **Seguridad a prueba de niños, en la página 57**.

- Mantengan el colchón de la cuna en el nivel más bajo con los lados levantados para que su hijo no pueda subirse y salir.
- No le den a su bebé alimentos difíciles de masticar como palomitas de maíz, frutos secos, pasas, totopos y uvas. No le den perros calientes, ni cuando estén picados.
- 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.
- Sigán llevando a su hijo en el asiento de seguridad orientado hacia atrás en el asiento trasero de su coche. Esa posición lo mantiene más seguro y ayuda a prevenir las lesiones a la cabeza y al cuello en caso de un accidente.
- Mantengan a su hijo fuera de los cuartos en los que hay objetos calientes como hornos o calentadores eléctricos.
- Jamás dejen a los niños solos en el coche, ni por un minuto.
- Mantengan las bolsas de plástico y los globos alejados de su bebé. Pueden provocar asfixia.

Asegúrense de que yo duerma mucho

Su niño pequeño debe 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

- 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.
- Anime a su niño a que explore lugares seguros. (Ver **Seguridad a prueba de niños, en la página 57.**)
- Soplen burbujas y ayuden a su niño a romperlas.
- Prueben crayones o permitan que el niño use pinturas no tóxicas y pinte con los dedos.
- Bailen y canten con su niño.
- Recuerden que los niños menores de 2 años de edad no deben ver la televisión, películas, ni usar otros dispositivos electrónicos.
- Busquen más ideas, descargando en su celular la aplicación del CDC Sigamos el Desarrollo, la app Vroom, o envíen el mensaje BRIGHT al 274448 para registrarse para recibir mensajes de Bright by Text en español.

Véanme crecer

Estén atentos a que su bebé:

- Señale cosas 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, ver la sección **Lean a sus hijos a diario, en las páginas 68 y 69.**

Notas

Estatura: _____ pulgadas Fecha de la cita médica: _____

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 la dieta y las costumbres de sueño de su hijo.
- Le dará varias vacunas a su hijo. Si su hijo ha tenido alguna reacción a una vacuna, díganle al doctor o a la enfermera lo que pasó.

Si no tienen seguro médico, llamen al Programa de Seguro Médico Infantil (CHIP) al 2-1-1 para informarse sobre el seguro médico infantil.

Cuídenme 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.
- Límpiense los dientes a su hijo después del desayuno y antes de acostarlo por la noche. Usen un cepillo de dientes suave y la más mínima cantidad de pasta dental con flúor.
- No compartan la cuchara con su hijo ni metan en su propia boca el chupete del niño. Haciendo eso le pueden pasar bacterias que causen caries.

Manténganme seguro

- Elementos como las puertas de seguridad para bebés y cierres para los cabinets son de gran importancia para mantener a su niño seguro. Ver **Seguridad a prueba de niños, en la página 57.**
- Utilicen un asiento de seguridad orientado hacia atrás hasta que su hijo tenga por lo menos dos años. Mientras más tiempo se quede mirando hacia atrás, más seguro estará. Siempre mantengan el asiento de seguridad en el asiento trasero del auto. Para saber las normas de Texas sobre los asientos de seguridad, visiten dps.texas.gov/director_staff/public_information/carseat.htm.
- Mantengan fuera del alcance de su hijo los cigarrillos, los cigarrillos eléctricos y los materiales relacionados como cerillas y encendedores.
- Tengan cuidado al sol. Aplíquenles a sus hijos un protector solar de SPF 15 como mínimo cuando van a estar afuera y pónganles un sombrerito para protegerles la cara y la cabeza.
- Mantengan las bolsas de plástico y los globos alejados de su bebé. Pueden provocar asfixia.
- Jamás dejen a los niños solos en el coche, ni por un minuto.

Jueguen conmigo

- Hojeen libros con su hijo. Pueden compartir 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.
- Explore la naturaleza juntos, sea en su jardín o un parque.
- Experimenten con crayones, tiza u otros materiales de arte.
- Hagan una torre de bloques.
- Sigam evitando la televisión, las tabletas y otros dispositivos digitales. No se recomienda su uso hasta que el niño cumpla 24 meses de edad.
- Busquen más ideas, descargando en su celular la aplicación del CDC Sigamos el Desarrollo, la app Vroom, o envíen el mensaje BRIGHT al 274448 para registrarse para recibir mensajes de Bright by Text en español.

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”.
- Haga sonidos o señales para decirles lo que quiere.
- Camine bien, se agache y se vuelva a parar.

También podrían notar que su hijo:

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

Para consejos prácticos sobre los berrinches, vea la sección **Rabietas y berrinches, en las páginas 62 y 63.**

Notas

Estatura: _____ pulgadas Fecha de la cita médica: _____

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 hace uso de 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 preliminares de autismo.
- Les dará cualquier vacuna que pudo haber perdido antes.

Cuídenme los dientes

Enséñele a su hijo a cuidarse los dientes. Ayúdenle a limpiarse los dientes con un cepillo de dientes suave de tamaño para niños y la más mínima cantidad de pasta dental con flúor.

Manténganme seguro

- Transformen a su hogar en un lugar seguro. Ver **Seguridad a prueba de niños, en la página 57.**
- Utilicen el asiento de seguridad orientado hacia atrás hasta que su hijo tenga por lo menos dos años. Mientras más tiempo se quede mirando hacia atrás, más seguro estará. Siempre mantengan el asiento de seguridad en el asiento trasero del auto. Para saber las normas de Texas sobre los asientos de seguridad, visiten dps.texas.gov/director_staff/public_information/carseat.htm.
- Maneje con seguridad. Asegúrense de que todas las personas en el vehículo tengan el cinturón abrochado antes de manejar. Nunca hable por teléfono o envíe textos mientras maneja. Muéstrenle a su hijo ejemplos de conductas seguras.
- Sigue siendo muy fácil que su hijo se ahogue con los alimentos. No le den alimentos pequeños como nueces, palomitas de maíz, malvaiscas, zanahorias crudas, uvas, dulces o perros calientes. Siempre observen a sus hijos mientras coman.
- Detengan a sus hijos a una distancia de seguridad de los cortadoras de césped, las puertas de garaje, las entradas de los coches y las calles.
- Mantengan los aparatos eléctricos pequeños y los cables eléctricos fuera del alcance de su niño.

- Asegúrense de que todas las medicinas tengan tapas de seguridad y escóndanlas fuera del alcance de su niño. No tomen medicamentos delante de sus hijos porque podrían tratar de copiarlos a ustedes.
- 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. Siempre dejen el coche cerrado con llave cuando no lo estén usando para evitar que los niños se suban a él por su cuenta.

Jueguen conmigo

- Apoyen el desarrollo del lenguaje de sus hijos leyéndoles, cantándoles y hablando con ellos sobre lo que están haciendo.
- Identifiquen las cosas que sus hijos señalan.
- Dejen que sus niños pequeños ayuden con tareas pequeñas, por ejemplo, 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 jugar con 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.
- Haga rodar una pelota de aquí para allá con ustedes.
- Haga de cuenta que está alimentando a una muñeca o animal de peluche.
- Se ponga a explorar solo, per con uno de sus padres cerca.

Notas

Estatura: _____ pulgadas Fecha de la cita médica: _____

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 dará a su hijo las vacunas si le hacen falta.
- Le revisará los ojos, los oídos y la boca.
- Observará cómo camina, habla y oye.
- Le hará prueba preliminar de autismo.
- Le revisará el índice de masa corporal (BMI) para determinar si su peso es saludable. Averiguará si su niño come alimentos nutritivos, con bajo contenido de sal y azúcar.
- Le hará una prueba para ver si ha estado expuesto al plomo.

Cúidenme los dientes

Lleven 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 de color café, lleven a niño al dentista pronto.

Entrenamiento para dejar los pañales

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

Tengan paciencia con el entrenamiento para dejar los pañales. Estén alertas a señales de que su hijo esté listo para empezar a usar el inodoro. Podría estar listo si puede:

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

Manténganme seguro

- Transformen su hogar en un lugar seguro. Ver **Seguridad a prueba de niños, en la página 57.**
- Asegúrense de que ustedes y sus niños pequeños usen cascos aprobados por la Comisión de Seguridad de Productos del Consumidor (CPSC) al andar en triciclo o bicicleta.
- Detengan a sus hijos a una distancia de seguridad de los cortadoras de césped, las puertas de garaje, 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.
- Enséñenles a sus hijos a limpiarse la nariz con clínex y a lavarse las manos con frecuencia.
- 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 a él por su cuenta.
- Utilicen el asiento de seguridad orientado hacia atrás hasta que su hijo tenga por lo menos dos años. Mientras más tiempo se quede mirando hacia atrás, más seguro estará. Siempre mantengan el asiento de seguridad en el asiento trasero del auto. Para saber las normas de Texas sobre los asientos de seguridad, visiten dps.texas.gov/director_staff/public_information/carseat.htm.
- Mantengan las bolsas de plástico y los globos alejados de su hijo. Pueden provocar asfixia.

Jueguen conmigo

- Jueguen con disfraces, al teléfono y otros juegos de imaginación con su hijo.
- Ayúdenle a armar puzles y rompecabezas, pintar y construir con bloques, y permitan que explore sus intereses.
- Sáquenlo a pasear y déjenlo mirar, escuchar y tocar.
- Para ayudarlo 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 para que pueda verterla y recogerla con una taza, o bien utilice arena para que pueda cavar.
- Busquen más ideas, descargando en su celular la aplicación del CDC *Sígame el Desarrollo*, la app *Vroom*, o envíen el mensaje **BRIGHT** al 274448 para registrarse para recibir mensajes de Bright by Text en español.

Es saludable limitar el tiempo de pantalla

- Los niños de 2 a 5 años de edad solo deben ver programas educativos producidos sin fines comerciales. Los pueden encontrar en [pbskids.org](https://www.pbskids.org) (contenido en inglés).
- Limiten el tiempo de pantalla, sea televisión, celular inteligente, tableta, computadora, etc.) a una hora al día como máximo, y no más de 30 minutos a la vez.
- Acompañen a su hijo cuando mire programas y ayúdenle a entender lo que ve y a relacionarlo con su mundo.
- Establezcan momentos en que comparten actividades sin el uso de la pantalla. Establezcan lugares en la casa libres de la pantalla, por ejemplo, los dormitorios.
- Antes de acostar al niño, traten de tener unos 90 minutos sin el uso de una pantalla para que sus ojos se acostumbren a la luz natural.

Véanme crecer

Estén atentos a que su hijo:

- Use frases de 2 palabras como “vamos casa” o “quiero tete”.
- 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 por lo menos 50 palabras distintas.
- Patee la pelota hacia adelante.
- Juegue cerca de otros niños.

Notas

Estatura: _____ pulgadas Fecha de la cita médica: _____

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). Preguntará si su hijo come una dieta saludable, de bajo contenido de azúcar y sal.
- Le revisará los ojos, los oídos, la nariz y la boca.
- Le dará cualquier vacuna que su hijo haya perdido.

Cúidenme los dientes

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

Entrenamiento para dejar los pañales

Apyen la decisión de su hijo de usar el inodoro. Elógienlo por cualquier esfuerzo o interés y nunca hagan que sienta vergüenza cuando tenga accidentes.

Pueden ayudar a que su niño tenga éxito:

- Vistiéndolo en ropa que él o ella puede quitarse fácilmente.
- Haciendo una rutina, poniéndolo al niño en el inodoro cada hora más o menos.
- Haciendo que sea divertido. Léanle, canten y ayúdenlo a relajarse.
- Respondiendo con cariño y comprensión cuando tenga accidentes.

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 utilizar un asiento de seguridad orientado hacia adelante. Escojan uno con arnés de 5 puntos. 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.
- Enséñenle a su niño pequeño a pedirle permiso a un adulto antes de tocar un perro u otra mascota. Mantengan a su hijo lejos de los animales que están comiendo y no le permitan sacar juguetes o huesos de la boca de un perro.
- Cuando ustedes cocinen en la estufa, volteen las asas de las cacerolas hacia adentro. Quiten las perillas, si pueden.
- Tengan cuidado al sol. Aplíquenles a sus hijos un protector solar de SPF 15 como mínimo cuando van a estar afuera y pónganles un sombrerito para protegerles 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 a él por su cuenta.
- Mantengan las bolsas de plástico alejadas de los niños. Pueden provocar asfixia.

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 les diga su hijo, aunque para ustedes no tenga sentido.
- Sigán limitando el tiempo que pase el niño ante una pantalla, sea televisión, celular inteligente, tableta o computadora. Solo permitan que vea programas de televisión educativos de alta calidad y que no excedan una hora diaria.
- Busquen más ideas, descargando en su celular la aplicación del CDC Sigamos el Desarrollo, la app Vroom, o envíen el mensaje BRIGHT al 274448 para registrarse para recibir mensajes de Bright by Text en español.

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 limpie 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

Si su hijo no está inscrito en un programa de cuidado infantil, este es el momento de empezar a buscar un programa preescolar o de Head Start. Head Start y muchos programas preescolares permiten la inscripción en cualquier momento del año.

Para saber más sobre Head Start, visiten eclkc.ohs.acf.hhs.gov/es o llamen al 1-866-763-6481.

Para encontrar un programa preescolar cercano, visiten txchildcaresearch.org (contenido en inglés) o hhs.texas.gov/es/servicios/seguridad/el-cuidado-infantil o llame al 1-800-862-5252 o al 2-1-1. Consulten la sección **Cómo elegir el cuidado infantil, en las páginas 64 y 65** para ayudarles a escoger un programa preescolar.

Notas

Estatura: _____ pulgadas Fecha de la cita médica: _____

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.
- Le revisará la vista.
- Observará el habla de su hijo.
- Preguntará qué cosas nuevas puede hacer su hijo, cuáles son sus costumbres de sueño y qué es lo que come.
- Le dará cualquier vacuna que le haga falta.
- Puede revisarle el desarrollo para ver cómo está avanzando.

Cuídenme los dientes

- Ayúdenles a sus hijos a limpiarse los dientes todos los días y revisenles los dientes regularmente para ver si hay manchas blancas o de color café. Si notan alguna mancha, consulten al dentista lo más pronto posible.
- Limiten los alimentos dulces y bebidas azucaradas. Pueden causar caries.

Manténganme seguro

- Sigam usando un asiento de seguridad adecuado para el peso y la estatura de su hijo y asegúrense de que esté abrochado cada vez que vaya en coche. Cuando instalan un asiento orientado hacia adelante, escojan uno con un arnés de cinco puntos.
- 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 alejados 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. Siempre dejen el coche cerrado con llave cuando no lo estén usando para evitar que los niños se suban a él por su cuenta.
- Busquen más ideas, descargando en su celular la aplicación del CDC Sigamos el Desarrollo, la app Vroom, o envíen el mensaje BRIGHT al 274448 para registrarse para recibir mensajes de Bright by Text en español.

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.
- Pregúntenles a sus hijos cómo es un objeto al tacto (suave, pegajoso, duro, áspero o peludo).
- Diviértanse juntos con juegos y enséñenles a sus hijos la importancia de turnarse.
- Formen un grupo de juego o hagan una cita de juegos para que sus hijos tengan interacciones con otros niños de su edad.
- Busquen más ideas, descargando en su celular la aplicación del CDC Sigamos el Desarrollo, la app Vroom, o envíen el mensaje BRIGHT al 274448 para registrarse para recibir mensajes de Bright by Text en español.

Véanme crecer

Estén atentos a que su hijo:

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

Su hijo seguirá reafirmando su independencia. Para consejos prácticos sobre los berrinches, ver la sección **Rabietas y berrinches, en las páginas 62 y 63.**

Inscribanme en el prekínder

Su hijo podría reunir los requisitos para ir al prekínder gratis si tiene por lo menos 4 años de edad para el primero de septiembre. Los criterios de participación están listados en tea.texas.gov/ece/eligibility.aspx (contenido en inglés). Algunas escuelas también inscriben a niños de 3 años de edad, así que pregunten en las escuelas cercanas.

El prekínder es muy buena forma de ayudar a preparar a su hijo para la escuela. Mejora sus habilidades de lectura, escritura y sociales. Comuníquense con la escuela de su vecindario.

Notas

Estatura: _____ pulgadas Fecha de la cita médica: _____

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.
- Le revisará la presión arterial.
- Le evaluará la vista y la audición.
- Le dará varias vacunas.
- Observará su hijo hablar y las habilidades motrices de su hijo.
- Les hará preguntas sobre el aprendizaje y la conducta de su hijo.
- Puede que le revise el desarrollo para ver cómo está avanzando.

Cúidenme los dientes

- Ayúdenle a su hijo a cepillarse los dientes dos veces al día con una cantidad de pasta dental del tamaño del chícharo.
- Su hijo debería seguir viendo al dentista por lo menos una vez cada 6 meses o con mayor frecuencia si es necesario.

Manténganme seguro

- Su hijo puede 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 seguridad antes de cambiarlo al asiento elevado.
- Mantengan los insecticidas, las pinturas, el equipo relacionado y otros artículos guardados fuera del alcance. Explíquente a su hijo que esas cosas son peligrosas.
- Agárrenlos de la mano a sus hijos al cruzar la calle o caminar por los estacionamientos.
- Ejercen la seguridad en el ciclismo. Siempre hagan que sus hijos usen casco.
- Si tienen un arma de fuego, deben guardarla descargada y bajo llave, con las balas guardadas por separado de la pistola.
- Enséñenles a sus hijos los nombres correctos de las partes del cuerpo y explíquenles 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 a él por su cuenta.
- Enséñenles a sus hijos a no jugar con bolsas de plástico. Pueden provocar asfixia.

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 las comidas 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.
- Sigán limitando el tiempo que pase el niño ante la televisión u otra pantalla. Solo permitan que vea programas de televisión educativos de alta calidad y que no excedan una hora diaria.
- Busquen más ideas, descargando en su celular la aplicación del CDC Sigamos el Desarrollo, la app Vroom, o envíen el mensaje BRIGHT al 274448 para registrarse para recibir mensajes de Bright by Text en español.

Véanme crecer

Estén atentos a que su hijo:

- Salte en un pie.
- Sepa su nombre, su edad y pueda cantar una canción de memoria.
- Expresa más sentimientos como entusiasmo, 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 **Léanles a sus hijos a diario, en las páginas 68 y 69.**

Inscríbanme en el prekínder

Su hijo podría reunir los requisitos para ir al prekínder gratis si tiene por lo menos 4 años de edad para el primero de septiembre. Los criterios de participación están listados en tea.texas.gov/ece/eligibility.aspx (contenido en inglés). Algunas escuelas también inscriben a niños de 3 años de edad, así que pregunten en las escuelas cercanas.

El prekínder es muy buena forma de ayudar a preparar a su hijo para la escuela. Mejora sus habilidades de lectura, escritura y sociales. Comuníquense con la escuela de su vecindario.

Notas

Estatura: _____ pulgadas Fecha de la cita médica: _____

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 su hijo haya perdido.
- Les preguntará sobre el comportamiento de sus hijos y sus interacciones sociales.
- 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 limpiarse los dientes dos veces al día con una cantidad de pasta dental del tamaño del chícharo y ayúdenle a utilizar el hilo dental una vez al día.

Manténganme seguro

- Enséñele a su hijo costumbres 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 sin que un adulto lo esté observando.
- Siempre aplíquenles un protector solar de SPF 15 o mayor a sus hijos antes de que salgan a nadar o jugar.
- Prueben los detectores de humo cada mes. Hagan un plan de escape en caso de incendio y enséñele a su hijo qué debe hacer.
- Enséñele a su hijo que nunca debe jugar con fósforos ni encendedores. En su casa siempre manténganlos fuera del alcance.
- Ayúdenle a su hijo a aprender la diferencia entre los desconocidos peligrosos y los desconocidos que pueden prestar ayuda. Hablen de distintas situaciones. Juegen papeles diferentes para que su hijo aprenda a mostrarse firme.
- 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 a él por su cuenta.
- Enséñenles a sus hijos a no jugar con las bolsas de plástico. Pueden provocar asfixia.

Jueguen conmigo

- Lean con sus hijos. Ayúdenles a aprender a leer su nombre y palabras en las etiquetas y letreros.
- Jueguen a adivinar. Hagan de cuenta que están haciendo algo y pidan a su hijo que adivine qué es lo que hacen.
- 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 por lo 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 aprender palabras que riman y a jugar sencillos juegos de palabras y dibujos.
- Busquen más ideas, descargando en su celular la aplicación del CDC Sigamos el Desarrollo, la app Vroom, o envíen el mensaje BRIGHT al 274448 para registrarse para recibir mensajes de Bright by Text en español.

Véanme crecer

Estén atentos a que su hijo:

- Escriba algunas letras y números y copie cuadrados y triángulos.
- Cuente hasta diez y cuente una historia sencilla usando oraciones completas.
- Participe con otros en juegos de mesa y de cartas.
- Nombre por lo menos cuatro colores.
- Pueda seguir instrucciones sencillas.
- Dibuje una persona de manera que el cuerpo tenga por lo menos 6 partes.

Notas

Estatura: _____ pulgadas Fecha de la cita médica: _____

Peso: _____ libras _____ onzas

Preguntas para el doctor: _____

Consejos prácticos del doctor: _____

Seguridad a prueba de niños

- ❑ Cubrir los tomacorrientes con tapas de plástico y mover los cables fuera del alcance.
- ❑ Asegurar los televisores, muebles y demás artículos pesados a la pared o al piso para que su niño no los pueda tirar.
- ❑ Quitar los manteles de las mesas.
- ❑ Instalar detectores de humo por toda la casa.
- ❑ Colocar almohadillas en los bordes afilados de los muebles y en las esquinas de las mesas.
- ❑ Instalar puertas de seguridad en los dos extremos de las escaleras.
- ❑ Juntar los cordones de cortinas y persianas y atarlos en alto fuera del alcance del niño. Mantener la cuna del bebé lejos de los cordones y las cortinas.
- ❑ Colocar barreras alrededor de chimeneas, hornos de leña, calentadores ambientales y otras fuentes de calor.
- ❑ Instalar trabas en los gabinetes y mover todos los objetos pequeños o agudos y todas las sustancias venenosas a gabinetes o cajones seguros.
- ❑ Alejar de las ventanas en los pisos superiores todos los muebles en los cuales su hijo pudiera trepar. Considerar la instalación de dispositivos de protección en las ventanas para evitar caídas.
- ❑ Instalar una tapa de seguridad a prueba de niños en los picaportes para prevenir que el niño entre en cuartos donde haya peligros.
- ❑ Colocar protectores en las perillas de la estufa.
- ❑ Ajustar la temperatura del agua a menos de 120°F para evitar quemaduras y escaldaduras.
- ❑ Mantener las pistolas y armas bien alejadas de sus hijos. Si tienen una pistola o si la gente a la que visitan tiene pistolas, estas deben estar descargadas y guardadas bajo llave. Las balas deben estar guardadas bajo llave por separado del arma.
- ❑ Si hay una piscina o jacuzzi donde vive, asegurarse de que esté rodeado de una cerca de por lo menos 4 pies de altura. Asegurar la puerta con un pestillo de cierre automático colocado fuera del alcance de su niño.

Juego seguro con hermanos

Los hermanos mayores pueden estar emocionados por la llegada del nuevo bebé, pero también pueden sentirse confundidos, frustrados o molestos. Los padres deben prestar apoyo adicional a sus hijos mayores. Enséñenles cómo interactuar con seguridad con su nuevo hermanito o hermanita. Siempre observen a los niños menores de 12 años de edad cuando estén con su bebé.

Cómo ayudar a sus hijos mayores a adaptarse a la llegada del bebé:

- Lean a sus hijos cuentos sobre los nuevos bebés y sus hermanos mayores.
- Dé a sus hijos una muñeca para que practiquen el trato suave y las actividades de cuidado.
- Hablen de las ventajas de ser “hermano mayor” y dénles nuevos privilegios de “grandecitos”.
- Involucre a sus hijos mayores en el cuidado del bebé, haciéndolos ayudantes especiales o protectores.
- Alaben a los hijos mayores por su buen comportamiento y sus logros después de la llegada del bebé.
- Pregunten a sus hijos cómo se sienten, escuchen atentamente y respondan con cariño para tranquilizarlos.

Hablen con los niños mayores sobre la seguridad:

- Expliquen que es fácil que los bebés se ahoguen. Díganles que siempre pidan permiso antes de darle al bebé comida o juguetes.
- Muéstrenles cómo tocar y besar suavemente al bebé, enfocándose en los pies en vez de la cara.
- Enseñen a los hijos mayores a recoger sus “juguetes de grandecitos” — cosas pequeñas como los legos y las canicas — y a guardarlas donde el bebé no los pueda alcanzar.
- Enseñen a los niños a pedir ayuda a un adulto si quieren ver o cargar al bebé. Enseñenles a nunca subir o trepar en sillas, mesas o la cuna para ver al bebé.

Los padres también necesitan cuidarse

Es maravilloso ser padre o madre, pero es mucho trabajo incesante. Es de suma importancia que los padres se cuiden a sí mismos. Si enfrentan sus propias necesidades físicas y emocionales, tendrán más energía para cuidar a sus hijos.

El autocuidado no tiene que ser caro o requerir mucho tiempo. Puede ser una actividad sencilla que le guste y que le alivie el estrés. El autocuidado les ayudará a evitar el agotamiento emocional. Haga un plan para hacer algo por sí mismo por lo menos una vez al día.

Sugerencias para el autocuidado:

- Programe tiempo para hablar con otro adulto. Hable de cómo se siente.
- Prepárese un batido u otro refrigerio.
- Salga a pasear solo, con un amigo o su pareja.
- Disfrute de una larga ducha o baño.
- Mire un programa de televisión, una película, un podcast o escuche música.
- Prepárese una taza de café o té y disfrute tomándolo tranquilamente.
- Asiste a un servicio religioso, medite o practique la respiración profunda.
- Lea un libro o una revista.

No duden en:

- Pedir ayuda a amigos, familiares o su pareja para que cuiden a su hijo mientras usted descanse.
- Posponer el trabajo o los quehaceres domésticos hasta conseguir la comida o el descanso que necesita.
- Llamar al médico. La depresión es común entre los nuevos padres. Su doctor les puede ayudar.

Cómo calmar a un bebé que llora

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

Algunos motivos del llanto en los bebés:	Lo que puede hacer usted:
Tienen hambre.	Alimente al bebé.
Están molestos a causa de: <ul style="list-style-type: none"> • dolor causado por gas • un pañal sucio • la ropa (tiene frío o calor, la ropa está ajustada o da picazón) 	<ul style="list-style-type: none"> • Dele palmaditas en la espalda o frótele. • Cámbiele el pañal al bebé cada 3 horas cuando esté despierto. • Póngale o quitele ropa hasta que su bebé esté cómodo.
Están enfermos o lastimados.	Llame al doctor si cree que su bebé está enfermo. Si cree que su bebé está lastimado, trate de determinar dónde está lastimado y llame al doctor, de ser necesario.
Están aburridos.	Muéstrole a su bebé un juguete nuevo, llévalo a pasear, cárguelo, cámbielo de posición o salga con él al aire libre.
Tienen sueño.	Vaya con su bebé a un cuarto tranquilo y oscuro. Abrácelo piel a piel, acunándolo y meciéndolo, dándole un masaje suave, arrullando o cantándole. A algunos bebés 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 de mal humor o voltean la cabeza cuando se hartan. Baje las luces, muévelo a un cuarto más tranquilo o pídale a las visitas que se retiren.
Les están saliendo los dientes.	Ofrézcale a su bebé un anillo de dentición que se ha enfriado en el refrigerador, un chupón u otro juguete que pueda masticar de forma segura. Con un dedo limpio frótele las encías.

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 calmarse.
- Tome esos 5 minutos para calmarse usted. Salga al aire libre y respire lenta y profundamente, o llame a un amigo o a su pareja para que le apoye.
- Si su bebé sigue llorando o usted no puede calmarse a sí mismo, revise al bebé y luego llame a un amigo o familiar. Pídale que vaya a su casa y cuide a su bebé mientras usted tome un descanso.
- Tenga un plan establecido. Anote el nombre de una persona a quien puede pedir ayuda. Escriba también algunas ideas de cómo tranquilizarse a sí mismo y a su bebé. Pegue esas notas en el refrigerador o en otro lugar donde las pueda ver.

¡Nunca sacuda al bebé! No importa cuánto se ha molestado. Sacudir al bebé puede dañarle el cerebro y provocar la ceguera, una pérdida auditiva y hasta la muerte.

Rabietas y berrinches

Alrededor de un año de edad, su niño pequeño empezará a expresar sentimientos negativos (como enojo y frustración) haciendo berrinches. Los berrinches pueden seguir hasta que su hijo tenga unos 4 años de edad. Son una parte normal del desarrollo y aunque pueden ser tan frustrantes como el llanto de un bebé, hay formas de disminuirlas y hasta de prevenirlas.

Antes del berrinche:

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

Animen a su hijo a usar sus palabras. Si nota que su niño pequeño se está enojando, pregúntele cómo se siente (“¿Estás enojado?”). Identifique la causa de su enojo y dígaselo. (“Sé 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 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. Salgan afuera. Todo esto funciona mejor cuando apenas notan que su hijo está alterado (antes de que arme el berrinche en serio).

Denle a su hijo un ratito para estar solo. Los berrinches son buenos para captar la atención. No son tan eficaces si nadie los ve. Lleve al niño a un lugar tranquilo que esté lejos del problema y permítale tratar de calmarse. O si están en un lugar seguro donde pueda dejar a su hijo solo, vaya usted a otro cuarto.

No accedan a sus demandas. 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.

Corrija la conducta peligrosa. Si los berrinches de su niño pequeño incluyen golpear, patear, lastimar a otras personas o tirar cosas, corrija la conducta de inmediato. Lleve a su hijo a un lugar seguro y tranquilo y díglele con firmeza “No pegues” o “No patees”. Si cree que las conductas de su hijo están fuera de control, llame 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 se calme el niño, ofrézcale un abrazo y comprensión. Díglele algo como “Siento que no hayas recibido la galleta que querías”. Si su hijo tiene la edad suficiente, puede ser útil que le diga 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 les cambian las reglas. Sean constantes y no tengan miedo de decir que “no”. Comuníquenles esas reglas a sus amigos y familiares. La constancia ayudará a prevenir los futuros berrinches.

Cuidado infantil

El buen cuidado infantil debe apoyar el desarrollo de su hijo y debe inspirarles confianza. Empiecen a investigar el cuidado infantil de su hijo con varios meses de anticipación. Traten de planear una visita a cada centro o casa que les interesa para informarse más. Asegúrense de hablar con el director y el personal. Lleven esta guía cuando vayan.

El programa de Licencias de Cuidado Infantil (CCL) revisa a todos los proveedores de cuidado infantil autorizados y registrados en Texas y proporciona informes sobre sus inspecciones. Se puede obtener información sobre su historia de acatamiento de normas durante los 2 últimos años, en la página: hhs.texas.gov/es/servicios/seguridad/el-cuidado-infantil. 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 sobre el 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 escojan un proveedor de cuidado aprobado por el estado. Si el 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 informe sobre él que se pueda revisar.

Cómo informarse y qué buscar:

Infórmense sobre las opciones que tienen. Busquen cuidado infantil autorizado o licenciado en su área y revisen su historia de inspecciones en la página de hhs.texas.gov/es/servicios/seguridad/el-cuidado-infantil. Visiten la guardería cuando hay otros niños allí y busquen cosas y cualidades que promoverán el desarrollo de su hijo. Asegúrense de entrevistar al director y a la persona que atendería a su hijo.

Manténganse involucrados:

Mantengan un buen diálogo con el director y el personal de la guardería. Si tienen una duda o si surge algo que les preocupa, háganselo saber y asegúrense de 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 Línea de Texas para Denunciar el Maltrato al 1-800-252-5400.

Las mejores 10 preguntas sobre el cuidado de su hijo:

- ¿Puedo ver su permiso del estado y el informe sobre 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 su manual de normas y procedimientos para aprender más sobre sus servicios?
- ¿Cómo es un día típico para un niño que ustedes cuidan? ¿Qué ocurre?
- ¿Qué hace usted para proteger la salud y bienestar de los niños que cuida?
- ¿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 usted si ocurre una emergencia y en qué circunstancias se pondrá en contacto con nosotros (o conmigo)?
- ¿Como nos informará sobre el desarrollo y cualquier duda que tenga sobre nuestro hijo?

Algunas otras cosas en las que deben fijarse:

Cuidado de bebés

- Hay una cuna para cada bebé.
- Los maestros responden a los bebés rápidamente y de forma cariñosa 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 sostienen mientras los alimenten.

Cuidado de preescolares

- Las aulas tienen un programa regular que ofrece una combinación equilibrada de actividades dirigidas por maestros y otras 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 de aprendizaje claras: biblioteca, ciencias, escritura, arte, bloques, juegos dramáticos, matemáticas, etc.
- Los niños tienen donde guardar sus efectos personales.
- Hay planes de lecciones que indican qué es lo que aprenderán los niños cada día y semana.

Últimas cosas en qué pensar:

- ¿Se sentirán ustedes cómodos dejando ahí a su hijo?
- ¿Estarían ustedes contentos ahí si fueran niños?

Para más información sobre el cuidado infantil de calidad y la asistencia financiera para pagarlo, ver la sección **Recursos útiles, al principio de esta guía.**

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

Podrían notar que su hijo está atrasado en algunas de las actividades listadas en esta guía. 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 sobre sus dudas. No esperen. Mientras más pronto se identifique un retraso o una discapacidad, más pronto se le podrá ayudar a su hijo.

Ayuda 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 saludables. ECI ayuda a los bebés y niños de Texas hasta 3 años de edad que tengan retrasos del desarrollo, discapacidades o ciertos diagnósticos médicos que reúnen sus criterios de participación. Los 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 del lenguaje.
- Capacitación en habilidades especializadas.
- Educación y capacitación familiar.
- Administración de casos.
- Tecnología de apoyo.

Si usted tiene alguna duda sobre cómo está desarrollándose su hijo, hable 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 defensor del público del Departamento de Salud y Servicios Humanos, al 1-877-787-8999, seleccione su idioma y la opción 3, o visite la página hhs.texas.gov/es/servicios/discapacidad/servicios-de-intervencion-temprana-en-la-infancia.

Ayuda 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, podrá recibir del distrito escolar la ayuda que necesita. Para saber más, llame a la oficina de educación especial de su distrito escolar o al Centro de Información de Educación Especial para el Estado de Texas, al número gratuito 1-855-773-3839.

Otros recursos:

El programa de Intervención Temprana en la Infancia (ECI) tiene más información sobre los recursos para los niños y familias en su Guía de Recursos, accesible en su sitio web: hhs.texas.gov/es/servicios/discapacidad/servicios-de-intervencion-temprana-en-la-infancia/guia-de-recursos-y-directorio-central-de-eci.

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 mayor información, visite la página hhs.texas.gov/es/servicios/discapacidad/servicios-de-intervencion-temprana-en-la-infancia/coleccion-de-la-biblioteca-de-eci, llame al (888) 963-7111 Extensión 7260, o envíe correo electrónico al avlibrary@dshs.state.tx.us.

Las familias pueden encontrar recursos y servicios que apoyen a sus niños en navigatelifetexas.org/es.

Partners Resource Network (PRN) es una red de recursos para padres en todo el estado de Texas. Tiene centros de información y capacitación para los padres de niños con discapacidades. Llame al 1-800-866-4726 o visite prntexas.org y elija español en el cuadro de Google Translate al pie de la página. La PRN tiene materiales y libros sobre retrasos del desarrollo y discapacidades. Puede conectarlos con otros padres de niños con afecciones similares. Puede darles información sobre servicios y recursos en su área.

Usted también puede acceder a herramientas de evaluación en español en Act Early Texas! actearlytexas.org y en m-chat.org (contenido en inglés).

Lean a sus hijos a diario

Lo más importante que pueden hacer los padres para promover el éxito de sus hijos en la escuela es leerles en voz alta todos los días.

Leer 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 a los recién nacidos por unos minutos a la vez. Cuando ellos pierdan interés, paren de leer. A medida que vayan creciendo, leánles por más tiempo. El tiempo de lectura debe ser 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 a 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. Saquen libros prestados gratis.

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

Lean lo mismo 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 indican 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 juegan.

Sepan cuándo parar. Si su hijo pierde interés o tiene problemas para prestar atención, simplemente guarde el libro hasta otro momento. No siga leyendo si su hijo no lo está 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.

Las siguientes agencias y organizaciones colaboraron en la redacción y producción de esta guía.



Parents as Teachers.



bookspring



Texas Head Start
State Collaboration Office



Los lectores deben emplear su juicio al utilizar la información, las recomendaciones y las sugerencias contenidas en este material. No se propone que esta guía sustituya al médico de sus niños.

www.txchildren.org
Agosto de 2019