



TEXAS
Health and Human
Services

Texas Department of State
Health Services

Guía para padres: Cómo criar niños sanos y felices



Estimado padre o madre

Los primeros años son los más importantes en la vida de su hijo. El cerebro de su bebé se está desarrollando rápidamente. Está creando los cimientos de su futura salud y su bienestar emocional. Por eso es importante que usted le hable, lo abrace y le lea historias incluso cuando aún es un bebé. Todo lo anterior ayudará a moldear a la persona en la que su hijo se convertirá.

Cada niño es único. Y cada padre es único también, se trate de la madre, el padre, la pareja de estos, el abuelo, uno de los padres adoptivos o de acogida o cualquier otro cuidador. Así que es lógico que cada estilo de criar a un hijo sea también único. Pero hay algunas cosas que todos los padres pueden hacer para tener hijos más sanos y felices. Para empezar, busque un médico o enfermera para su hijo lo antes posible. Su hijo visitará a este médico o enfermera a menudo para los chequeos de rutina y otros cuidados médicos. Este es el primer paso para tener un “hogar médico” para su hijo (Vea **Hogar médico en las páginas 2-3**).

Esta guía le ofrece consejos y herramientas para cada etapa del desarrollo de su hijo. Conserve a la mano esta guía en su bolsa o la bolsa de los pañales. Lleve la guía con usted a las visitas médicas de su hijo y léala a menudo conforme su hijo vaya creciendo.

Ser padre no es un trabajo fácil, pero es uno de los papeles más gratificantes que usted tendrá en su vida. **¡Disfrútelo!**

Un hogar médico es la colaboración entre un niño, la familia y el médico o enfermera habitual del niño.

Las ventajas de un hogar médico:

- Su familia verá al mismo personal médico cada vez que a su hijo se le realice un chequeo de rutina o usted lo lleve a consulta por enfermedad.
- De este modo, usted dispondrá de un lugar de confianza al que acudir para obtener respuestas sobre la salud y el desarrollo de su hijo a medida que crece.
- Asimismo, dispondrá de un equipo de profesionales que le guiarán a través de cualquier problema que su hijo pudiera tener.

Cómo elegir el hogar médico:

Es importante elegir un médico o enfermera de atención primaria con quien usted y su hijo se sientan cómodos. Estos profesionales de la salud deben satisfacer las necesidades de su familia. Cuando deba elegir un médico o enfermera adecuados para su hijo:

- Pida a amigos y familiares que le den nombres de médicos, enfermeras y clínicas de confianza en su zona.
- Determine si la clínica aceptará su seguro médico y si está “dentro de la red”. Esto reducirá mucho los pagos que a usted le corresponde desembolsar.
- Considere las necesidades prácticas de su familia: ¿Qué tan lejos está la clínica de su casa? ¿Qué horario tiene la clínica? ¿Ofrecen servicios fuera del horario de consulta? ¿Habla el proveedor su idioma y respeta su cultura? ¿Puede el proveedor adaptarse a las necesidades de su hijo?
- Programe una visita para conocer la clínica y al médico o la enfermera para asegurarse de que el equipo se adapta bien a su familia. Muchas clínicas están dispuestas a reunirse con usted antes de que tenga a su bebé, para que pueda conocerlos mejor.

Qué debe esperar de su hogar médico

Lo que usted debe hacer:

- Llevar esta guía y una lista de las preguntas que quizá quiera hacer.
- Hablar sobre el crecimiento y desarrollo de su hijo y sobre cualquier preocupación que pueda tener.
- Decirles si necesita ayuda para cubrir las necesidades de su familia (comida, ropa, un lugar donde dormir) o si está ocurriendo algún cambio en su casa.
- Dígalos si a su hijo lo atienden otros médicos o especialistas.

Lo que el médico debe hacer:

- Hacerle preguntas sobre el desarrollo, el comportamiento, la alimentación y las actividades diarias de su hijo.
- Explicarle a usted las opciones antes de que tomen decisiones conjuntas sobre la salud de su hijo.
- Respetar la cultura y las creencias religiosas de su familia.
- Conseguir un intérprete, si es necesario.

Cuando usted necesite más apoyo, el médico y el personal deberán:

- Conectarlo con recursos, organizaciones de apoyo a familias y otros grupos para padres en la comunidad.
- Derivarlo a servicios médicos si usted se siente abrumado, triste, cansado o tiene otras preocupaciones y necesidades médicas y de nutrición.

Cuando el niño necesite cuidados y apoyo adicionales, el médico y el personal deberán:

- Explicarle el historial clínico y los resultados de las pruebas de su hijo. Si usted no entiende algo, haga las preguntas necesarias para aclararlo.
- Compartir material útil de investigación y otros sobre la salud de su hijo.
- Conectarle con otros profesionales médicos, si es necesario.
- Trabajar con el equipo médico y su familia para determinar cómo tratar los problemas de salud de su hijo.
- Localizar y facilitar la derivación a los servicios de transporte, equipo médico y atención a domicilio y explicarle cuáles son las formas de pago de estos servicios.
- Confirmarle a usted que la escuela o la guardería de su hijo comprenden cuál es su problema médico.

Calendario de vacunas

Su hijo recibirá vacunas durante toda su vida para prevenir numerosas enfermedades. Algunas vacunas son obligatorias a cierta edad y otras se recomiendan para prevenir enfermedades que son estacionales (como la vacuna de la gripe). Use esta gráfica para llevar un registro de las vacunas de su hijo anotando la fecha en que se le administren. También puede hacer un seguimiento de las vacunas de su hijo descargando en su celular la app gratuita “**CDC Vaccine Schedules**”.

Hepatitis B (Hep B)

Dosis	Edad a la que se administra	Fecha
1.a	Al nacer	
2.a	Entre 1 mes y 2 meses de edad	
3.a	Entre 6 y 18 meses de edad	

Difteria, tétanos, tos ferina (DTaP)

Dosis	Edad a la que se administra	Fecha
1.a	A los 2 meses de edad	
2.a	A los 4 meses de edad	
3.a	A los 6 meses de edad	
4.a	Entre 15 y 18 meses de edad	
5.a	Entre 4 y 6 años de edad	

H. influenzae tipo B (Hib)

Dosis	Edad a la que se administra	Fecha
1.a	A los 2 meses de edad	
2.a	A los 4 meses de edad	
3.a*	A los 6 meses de edad	
4.a	Entre 12 y 15 meses de edad	

Polio inactivada (IPV)

Dosis	Edad a la que se administra	Fecha
1.a	A los 2 meses de edad	
2.a	A los 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 administra	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 administra	Fecha
1.a	A los 2 meses de edad	
2.a	A los 4 meses de edad	
3.a*	A los 6 meses de edad	

Varicela (chickenpox)

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

Hepatitis A (Hep A)

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

Otras vacunas

Tipo	Edad a la que se administra	Fecha
Influenza	Cada año	

*La tercera dosis solo se usa con ciertas marcas de vacunas. Verifique esto con su médico.

Hable con su médico para determinar si su hijo necesita vacunas adicionales.

Calendario de pruebas de evaluación del desarrollo/comportamiento

Durante las visitas al médico, este monitoreará cómo se está desarrollando su hijo. El médico le hará a usted preguntas o hablará y jugará con su hijo para ver cómo responde. También podrá contestarle a usted a ciertas preguntas sobre el desarrollo y el comportamiento de su hijo mediante el uso de una herramienta de evaluación del desarrollo.

Las herramientas de evaluación del desarrollo y el comportamiento son cuestionarios o listas de verificación formales, basados en la investigación, que hacen preguntas sobre el desarrollo de su hijo en cuanto al lenguaje, el movimiento, el pensamiento, el comportamiento y las emociones. Comparta con el médico cualquier preocupación que tenga sobre cómo su hijo se comporta, juega, se mueve e interactúa con su entorno.

Un resultado positivo de estas pruebas no significa que su hijo tenga un diagnóstico. Un resultado positivo de estas pruebas no significa que su hijo tenga un diagnóstico o un retraso importantes. Podría ser simplemente una señal de que su hijo necesita un apoyo adicional. Si algún posible retraso se identifica en forma temprana, puede ser más fácil tratarlo por medio de apoyos adicionales. (Para más información, vea la sección **Problemas del desarrollo en las páginas 80-81**).

A su hijo se le deben realizar pruebas de evaluación del desarrollo o del autismo a los 9, 18 y 24 meses de edad. En todas las visitas que usted haga al médico debe hablar con él sobre el desarrollo de su hijo. Si en las visitas a su médico este no le realiza las pruebas a su hijo, puede pedirle que se las haga. Su proveedor de cuidado infantil también tiene conocimientos sobre el desarrollo infantil y podría estar capacitado para realizar una evaluación.

Para obtener más información sobre las pruebas de evaluación para su hijo, visite actearlytexas.org y mchatscreen.com. Descargue en su celular la app **Milestone Tracker de los CDC** en cdc.gov/ncbddd/actearly para monitorear el desarrollo de su hijo entre una cita médica y otra. Use esta gráfica para llevar un registro de las evaluaciones a su hijo anotando la fecha en que se le realizaron.

Pruebas del desarrollo y de salud conductual

Tipo de prueba	Edad a la que se le realiza	Fecha
Prueba del desarrollo	A los 9 meses de edad	
Pruebas del desarrollo y del trastorno del espectro autista	A los 18 meses de edad	
Pruebas del desarrollo y del trastorno del espectro autista	A los 24 meses de edad	
Prueba del desarrollo *si no se realizó en la visita de chequeo a los 24 meses de edad.	A los 30 meses de edad	

Mantenme sano

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

A su bebé:

- Se le aplicará ungüento en los ojos para prevenir infecciones oculares.
- Se le realizarán análisis de sangre. La sangre se obtendrá mediante una punción en el talón. Su bebé necesitará otro análisis al cabo de dos semanas, normalmente en el primer chequeo médico. Si los análisis indican un posible problema, el médico y usted hablarán de esto juntos.
- Se le administrará la vacuna contra la hepatitis B y una inyección de vitamina K.
- Se le realizará una prueba de audición. Si su bebé necesita otra prueba de audición, su médico le ayudará a programarla.
- Algunos bebés también pueden someterse a una prueba llamada “prueba del asiento infantil para auto” para asegurarse de que pueden viajar a casa sin problemas médicos.

Como padre/madre, usted recibirá orientación y aprenderá a:

- Elaborar un plan de alimentación para su bebé que podría incluir recursos de apoyo a la lactancia materna.
- Crear un entorno de sueño seguro para su bebé y colocarlo en una posición segura para dormir.
- Reconocer los patrones y señales normales de su alimentación y sueño.
- Bañar al bebé y cuidar su cordón umbilical y zona genital.
- Programar la primera cita médica del bebé. Si aún no ha elegido a un médico o una enfermera para su hijo, pida ayuda y vea la sección “**Cómo elegir el hogar médico**” en las páginas 2-3.
- Proteger a su bebé asegurándolo bien en el asiento infantil para auto al regresar a casa.

Un médico o una enfermera deben examinar a su bebé a los 3 a 5 días de haber nacido. En la primera visita médica de su bebé, el médico:

- Hablará con usted sobre sus objetivos y plan para alimentarlo.
- Pesará y medirá a su bebé, incluido el perímetro de la cabeza.
- Examinará a su bebé de la cabeza a los pies:
 - Le examinará los ojos, los oídos y la nariz
 - Auscultará su corazón y sus pulmones, y
 - Observará sus caderas, abdomen, piel, genitales y cordón umbilical.

Su médico quizá hable con usted también sobre lo siguiente:

- La salud mental de usted y el apoyo familiar con el que cuenta.
- Consejos y estrategias sobre qué hacer cuando el bebé llora y cómo establecer un vínculo afectivo con él.
- Los patrones normales de sueño infantil.
- Cómo mantener seguro a su bebé dentro y fuera de la casa.

Hágale preguntas a su médico sobre la salud de su bebé. Algunas de esas preguntas podrían ser, por ejemplo, cómo saber si los patrones diarios de su bebé sobre la alimentación y el sueño son normales; cómo calmar a su bebé cuando llora; o qué hacer si cree que su bebé no se siente bien.

Aliméntame

La leche materna es el mejor alimento para su bebé. Satisface las necesidades específicas de crecimiento, salud y desarrollo de su bebé. Si es posible, amamante directamente a su bebé o dele su leche extraída con el sacaleches durante los seis primeros meses, sin ningún otro sólido ni líquido. Pregunte a su médico si debe darle suplementos de vitamina D y hierro durante el primer año. Continúe amamantando a su bebé durante los dos primeros años de vida y durante todo el tiempo que usted y su bebé así lo quieran. Si tiene preguntas sobre la lactancia materna o necesita ayuda, llame gratis a **la Línea de Ayuda con la Lactancia en Texas al 855-550-6667** o visite cadaonzacuenta.com.

A los bebés que no son amamantados o que no toman pecho en forma exclusiva se les debe dar leche de fórmula enriquecida con hierro. La fórmula para bebés puede ser bastante costosa. Muchas organizaciones proporcionan fórmula para bebés a bajo costo. Llame al **2-1-1** para encontrar su dispensa o banco de alimentos local. Llame a su clínica de WIC o visite TexasWIC.org para conocer cuáles son las fórmulas para bebé aprobadas por WIC. Para conocer más sobre recomendaciones acerca de la seguridad de la fórmula para bebés, visite texaswic.org/about-wic/special-wic-food-updates.

Si alimenta a su bebé con fórmula, siga cuidadosamente las instrucciones del envase de la fórmula o las instrucciones que le dé el médico de su bebé. Estos pasos le ayudarán a saber cómo preparar y almacenar correctamente la fórmula de su bebé. Es muy importante que la fórmula se prepare siguiendo las instrucciones. Si su bebé tiene menos de 2 meses, nació prematuro o tiene el sistema inmunitario debilitado, quizá deba tomar más precauciones de lo normal para preparar la fórmula con el fin de evitar infecciones bacterianas. Para más información, visite cdc.gov/cronobacter/infection-and-infants.html.

Consejos para preparar, usar y almacenar la fórmula de su bebé:

Preparación

- Asegúrese de que la fecha de la fórmula no esté vencida y de que el recipiente esté en buen estado (que no tenga abolladuras, los extremos hinchados ni manchas de óxido).
- Antes de preparar los biberones, limpie las encimeras y lávese las manos con agua caliente y jabón. Lavarse las manos es una de las mejores formas de evitar que usted y su familia se enfermen. Para más información sobre cuándo es necesario lavarse las manos y cómo hacerlo, visite cdc.gov/handwashing/when-how-handwashing.html.
- Use biberones y mamilas limpios. Para más información sobre cómo limpiar, desinfectar y guardar de forma segura los artículos de alimentación del bebé,

visite [cdc.gov/healthywater/hygiene/healthychildcare/infantfeeding/cleansanitize.html](https://www.cdc.gov/healthywater/hygiene/healthychildcare/infantfeeding/cleansanitize.html).

- La fórmula en polvo no está esterilizada, de modo que es necesario usar agua muy caliente para eliminar cualquier bacteria que pudiera estar presente. Use agua que proceda de una fuente segura para mezclarla con la fórmula. El agua de la llave suele ser segura, pero comuníquese con el departamento de salud local si necesita verificar su confiabilidad. Encuentre su departamento de salud local en dshs.texas.gov/regions/lhds.shtm.
- Use la cantidad exacta de agua y de fórmula según se indica en las instrucciones del envase de la fórmula o según las instrucciones que le haya dado el médico. Mida siempre primero el agua y luego añada la fórmula en polvo. NUNCA diluya la fórmula para aligerarla añadiendo más agua. Esto podría hacer que su bebé se enferme.
- Agite la fórmula dentro del biberón bien cerrado para mezclarla. No la remueva con una cuchara u otro utensilio.
- No es necesario calentar la fórmula antes de dársela a su bebé. Si decide calentarla, ponga el biberón bajo la llave del agua caliente o en un recipiente con agua templada durante unos minutos. Evite que entre agua en el biberón o la mamila. Esto podría contaminar la fórmula preparada. Compruebe la temperatura de la fórmula antes de dársela al bebé dejando caer unas gotas sobre la muñeca. Las gotas sobre su muñeca deben estar tibias, no calientes. Nunca caliente la fórmula en el horno de microondas. El microondas calienta en forma desigual y crea puntos calientes que podrían quemar la boca del bebé.
- Después de alimentar a su bebé, asegúrese de limpiar cuidadosamente el biberón y la mamila antes de volver a usarlos en la siguiente toma.

Use la fórmula rápidamente o guárdela de forma segura

- Use la fórmula preparada antes de que pase una hora desde que comenzó a dársela a su bebé y antes de que pasen dos horas desde que la preparó.
- Si no va a usar la fórmula preparada dentro de las dos horas siguientes, guarde inmediatamente el biberón en el refrigerador y úselo en un plazo de 24 horas.
- Después de alimentar a su bebé, tire la fórmula sobrante que quede en el biberón. No refrigere la fórmula a fin de guardarla para más tarde. La combinación de la fórmula con la saliva de su bebé podría causar la proliferación de bacterias.

Para más información sobre la alimentación con fórmula para bebés, visite: [cdc.gov/nutrition/infantandtoddlernutrition/formula-feeding/index.html](https://www.cdc.gov/nutrition/infantandtoddlernutrition/formula-feeding/index.html).

Consejos para la alimentación con biberón

- Coloque el biberón inclinado y no en posición vertical hacia arriba o hacia abajo, para que la fórmula solo salga cuando el bebé succione.
- Deje que su bebé haga pausas cuando parezca querer descansar.
- Observe si su bebé da señales (vea la sección siguiente) de que está saciado y, si es así, deje de darle el biberón, aunque no esté vacío.
- Considere la posibilidad de invitar a su pareja o a otros cuidadores a que alimenten al bebé para favorecer el vínculo afectivo.

Recuerde

- **No** use un biberón para darle a su bebé algo que no sea leche materna o fórmula.
- **Nunca ponga cereal ni ningún otro alimento sólido en el biberón**, a menos que así se lo indique su médico. Poner cereal para bebés u otros alimentos sólidos en el biberón no hará que su bebé duerma más tiempo y podría aumentar el riesgo de que se atragante o se sobrealimente.
- **Abrace a su bebé y obsérvelo de cerca** mientras le da el biberón.
- **Sujete siempre el biberón mientras lo alimenta.** Dejar un biberón sin sujetarlo en la boca del bebé puede aumentar el riesgo de atragantamiento, caries e infecciones del oído, al acumularse dentro de este el líquido del biberón.
- **Nunca ponga a dormir a su bebé con un biberón en la boca.** La fórmula podría acumularse sobre los dientes del bebé y causarle caries.
- **No fuerce a su bebé a terminarse el biberón** si él está dando señales de que está lleno.

Su bebé usa determinadas señales para decirle que tiene hambre. Las siguientes son señales que da el bebé para decir "Tengo hambre":

- Hace ruidos de succión con la boca.
- Mantiene los puños cerrados.
- Se lleva las manos a la boca o se las chupa.
- Frunce los labios.
- Saca la lengua.
- Tensa los brazos y las piernas.
- Voltea la cabeza para buscar el pecho o el biberón.
- Está irritable o llora. El llanto es una señal de que tiene hambre desde hace rato. Si su bebé llora, es probable que tenga que tranquilizarlo antes de intentar alimentarlo.

Para más información sobre cómo saber si su bebé tiene hambre, visite el video blog de WIC de Texas en <https://www.youtube.com/watch?v=57LsG4bML-0>.

Su bebé también usa señales para decirle que está satisfecho. Algunas señales que da el bebé para decir "ya no quiero comer más" son:

- Voltea la cabeza para apartarse del pezón o del biberón.
- Succiona más despacio o deja de succionar.
- Relaja los brazos y las manos.
- Se aparta del pecho o del biberón o los suelta.
- Se duerme.
- Se muestra irritable o llora.

Para más información sobre cómo saber si su bebé está tomando suficiente leche, visite el video blog de WIC de Texas en youtu.be/_nLk8Rtb3So.

No alimente a su recién nacido con cereal u otro alimento sólido a menos que así se lo indique el médico.

El aparato digestivo del bebé no está preparado para digerir alimentos sólidos hasta la edad de 6 meses aproximadamente. La lactancia materna exclusiva hasta los 6 meses ayuda a proteger a los bebés contra el eccema y problemas para respirar, y reduce el riesgo de asma y obesidad. Para disminuir el riesgo de atragantamiento, los sólidos deben darse cuando el bebé pueda sentarse por sí solo, controle la cabeza y el cuello, y muestre interés cuando usted coma cerca de él.

Su bebé está comiendo lo suficiente si:

- Está subiendo de peso.
- Moja al menos cuatro pañales al día a los cuatro días de nacido, y al menos cinco pañales al día cuando tiene una semana de vida.
- Ensucia con popó al menos tres pañales al día cuando tiene una semana de haber nacido. Ese número de pañales podría disminuir después de 4 a 6 semanas.

Cuida mis dientes:

Cuide las encías de su bebé. Limpíele las encías con una toallita suave y húmeda al menos una vez al día. No se lleve usted a la boca los chupones, mamilas de biberón, mordederas u otros objetos del bebé. Si lo hace, podría transmitir bacterias de su boca a la de su bebé.

Mantenme seguro

- Trate a su bebé con toda atención y cuidado. Sujete su cabeza y el cuello cuando lo cargue en brazos.
- No deje solo a su bebé sobre una mesa para cambio de pañales, sobre la cama o en otro lugar a cierta altura. Su bebé podría caerse.
- Evite que alguien que esté enfermo se acerque al bebé.
- Evite exponer a su bebé al sol. Use protector solar para bebés en pequeñas zonas del cuerpo si no dispone de ropa protectora y sombra.
- Mantenga a su bebé lejos de objetos y líquidos calientes. Antes de introducir al bebé en el agua para el baño, compruebe la temperatura del agua mojóndose usted la parte interior de la muñeca. La temperatura del agua de la llave debe estar por abajo de los 120 grados Fahrenheit.
- Lávese las manos con agua y jabón antes de tocar o cargar a su bebé. Pida a los familiares y visitantes que hagan lo mismo. Este es uno de los pasos más importantes para proteger a su bebé del contagio de microbios.
- Asegúrese de que los demás miembros de la familia se hayan vacunado recientemente contra el tétanos, la difteria y la tos ferina (vacuna Tdap). Esta vacuna mantendrá protegido al bebé contra la tos ferina. La vacuna Tdap durante el embarazo proporciona la mejor protección para las madres y los bebés.

- Asegúrese de que los demás en su familia se hayan vacunado recientemente contra la gripe.
- **¡Nunca sacuda a un bebé!** Sacudir a un bebé puede causarle daño cerebral, ceguera, pérdida auditiva e incluso la muerte. Recuerde que su bebé no está tratando de molestarle o de hacer que se enoje. Simplemente, respire hondo, aléjese unos pasos y cálmese.
- Nunca permita que alguien que fuma esté cerca de su bebé. Esto ayuda a reducir el riesgo de que su bebé padezca asma o el síndrome de muerte súbita del lactante (SMSL).

Supervise siempre a su bebé cuando hermanos menores de 12 años estén cerca de él. (Vea **Juego seguro entre hermanos, en la página 72.**)

Desprenda la sección sobre **Recursos útiles** al principio de esta Guía. Anote en los espacios correspondientes los números de emergencia y téngalos a la mano pegados en el refrigerador o añada los contactos a su teléfono para disponer de ellos rápidamente.

Seguridad en el automóvil

El asiento infantil para auto es la única forma segura de trasladar a un bebé en un vehículo. La ley de Texas señala que su bebé debe viajar en un asiento infantil adecuado a su estatura y peso hasta que tenga al menos 8 años o mida 4 pies y 9 pulgadas.

Viajar en forma segura en el automóvil:

- **La selección:** Elija un asiento infantil para auto que sea adecuado a la edad, estatura y peso de su hijo, y que se ajuste correctamente a su automóvil.
- **Dónde y en qué dirección debe colocarse:** Coloque el asiento infantil en el asiento trasero del auto (mirando hacia la ventanilla trasera).
- **Abrochar el cinturón:** ¡Abroche siempre el cinturón! Use la ranura de ajuste que se encuentre a la altura o por ABAJO de los hombros del bebé. Apriete el cinturón hasta que quede ajustado al cuerpo del bebé y hasta que el clip del pecho quede colocado a la altura de las axilas.
- **La instalación:** Una vez instalado, el asiento infantil para auto no debemoverse más de 1 pulgada de lado a lado y de adelante hacia atrás.

Otros consejos:

- Su bebé debe ir siempre en el asiento infantil colocado en sentido contrario a la marcha del vehículo. Los niños pequeños deben seguir viajando en el asiento infantil orientado hacia atrás hasta que superen los límites señalados sobre su estatura y peso.
- Evite el uso de asientos infantiles de segunda mano que podrían estar caducados, retirados del mercado o haber sido usados en un auto durante un accidente de tráfico.
- Use el asiento infantil, aunque su bebé se muestre inquieto o molesto. Mantenga la calma para ayudar a que su bebé se calme. Su bebé pronto se acostumbrará al asiento infantil.

- **Nunca** deje a su hijo solo en el coche, ni siquiera por un minuto.
- Los menores de 13 años deben viajar siempre en el asiento trasero del auto.
- Maneje con seguridad. **NUNCA textee ni hable por teléfono mientras esté manejando.**

Si tiene preguntas sobre el asiento infantil o quiere asegurarse de que su asiento infantil está instalado correctamente, llame gratis a **Safe Riders** al teléfono **800-252-8255** o visite **Safe Kids Worldwide** en cert.safekids.org para encontrar un técnico en su área que le ayude.

Para más información sobre cómo mantener a su hijo seguro en un auto y cerca de cualquier vehículo, visite dshs.texas.gov/the-office-injury-prevention/safe-riders or getparentingtips.com/espanol/ninos/seguridad/como-protoger-a-los-ninos-en-y-alrededor-de-los-automoviles/default.asp.

El sueño seguro del bebé

Hay medidas que puede tomar para mantener seguros a su bebé y a su entorno mientras él duerme y reducir el riesgo de que sufra el síndrome de muerte súbita del lactante (SMSL) u otro tipo de muerte relacionada con el sueño. Esta información debe compartirse con todas las personas que cuiden a su bebé. Esto incluye a los abuelos, a otros familiares y a los proveedores de cuidado infantil.

Se desconoce la causa exacta del SMSL, pero se ha comprobado que los siguientes consejos reducen el riesgo de sufrir este síndrome:

- Coloque siempre a su bebé boca arriba para dormir, tanto durante las siestas como durante la noche.
 - Si el bebé se da la vuelta por sí solo de la posición boca arriba a la posición boca abajo o viceversa, no es necesario cambiarlo de posición. Para reducir el riesgo de SMSL, es sumamente importante que el bebé duerma boca arriba desde un principio.
- El bebé debe dormir sobre una superficie firme y plana que no esté inclinada, como un colchón en la cuna, un moisés, una cuna portátil o un corral** que estén aprobados como seguros**. La superficie donde el bebé duerma debe estar cubierta por una sábana ajustada al colchón y no debe haber otras sábanas ni objetos blandos en la zona.
 - Si lleva a su bebé con usted a la cama para alimentarlo o calmarlo, retire todos los objetos blandos y la ropa de cama de la zona y vuelva a colocar al bebé sobre una superficie aprobada como segura** cuando haya terminado. Esta zona donde duerme el bebé debe estar cerca de su cama. Si usted se queda dormida mientras alimenta o tranquiliza a su bebé en la cama, vuelva a colocarlo en cuanto se despierte en la superficie donde él duerme solo. No lleve a su bebé a un sofá o una silla para darle de comer o tranquilizarlo si cree que podría quedarse dormida.

**Para más información sobre la seguridad en la cuna y sobre las superficies aprobadas para el sueño seguro de los bebés, visite cpsc.gov/es/SafeSleep.

- Ni durante las siestas ni durante la noche, nunca deben usarse camas, sofás, sillones, asientos infantiles para auto, carriolas, columpios, portabebés, frazadas, sillas para bebés, asientos inflables, cojines para sentarse, ni otros dispositivos o superficies que no estén aprobados como seguros** para el sueño de los bebés.
- Amamante a su bebé con el fin de reducir el riesgo de SMSL.
 - Los estudios demuestran que los bebés amamantados se despiertan más fácilmente que los alimentados con fórmula. La leche materna protege al bebé frente a enfermedades como la diarrea y las infecciones respiratorias, que podrían hacer que su bebé sea más vulnerable al SMSL. La lactancia materna exclusiva durante los seis primeros meses de vida y la lactancia materna continuada durante los dos primeros años y más allá favorecen que el bebé corra un menor riesgo.
- Comparta la habitación con su bebé, en forma ideal durante el primer año de vida, pero al menos durante los seis primeros meses, ya que a esta edad es cuando los índices de mortalidad infantil son más elevados. Compartir el cuarto con el bebé ofrece más oportunidades de vigilar al bebé y responder a sus necesidades de alimentación y confort.
- Mantenga a su bebé cerca de usted cuando esté en su cuarto, pero colóquelo sobre una superficie separada y aprobada como segura para que duerma.** No deje objetos blandos, juguetes, protectores de cuna o ropa de cama suelta debajo del bebé ni encima de él ni en ningún lugar de la zona donde el bebé duerme.
- No fume ni vapee durante el embarazo y no fume ni vapee ni permita que otros fumen o vapeen cerca de su bebé. No permita que se fume ni se vapee en su casa ni en su vehículo. Para obtener ayuda para dejar el tabaco, llame gratis a la línea de Texas para dejar de fumar, al teléfono **877-YES QUIT (877-937-7848)**, o visite YesQuit.org.
- Considere darle un chupón a su bebé cuando lo acueste para que duerma, ya sea durante las siestas o por la noche. Si está dando el pecho, no le dé chupón hasta que la lactancia esté bien establecida.
- No permita que su bebé pase demasiado calor mientras duerme.
 - Vista al bebé con una sola capa de ropa de dormir adecuada para la temperatura ambiente, como una cobija que lo envuelva. Así mantendrá el calor sin necesidad de cobijas sueltas en la cuna.
 - No lo abrigue demasiado.
 - Vigile en el bebé los signos de un posible exceso de calor, como la sudoración o la sensación de calor al tacto.
 - Mantenga la cara y la cabeza del bebé descubiertas mientras duerme.
- Siga las indicaciones de su médico sobre las vacunas de su bebé y los chequeos médicos periódicos.

**Para más información sobre la seguridad en la cuna y sobre las superficies aprobadas para el sueño seguro de los bebés, visite cpsc.gov/es/SafeSleep.

- Evite usar productos que vayan en contra de las recomendaciones sobre el sueño seguro, especialmente los que afirman evitar o reducir el riesgo de SMSL.
- No use monitores cardíacos o respiratorios en casa para reducir el riesgo de SMSL.
 - Si está interesada en obtener información sobre estos monitores para otros posibles problemas de salud, hable con el médico de su bebé y siga siempre las recomendaciones para un sueño seguro.
- Dele a su bebé 30 minutos de tiempo boca abajo cada día mientras esté despierto y alguien lo vigile.

Más información sobre la seguridad del sueño de los bebés

Para más información sobre la seguridad de los bebés mientras duermen, visite dshs.texas.gov/SuenoInfantilSeguro/, safetosleep.nichd.nih.gov/safesleepbasics/faq o getparentingtips.com/babies/safety/ABCs-of-safe-sleep-for-babies/default.asp.

Para más información sobre la seguridad en la cuna y sobre superficies aprobadas como seguras para el sueño de los bebés, visite cpsc.gov/es/SafeSleep.

Juega conmigo

Su bebé necesita atención y contacto para ayudarlo a sentirse seguro, protegido y amado. Al jugar y hablar con él, usted favorece su desarrollo cerebral.

- Abraze a su bebé contra su pecho para que ambos tengan contacto de piel con piel.
- Cárguelo, acurrúquelo, mézalo y abrácelo. Deje que él le mire a la cara.
- Cámbielo de posición de vez en cuando.
- Háblele, cántele y léale historias a su bebé.
- Escuchen juntos música suave.

Obsérvame crecer

Cada niño crece y cambia a un ritmo distinto. Para algunos bebés, toma un poco más de tiempo que lleguen a hacer ciertas cosas. Puede seguir de cerca el desarrollo de su bebé descargando en su celular la app **CDC's Milestone Tracker app** en cdc.gov/ncbddd/actearly/milestones-app.html.

Si le preocupa el crecimiento o desarrollo de su bebé, hable con su médico o enfermera.

Preste atención a que su bebé:

- Responda a su voz y a sus caricias.
- Mueva los ojos para seguir un objeto que tenga enfrente.
- Duerma mucho. Él aún no distingue la noche del día.
- Reaccione con sobresalto al escuchar ruidos fuertes.

Aprende cuáles son mis señales:

Su bebé le mostrará señales o indicios de que podría sentirse incómodo y necesita que algo cambie. Trate de aprender lo que le gusta y lo que no le gusta a su bebé y responda a estas señales.

Las señales del bebé	Intente darle las siguientes respuestas
<ul style="list-style-type: none"> • Mira hacia otro lado • Tensa los brazos o las piernas • Frunce el ceño • Bosteza • Se queda domido • Lloro 	<ul style="list-style-type: none"> • Abraze al bebé y mézalo mientras repite el mismo sonido, por ejemplo “sh-sh-sh-sh” • Aléjelo de un ruido u otro estimulante • Haga que eructe • Cámbiele el pañal • Quítele o póngale ropa • Juegue con él a algo diferente • Dele de comer

El llanto de su bebé puede ser estresante, pero es una forma normal e importante que tiene de decirle que necesita que le cambie algo.

Intente mantener la calma y trate de averiguar el motivo de su llanto.

Vea **Cómo calmar a un bebé que llora en las páginas 74-75** y **Autocuidado de los padres en la página 73** para obtener más información.

Notas

Longitud: _____ pulgadas Fecha de la cita: _____

Peso: _____ libras _____ onzas

Preguntas para el médico: _____

Consejos prácticos del médico: _____

Mantenme sano

Es probable que el médico vea a su bebé a las 2 a 4 semanas de nacido. Ese chequeo médico entre las 2 y las 4 semanas después de nacer será similar al primer chequeo y también incluirá el último análisis de sangre que se le realiza a un recién nacido.

En el chequeo a los 2 meses de edad, el médico:

- Hablará con usted sobre su plan y metas para alimentar a su bebé.
- Pesará y medirá a su bebé y le medirá también la circunferencia de la cabeza.
- Asimismo, examinará sus ojos y la piel.
- Le auscultará el corazón y los pulmones.
- Le administrará varias vacunas para ayudar a que su cuerpo pueda combatir las enfermedades. Para dar seguimiento a las vacunas que su bebé debe recibir, puede consultar el **Calendario de vacunas en las páginas 4-5**.
- El médico también animará a la mamá a acudir a su chequeo de posparto y a que siga tomando las vitaminas prenatales.

Si usted no tiene seguro médico para su bebé, llame al **2-1-1** o visite yourtexasbenefits.com para obtener información sobre planes de seguro médico infantil.

Aliméntame

Se recomienda la lactancia materna exclusiva (darle al bebé solo leche materna, sin otros alimentos o líquidos) durante los seis primeros meses de vida. A los bebés que no puedan ser alimentados exclusivamente con leche materna se les debe alimentar con fórmula para bebés enriquecida con hierro. Preste atención a las señales que le da su bebé para decirle que tiene hambre y trate de alimentarlo antes de que se muestre inquieto.

Para alimentar a su bebé, use los siguientes consejos:

- Abrácelo y contémplole mientras lo alimenta. Esto hará que su bebé se sienta seguro y querido.
- Si su bebé se alimenta con biberón, considere dejar que otros miembros de la familia o cuidadores le den de comer. La alimentación es un momento clave para establecer cercanía y un vínculo afectivo con su bebé.
- Su bebé quizá dé un estirón en forma repentina y entonces podría querer comer más. Esto es muy normal. Si lo amamanta, dele pecho con la frecuencia que él lo pida y de este modo usted producirá más leche y podrá mantener el patrón de alimentación que su bebé necesita.
- No use el biberón para alimentar a su bebé con nada que no sea leche materna o fórmula para bebés.

- No ponga nunca cereal ni otros alimentos sólidos en el biberón, a menos que así se lo indique el médico. Poner cereal para bebés u otros alimentos sólidos en el biberón no hará que su bebé duerma más tiempo y podría aumentar el riesgo de que se atragante.
- El aparato digestivo de su bebé no estará listo para digerir sólidos hasta que cumpla 6 meses de edad. La lactancia materna exclusiva hasta los 6 meses ayuda a proteger a los bebés contra el eccema y problemas respiratorios, y reduce el riesgo de que padezcan asma y obesidad. Para ayudar a disminuir el riesgo de atragantamiento, los sólidos deben darse cuando el bebé pueda sentarse solo, controle la cabeza y el cuello y muestre interés cuando usted coma cerca de él.
- Si va a reincorporarse al trabajo o a la escuela después de que nazca su bebé, continúe dándole pecho si es posible. Visite Cadaonzacuenta.com para obtener consejos sobre cómo continuar dando pecho a su bebé una vez que vuelva a trabajar o asista a la escuela, y para informarse sobre cómo extraerse la leche materna y almacenarla. Antes de volver al trabajo o a la escuela, hable con su empleador sobre sus metas para amamantar a su bebé y cree un plan para extraerse la leche. Visite TexasMotherFriendly.org para más información. Comuníquese con su plan de seguro o con WIC para ver si reúne los requisitos para obtener un sacaleches gratis.

Cuida mis dientes

Cuide con atención las encías de su bebé. Límpiele las encías con una toallita suave y húmeda al menos una vez al día.

Mantenme protegido

- Revise cada año en su hogar las baterías de los detectores de humo y de monóxido de carbono.
- Pactique con toda la familia un simulacro de salida de emergencia en caso de incendio. **¿Cómo rescataría a su bebé en caso de incendio?**
- Mantenga a su bebé alejado del humo de los cigarrillos y puros, los aerosoles de cigarrillos electrónicos y otros productos del tabaco. Todo lo anterior dificulta que el bebé respire adecuadamente y podría ser causa de una muerte relacionada con el sueño, como el síndrome de muerte súbita del lactante (SMSL). Los filtros de los cigarrillos y los líquidos de los cigarrillos electrónicos son tóxicos para el bebé. Si cree que su bebé ha estado expuesto a nicotina líquida, actúe sin pérdida de tiempo y llame de inmediato a la **Línea de ayuda de los centros de Control de envenenamientos al 800-222-1222**.
- Coloque a su bebé boca arriba para dormir y cree para él un entorno seguro mientras esté durmiendo, incluida la siesta. Comparta la información sobre el SMSL con todos los cuidadores de su bebé. (Vea Sueño infantil seguro en dshs.texas.gov/SafeInfantSleep)
- Mantenga los objetos pequeños y juguetes lejos de su bebé. Su bebé está aprendiendo a llevarse las cosas a la boca y podría atragantarse con cualquier objeto pequeño.

- Si su médico le receta medicamentos a su bebé, lea atentamente la etiqueta y las instrucciones cada vez. Llame a su médico si tiene preguntas sobre los medicamentos.
- Si lleva a su bebé en un asiento infantil para auto, abróchele siempre todos los cinturones de seguridad.
- Nunca deje a su bebé solo en el coche, ni siquiera por un minuto. Para más información sobre cómo proteger a los niños dentro y cerca de los coches, visite getparentingtips.com/espanol/ninos/seguridad/como-proteger-a-los-ninos-en-y-alrededor-de-los-automoviles/default.asp.
- Los bebés menores de 6 meses no deben estar expuestos a la luz solar directa. Si está con su bebé al aire libre, permanezca a la sombra y póngale ropa que le cubra los brazos, las piernas y la cabeza.
- Nunca pierda de vista a su bebé cuando otros hermanos de él menores de 12 años, estén cerca. (Vea **Juego seguro entre hermanos en la página 72**).
- Es probable que necesite buscar una guardería de confianza. Vea la sección **Cómo elegir una guardería en las páginas 78-79** para encontrar consejos sobre cómo elegir la mejor guardería para usted y su bebé.

Juega conmigo

- Let Deje que su bebé perciba el contacto de diferentes objetos y frótelos suavemente contra sus manos.
- Dedique un tiempo todos los días para que su bebé juegue boca abajo. El tiempo que está boca abajo le ayuda a fortalecer los músculos de la cabeza, el cuello y el estómago. No se separe de él mientras su bebé esté boca abajo.
- Sonríale y háblele mucho. Léale libros y exprese con viveza lo que le lee.
- Mientras usted se mueve por toda la casa, cargue a su bebé en brazos. Háblele sobre lo que usted está haciendo.
- Anime a otros miembros de la familia a que le hablen, jueguen con él y ayuden a cuidarlo. Esto favorece el vínculo afectivo entre la familia.
- Evite exponer a su bebé a las imágenes de televisión y otros medios digitales.

Obsérvame crecer

Cada bebé desarrolla nuevas habilidades a su propio ritmo. Si le preocupa el desarrollo de su bebé, hable con su médico. Los programas de Intervención Temprana en la Infancia (ECI) pueden ayudar.

Para encontrar un programa de ECI cerca de usted, visite citysearch.hhsc.state.tx.us o llame gratis a la Oficina del Ombudsman de HHS al **877-787-8999**, elija un idioma y seleccione la opción 3 para obtener información sobre ECI.

Observe con atención si su bebé:

- Se voltea y le sonríe cuando la ve o la oye.
- Hace sonidos (por ej., se arrulla) y sonríe.
- Mueve los brazos y las piernas a ambos lados del cuerpo.
- Se calma o se relaja por sí solo. Algunos bebés hacen esto llevándose las manos a la boca.

Notas

Longitud: _____ pulgadas Fecha de la cita: _____

Peso: _____ libras _____ onzas

Preguntas para el médico: _____

Consejos prácticos del médico: _____

Mantenme sano

En el chequeo de rutina a los 4 meses de edad, el médico:

- Hablará con usted sobre su plan y sus metas para alimentar a su bebé.
- Pesará y medirá a su bebé, incluyendo la circunferencia de la cabeza.
- Le examinará de pies a cabeza para ver cómo se mueve y si oye y ve adecuadamente.
- Le pondrá varias vacunas. Si su bebé ha tenido una reacción a alguna vacuna anterior, dígaselo al médico.

Infórmese sobre el seguro médico infantil. Si no tiene seguro médico para su hijo, llame al 2-1-1 o visite yourtexasbenefits.com.

Aliméntame

Durante los primeros seis meses de vida, se recomienda la lactancia materna exclusiva (alimentar al bebé solo con leche materna sin otros alimentos o líquidos). Los bebés que no puedan ser alimentados exclusivamente con leche materna deben alimentarse con fórmula para bebés enriquecida con hierro. Esté atenta a las señales de que tiene hambre y trate de alimentarlo antes de que se muestre inquieto.

Siga estos consejos para alimentar a su hijo:

- Cargue a su bebé en brazos y mírelo mientras lo alimenta. Esto hace que su bebé se sienta seguro y querido.
- El momento en que le da de comer a su bebé es clave para crear cercanía con él y establecer un vínculo afectivo. Si su bebé se alimenta con biberón, considere dejar que otros miembros de la familia o cuidadores lo alimenten, a fin de favorecer un vínculo afectivo.
- Es posible que su bebé tenga etapas en las que dé un estirón y quiera comer más. Eso es normal. Si amamanta a su bebé, dele pecho con la frecuencia que él lo pida; de este modo, usted producirá más leche para seguir el patrón de alimentación que su bebé necesita. Si cree que no produce suficiente leche, hable con su médico o programe una cita con un especialista de apoyo a la lactancia.
- No use el biberón para alimentar a su bebé con nada que no sea leche materna o fórmula.
- No ponga nunca cereal ni otros alimentos sólidos en el biberón a menos que así se lo indique el médico. Poner cereal para bebés u otros alimentos sólidos en el biberón no hará que su bebé duerma más tiempo y podría aumentar el riesgo de que se atragante.
- El aparato digestivo de su bebé no está listo para digerir alimentos sólidos hasta que haya cumplido los 6 meses de edad. La lactancia materna exclusiva hasta los 6 meses ayuda a proteger a los bebés contra el eccema y problemas respiratorios, y reduce el riesgo de que padezca asma y obesidad. Para ayudar a disminuir el riesgo de atragantamiento, los sólidos deben darse cuando el bebé pueda sentarse solo y controle por sí mismo la cabeza y el cuello, y muestre interés cuando usted coma cerca de él. Si le da pecho, siga dándole las gotas de vitamina D que le haya recetado el médico.

- Si va a regresar al trabajo o a la escuela después de que nazca su bebé, es posible seguir amamantándolo. Visite cadaonzacuenta.com para encontrar consejos sobre cómo continuar con la lactancia materna una vez que regrese al trabajo o a la escuela, e información sobre el uso del sacaleches y cómo almacenar la leche materna.

Cuida mis dientes

- Siga limpiando a diario las encías de su bebé con una tela suave y húmeda. También puede usar un cepillo de dientes para bebés muy suave para cepillarle los dientes.
- Una vez que le salgan los dientes, use una diminuta cantidad de pasta dental con flúor en el cepillo.
- La cantidad de pasta que use debe ser del tamaño de un grano de arroz. Vea un ejemplo de la cantidad de pasta dental y obtenga más información sobre el cuidado dental de su bebé en dshs.texas.gov/dental-health/parents.
- Una vez que empiecen a salirle los dientes a su bebé, podría babear, ponerse irritable o llevarse las cosas a la boca. En ese caso, pruebe a usar una mordedera fría.
- Nunca acueste a su bebé por la noche con un biberón. Su bebé podría atragantarse o desarrollar caries.
- Si su bebé usa chupete, asegúrense de lavarlo frecuentemente con agua tibia jabonosa. No se introduzca usted en la boca el chupete de su bebé para limpiarlo.

Mantenme protegido

- Empiece por asegurarse de que todo en su casa esté libre de riesgo para los niños. Vea la **Lista de verificación de un entorno seguro para niños en la página 69**.
- Mantenga a su bebé lejos del humo de cigarrillos y puros, de aerosoles de cigarrillos electrónicos y de otros productos del tabaco. Todo ello puede agravar problemas como el asma y las alergias, y aumentar el riesgo de síndrome de muerte súbita del lactante (SMSL). Los filtros de los cigarrillos y los líquidos de los cigarrillos electrónicos son tóxicos para los bebés. Si cree que su bebé ha estado expuesto a nicotina líquida, actúe sin pérdida de tiempo y de inmediato llame a la Línea de ayuda de los centros de Control de envenenamientos al **800-222-1222**.
- Coloque a su bebé boca arriba para dormir y cree un ambiente de sueño seguro cada vez que lo ponga a dormir, incluidas las siestas. Comparta la información sobre el SMSL con todas las personas que cuiden a su bebé.
- Nunca deje a su bebé solo en el coche, ni siquiera por un minuto. Más información sobre cómo proteger a los niños cuando están en o cerca de automóviles en: getparentingtips.com/espanol/ninos/seguridad/como-proteger-a-los-ninos-en-y-alrededor-de-los-automoviles/default.asp. Si lleva a su bebé en un asiento infantil para auto, abróchele siempre los cinturones de seguridad.
- A esta edad, los bebés se mueven más. Nunca deje a su bebé solo en una cama, sofá, mesa para cambio de pañales, andadera o tina del baño.

- Mantenga los líquidos calientes lejos de su bebé, ya que podrían derramarse y causarle graves quemaduras.
- Mantenga los globos lejos de su bebé. Si un globo le llegara a tapar la boca o si inhalara un trozo de un globo reventado, su bebé no podría respirar.
- Vigile a su bebé cuando sus hermanos u otros niños pequeños estén cerca de él. (Vea **Juego seguro entre hermanos en la página 72.**)

Juega conmigo

- Give Léale libros que contengan fotos o imágenes de colores. Juegue con él a “¿Dónde está el bebé?” con las manos o una cobija.
- Sostenga enfrente de su bebé una sonaja o un juguete. Deje que su bebé la siga a usted con la mirada.
- Dedique un tiempo para que su bebé juegue boca abajo. Quédese siempre junto a él cuando esté colocado boca abajo.
- Favorezca entre usted y su bebé una comunicación mutua. Cuando el bebé se arrulle o balbucee, asegúrese de responderle y mantener con él toda una “conversación”.
- Lleve a su bebé de paseo en la carriola o en un canguro portabebés. Háblele a su bebé sobre lo que usted está viendo.
- Obtenga más ideas para juegos descargando en su celular la app Milestone Tracker (de los CDC) y la app de Vroom, o inscribábase en Bright by Text en brightbytext.org o bien textee **TEXASKIDS** al **274448**.

Obsérvame crecer

Cada niño crece y cambia a un ritmo distinto.

Observe atentamente si su bebé:

- Le sonríe.
- Controla bien la cabeza.
- Empieza a voltearse y trata de alcanzar objetos.
- Se apoya sobre los codos para levantar el pecho desde el suelo.
- Trata de captar la atención de usted moviéndose o haciendo ruidos.

Cuando sucede algo nuevo o repentino, su bebé podría llorar. Entonces, intente lo siguiente:

- Sea paciente y mantenga la calma. Su bebé puede captar el estado de ánimo de usted. Si usted está tranquila, su bebé se sentirá seguro.
- Muy poco a poco y por cortos periodos de tiempo, muéstrele cosas nuevas, amistades nuevas y situaciones nuevas.
- Tranquilice a su bebé. Puede mecerlo, cantarle una canción o darle un chupete.
- Un bebé nunca llora para que los demás nos sintamos tristes, enojados o molestos. Para más consejos sobre cómo tranquilizar a su bebé si llora, vea la sección **Cómo calmar a un bebé que llora, en las páginas 74-75.**

Notas

Longitud: _____ pulgadas Fecha de la cita: _____

Peso: _____ libras _____ onzas

Preguntas para el médico: _____

Consejos prácticos del médico: _____

Mantenme sano

En el chequeo de rutina a los 6 meses de edad, el médico:

- Hablará con usted sobre su plan y metas para alimentar a su bebé.
- Pesará y medirá al bebé, incluido el perímetro de la cabeza.
- Le administrará la siguiente serie de vacunas. Si su bebé tuvo anteriormente una reacción a alguna vacuna, dígaselo a su médico.
- Revisará la boca y los dientes del bebé.

Proteja a su bebé de la gripe poniéndole la vacuna contra la gripe. Hable con su médico o enfermera sobre cuándo ponerle la primera vacuna contra la gripe a su bebé.

Aliméntame

Su bebé se sigue nutriendo en su mayor parte gracias a la leche materna. Los bebés no amamantados o que no se alimentan exclusivamente de leche materna deben recibir fórmula enriquecida con hierro. Si amamanta a su bebé, intente seguir haciéndolo hasta que cumpla 2 años o más. Así le proporcionará los mayores beneficios para su salud, entre ellos:

- Una nutrición balanceada.
- Protección continua contra el eccema, el asma y otras enfermedades.
- Una mejor salud para toda la vida, tanto para la mamá como para el bebé.

Su bebé podría estar listo para empezar a probar alimentos sólidos alrededor de los 6 meses. Si ya puede sentarse sin necesidad de ayuda, mantiene la cabeza erguida y observa a los demás cuando comen, podría ser señal de que está listo para probar alimentos sólidos. Hable con su médico para que le oriente.

Añada en forma gradual cualquier alimento nuevo a la dieta de su bebé. El estómago de un bebé es muy pequeño y al principio bastará con muy poca cantidad del alimento nuevo. Empiece con aproximadamente 1 a 2 cucharaditas, y deje que su bebé le guíe sobre la cantidad de comida que debe darle. Dele un solo alimento nuevo a la vez y vigile cualquier posible reacción alérgica. Ayude a su bebé a practicar el uso de una taza dándole a beber en ella pequeñas cantidades de leche materna, fórmula o agua durante las comidas y los refrigerios. No se recomiendan los jugos hasta que el bebé tenga al menos un año. El gran contenido de azúcar y la falta de proteínas o fibra de los jugos podrían contribuir a la aparición de caries y obesidad.

Algunos alimentos para empezar a probar:

- Purés de carne, verduras y frutas.
- Cereal integral para lactantes enriquecido con hierro.
- Si su familia no come carne, pregunte a su médico qué otras opciones son adecuadas.

Evite los alimentos que podrían provocar atragantamiento, como:

- Trozos duros de frutas o verduras, como manzanas o zanahorias crudas. Cocine los alimentos duros hasta que estén blandos.
- Palomitas de maíz o trozos de pretzel.
- Frutos secos como nueces, cacahuates y semillas.
- Uvas enteras, tomates “cherry” u otros alimentos redondos y resbaladizos. Estos productos deben cortarse en cuartos para que los niños menores de 4 años puedan comerlos.
- Pedazos de carne duros o grandes.
- Hot dogs o salchichas. Córtelos a lo largo en tiras pequeñas en lugar de en rebanadas en forma de moneda.
- Alimentos que son pegajosos, caramelos duros o fruta seca como las uvas pasas.

Cuida mis dientes

- Una vez que su bebé cumpla 6 meses debe programar citas con el dentista para chequeos periódicos.
- Su médico puede derivar a su bebé con un dentista si usted no tiene uno. Usted también puede llamar al **2-1-1** para encontrar un proveedor y recursos cerca de su zona.
- Cepíllele suavemente los dientes con un cepillo blando o una tela suave y una muy pequeña cantidad de pasta dental con flúor. Esta cantidad debe ser del tamaño de un grano de arroz. Encuentre un ejemplo de la cantidad de pasta dental adecuada y más información sobre el cuidado dental de su bebé en dshs.texas.gov/dental-health/parents.
- No comparta la cuchara ni coma de la misma cuchara de su bebé. Compartir los utensilios podría transmitirle a su bebé microbios causantes de caries o que podrían enfermarlo.

Mantenme protegido

- Su bebé se mueve cada vez más y más. Por eso, asegúrese de que todo en su casa esté libre de peligro para los niños. Vea la **Lista de verificación de un entorno seguro para niños en la página 69**.
- Mantenga instalado el asiento infantil para auto en dirección mirando hacia la ventanilla trasera del vehículo. Llame a **Safe Riders** al número gratuito **800-252-8255** si tiene preguntas sobre cómo instalar o asegurar su asiento infantil para auto.
- Nunca deje a su bebé solo en la tina de baño o en el lavamanos, incluso aunque utilice un asiento en anillo o de otro tipo para bañarlo.
- Compruebe la temperatura del agua mojándose la parte interior de la muñeca para asegurarse de que no esté demasiado caliente para el bebé.
- Nunca deje a su bebé solo en lugares altos, como una mesa para cambiar pañales, una cama o una silla.

- A esta edad, su bebé se llevará las cosas a la boca. Asegúrese de guardar bajo llave cualquier producto de limpieza, insecticidas y medicamentos. Mantenga los objetos pequeños fuera de su alcance.
- Use siempre de forma segura la silla alta para bebés. Abroche el cinturón de seguridad de la silla alta y nunca deje a su bebé solo en la silla.
- Nunca deje a su bebé solo en un coche, ni siquiera por un minuto. Más información sobre la seguridad de los niños en y cerca de los coches en getparentingtips.com/espanol/ninos/seguridad/como-protoger-a-los-ninos-en-y-alrededor-de-los-automoviles/default.asp.
- Mantenga las bolsas de plástico lejos de su bebé, ya que podrían causarle asfixia.
- Mantenga a su bebé alejado del humo de cigarrillos, puros, aerosoles de cigarrillos electrónicos y otros productos del tabaco. Estas sustancias pueden agravar problemas de salud, como el asma y las alergias, y aumentar el riesgo de que padezca el síndrome de muerte súbita del lactante (SMSL). Los filtros de los cigarrillos y los líquidos de los cigarrillos electrónicos son tóxicos para un bebé. Si cree que su hijo ha estado expuesto a nicotina líquida, actúe sin pérdida de tiempo y llame inmediatamente a la **Línea de ayuda de los centros de Control de envenenamientos al 800-222-1222**.
- Supervise a su bebé cuando esté con otros niños. Vea **Juego seguro entre hermanos en la página 72**.

Juega conmigo

- Coloque frente a su bebé un juguete favorito, pero a una distancia fuera de su alcance. Ayúdelo a moverse en dirección al juguete para alcanzarlo.
- Dele bloques u otros objetos que pueda agarrar con las manos.
- Léale libros, cántele y háblele para ayudarlo a desarrollar el lenguaje. Tumbese con él en el suelo y jueguen juntos.
- Salga con él a pasear al aire libre ya sea en carriola o en un canguro portabebés.
- Obtenga más ideas sobre juegos descargando en su celular la app de los CDC **Milestone Tracker** y la app de **Vroom**, o inscribese para textear a través de **Bright by Text** en brightbytext.org o bien textee **TEXASKIDS** al **274448**.

Obsérvame crecer

Cada niño crece y cambia a un ritmo distinto. Observe si su bebé:

- Pronuncia sonidos como “ah”, “eh” y “oh”.
- Se voltea y trata de incorporarse cuando está boca abajo.
- Se mantiene parado si usted lo sostiene por las axilas.
- Empieza a reconocer su nombre y las caras de los demás.
- Expresa sus emociones sonriendo, chillando o riendo cuando está contento, o frunce el ceño, llora o gruñe cuando está molesto.
- Mueve la cabeza y los ojos para seguir los objetos y las personas.

Para obtener ideas sobre cómo despertar el interés de su hijo por la lectura, consulte la sección **Léale historias a su hijo todos los días en las páginas 82-83**.

Notas

Longitud: _____ pulgadas Fecha de la cita: _____

Peso: _____ libras _____ onzas

Preguntas para el médico: _____

Consejos prácticos del médico: _____

Mantenme sano

En el chequeo de rutina a los 9 meses de edad, el médico:

- Hablará con usted sobre la nutrición y el plan de alimentación de su bebé.
- Pesará y medirá a su bebé, incluido el perímetro de la cabeza.
- Hará una prueba de evaluación para ver cómo se está desarrollando su bebé en comparación con otros bebés de su misma edad.
- Verificará el corazón, los pulmones y otras partes del cuerpo de su bebé.
- Le pondrá las vacunas y le hará los análisis de sangre que podría necesitar. Si su bebé tuvo anteriormente una reacción a alguna vacuna, dígaselo a su médico.

Aliméntame

Su bebé sigue obteniendo la mayor parte de los nutrientes de la leche materna. A los bebés que no son amamantados se les debe alimentar con fórmula enriquecida con hierro. Si amamanta a su bebé, trate de seguir haciéndolo hasta que cumpla 2 años o más. Esto proporciona los mayores beneficios para la salud, entre ellos:

- Una nutrición balanceada.
- Protección continua contra enfermedades como el eccema, el asma y otras.
- Una mejor salud para toda la vida, tanto para la mamá como para el bebé.

Su bebé podría comer ahora una mayor cantidad a la hora de las comidas y es probable que le gusten los alimentos sólidos. Quizá se muestre interesado en tocar la comida o agarrar con sus manos las tazas y los biberones. Anime a su bebé a explorar nuevos tipos y texturas de alimentos, añadiendo poco a poco purés y comida de consistencia más gruesa.

Los bebés suelen estar listos para comer alimentos blandos y picados entre los 8 y 9 meses y es probable que quieran sostener su propia cuchara o usar las manos para comer. Esto podría ser al principio un poco complicado, pero mejora con el tiempo. Anímelo a usar una taza y pregúntele a su médico sobre cómo hacer la transición del biberón a la taza alrededor de los 9 meses.

Algunos alimentos para empezar a probar son:

- Verduras o frutas blandas en puré.
- Frijoles cocidos blandos y en puré.
- Queso cottage o yogur.
- Verduras y frutas picadas, de piel blanda o cocidas.
- Tofu blando, carne molida de res, pollo o pavo.
- Cereal para bebés integral y enriquecido con hierro.

Evite los alimentos que podrían provocar atragantamiento:

- Pedazos de fruta o verdura de consistencia dura, como la manzana o la zanahoria crudas. Cocine los alimentos duros hasta que estén blandos.
- Palomitas de maíz o trozos de pretzel. Frutos secos como nueces, cacahuates y semillas.
- Uvas enteras, tomates “cherry” y alimentos redondos y resbaladizos. Para los niños menores de 4 años, estos alimentos deben cortarse en cuartos.
- Pedazos de carne duros o grandes.
- Hot dogs o salchichas. Estos deben cortarse a lo largo en tiras pequeñas en lugar de en rebanadas en forma de moneda.
- Alimentos pegajosos, caramelos duros o fruta seca como las uvas pasas.

Cuida mis dientes

- Lleve a su bebé al dentista cada seis meses. Su médico puede derivar a su bebé con un dentista si usted no tiene uno.
- Cepille suavemente los dientes y las encías de su bebé con un cepillo blando o tela suave y una diminuta cantidad de pasta dental con flúor.

Mantenme protegido

- Mantenga todos los lugares de su casa libres de riesgo para los niños. Vea la **Lista de verificación de un entorno seguro para niños en la página 69**. Nunca deje al alcance de su bebé objetos pesados u objetos pequeños que podría llevarse a la boca y provocarle asfixia, ni líquidos calientes.
- Si cree que su bebé se ha tragado algo que es tóxico, llame a la **Línea de ayuda de los centros de Control de envenenamientos** al teléfono gratuito **800-222-1222**.
- **Nunca** deje solo a su bebé cerca de tinas, albercas para juegos, inodoros o cubetas. Podría ahogarse con solo unas pulgadas de agua.
- Ayúdele a aprender por qué algunas cosas no son seguras para él. Si su bebé se acerca a la estufa, dígame “está caliente” y aléjelo.
- **Nunca** deje a su hijo solo en un coche, ni siquiera por un minuto. Más información sobre la seguridad de los niños dentro y cerca de los coches en getparentingtips.com/espanol/ninos/seguridad/como-protoger-a-los-ninos-en-y-alrededor-de-los-automoviles/default.asp. Tenga cuidado con el sol. Cuando esté al aire libre, aplíquelo a su bebé protector solar (con al menos un factor de protección [SPF] de 15) y cúbrale la cara y la cabeza con un sombrero.
- Mantenga las bolsas de plástico y los globos lejos de su bebé, ya que podrían causarle asfixia.

Juega conmigo

- Con la mano, señale y dígame a su bebé los nombres de las partes del cuerpo.
- Léale historias. Hojee con él revistas y libros con imágenes. Háblele sobre lo que está viendo.
- Forme estructuras y torres con bloques o juguetes.
- Enséñele a dejar caer objetos dentro de tazones o recipientes pequeños. Salga a pasear con su bebé y llévelo en carriola, andadera o en un canguro portabebés, y háblele sobre lo que ve durante el paseo.
- Evite estar con él frente a la televisión, videos y computadoras. Considere elaborar un plan de uso en familia de los medios electrónicos. Para más información, visite healthychildren.org/spanish/fmp/paginas/mediaplan.aspx.
- Obtenga más ideas sobre juegos descargando en su celular la app de los **CDC Milestone Tracker** y la app de **Vroom**, o inscríbese en **Bright by Text** para recibir información a través de mensajes de texto en brightbytext.org o bien textee **TEXASKIDS** al **274448**.

Obsérvame crecer

Cada niño crece y cambia a un ritmo distinto.

Observe si su bebé:

- Señala con la mano los objetos que ve.
- Pronuncia sonidos como “ma”, “ga”, “da”, “di”, “ba” y otras combinaciones de sílabas.
- Gatea usando unas veces los brazos y otras las piernas.
- Intenta levantarse por sí solo para pararse.

También puede observar si su bebé:

- Se enoja cuando usted se aleja, aunque sea por poco tiempo.
- Reconoce los juguetes que son suyos y se enoja cuando se los quitan. Esto es normal.
- Se muestra receloso o tímido con personas no conocidas.

Para más consejos sobre cómo tranquilizar a un bebé que llora, consulte la sección **Cómo calmar a un bebé que llora en las páginas 74-75**.

Notas

Longitud: _____ pulgadas Fecha de la cita: _____

Peso: _____ libras _____ onzas

Preguntas para el médico: _____

Consejos prácticos del médico: _____

Mantenme sano

En el chequeo de rutina a los 12 meses, el médico:

- Examinará a su bebé para detectar tuberculosis y anemia.
- Lo pesará y lo medirá, incluido el perímetro de la cabeza.
- Le pondrá varias vacunas. Si su bebé tuvo anteriormente una reacción a alguna vacuna, dígaselo a su médico.
- Examinará a su bebé para ver si ha estado expuesto al plomo. El plomo puede entrar en el cuerpo del bebé al respirar o ingerir polvo, partículas o finas escamas de plomo. El plomo puede afectar la forma en que el bebé aprende, crece y oye. Si su bebé está en riesgo de exposición al plomo, podría necesitar un análisis de sangre para detectar la presencia de plomo.
- Si a su hijo no se le realizó una evaluación del desarrollo en el chequeo de rutina a los 9 meses, pídale a su médico que le haga la evaluación en esta visita.

Aliméntame

Continúe amamantando a su bebé hasta que cumpla dos años y más allá. Si decidió amamantar a su bebé, tanto usted como su bebé están recibiendo los numerosos beneficios de la lactancia materna. Si alimenta a su bebé con fórmula, deje de darle fórmula cuando su bebé cumpla los 12 meses. Los siguientes son consejos útiles para alimentar a su hijo:

- Entre los 10 y 12 meses, la mayoría de los bebés están listos para comer los mismos alimentos picados que come toda la familia. Su bebé debe ya usar el pulgar y el índice para llevarse los alimentos a la boca y puede masticarlos muy bien.
- Pruebe a darle frutas y verduras blandas picadas, pequeños pedazos de pollo o pavo, alimentos para comer con los dedos como cereal seco, pequeños trozos de pasta cocida y alimentos combinados como tostadas con aguacate o tortillas con frijoles. Siga dejando que su hijo practique cómo usar una taza.
- A los 12 meses, puede comenzar a darle leche de vaca entera sin azúcar ni sabores, a menos que haya un historial familiar de riesgo de obesidad o enfermedades del corazón. Hable con su médico sobre este tema y sobre qué otras alternativas con otro tipo de leche podrían ser adecuadas.
- Trate de darle siempre refrigerios y comidas saludables, como fruta, verdura, carne y granos integrales.
- Limite los alimentos ricos en sal (sodio), como los enlatados, la comida rápida y las carnes procesadas.
- Los niños menores de 2 años no deben comer alimentos ni bebidas con azúcares añadidos. Esto incluye galletas, pasteles, caramelos, jugos y refrescos. Su alto contenido de azúcar y su falta de proteínas o fibra pueden contribuir a la aparición de caries y obesidad.

- Deje que su hijo decida cuánto quiere comer. Si da señales de que está lleno, no le insista para que siga comiendo.
- Durante las comidas, evite distracciones como ver la televisión o imágenes en otros aparatos electrónicos.
- Haga que la hora de la comida sea un momento familiar en el que su bebé participe y todos hablen sobre la comida.

Evite los alimentos que podrían provocar atragantamiento:

- Pedazos de frutas o verduras de consistencia dura, como las manzanas o las zanahorias crudas. Cocine los alimentos duros hasta que estén blandos.
- Palomitas de maíz o pretzel en trozos.
- Frutos secos como nueces o cacahuates y semillas.
- Granos de uva enteros, tomates “cherry” u otros alimentos resbaladizos y redondos. Para que los niños menores de 4 años puedan comerlos sin riesgo, estos alimentos deben cortarse en cuartos.
- Trozos de carne duros o grandes.
- Hot dogs o salchichas. Deben cortarse en tiras pequeñas y a lo largo, en lugar de en rebanadas en forma de moneda.
- Alimentos pegajosos, caramelos duros o fruta seca como las uvas pasas.

Cuida mis dientes

- Una vez que su bebé cumpla los 12 meses, llévalo a consulta con el dentista y luego programe estas visitas cada seis meses o más a menudo, si es necesario.
- Haga que cepillarle los dientes sea parte de la rutina diaria de su bebé. Cepíllele los dientes en la mañana y en la noche.

Mantenme protegido

A medida que su bebé se mueve más y más, es muy importante que se asegure de que su casa sea un entorno que él pueda explorar sin correr ningún riesgo. Use la **Lista de verificación de un entorno seguro para niños en la página 69**. Siga estos consejos para mantener a su hijo protegido:

- Keep Mantenga el colchón de la cuna en el nivel más bajo y el barandal levantado con el fin de que su hijo no pueda bajarse.
- No le dé a su bebé alimentos redondos o difíciles de masticar, como palomitas de maíz, nueces y otros frutos secos, uvas pasas, totopos o frituras de tortilla y uvas.
- Entre los accidentes más comunes en niños pequeños se cuentan las caídas, las quemaduras, el atragantamiento, el envenenamiento y el ahogamiento. Asegúrese de que usted u otro adulto responsable estén siempre vigilando a su bebé.

- A partir de que su bebé cumpla los 12 meses, considere enseñarle a nadar o inscribirlo en clases de natación. Aprender habilidades para estar en el agua puede ayudar a que los niños pequeños corran un menor riesgo de ahogamiento.
- Si parece que su hijo está listo para aprender a nadar, es una buena idea empezar las clases de natación desde ahora. No lo deje jugar cerca del agua a menos que un adulto lo esté observando todo el tiempo.
- En el coche, lleve a su bebé en un asiento infantil para auto, que debe estar colocado en la parte trasera del coche y mirando hacia la ventanilla de atrás. Esta posición es la más segura y ayuda a evitar lesiones en la cabeza y el cuello en caso de accidente.
- Mantenga a su hijo alejado de lugares donde haya objetos calientes, como un horno o un calentador eléctrico.
- Nunca deje a su hijo solo en un coche, ni siquiera por un minuto. Obtenga más información sobre cómo mantener a los niños seguros dentro y cerca de los coches en dshs.texas.gov/saferiders/parents/ o en getparentingtips.com/espanol/ninos/seguridad/como-protoger-a-los-ninos-en-y-alrededor-de-los-automoviles/default.asp.
- Mantenga a su bebé alejado del humo de cigarrillos y puros y de los vapores de cigarrillos electrónicos. Estas sustancias pueden causar problemas de salud como el asma y las alergias. Los filtros de los cigarrillos y los líquidos de los cigarrillos electrónicos son tóxicos para el bebé. Si cree que su hijo ha estado expuesto a la nicotina líquida, actúe sin pérdida de tiempo y llame inmediatamente a la Línea de ayuda de los centros de **Control de envenenamientos al 800-222-1222**.
- Si tiene una pistola en su casa, guárdela descargada, en un contenedor cerrado con llave y las balas separadas de la pistola.
- Mantenga las bolsas de plástico y los globos fuera del alcance de su hijo, ya que podrían provocarle asfixia.

Asegúrate de que yo duerma mucho

Un niño pequeño debe dormir entre 12 y 16 horas al día, incluidas las siestas. Mantenga a diario las mismas rutinas de horario para dormir y para la siesta.

Trate de leerle cuentos, cantarle canciones o mecer a su hijo para tranquilizarlo. Ponga a su hijo pequeño en la cuna cuando tenga sueño, pero no esté dormido, para que aprenda a dormirse solo.

Juega conmigo

- Esconda un objeto en una mano y deje que su hijo trate de encontrarlo.
- Deje que su hijo coloque bloques en una caja y luego los arroje fuera.
- Anime a su hijo a explorar espacios que sean seguros (vea la **Lista de verificación de un entorno seguro para niños en la página 69.**)
- Haga burbujas de jabón y enseñe a su hijo a reventarlas.

- Pruebe a usar pinturas no tóxicas para pintar con los dedos o con crayones.
- Baile o cante con su hijo.
- Recuerde que los niños menores de 2 años no deben ver televisión ni películas, ni visualizar imágenes en otras pantallas, como un teléfono celular o una computadora. Demasiado tiempo frente a la pantalla puede provocar retrasos en la atención, el pensamiento, el lenguaje y las habilidades sociales, y la luz azul de las pantallas digitales puede afectar al sueño que su bebé necesita para crecer, al causarle un exceso de estímulos.
- Obtenga más ideas descargando la app de los **CDC Milestone Tracker** y la app de **Vroom**, o inscríbese para recibir información a través de mensajes de texto de **Bright by Text** en brightbytext.org o bien textee **TEXASKIDS** al **274448**.

Obsérvame crecer

Cada niño crece y cambia a un ritmo distinto.

Observe si su bebé:

- Señala con la mano todo lo que ve.
- Utiliza las dos manos por igual.
- Trata de imitar lo que usted hace.
- Le da a usted un libro cuando quiere escuchar un cuento.
- Se para solo, sin ayuda.
- Agarra un cubo o un juguete pequeño con cada mano y los golpea el uno contra el otro.
- Dice “adiós” con la mano.
- Pronuncia una o dos palabras.

Para más consejos sobre cómo leerle cuentos a su bebé, use la sección

Léale historias a su hijo todos los días en las páginas 82-83.

Notas

Longitud: _____ pulgadas Fecha de la cita: _____

Peso: _____ libras _____ onzas

Preguntas para el médico: _____

Consejos prácticos del médico: _____

Mantenme sano

En el chequeo de rutina a los 15 meses, el médico:

- Weigh Pesará y medirá a su hijo, incluida la circunferencia de la cabeza.
- Le examinará los ojos y la boca.
- Observará cómo su hijo interactúa con el médico y otros desconocidos.
- Le hará a usted preguntas sobre los hábitos de dieta y sueño de su hijo.
- Le administrará algunas vacunas. Si su hijo tuvo anteriormente alguna reacción alérgica a una vacuna, recuérdelo al médico o enfermera lo que sucedió.

Si no tiene seguro médico para su hijo, llame al **2-1-1** o visite yourtexasbenefits.com para obtener información sobre planes de seguro médico infantil.

Cuídame los dientes

- Lleve a su hijo a que lo vea un dentista. El dentista le examinará la boca para contarle los dientes, buscará si tiene caries y le explicará a usted cómo cuidar los dientes de su hijo.
- Cepíllele a diario los dientes después del desayuno y antes de que se vaya a dormir. Use un cepillo de dientes blando con una cantidad mínima de pasta dental con flúor.
- No comparta tenedores ni cucharas con su hijo ni se introduzca en la boca el chupete del niño. Al compartir utensilios podría transmitirle bacterias a la boca y causarle caries.
- Nunca le dé a su hijo un biberón en la cama para que se duerma.

Mantenme protegido

- Los artículos de seguridad como las barreras para bebés y las cerraduras para las puertas de los muebles son muy importantes para proteger a su hijo pequeño. Vea la **Lista de verificación de un entorno seguro para niños en la página 69**.
- Hasta que su hijo tenga al menos 2 años, use para él un asiento infantil para auto que deberá estar instalado mirando hacia atrás. Cuanto más tiempo use el asiento infantil orientado hacia atrás, más protegido viajará su hijo. Mantenga siempre los asientos infantiles para auto instalados en el asiento trasero del coche. Para más información sobre la seguridad de los pasajeros infantiles en Texas, visite dshs.texas.gov/saferiders/parents/ o dps.texas.gov/section/media-and-communications-office/child-passenger-safety-information.
- Mantenga los cigarrillos, cigarrillos electrónicos, cerillos y encendedores fuera del alcance de su hijo. No permita que nadie fume cerca de su bebé.
- Tenga cuidado con el sol. Aplíquelo protector solar (con un factor de protección [SPF] de al menos 15) y cúbrale la cara y la cabeza con un sombrero.

- Si tiene una pistola en casa, guárdela descargada en un contenedor cerrado con llave y con las balas separadas de la pistola. Enseñe a su hijo que una pistola no es un juguete.
- Mantenga las bolsas de plástico y los globos fuera del alcance de su hijo, ya que podrían causarle asfixia.
- Nunca deje a su hijo solo en un coche, ni siquiera por un minuto. Encuentre más información sobre cómo proteger a los niños dentro y cerca de los coches en getparentingtips.com/espanol/ninos/seguridad/como-proteger-a-los-ninos-en-y-alrededor-de-los-automoviles/default.asp.

Juega conmigo

- Mire libros con su hijo. Puede compartir con él ese tiempo de “lectura” platicándole sobre los dibujos y fotografías que ven en el libro.
- Esconda sus juguetes favoritos detrás de los muebles o bajo una cobija para que su hijo los encuentre.
- Juegue con él a ser o hacer diferentes cosas. Por ejemplo, juegue a que está cocinando o a que acuesta a una muñeca o un peluche.
- Exploren juntos la naturaleza en el jardín o en un parque.
- Dibuje o pinte con lápices de colores, crayones y otros materiales no tóxicos. Construyan juntos una torre con bloques.
- Continúe evitando que vea la televisión e imágenes en tabletas y otros medios digitales. No se recomienda el uso de estos medios hasta la edad de 24 meses.
- Obtenga más ideas para juegos descargando la app de los **CDC Milestone Tracker**, la app de **Vroom** o inscribiéndose en **Bright by Text** en brightbytext.org, o bien textee **TEXASKIDS** al **274448**.

Obsérvame crecer

Cada niño crece y cambia a un ritmo diferente.

Cuando su hijo tenga 15 meses, observe si:

- Señala con las manos las partes del cuerpo.
- Entiende instrucciones sencillas (como “no” o “dámelo, por favor”).
- Hace garabatos sobre un papel.
- Dice 2 o 3 palabras aparte de “mamá” o “papá.”
- Conoce el significado de palabras como “taza”, “encima” y “fuera”.
- Le dice lo que quiere, señalando con la mano o haciendo ruidos.
- Camina bien, se agacha y se vuelve a parar.

Es probable que también note en su hijo lo siguiente:

- Un cambio en su apetito. Su hijo podría comer menos ahora, porque no crece tan rápidamente.
- Pone toda su energía en aprender a caminar y quizá sea más lento en aprender otras cosas.

Para más consejos sobre cómo ayudar a su hijo a superar un berrinche, consulte la sección **Cómo controlar los berrinches en las páginas 76-77**.

Notas

Longitud: _____ pulgadas Fecha de la cita: _____

Peso: _____ libras _____ onzas

Preguntas para el médico: _____

Consejos prácticos del médico: _____

Mantenme sano

En el chequeo de rutina a los 18 meses, el médico:

- Pesará y medirá a su hijo, incluida la circunferencia de la cabeza.
- Lo revisará de pies a cabeza, incluidos los dientes, los ojos y los oídos.
- Observará cómo camina y usa las manos y los brazos.
- Le realizará una prueba de evaluación para verificar cómo se está desarrollando, en comparación con otros niños de su misma edad.
- Le hará pruebas para detectar autismo.
- Le administrará las vacunas necesarias. Si su hijo ha tenido anteriormente alguna reacción a una vacuna, dígaselo al médico.

Cuida mis dientes

Enseñe a su hijo a cuidarse los dientes. Ayúdele a cepillarse los dientes con un cepillo blando de tamaño infantil y una cantidad mínima de pasta dental con flúor.

Mantenme protegido

- Haga que su casa sea un lugar seguro. Vea la **Lista de verificación de un entorno seguro para niños en la página 69**.
- Use un asiento infantil para auto instalado mirando hacia atrás hasta que su hijo tenga al menos 2 años. Cuanto más tiempo use el asiento orientado hacia atrás, más protegido viajará su hijo. Cuando instale el asiento infantil orientado hacia adelante, use uno con cinturón de cinco puntos. Instale siempre los asientos infantiles en el asiento trasero del auto. Para más información sobre la seguridad de los pasajeros infantiles en Texas, visite dshs.texas.gov/saferiders/parents/ o dps.texas.gov/section/media-and-communications-office/child-passenger-safety-information.
- Maneje de forma segura: Antes de manejar, vea que todos lleven abrochado el cinturón. **Nunca textee ni hable por teléfono mientras maneja.** Sea para su hijo un modelo de comportamiento seguro.
- A esta edad, su hijo aún podría atragantarse con la comida. No le dé a comer alimentos pequeños y redondos, como nueces, cacahuates, palomitas de maíz, malvaviscos, pedazos de zanahoria cruda, uvas, caramelos o hot dogs. **Vigile siempre a su hijo mientras esté comiendo.**
- Mantenga a su hijo alejado de las máquinas cortadoras de pasto, las puertas de garaje levadizas, las zonas de entrada para vehículos y las calles.
- Mantenga fuera de su alcance los aparatos eléctricos y los cables eléctricos.
- Todas las medicinas en su casa deben tener tapas de seguridad y deben guardarse fuera del alcance de su hijo. No tome medicinas delante de su hijo, ya que podría tratar de imitar lo que usted hace.
- Repítale muchas veces a su hijo lo que puede y no puede hacer. Él está empezando a aprender cómo funcionan las cosas y no siempre recordará lo que no debe tocar.

- Si tiene una pistola, debe guardarla descargada, en un contenedor cerrado con llave y con las balas separadas de la pistola. Enseñe a su hijo que una pistola no es un juguete.
- Nunca deje solo a su hijo en un coche, ni siquiera por un minuto. Una vez que todos se bajen del coche, asegúrese de cerrarlo con llave para que los niños no se suban a él por su cuenta. Más información sobre la seguridad de los niños dentro y cerca de los coches en getparentingtips.com/espanol/ninos/seguridad/como-protoger-a-los-ninos-en-y-alrededor-de-los-automoviles/default.asp.
- Mantenga las bolsas de plástico y los globos fuera del alcance de su hijo, ya que podrían causarle asfixia.

Juega conmigo

- Apoye el desarrollo del lenguaje de su hijo: léale un libro, cántele y platíquele sobre lo que usted esté haciendo.
- Dígale en voz alta los nombres de las cosas cuando él las señale.
- Deje que su hijo le ayude con pequeñas tareas, como llevar la cuchara a la mesa o poner la ropa para lavar en el cesto de la ropa sucia.
- Deje que él juegue en la tina del baño. Quizá a su hijo le guste usar tazones y recipientes de plástico en la tina. Nunca lo deje solo en la tina del baño.
- Lancen o den patadas a una pelota juntos. Muévanse todo lo posible cuando estén al aire libre.
- Evite el mayor tiempo posible que vea televisión y otros medios digitales. No se recomienda que un niño pequeño esté expuesto a ellos hasta los 24 meses. Si de vez en cuando ven televisión o están frente a una pantalla, haga que lo que ven sea educativo, y vean juntos y hablen sobre el material.
- Obtenga más ideas sobre juegos descargando en su celular la app de los **CDC Milestone Tracker** o la app de **Vroom**, o inscribiéndose en **Bright by Text** en brightbytext.org, o bien textee **TEXASKIDS** al **274448**.

Obsérvame crecer

Cada niño crece y cambia a un ritmo diferente.

Observe si su hijo:

- Sube escalones.
- Usa una cuchara o una taza sin derramar nada la mayoría del tiempo.
- Pronuncia unas seis palabras y se comunica con usted mediante gestos.
- Hace rodar una pelota de un lado a otro con usted.
- Juega a dar de comer a una muñeca o a un peluche.
- Explora él solo el mundo que le rodea, pero con uno de sus padres cerca.

Notas

Longitud: _____ pulgadas Fecha de la cita: _____

Peso: _____ libras _____ onzas

Preguntas para el médico: _____

Consejos prácticos del médico: _____

Mantenme sano

En el chequeo de rutina a los 2 años, el médico:

- Le realizará a su hijo una prueba de detección del autismo para verificar cómo se desarrolla en comparación con otros niños de su misma edad.
- Lo examinará para detectar tuberculosis y anemia (falta de hierro).
- Lo pesará y lo medirá, incluida la circunferencia de la cabeza.
- Vacunará a su hijo, si es necesario. Si su hijo ha tenido anteriormente alguna reacción alérgica a una vacuna, dígaselo al médico.
- Examinará los ojos, los oídos y la boca de su hijo. Observará cómo camina, habla y oye.
- Verificará el IMC (índice de masa corporal) de su hijo para ver si tiene un peso saludable. Verificará si está comiendo alimentos nutritivos, bajos en azúcar y sal.
- Examinará a su hijo para ver si ha estado expuesto al plomo.

El lavado de manos

Los microbios están en todas partes. Lavarse las manos puede convertirse en un hábito saludable para toda su vida si desde una edad temprana usted empieza a enseñárselo a su hijo. Recuérdele con frecuencia cómo y cuándo debe lavarse las manos. Más información sobre los cinco pasos sencillos para lavarse las manos en cdc.gov/handwashing/esp/handwashing-family.html.

Cuida mis dientes

Continúe llevando a su hijo a la consulta con el dentista. Cuando le cepille los dientes, asegúrese de revisarle el interior de la boca. Si detecta alguna mancha blanca o café, lleve a su hijo al dentista lo antes posible.

Enseñarle a ir al baño

Empiece a enseñarle a su hijo a ir al baño. Léale libros sobre el uso de la bacínica. Deje que siga una rutina para ir al baño ya sea con uno de sus padres o con sus hermanos. Salga de compras para elegirle su ropa interior. Compre un accesorio infantil para el excusado o un excusado de aprendizaje.

Sea paciente con el aprendizaje de su hijo para ir al baño. Observe las señales que le indiquen que está listo para empezar a usar el excusado. Es probable que ya esté listo si observa lo siguiente:

- Su hijo permanece seco durante unas horas después de vaciar la vejiga.
- Le avisa a usted si está mojado o si necesita ir al baño.
- Se baja y sube solo los pantalones.
- Entiende cuando usted le dice “ve al baño”, “límpiame” o “súbete los pantalones”.

Mantenme protegido

- Asegúrese de que su casa es un entorno seguro para su hijo. Use la Lista de verificación de un entorno seguro para niños en la página 69.
- Al montar en triciclo o bicicleta, asegúrese de que tanto usted como su hijo lleven un casco protector aprobado por la CPSC (Comisión para la seguridad de los productos del consumidor).
- Mantenga a su hijo lejos de las cortadoras de pasto, las puertas de garaje levadizas, las entradas de vehículos y las calles.
- Ponga las mochilas y bolsas de mano fuera del alcance de su hijo. En ellas podría haber medicamentos y otros artículos que él no debe tocar.
- Enséñele a limpiarse la nariz con un pañuelo y a lavarse las manos a menudo.
- Nunca deje a su hijo solo en un coche, ni siquiera por un minuto. Asegúrese de mantener el coche cerrado cuando no lo maneje para que los niños no puedan subirse solos. Más información sobre cómo mantener a los niños protegidos dentro y cerca de los coches en dshs.texas.gov/saferiders/parents/ o en getparentingtips.com/espanol/ninos/seguridad/como-proteger-a-los-ninos-en-y-alrededor-de-los-automoviles/default.asp.
- Use un asiento infantil para auto orientado hacia atrás hasta que su hijo tenga al menos dos años. Cuanto más tiempo use el asiento orientado hacia atrás, mayor protección tendrá su hijo al viajar. Cuando instale un asiento orientado hacia delante, use uno con cinturón de cinco puntos. Los asientos infantiles para auto deben instalarse siempre en el asiento trasero del vehículo. Para más información sobre la seguridad de los pasajeros infantiles en Texas, visite dps.texas.gov/section/media-and-communications-office/child-passenger-safety-information.
- Si tiene una pistola, debe guardarla descargada, en un contenedor cerrado con llave y con las balas separadas de la pistola. Enseñe a su hijo que una pistola no es un juguete. Mantenga las bolsas de plástico y los globos fuera del alcance de su hijo, ya que podrían causarle asfixia.

Juega conmigo

- Juegue con su hijo a los disfraces, a hablar por teléfono y a otros juegos de imitación.
- Ayúdele a armar rompecabezas, a pintar y a construir con bloques y déjele que explore lo que despierte su curiosidad. Asegúrese de usar juguetes con piezas grandes que no pueda tragarse.
- Lleve a su hijo a caminar y deje que mire, escuche y toque lo que encuentre a su paso.
- Para ayudarlo a que aprenda a tomar decisiones, permita que él elija sus opciones. Limite las opciones a dos o tres (por ej., ofrézcale que elija entre un plátano y una manzana a la hora del refrigerio).

- Deje que su hijo juegue con vasos de plástico y un recipiente con agua o arena para que pueda derramar, recoger y excavar.
- Obtenga más ideas sobre juegos descargando la app para celular de los **CDC Milestone Tracker** o la app de **Vroom**, o inscribiéndose en **Bright by Text** en brightbytext.org o texteadando **TEXASKIDS** al **274448**.

Tiempo razonable frente a la pantalla

- Los niños de 2 a 5 años solo deberían ver programas educativos y no comerciales. Encuentre programas educativos infantiles en pbskids.org.
- Limite el tiempo de ver televisión o estar frente a una pantalla (incluidos los celulares, tabletas, computadoras, etc.). Ese tiempo no debe ser de más de una hora al día y de 30 minutos seguidos, como máximo. Demasiado tiempo frente a la pantalla puede ser causa de retrasos en la atención, el pensamiento, el lenguaje y las habilidades sociales, y la iluminación azul de las pantallas digitales podría afectar al sueño que su hijo necesita para crecer y provocarle un exceso de estímulos.
- Comparta con su hijo el tiempo frente a la pantalla y ayúdele a entender lo que ve y a aplicarlo al mundo que le rodea.
- Programe tiempos especiales sin uso de pantallas y establezca lugares en la casa en los que no se use ningún medio de comunicación, por ejemplo, en las recámaras.

Obsérvame crecer

Cada niño crece y cambia a un ritmo diferente.

Observe si su hijo:

- Dice frases de dos palabras como “quiero comer” o “a casa”.
- Lanza una pelota por arriba de la cabeza.
- Hace una torre con 5 o 6 bloques.
- Señala la imagen en un libro cuando usted le dice “¿Dónde está el _____?”
- Su vocabulario ha aumentado al menos a unas 50 palabras.
- Patea una pelota hacia delante.
- Juega con otros niños.

Notas

Estatura: _____ pulgadas Fecha de la cita: _____

Peso: _____ libras _____ onzas

Preguntas para el médico: _____

Consejos prácticos del médico: _____

Mantenme sano

En el chequeo de rutina a los 2 años y medio, el médico:

- Pesará y medirá a su hijo.
- Le realizará una evaluación para verificar cómo se está desarrollando, en comparación con otros niños de su edad, si no se le hizo una evaluación en el chequeo a los 2 años.
- Escuchará la manera de hablar de su hijo.
- Verificará el IMC (índice de masa corporal) de su hijo. Confirmará con usted que la dieta de su hijo sea sana y baja en azúcar y sal.
- Le examinará los ojos, los oídos, la nariz y la boca.
- Le administrará las vacunas necesarias. Si su hijo ha tenido anteriormente alguna reacción alérgica a una vacuna, dígaselo al médico.

El lavado de manos

Los microbios están en todas partes. Lavarse las manos puede convertirse en un hábito saludable para toda la vida si desde una edad temprana usted comienza a enseñárselo a su hijo. Recuérdale con frecuencia cómo y cuándo debe lavarse las manos. Más información sobre los cinco sencillos pasos para lavarse las manos en [cdc.gov/handwashing/esp/handwashing-family.html](https://www.cdc.gov/handwashing/esp/handwashing-family.html).

Cuida mis dientes

Cepíllele los dientes a su hijo dos veces al día y llévelo al dentista cada seis meses para una limpieza dental. Evite que ingiera bebidas y refrigerios endulzados. Entre los refrigerios saludables se cuentan el queso, el yogur, el cereal sin azúcar, las frutas y las verduras.

Enseñarle a dejar los pañales

Anime a su hijo a decidirse a usar la bacinica. Elogie su esfuerzo o interés y nunca lo avergüence cuando ocurran los accidentes.

Cómo puede ayudar a su hijo a aprender rápido:

- Vistiéndolo con ropa que sea fácil de quitar.
- Creando una rutina: ponga a su hijo en la bacinica cada hora aproximadamente.
- Haciendo que su aprendizaje sea divertido: léale una historia, cántele una canción y ayúdelo a que se relaje.
- Respondiendo a los accidentes con cariño y comprensión.

Mantenme protegido

- Vigile a su hijo cuando esté cerca del agua. Quédese siempre al alcance de su mano. Vacíe las cubetas, tinas y otros recipientes inmediatamente después de usarlos y retire los juguetes de las albercas una vez que terminen de jugar.
- Es probable que su hijo haya crecido lo suficiente como para viajar en un asiento infantil para auto que esté orientado hacia delante. Cuando instale el asiento orientado hacia delante, asegúrese de que este tenga un cinturón de cinco puntos. El asiento infantil para auto debe instalarse en el asiento trasero del coche. Revise las hebillas del cinturón cada vez que coloque a su hijo en el asiento para asegurarse de que están bien abrochadas.
- Enseñe a su hijo a preguntarle a un adulto antes de acariciar a un perro u otra mascota. Mantenga a su hijo alejado de animales que estén comiendo y no permita que tome un juguete o un hueso de la boca de un perro.
- Cuando cocine en la estufa, gire los mangos de sartenes y ollas hacia el centro de la estufa para que no sobresalgan. Si es posible, remueva las perillas de la estufa.
- Tenga cuidado con el sol. Aplíquese a su hijo protector solar (con un factor de protección [SPF] mínimo de 15) y cúbrale la cara y la cabeza con un sombrero.
- Nunca deje a su hijo solo en un coche, ni siquiera por un minuto. Asegúrese de cerrar el coche con llave cuando nadie esté dentro para que los niños no puedan subirse solos. Más información sobre cómo proteger a los niños dentro y cerca de los coches en dshs.texas.gov/saferiders/parents/getparentingtips.com/espanol/ninos/seguridad/como-proteger-a-los-ninos-en-y-alrededor-de-los-automoviles/default.asp.
- Si tiene una pistola, debe guardarla descargada en un contenedor cerrado con llave y con las balas separadas de la pistola. Enseñe a su hijo que una pistola no es un juguete.
- Mantenga las bolsas de plástico fuera del alcance de su hijo, ya que podrían causarle asfixia.

Juega conmigo

- Hojee un libro con su hijo todos los días. Deje que él elija sus libros favoritos.
- Cántele canciones como "Aserrín, aserrán", "Brinca la tablita", "Allá en la fuente".
- Deje que su hijo le ayude a recoger los juguetes y a poner la ropa para lavar en el cesto.
- Jueguen a perseguirse.
- Ayúdele a aprender los nombres de colores, sentimientos, animales, plantas.

- Escuche y responda a lo que le diga su hijo, aunque a veces pueda no tener sentido.
- Continúe poniendo un límite al tiempo para ver televisión o pantallas digitales, como celulares, tabletas y computadoras. Limite los programas educativos o videojuegos de alta calidad a una hora diaria como máximo. Encuentre programas educativos para niños en pbskids.org.
- Obtenga más ideas para juegos descargando en su celular la app de los **CDC Milestone Tracker** y la app de **Vroom**, o inscribiéndose en **Bright by Text** en brightbytext.org, o bien textee **TEXASKIDS** al **274448**.

Obsérvame crecer

Cada niño crece y cambia a un ritmo diferente.

Observe si su hijo:

- Puede reconocer señalando unas 5 o 6 partes del cuerpo.
- Se expresa con frases de 3 o 4 palabras.
- Reconoce los sonidos de animales.
- Puede vestirse y cepillarse los dientes con ayuda.
- Puede brincar y lanzar una pelota.
- Puede señalar un dibujo y nombrar algo que aparece en él.
- Juega con otros niños (por ej., a “tú las traes”).

Inscríbeme en Head Start o en preescolar

Si su hijo aún no está inscrito en una guardería, ahora es el momento en que usted debe empezar a buscar un **programa de preescolar o de Head Start**. **Head Start** y muchos otros programas preescolares permiten la inscripción en cualquier época del año.

Para más información sobre el programa **Head Start**, visite eclkc.ohs.acf.hhs.gov/hslc o llame al **866-763-6481**.

Para encontrar en su localidad un centro de preescolar, visite txchildcaresearch.org, dontbeinthedark.org, o llame al **800-862-5252** o al **2-1-1**. Consulte la sección **Cómo elegir una guardería en las páginas 52-53** para ayudarlo a elegir un programa preescolar.

Notas

Estatura: _____ pulgadas Fecha de la cita: _____

Peso: _____ libras _____ onzas

Preguntas para el médico: _____

Consejos prácticos del médico: _____

Mantenme sano

En el chequeo de rutina a los 3 años, el médico:

- Examinará a su hijo para detectar tuberculosis.
- Pesará y medirá a su hijo.
- Le tomará la presión arterial.
- Verificará el IMC (índice de masa corporal) de su hijo.
- Le verificará la vista.
- Observará la manera de hablar de su hijo.
- Hará preguntas sobre qué cosas nuevas ya sabe hacer, cuáles son sus hábitos de sueño y qué come.
- Le administrará las vacunas necesarias. Si su hijo ha tenido anteriormente alguna reacción alérgica a una vacuna, dígaselo al médico.
- Quizá le realice una evaluación para comprobar cómo se está desarrollando su hijo.

El lavado de manos

Los microbios están en todas partes. Lavarse las manos puede convertirse en un hábito saludable para toda la vida si desde una edad temprana usted le enseña a su hijo a practicarlo. Recuérdele con frecuencia cómo y cuándo debe lavarse las manos. Más información sobre los cinco sencillos pasos para lavarse las manos en cdc.gov/handwashing/esp/handwashing-family.html.

Cuida mis dientes

- Ayude a su hijo a cepillarse los dientes dos veces al día y verifique a menudo el interior de su boca para detectar posibles manchas blancas o cafés. Si observa alguna de estas manchas, llévelo al dentista lo antes posible.
- Evite que su hijo ingiera alimentos y bebidas con azúcar, ya que podrían provocarle caries.

Mantenme protegido

- Continúe Al viajar en coche, continúe usando para su hijo un asiento infantil orientado hacia delante y adecuado a su tamaño y asegúrese de que lleve el cinturón abrochado en todo momento. Cuando instale un asiento orientado hacia delante, utilice uno con cinturón de cinco puntos.
- Mantenga todos los medicamentos y productos de limpieza fuera del alcance de su hijo. Tenga siempre a la mano el número telefónico del centro de Control de envenenamientos y llame al **800-222-1222** si su hijo ingirió algo tóxico.
- Nunca deje a su hijo solo en casa, en el coche o en el jardín.
- Vigílelo cuando juegue cerca de una calle y de los espacios de entrada de vehículos. No deje que cruce una calle solo.
- Los niños tienen excelentes habilidades para trepar. Asegúrese de que los equipos para juegos estén bien fijos en el suelo y que los muebles estén lejos de las ventanas.

- Mantenga el bote de basura dentro de un armario cerrado o donde su hijo no pueda entrar.
- Nunca deje a su hijo solo en un coche, ni siquiera por un minuto. Una vez que todos salgan del coche, ciérrelo con llave para que ningún niño pueda subirse a él. Obtenga más información sobre cómo mantener a los niños protegidos en y cerca de los coches en dshs.texas.gov/saferiders/parents/ o en getparentingtips.com/espanol/ninos/seguridad/como-proteger-a-los-ninos-en-y-alrededor-de-los-automoviles/default.asp.
- Si tiene una pistola, debe guardarla descargada en un contenedor cerrado bajo llave, con las balas separadas de la pistola. Enseñe a su hijo que una pistola no es un juguete.
- Enseñe a su hijo que nunca debe jugar con bolsas de plástico, ya que podrían causarle asfixia.

Seguridad en los vehículos

Un asiento infantil para auto es el único medio seguro para que su hijo viaje en cualquier vehículo. La ley de Texas exige que su hijo viaje en un asiento infantil adecuado a su estatura y peso hasta que tenga al menos 8 años o mida 4 pies y 9 pulgadas.

Viajar de forma segura en un vehículo:

- **La selección:** Elija un asiento infantil adecuado a la edad, la estatura y el peso de su hijo, y que se ajuste correctamente a su vehículo.
- **Ubicación:** Coloque el asiento infantil en el asiento trasero del vehículo.
- **Orientación:** Una vez que su hijo sobrepase los límites de estatura y peso para un asiento orientado hacia atrás, su hijo podrá viajar en un asiento orientado hacia delante que sea adecuado a su estatura y peso.
- **Instalación:** Una vez instalado, el asiento infantil no debe moverse más de una pulgada de lado a lado y de delante hacia atrás.
- **Abrochar el cinturón:** ¡Abroche siempre el cinturón! Asegúrese de que el cinturón esté bien ajustado al cuerpo de su hijo y de que el broche en la parte del pecho esté colocado a la altura de las axilas.
 - **En el caso de un asiento orientado hacia atrás,** use la ranura en el cinturón que esté POR DEBAJO o A LA ALTURA de los hombros de su hijo.
 - **En el caso de un asiento orientado hacia delante,** use la ranura del cinturón que esté A LA ALTURA o POR ARRIBA de los hombros del niño.

Consejos adicionales:

- Evite usar asientos infantiles de segunda mano que podrían estar caducados, retirados del mercado o haber estado colocados en un auto que sufrió un accidente.
- Use el asiento infantil, aunque su hijo se esté quejando. Mantenga la calma para ayudar a que su hijo se calme. Detenga el coche en una zona segura si necesita atender a su hijo.

- Asegúrese de que todos los ocupantes del vehículo se abrochen correctamente el cinturón de seguridad.
- Los niños menores de 13 años deben viajar siempre en el asiento trasero del auto.
- Maneje de forma segura. NUNCA textee ni hable por teléfono mientras maneja.

Safe Riders (Viajeros seguros) es un programa que ofrece en todo Texas asientos infantiles para auto gratuitos a las familias que reúnan los requisitos.

Para averiguar si usted reúne los requisitos para recibir uno, o si tiene preguntas sobre los asientos infantiles para auto y quiere estar seguro de que su asiento infantil esté instalado correctamente, llame gratis a **Safe Riders** al **800-252-8255**. Para encontrar un técnico en seguridad de pasajeros infantiles cerca de usted, visite **Safe Kids Worldwide** en cert.safekids.org.

Juega conmigo

- Deje que su hijo elija algunos libros en la biblioteca. Averigüe si hay algún programa adecuado para él.
- Juegue con él al aire libre. Practique con él cómo lanzar y recoger una pelota.
- Pídale que le diga qué siente al tener contacto con un objeto (por ejemplo, si le parece suave, pegajoso, duro, áspero o peludo).
- Juegue con él y enséñele la importancia de compartir turnos. Cree con niños un grupo para juegos o invite a otros niños a jugar con su hijo con el fin de que se relacione con otros niños de su edad.
- Obtenga más ideas para juegos descargando en su celular la app de los **CDC Milestone Tracker** o la app de **Vroom**, o inscribiéndose en **Bright by Text** en brightbytext.org, o bien textee **TEXASKIDS** al **274448**.

Obsérvame crecer

Cada niño crece y cambia a un ritmo diferente.

Observe si su hijo:

- Disfruta de los juegos de imitación y juega con amigos.
- Sostiene conversaciones breves pero que son comprensibles.
- Dibuja a una persona con las partes del cuerpo.
- Usa su cepillo de dientes y se viste con la ayuda de usted.
- Sube escaleras alternando los pies.

Su hijo seguirá reafirmando su independencia. Para más consejos sobre cómo ayudar a su hijo pequeño a superar un berrinche, vea la sección **Cómo controlar los berrinches en las páginas 76-77**.

Inscríbeme en prekínder

Su hijo podría reunir los requisitos para asistir a prekínder (Pre-K) en forma gratuita si **antes del 1 de septiembre tiene al menos 4 años de edad**.

Los requisitos se detallan en tea.texas.gov/academics/early-childhood-education/early-childhood-education-faqs#pkprogram. Verifique estos requisitos con la escuela más cercana, ya que algunas escuelas ofrecen Pre-K gratuito para niños de 3 años.

El prekínder es una excelente manera de ayudar a su hijo a estar listo para el kínder. El prekínder mejora las habilidades de lectura, escritura, matemáticas y las sociales. Comuníquese con la escuela de su vecindario para obtener más información.

Notas

Estatura: _____ pulgadas Fecha de la cita: _____

Peso: _____ libras _____ onzas

Preguntas para el médico: _____

Consejos prácticos del médico: _____

Mantenme sano

En el chequeo de rutina a los 4 años, el médico:

- Examinará a su hijo para detectar la tuberculosis.
- Pesará y medirá a su hijo.
- Revisará el IMC (índice de masa corporal) de su hijo.
- Verificará su presión arterial.
- Le examinará la vista y el oído.
- Le administrará algunas vacunas. Si su hijo tuvo anteriormente alguna reacción alérgica a una vacuna, dígaselo a su médico.
- Observará la manera de hablar y las habilidades motoras de su hijo.
- Le hará a usted preguntas sobre el aprendizaje y la conducta de su hijo.
- Le realizará una evaluación para verificar cómo se está desarrollando.

El lavado de manos

Los microbios están en todas partes. Lavarse las manos puede convertirse en un hábito saludable para toda la vida si desde una edad temprana usted le enseña a su hijo a practicarlo. Recuérdele con frecuencia cómo y cuándo debe lavarse las manos. Más información sobre los cinco sencillos pasos para lavarse las manos en [cdc.gov/handwashing/esp/handwashing-family.html](https://www.cdc.gov/handwashing/esp/handwashing-family.html).

Cuida mis dientes

- Ayude a su hijo a cepillarse los dientes dos veces al día con una cantidad de pasta dental del tamaño de un chícharo.
- Su hijo normalmente debería ir al dentista cada seis meses y, si es necesario, más a menudo.

Mantenme protegido

- Probablemente, su hijo ya esté listo para pasar a un asiento elevado infantil para el auto. Verifique si su hijo ha alcanzado ya el peso o la estatura adecuados al nuevo asiento antes de cambiarlo. Los niños pueden viajar en un asiento elevado, siempre y cuando esté fijado con el cinturón de cadera y hombro para adultos, hasta que el cinturón de seguridad para adultos se ajuste a ellos correctamente. Para usar un asiento elevado, los niños deben viajar sujetos con un cinturón de cadera y hombro.
- Mantenga los insecticidas, pinturas, equipos de herramientas y otros artículos guardados fuera del alcance de su hijo. Explíquelo que estos artículos son peligrosos.
- Tome a su hijo de la mano cuando cruce la calle o camine por un estacionamiento.
- Si practica con la bicicleta, hágalo de forma segura. Haga que su hijo utilice siempre el casco protector.

- A los 4 años, la mayoría de los niños están listos para tomar clases de natación. Considere la posibilidad de enseñar a nadar a su hijo o inscribalo en clases de natación. No deje que él juegue cerca del agua a menos que lo vigile un adulto.
- Si tiene una pistola, guárdela descargada en un contenedor cerrado con llave y con las balas separadas de la pistola. Enseñe a su hijo que una pistola no es un juguete.
- Enseñe a su hijo las partes del cuerpo usando los términos correctos y explíquele que ciertas partes del cuerpo son privadas y no deben estar a la vista de otros.
- Nunca deje a su hijo solo en un coche, ni siquiera por un minuto. Asegúrese de cerrar con llave el coche cuando nadie esté dentro para que los niños no puedan subirse solos. Más información sobre cómo mantener a los niños seguros dentro y cerca de los coches en dshs.texas.gov/saferiders/parents/ o en getparentingtips.com/espanol/ninos/seguridad/como-proteger-a-los-ninos-en-y-alrededor-de-los-automoviles/default.asp.
- Enseñe a su hijo que nunca debe jugar con bolsas de plástico, ya que podrían causarle asfixia.

Juega conmigo

- Explore el lado creativo de su hijo. Deje que recorte papel, pegue, moldee plastilina, pinte, etc.
- Léale un cuento a diario y hágale preguntas sobre el cuento. Deje que su hijo le cuente a usted alguna historia.
- Corran, salten o brinquen juntos. Cree una pequeña pista de obstáculos.
- Deje que su hijo le ayude a preparar y servir las comidas y le ayude con los quehaceres. Manténgalo alejado de aparatos calientes y objetos cortantes.
- Lleve a su hijo al zoológico, la biblioteca y otros lugares que tengan actividades especiales para niños de su edad.
- Continúe poniendo límites al tiempo para ver televisión y programas en pantallas. Limite los programas educativos de alta calidad y los videojuegos a no más de una hora al día. Encuentre programas educativos creados para niños en pbskids.org.
- Obtenga más ideas sobre juegos, descargando en su celular la app de los **CDC Milestone Tracker** y la app de **Vroom**, o inscribiéndose en **Bright by Text** en brightbytext.org, o bien textee **TEXASKIDS** al **274448**.

Obsérvame crecer

Cada niño crece y cambia a un ritmo diferente. Observe si su hijo:

- Salta sobre un solo pie.
- Sabe decir su nombre, su edad y puede cantar una canción de memoria.
- Puede expresar mejor varios sentimientos, como una emoción, el miedo, la tristeza.
- Puede explicar cómo se usan objetos ordinarios. Por ejemplo: “¿Qué se hace con un tenedor?”.
- Puede trazar distintas formas en un papel.

Para más consejos sobre la lectura, vea la sección **Léale historias a su hijo todos los días en las páginas 82-83.**

Inscríbeme en prekínder

Su hijo podría reunir los requisitos para asistir gratuitamente a prekínder (Pre-K) si el 1 de septiembre de este año ya tiene una edad de al menos 4 años. Los requisitos determinados se enumeran en tea.texas.gov/academics/early-childhood-education/early-childhood-education-faqs#pkprogram. Verifique los requisitos con la escuela más cercana, ya que algunas escuelas ofrecen Pre-K gratuito para niños de 3 años.

El Pre-K es una gran manera de ayudar a su hijo a que esté listo para el kínder. El Pre-K mejora su lectura, escritura, matemáticas y sus habilidades sociales. Comuníquese con la escuela de su vecindario para obtener más información.

Notas

Estatura: _____ pulgadas Fecha de la cita: _____

Peso: _____ libras _____ onzas

Preguntas para el médico: _____

Consejos prácticos del médico: _____

Mantenme sano

En el chequeo de rutina a los 5 años, el médico:

- Le hará una prueba a su hijo para detectar tuberculosis.
- Pesará y medirá a su hijo.
- Le examinará la vista y el oído.
- Revisará el índice de masa corporal (IMC) de su hijo.
- Le pondrá a su hijo las vacunas que le falten. Si su hijo tuvo anteriormente una reacción alérgica a alguna vacuna, dígaselo a su médico.
- Le hará preguntas sobre el comportamiento de su hijo y sus interacciones con los demás.
- Revisará la presión arterial de su hijo.

El lavado de manos

- Los microbios están en todas partes. Lavarse las manos puede convertirse en un hábito saludable para toda la vida si usted comienza a enseñarle a su hijo a practicarlo a una edad temprana.
- Recuerde con frecuencia a su hijo cómo y cuándo debe lavarse las manos.
- Para conocer los cinco sencillos pasos para lavarse las manos, visite cdc.gov/handwashing/esp/handwashing-family.html.

Cuida mis dientes

- Asegúrese de programar una cita con el dentista para el chequeo dental de su hijo cada seis meses.
- Ayúdele a cepillarse los dientes dos veces al día con una cantidad de pasta del tamaño de un chícharo y a usar el hilo dental una vez al día.

Mantenme protegido

- Enseñe a su hijo a practicar hábitos de seguridad cuando esté en la calle. Enséñele a mirar a ambos lados antes de atravesar una calle, y a hacerlo siempre de la mano de un adulto.
- Aplique siempre a su hijo un protector solar (con un factor de protección [SPF] de 15 o más) antes de salir al aire libre a nadar o a jugar.
- Revíse en casa los detectores de humo todos los meses. Elabore un plan de salvamento en caso de incendio y enseñe a su hijo lo que debe hacer. Practique un simulacro de incendio con toda la familia.
- Enseñe a su hijo que nunca debe jugar con fósforos ni encendedores. Mantenga siempre dichos artículos fuera de su alcance.
- Ayude a su hijo a distinguir entre personas desconocidas que son peligrosas y otras que le podrían ayudar. Hable con él sobre distintas situaciones posibles. Practiquen juntos juegos de rol para que su hijo aprenda a tener confianza en sí mismo.

- **Nunca** deje a su hijo solo en un coche, ni siquiera por un minuto. Asegúrese de cerrar con llave el coche cuando nadie esté dentro para que los niños no se suban a él solos. Obtenga más información sobre la seguridad de los niños dentro y cerca de los coches en dshs.texas.gov/saferiders/parents/ o en getparentingtips.com/espanol/ninos/seguridad/como-proteger-a-los-ninos-en-y-alrededor-de-los-automoviles/default.asp.
- Si tiene una pistola en su casa, guárdela descargada en un contenedor cerrado con llave, con las balas separadas de la pistola. Enseñe a su hijo que una pistola no es un juguete.
- Enseñe a su hijo a no jugar con bolsas de plástico que podrían provocarle asfisia.

Seguridad en el coche

El asiento infantil para auto es la única forma segura de trasladar a su hijo en un vehículo. La ley de Texas señala que su hijo debe viajar en un asiento infantil adecuado a su estatura y peso hasta que tenga al menos 8 años o mida 4 pies y 9 pulgadas.

Viajar en forma segura en un vehículo:

- **La selección:** Elija un asiento infantil para auto que sea adecuado a la edad, estatura y peso de su hijo, y que se ajuste correctamente al automóvil. Una vez que su hijo crezca y sobrepase los límites de altura y peso para un asiento con cinturón orientado hacia adelante, podría entonces usar un asiento elevado sin cinturón integrado.
- **Asiento elevado sin respaldo:** Úselo SOLO en un asiento del coche que tenga reposacabezas. Las orejas del niño deben estar a la altura del asiento o reposacabezas del vehículo para proporcionar apoyo a la cabeza.
- **Asiento elevado con respaldo alto:** Úselo en un asiento con o sin reposacabezas. Si el asiento del coche no tiene reposacabezas, es necesario usar un asiento elevado con reposacabezas.
- **Ubicación:** Coloque el asiento infantil o el elevado en el asiento trasero del vehículo.
- **Uso:** Abroche siempre el cinturón de cadera y hombros en el automóvil.
 - El cinturón en el hombro debe ajustarse de modo que quede plano sobre el pecho y el hombro del niño. El cinturón en el hombro no debe quedar sobre el cuello del niño.
 - El cinturón de la cadera debe ajustarse bien a las caderas. El cinturón de la cadera no debe quedar sobre la zona blanda del estómago.

Otros consejos:

- Su hijo debe viajar en un asiento infantil con cinturón hasta que supere los límites de altura y peso para el asiento.
- Evite usar asientos infantiles y asientos elevados de segunda mano que podrían estar caducados, retirados del mercado o haber estado colocados en un coche que sufrió un accidente.
- Use el asiento infantil para auto o el asiento elevado, aunque su hijo se queje. Mantenga la calma y así ayudará a su hijo a estar calmado. Detenga el vehículo en una zona segura si necesita atender a su hijo.
- Asegúrese de que todos los ocupantes del coche se abrochen correctamente el cinturón de seguridad. Los menores de 13 años deben viajar siempre en el asiento trasero del auto. Maneje de forma segura. **NUNCA** textee ni hable por teléfono mientras esté manejando.

Si tiene preguntas sobre el asiento infantil para auto o el asiento elevado, o si desea asegurarse de que uno u otro están instalados correctamente, llame gratis al número de Safe Riders al **800-252-8255**. Para encontrar un técnico en seguridad de pasajeros infantiles cerca de usted, visite **Safe Kids Worldwide** en cert.safekids.org.

Juega conmigo

- Lea junto con su hijo. Ayúdele a aprender a leer su nombre y palabras que aparezcan en etiquetas y letreros.
- Jueguen a las adivinanzas. Finja que está haciendo algo y deje que su hijo adivine lo que hace.
- Ayúdele a aprender los números. Amontone objetos uno sobre otro y cuéntelos mientras los apila. Deje que su hijo elija y dirija un juego. Juegue con él y siga las reglas que él marque.
- Jueguen al aire libre. Encuentre formas creativas de realizar al menos 60 minutos de actividad física al día.
- Deje que su hijo le ayude a preparar refrigerios saludables. Aproveche esta oportunidad para enseñarle cómo alimentarse bien. Asegúrese de que su hijo no pueda acercarse a aparatos calientes u objetos afilados. Coman juntos en familia siempre que sea posible. Ayude a su hijo a aprender palabras que rimen y a jugar a juegos sencillos de palabras e imágenes.
- Encuentre más ideas sobre juegos descargando en su celular la app de los **CDC Milestone Tracker** y la app de **Vroom**, o inscribiéndose para textear con **Bright by Text** en brightbytext.org , o textee **TEXASKIDS** al **274448**.

Obsérvame crecer

Cada niño crece y cambia a un ritmo diferente.

Observe cómo su hijo:

- Dibuja algunas letras y números y copia cuadrados y triángulos.
- Puede contar hasta 10 y narrar una historia sencilla con frases completas.
- Juega con otros a juegos de mesa y de cartas.
- Conoce el nombre de al menos cuatro colores.
- Puede seguir instrucciones sencillas.
- Puede trazar dibujos de personas en los que se distingan al menos seis partes del cuerpo.

Notas

Estatura: _____ pulgadas Fecha de la cita: _____

Peso: _____ libras _____ onzas

Preguntas para el médico: _____

Consejos prácticos del médico: _____

Lista para un entorno seguro

Preparar una casa a prueba de niños es una enorme tarea, pero si lo hace cuarto por cuarto, uno a la vez, terminará enseguida.

Descargue una lista completa de verificación en getparentingtips.com/espanol/bebes/seguridad/adaptaciones-de-seguridad-a-prueba-de-bebes/default.asp o ¡use la que aparece a continuación!

En toda la casa

- Coloque rejas arriba y al pie de las escaleras.
- Coloque protectores o rejillas en las ventanas.
- Amarre en lo alto los cordeles de las persianas.
- Tape o cubra las tomas de corriente.
- Compruebe que no haya a la mano cables eléctricos que podrían ser peligrosos.
- Use protectores o pinzas en las puertas para proteger los dedos.
- Ponga cubiertas o fundas de seguridad en las manijas y agarradores de puertas, especialmente las exteriores.
- Use correas para sujetar muebles y televisores a las paredes.
- Revise los detectores de humo y de monóxido de carbono una vez al mes.
- Guarde cualquier objeto pequeño que un niño podría tragarse, como pilas, juguetes pequeños, monedas, etc.
- Compre un extinguidor.
- Retire las trampas para insectos y ratones.
- Ponga las mochilas y bolsas de mano fuera del alcance de los niños.
- Si tiene una pistola, asegúrese de que está descargada y guardada bajo llave y separada de las balas.
- Retire los objetos de decoración que estén a la altura de un bebé.

En la cocina

- Consiga un protector para la estufa o cubiertas para las perillas.
- Asegure los cajones y puertas con pasadores o cerraduras.
- Retire los electrodomésticos y los cables fuera de los bordes de la encimera y de los estantes bajos. Guarde los cuchillos y cubiertos fuera del alcance de los niños.
- Ponga los productos de limpieza fuera del alcance.
- Guarde las cápsulas de detergente del lavavajillas y la lavadora fuera del alcance.
- Use un bote de la basura con tapa a prueba de niños.
- Use manteles individuales en lugar de manteles grandes. Use platos de plástico para la comida del bebé.
- Mantenga los recipientes de comida y agua de las mascotas fuera del alcance de los niños.

En la sala

- Asegúrese de que las macetas y plantas de interior estén fuera del alcance de un niño.
- Instale una rejilla de seguridad alrededor de la chimenea.
- Guarde los adornos que podrían romperse.
- Coloque protectores de esquinas sobre los bordes y esquinas filosos.
- Use correas para asegurar las estanterías y televisores.

En el cuarto de baño

- Coloque una alfombra en el piso para evitar que alguien resbale.
- Coloque cerraduras en las tapas de los inodoros y en los armarios
- Guarde las pastillas y los medicamentos fuera del alcance de los niños.
- Coloque el jabón, el champú, la pasta de dientes, el maquillaje y las rasuradoras fuera del alcance.

En la recámara

- Asegúrese de que la cuna de su bebé cumple las normas de seguridad.
- Cree alrededor de la cuna una zona segura lejos de ventanas, cortinas, cuadros y piezas de decoración, espejos, cables, etc.
- Asegúrese de que en la cuna no haya cobijas, protectores, almohadas, juguetes, objetos móviles colgantes, etc.
- Asegúrese de que los muebles estén fijos y amarrados con correas.

En el garaje y exteriores

- Instale una cerradura en la puerta del garaje.
- Destine un lugar para guardar las llaves fuera del alcance de los niños.
- Si tiene alberca, instale una valla de seguridad de 4 pies alrededor de todos sus lados; considere la conveniencia de instalar una alarma en la puerta de acceso.
- Guarde los fertilizantes, productos químicos, detergentes, anticongelantes, insecticidas, etc., fuera del alcance de los niños.

Juego seguro entre hermanos

Un nuevo bebé en casa podría ser a la vez una fuente de alegría y confusión para otros niños en el hogar. Ellos pueden estar muy emocionados, pero también confundidos, frustrados o disgustados. Hable con sus otros hijos sobre sus sentimientos y emociones respecto al bebé. Enséñeles a relacionarse de forma segura con un hermano pequeño.

Supervise siempre a los niños menores de 12 años cuando estén con el bebé.

Ayude a los niños mayores a adaptarse a la llegada del bebé:

- Read Léales cuentos sobre bebés y hermanos mayores.
- Deles un muñeco para que practiquen cómo tocarlo con suavidad y qué hacer para cuidarlo.
- Hábleles de las ventajas de ser un hermano mayor y deles privilegios por ser “niños grandes”.
- Involucre a los hermanos mayores en el cuidado del bebé convirtiéndolos en ayudantes o protectores especiales.
- Elogie a los niños mayores por su buen comportamiento y sus logros con motivo de la llegada del bebé.
- Pregunte a sus hijos sobre cuáles son sus sentimientos, escúchelos y cálmelos mediante muestras de cariño.

Hable con los hermanos mayores sobre la seguridad:

- Explíqueles que los bebés pueden atragantarse muy fácilmente. Dígales que pidan siempre permiso antes de darle un juguete o comida al bebé.
- Enséñeles a tocar y besar al bebé con suavidad, centrándose sobre todo en tocar los pies en lugar de la cara.
- Enséñeles a que guarden sus juguetes de “hermanos mayores” (piezas pequeñas como Legos y canicas) donde el bebé no pueda alcanzarlos.
- Enséñeles que siempre deben pedir ayuda a un adulto si quieren ver o cargar al bebé. Enséñeles a no subirse nunca a sillas, mesas o a la cuna para ver al bebé.

Autocuidado de los padres

Criar hijos es un trabajo verdaderamente duro... A veces puede ser muy estresante, incluso abrumador. Y si usted misma no se cuida, no podrá cuidar de su familia.

Cuidarse no tiene por qué llevar mucho tiempo ni tampoco ser caro. Puede ser simplemente una actividad que le aporte felicidad y reduzca el estrés, y puede ayudarlo a evitar el agotamiento emocional. Cree un plan que consista en hacer algo para usted misma al menos una vez al día.

Ideas para el autocuidado

- Dedique un tiempo para hablar con otro adulto. Platique sobre cómo se siente usted.
- Prepárese un refrigerio nutritivo o un delicioso licuado de frutas.
- Salga a pasear ya sea sola o con amigos o compañeros.
- Disfrute de un baño o una ducha largos.
- Vea un programa de televisión, una película o un podcast, o escuche música.
- Prepárese un café o un té y aprecie lentamente y con gusto su sabor.
- Asista a un servicio religioso, medite o haga ejercicios de respiración profunda.
- Lea un libro o una revista.
- Descanse lo suficiente y recuerde que no tiene que hacerlo todo.

No tema hacer algo de lo siguiente:

- Pedir y aceptar la ayuda de amigos, de sus familiares o de su pareja. Ellos pueden ayudarlo a cuidar a su hijo mientras usted se toma un descanso.
- Posponer las tareas domésticas o del trabajo hasta que descanse o coma lo que necesite.
- Prestar atención a sus propios sentimientos. Si siente que no puede hacer frente o lidiar con las actividades diarias o el cuidado de su hijo, entonces es el momento de llamar a su médico.

Cómo calmar a un bebé que llora

Los bebés lloran para hacernos saber que hay algo que se debe cambiar. Algunos lloran todos los días, lo cual es normal. A veces, puede ser difícil saber qué necesita su bebé cuando llora. Es posible que usted sienta frustración cuando su bebé llora, pero mantener la calma y ser paciente le permitirá averiguar lo que él necesita. Usted no tardará en aprender por qué llora su bebé y qué necesita.

Algunas razones por las que un bebé llora:	Lo que usted puede hacer:
<p>El bebé está molesto por cosas como:</p> <ul style="list-style-type: none"> • tiene gases y le causan dolor • el pañal está sucio • su ropa (tiene calor/frío, algo le aprieta, le da comezón) 	<ul style="list-style-type: none"> • Darle palmaditas o frotarle la espalda. • Cambiarle el pañal cada tres horas cuando esté despierto. • Quitarle o añadirle ropa, según vea si está cómodo.
<p>Está enfermo o lastimado.</p>	<p>Llame al médico si cree que su bebé está enfermo. Si cree que está lastimado, trate de averiguar qué parte del cuerpo se ha lastimado y llame al médico si es necesario.</p>
<p>Está aburrido.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Muéstrelle un juguete nuevo. • Salga con él a dar un paseo. • Tómelo en brazos o cámbielo de posición. • Llévelo al aire libre.
<p>Tiene sueño.</p>	<p>Lleve al bebé a una habitación tranquila y oscura. Trate de cargarlo en contacto de piel con piel, moverlo o mecerlo, masajearlo con suavidad y cantarle o repetirle sonidos de arrullo como "shush". A algunos bebés también les gusta que los amamenten o les den un chupón o un dedo para chupar.</p>
<p>Está sobreestimulado (hay demasiado ruido, demasiada luz o demasiados adultos que lo cargan en brazos).</p>	<p>Cuando un bebé está harto, se queja o aparta la cabeza. Baje la intensidad de la luz, traslade a su hijo a una habitación más tranquila o pida a las visitas que se vayan.</p>
<p>Le están saliendo los dientes.</p>	<p>Ofrézcale una mordedera enfriada en el refrigerador, un chupón u otro juguete seguro que pueda morder. Frótele las encías con una toallita limpia.</p>
<p>Tiene hambre.</p>	<p>Dele de comer.</p>

Si nada funciona y usted siente que necesita un descanso:

¡Nunca sacuda a un bebé!

No importa lo alterada que usted esté. Sacudir a un bebé puede causarle daño cerebral, ceguera, pérdida auditiva o incluso la muerte. No trate de taponar la boca o la cara para que deje de llorar: esto le podría provocar asfixia.

Recuerde que un bebé no llora para que usted se enoje o se sienta triste o disgustada.

Si le parece que ya ha intentado todo, podría tratar lo siguiente:

- Ponga a su bebé en un lugar seguro y salga de la habitación por unos cinco minutos. A veces los bebés solo necesitan el momento oportuno para calmarse.
- Tómese esos cinco minutos para tranquilizarse usted. Quédese afuera, respire lenta y profundamente o llame a su pareja o a alguien más para que le ayude.
- Si el bebé sigue llorando o usted no logra calmarse, verifique cómo está su bebé y luego llame a alguien de su confianza. A esa persona, pídale que vaya a su casa y cuide al bebé mientras usted se toma el tiempo necesario para calmarse.
- Tenga un plan para situaciones como esta. Escriba el nombre de una persona a la que pueda pedir ayuda. Escriba algunas ideas para calmarse tanto usted como su bebé. Pegue la hoja con las ideas en el refrigerador u otro lugar visible.

Berrinches

Cuando tenga alrededor de 1 año, su hijo empezará a expresar sentimientos negativos, como el enojo y la frustración, por medio de berrinches. Ocurren berrinches cuando un niño está emocionalmente sobrecargado y es incapaz de expresar sus emociones de otra manera. Los berrinches son parte del proceso de desarrollo de un niño. Aunque estos pueden ser tan exasperantes como el llanto de un bebé, hay formas de disminuirlos e incluso prevenirlos.

Antes del berrinche:

Planee con anticipación. Si va a estar fuera de casa, llévese algún refrigerio y un juguete o un libro para mantener ocupado a su hijo.

Anime a su hijo a que le diga lo que siente. Si nota que su hijo se está enojando, pregúntele cómo se siente (por ej., “¿Estás enojado?”) e identifique cuando pueda qué es lo que le hace estar de mal humor. Dígaselo claramente (por ej., “Sé que te enojas cuando...”).

Dele opciones. A esa edad, un niño está aprendiendo a ser independiente. Ofrezcale opciones sencillas y seguras. Limite las opciones a dos o tres. Dele sugerencias, no órdenes; en lugar de decir: “Recoge tus juguetes”, podría decirle: “Cuando termines de recoger tus juguetes, podemos ir a ver a la abuela”.

Tenga claras las prioridades. Es mejor que su hijo se vista con ropa ridícula que pelearse con él para que lleve algo que usted haya elegido. Ahorre energía para lo importante.

Durante el berrinche:

No pierda la calma. Es normal que su hijo llore y grite cuando se enoja. Así es como un niño pequeño se expresa. Si reacciona con calma y seguridad, es probable que él también se calme. La mayoría de los berrinches duran unos 10 minutos.

No ceda a sus exigencias. Cuando usted cede a los gritos y llantos de un niño pequeño, éste aprende que los berrinches funcionan.

Ofrézcale una distracción. Trate de que su hijo se concentre en otra cosa, como su juguete favorito o un libro. Cántele, baile y haga para él muecas chistosas. Salga al aire libre. Esto resulta útil tan pronto como usted advierta que él está enojado (antes de que estalle el berrinche).

Deje que su hijo esté un corto tiempo a solas. Los berrinches son útiles para llamar la atención. Y no son tan eficaces si nadie los está viendo. Lleve a su hijo a un lugar más tranquilo, alejado del problema, y deje que intente calmarse. Si su hijo está en un lugar donde pueda quedarse solo sin ningún peligro, vaya a otra habitación. Además, si nadie más lo está viendo, usted podrá volver a acercarse a su hijo y ayudarlo a calmarse más rápidamente.

Corrija cualquier comportamiento problemático. Si los berrinches de su hijo consisten en tratar de golpear, patear o lastimar a otros, o en arrojar objetos, corrija esa conducta de inmediato. Lleve a su hijo a un lugar seguro y tranquilo y dígame con firmeza: “Nunca debes golpear (o patear) a nadie”. Si cree que el comportamiento de su hijo está fuera de control, llame a su médico.

Después del berrinche:

No castigue a su hijo por tener un berrinche. Los berrinches son reacciones normales y a su hijo se le pasarán con el tiempo.

Cuando su hijo se haya calmado, abrácelo y demuéstrelle que lo entiende. Dígame algo como “Siento mucho que no tuvieras la galleta que querías”. Si su hijo tiene la edad suficiente, podría ser útil que le explique por qué no le dio la galleta (“Recién acabaste de comer y ya casi es hora de cenar”).

Una vez que el problema se haya superado, dedique unos minutos a repasar qué fue lo que sucedió. Elogie a su hijo por recuperar el control y volver a la normalidad. Practique con él distintas maneras en que él mismo pueda decirle en el futuro qué es lo que quiere. Enséñele qué palabras podría usar cuando sienta el impulso de chillar o arrojar objetos.

Manténgase firme y apegada a las reglas que haya establecido como madre o padre. Cuando esas reglas se cambian, los niños pequeños se confunden y se enojan. Sea constante y no tema a decir que “no”. Comunique esas reglas a sus amigos y familiares. Eso ayudará a prevenir futuros berrinches.

Cuándo debe pedir ayuda

Los primeros años en la vida de un niño son un desafío para muchos padres, así que no sea demasiado dura consigo misma. Haga lo mejor que pueda, y si usted o su hijo tienen un mal día, sepa que mañana podrá volver a intentarlo. No tema tomarse un descanso o pedir ayuda a su pareja, o a alguien más si se siente abrumada.

La **Academia Americana de Pediatría** recomienda a los padres consultar con el médico si:

- Los berrinches empeoran después de los 4 años.
- Su hijo se lastima a propósito a sí mismo o a otra persona durante un berrinche, o rompe objetos cuando tiene un berrinche.
- Su hijo contiene la respiración o se desmaya durante los berrinches.
- Su hijo tiene pesadillas, problemas para aprender a ir al baño, dolor de estómago u otros signos de ansiedad.

La línea de ayuda para jóvenes **Texas Youth Helpline** está disponible para ayudar a los padres con sus hijos más pequeños, así como con sus hijos adolescentes. Comuníquese con ellos al **800-989-6884** o visite dfps.state.tx.us/youth-helpline/default.asp.

Cuidado infantil

Una buena guardería debe favorecer el desarrollo de su hijo y hacer que usted se sienta tranquila. Empiece a explorar posibles guarderías con unos meses de anticipación. Planee una visita a cada centro u hogar del que desee obtener más información y hable directamente con el director o cuidador. Lleve esta Guía con usted cuando vaya al centro.

Regulación de Proveedores de Cuidado Infantil (CCR) es un programa que supervisa y proporciona informes de inspección sobre todos los centros de cuidado infantil con licencia y registrados en Texas. Puede encontrar en línea los centros con antecedentes de cinco años de cumplimiento con las normas en: TxChildCareSearch.org (en inglés). Si bien CCR supervisa los centros anualmente, usted también querrá hacer su propia investigación: haga preguntas, observe a los niños y a sus maestros y pida información importante para el cuidado de su hijo.

Infórmese bien antes de confiar su hijo a terceros y elija siempre guarderías que estén reguladas por el Estado. Una guardería no regulada significa que en ella no se realizan inspecciones ni capacitación, no hay nadie que haga cumplir las normas básicas de salud y seguridad, y no hay registros que usted pueda verificar.

En qué debe usted fijarse sobre la guardería:

Investigue sus opciones. Encuentre una guardería con licencia o registrada en su área y verifique su registro de inspección en TxChildCareSearch.org.

Visite la guardería mientras los niños están presentes y busque qué características ayudarán a su hijo a desarrollarse. Conozca y entreviste al cuidador o al director del centro.

Participe de lleno y continuamente:

Siga en comunicación constante con el cuidador. Comente con él sus preocupaciones y asegúrese de que las respuestas que le dé le satisfagan. Platique seguido con sus hijos sobre su estancia en el centro. Pregúnteles cómo pasaron el día, qué hicieron, a quién vieron o si ocurrió algo especial.

Reporte cualquier problema que podría afectar la salud o la seguridad de su hijo, como el maltrato, el abuso, la negligencia o la atención infantil ilegal, a la **Línea para Denunciar el Maltrato** en Texas al **800-252-5400**.

Preguntas importantes que debe hacer al centro de cuidado infantil de su hijo:

1. ¿Puedo ver su permiso estatal y su última inspección?
2. ¿Qué experiencia y capacitación tiene sobre cuidado infantil?
3. ¿A cuántos niños cuida y cómo se asegura de satisfacer todas sus necesidades?
4. ¿Puedo ver sus normas de funcionamiento para conocer mejor sus servicios?
5. ¿Cómo es un día típico para un niño que está bajo su cuidado?
6. ¿Cómo protege la salud y la seguridad de los niños a su cargo?
7. ¿Qué tipo de prácticas sobre el sueño seguro se siguen?
8. ¿Cómo disciplina a los niños?
9. ¿Cómo manejan las situaciones de emergencia y en qué circunstancias se comunicarían conmigo?
10. ¿Cómo me hará saber sobre el progreso y preocupaciones relacionadas con mi hijo?
11. ¿Cómo se realiza la alimentación con leche materna? ¿Hay un espacio en el centro donde yo pueda amamantar a mi bebé?

Las siguientes son algunas cuestiones en las que debe fijarse:

Guardería

- Hay una cuna para cada bebé.
- Los maestros atienden a los bebés que lloran con rapidez y actitud afectuosa.
- Los bebés tienen espacio y libertad suficientes para jugar, trepar y gatear.
- Los pañales se cambian a menudo y en una zona limpia. Los maestros se lavan las manos y las de los bebés después de cada cambio de pañal.
- Se alimenta a los bebés según ellos lo pidan y se los toma en brazos mientras se les da de comer.

Atención preescolar

- Los salones tienen un horario regular que procura un equilibrio entre las actividades dirigidas por el maestro y las realizadas por el niño.
- El mobiliario, el equipo y los materiales son adecuados al tamaño del niño y están a su nivel.
- Los salones están organizados con áreas de aprendizaje claras: biblioteca, ciencias, escritura, arte, construcción con bloques, juego dramático, matemáticas, etc.
- Hay espacio disponible para que los niños guarden sus objetos personales.
- Los planes de clase muestran lo que los niños aprenderán cada día y cada semana.

Cuestiones finales que debe considerar:

- ¿Se siente tranquila dejando allí a su hijo?
- ¿Sí usted fuera un niño, estaría contento allí?

Vea la sección **Recursos útiles, al principio de esta Guía**, para obtener más información sobre guarderías de calidad y ayuda económica para el cuidado infantil.

Todos los niños necesitan apoyo a medida que crecen y aprenden, pero algunos niños necesitan un apoyo extra.

Quizá podría notar que su hijo va retrasado en algunas de las actividades de esta Guía. Todos los niños crecen y se desarrollan a ritmos diferentes. Tardar más en hacer cosas nuevas podría significar que un niño tiene un retraso en el desarrollo o una discapacidad. Los retrasos o discapacidades podrían deberse a una enfermedad, un accidente u otros motivos.

Si le preocupa el desarrollo de su hijo, comuníquese con los programas que se indican a continuación. No espere para comunicarse con alguien. Mientras más pronto identifique el tipo de retraso o la discapacidad, antes podrá recibir ayuda su hijo.

Para los niños desde que nacen hasta los 3 años:

Los Servicios de Intervención Temprana en la Infancia (ECI) colaboran con las familias para ayudar a los niños a crecer, aprender y mantenerse sanos. ECI ayuda a los bebés y niños pequeños de Texas de hasta 36 meses con retrasos en el desarrollo, discapacidades o determinados diagnósticos médicos que cumplan los requisitos. Los servicios de ECI se prestan en el hogar y en otros lugares donde el niño vive, aprende y juega.

Algunos ejemplos de los servicios de ECI son:

- Servicios para el oído y la vista
- Servicios de nutrición
- Fisioterapia y terapia ocupacional
- Terapia del habla y el lenguaje
- Capacitación especializada en habilidades para el aprendizaje y el desarrollo
- Educación y capacitación familiar
- Administración de casos
- Tecnología de apoyo, como ayuda para conseguir equipos especializados

Si le preocupa el desarrollo de su hijo, hable con su médico o con el programa ECI de su localidad. Para localizar un centro del programa ECI cerca de usted, llame a la **Oficina del Ombudsman de HHS** al número gratuito **877-787-8999**, seleccione un idioma y luego la opción **3**, o visite hhs.texas.gov/services/disability/early-childhood-intervention-services.

Para niños a partir de los 3 años:

A partir de los 3 años, su hijo podría tener derecho a recibir servicios de educación especial. Los niños que cumplen los requisitos pueden recibir servicios de educación especial en la primera infancia en diversos entornos, como un salón de prekindergarten, en el hogar o en entornos comunitarios. Si le preocupa el aprendizaje o el comportamiento de su hijo, comuníquese con el centro escolar, el distrito escolar o la escuela autónoma (charter) de su localidad. Para obtener ayuda para localizar su agencia de educación local, llame a su Centro de Servicios Educativos regional o comuníquese con la red **ChildFind Network** en childfindtx.tea.texas.gov/contactus.html (en inglés). Para más información, llame al **Centro de Información sobre Educación Especial** al número gratuito **855-SPEDEX (855-773-3839)**.

Otros recursos:

ECI tiene información sobre recursos para los niños y las familias en la Guía sobre recursos localizada en su página web de HHS en hhs.texas.gov/services/disability/early-childhood-intervention-services/eci-resource-guidecentral-directory.

La Biblioteca Audiovisual del Departamento Estatal de Servicios de Salud tiene libros, videos, cintas de audio y revistas sobre el tema. Mediante estos materiales, usted puede aprender sobre el desarrollo infantil y la intervención temprana. Cualquier persona en Texas puede pedir prestado estos materiales pagando solo el franqueo de devolución. Para más información, visite hhs.texas.gov/services/disability/early-childhood-intervention-services/eci-library-collection, o llame al **(888) 963-7111 x7260**.

Las familias pueden encontrar recursos y servicios de apoyo para sus hijos en navigatelifetexas.org/es.

La Partners Resource Network (PRN) dirige los Centros de capacitación para padres e información (PTI) en todo Texas para los padres de niños con discapacidades. Visite prntexas.org o llame al **800-866-4726**. La red PRN tiene materiales y libros sobre retrasos del desarrollo y discapacidades. Ellos pueden conectarle con otros padres de niños que están en situaciones similares a las de su hijo. Asimismo, pueden proporcionarle información sobre los servicios y recursos en su área.

Los padres pueden acceder a herramientas de detección gratuitas en: **Act Early Texas!** actearlytexas.org y mchatscreen.com.

Lean juntos todos los días

Lo más importante que puede hacer para que su hijo vaya bien en la escuela es leerle en voz alta todos los días.

Leerle a un niño desde sus primeros días de vida le ayuda a desarrollar el habla y el lenguaje. Cuantas más palabras oiga cuando usted le hable, le lea o le cante, más se nutrirá y crecerá su cerebro. Leer en voz alta le proporcionará a su hijo las habilidades que necesita para aprender a leer, escribir y comprender información a medida que crece.

Usted puede ayudar a su hijo a que aprenda a amar la lectura.

Léale a un recién nacido durante unos minutos cada vez. Cuando note que él pierde el interés, deje de leerle. A medida que crezca, léale historias durante más tiempo. Haga que este sea un momento cercano y entrañable en el que ambos compartan sentimientos de cariño. La hora de dormir es un momento excelente para leer juntos.

Póngale nombre a todo. Usted puede desarrollar habilidades de comprensión en sus hijos desde el principio, incluso desde que son pequeños. Juegue a nombrar o señalar objetos. Diga 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?”

Consiga una credencial de biblioteca. Pida libros prestados gratis en la biblioteca.

Sea interactivo. Involucre a su hijo para que escuche con atención un cuento. Hable con él sobre lo que sucede en el cuento y señale cosas en la página. Responda a las preguntas de su hijo. Hágale usted preguntas y escuche las respuestas de su hijo.

Léale historias una y otra y otra vez. Es probable que su hijo quiera escuchar su cuento favorito una y otra vez. ¡Léale el mismo libro por centésima vez! Las investigaciones sugieren que las lecturas repetidas ayudan a los niños a desarrollar sus habilidades lingüísticas.

Guarde los libros donde los niños puedan alcanzarlos. Tenga libros en las habitaciones donde juegan.

Sepa en qué momento detenerse. Si su hijo pierde el interés o tiene problemas para prestar atención, guarde el libro durante un rato. No siga leyendo si nota que su hijo no lo disfruta.

Algunos hitos en el aprendizaje del lenguaje:

De 6 a 12 meses

- Mira las imágenes.
- Busca un libro.
- Se lleva un libro a la boca.
- Se sienta en el regazo con la cabeza erguida.
- Toca los dibujos para mostrar interés.

De 12 a 18 meses

- Puede llevar consigo un libro de un lado a otro.
- Pasa las páginas de un libro de cartón, varias a la vez.
- Puede hacer un mismo sonido para una imagen determinada.
- Señala con el dedo cuando se le pregunta, “¿Dónde está...?”
- Voltea el libro al lado correcto.

De 18 a 24 meses

- Pasa las páginas de un libro de cartón, de una en una.
- Nombra las imágenes que reconoce.
- Completa las palabras de cuentos que conoce.

De 24 a 36 meses

- Aprende a pasar las páginas de papel.
- Pasa las páginas en los libros para encontrar sus dibujos favoritos.
- Empieza a garabatear.
- Lee para sí mismo libros que conoce.

A partir de los 3 años

- Pasa las páginas de papel en un libro una a una.
- Escucha cuentos largos.
- Puede volver a contar un cuento conocido.
- “Escribe” su nombre.
- Empieza a reconocer las letras.
- Les “lee” a sus animales de peluche o a muñecas.
- Dice frases enteras, a veces cuentos enteros.

