

Consejos para criar niños sanos y salvos

DEPARTMENT OF HEALTH & HUMAN SERVICES
CENTERS FOR DISEASE CONTROL AND PREVENTION
AGENCY FOR TOXIC SUBSTANCES AND DISEASE REGISTRY

Prepárese para poder tener un embarazo saludable

Para disminuir la posibilidad de ciertos defectos congénitos y deficiencias del desarrollo tome ácido fólico y no consuma bebidas alcohólicas. Conozca los antecedentes médicos de su familia para ver si existe algún riesgo importante de que su bebé o usted sufran de ciertas enfermedades y afecciones. Asegúrese que cualquier condición médica que padezca esté bajo control.



Vacúnese y vea al médico en forma regular

Las consultas médicas periódicas ayudan a identificar posibles problemas de salud lo antes posible y esto ayuda a que los tratamientos sean más efectivos. Las vacunas ayudan a prevenir muchas enfermedades y salvan vidas. Mantenga una lista de las consultas al médico que realicen usted y su familia así como las vacunas que reciban, para asegurarse que están al día.



Proteja a sus hijos

Tome las medidas necesarias para asegurarse que su casa, su auto, su escuela y otros lugares sean seguros. Use asientos de seguridad y cinturones de seguridad adecuados para la edad y tamaño de los niños. No deje sustancias ni objetos dañinos para la salud al alcance de los niños. Pídale a un amigo o familiar que le ayude a cuidar a sus hijos si siente que está perdiendo la paciencia y necesita un descanso.



Prepare comidas saludables

Comer bien nos ayuda a recibir los nutrientes necesarios para tener energía, a desarrollar huesos fuertes y a combatir las enfermedades y afecciones. Para los bebés es mejor amamantar. Conforme van creciendo, ayude a los niños a elegir alimentos y meriendas saludables. Preste atención a lo que comen y cuánto comen. Los estará ayudando a mantenerse saludables y puede llegar a descubrir problemas que desconocía.



Mantenga a sus hijos activos

Los niños deben realizar por lo menos 60 minutos de actividad física moderada casi todos, preferentemente todos, los días de la semana. Realice actividades divertidas y seguras con sus hijos para ayudar a mantener saludable a toda la familia.



Viva una vida libre de cigarrillos

Estar expuesto al humo secundario (pasivo) es tan dañino para la salud como fumar directamente. Usted no debe fumar durante el embarazo para prevenir partos prematuros y otros problemas de salud. No fumar reduce el peligro que corre su bebé de verse afectado por el síndrome de muerte súbita del lactante (SMSL), bronquitis, asma y neumonía.



Vigile las actividades de sus hijos



Los niños aprenden, entre otras fuentes, de sus familiares, sus amigos y los medios de comunicación. Usted debe saber con quién les gusta pasar el tiempo, lo que les gusta escuchar y ver, y si las actividades que realizan son adecuadas para su edad no solo en cuanto a contenido sino también en cuanto al tiempo que pasan en ellas.

Enséñeles a sus hijos hábitos saludables

Deles a sus hijos una base sólida que les ayude a tomar decisiones saludables todos los días. Ponerse el cinturón de seguridad, usar casco, colocarse bloqueador solar, lavarse los dientes y las manos son algunas de las cosas que ayudan a que las personas estén seguras y saludables. Todos los



días tome buenas decisiones con respecto a su salud para que sus hijos aprendan a hacerlo también.

Hable con sus hijos y escúcheles



Hablar con los hijos puede ayudarles a entender mejor qué hacer para mantenerse sanos, seguros y felices. Esté al tanto de lo que les pasa, cómo toman sus decisiones y manejan sus problemas, y qué quieren saber sobre la vida.

Bríndeles amor y apoyo

Los niños necesitan del apoyo y del amor de la familia y de los amigos. Los momentos de estrés o emergencia pueden hacer que los niños sean más vulnerables a problemas psicológicos y de salud. Averigüe si el estrés relacionado con la escuela, los cambios en el cuerpo, los pensamientos, los sentimientos, los asuntos familiares o los cambios en general está causándoles algún problema. Ayude a sus hijos a establecer conexiones y a lograr un equilibrio en la vida.

