



Una guía para que los padres críen bebés saludables, felices.



Cuidar de su bebé es más que tan solo cambiarle pañales y alimentarlo por la noche (aunque habrá mucho de eso también). Darle el mejor inicio a su bebé empieza con una sola palabra: amor. Nuevas investigaciones del cerebro muestran que leer, hablar y sostener a su niño puede de hecho estimular el crecimiento y "encender" células cerebrales. Así es como aprende su niño.

Ame a su hijo. Eso hace la diferencia.

Para descargar copias adicionales, vaya a www.sunnystart.in.gov/calendar.

Para mayor información, por favor llame la Línea de Ayuda Familiar de Indiana (Indiana Family Helpline) al 1-800-433-0746.

Apoyado en parte por el proyecto H25MC00263 del Maternal and Child Health Bureau (Agencia de Salud Materno-Infantil) (Título V, Ley de Seguridad Social), Health Resources and Services Administration (Administración de Recursos y Servicios de Salud), Department of Health and Human Services (Departamento de Servicios de Salud y Humanos)

Preparar este calendario de desarrollo requirió la ayuda, cooperación y esfuerzo de muchos individuos talentosos y dedicados; un agradecimiento especial para los miembros del Sunny Start Parent Advisory subcommittee (subcomité Consultivo de Padres de Familia Sunny Start) quienes hicieron posible esta útil herramienta. Este calendario ha sido adaptado de un trabajo original desarrollado por la Indiana I Am Your Child Coalition (Coalición Yo Soy Tu Hijo de Indiana).



Estimado Padre de Familia:

Sé por experiencia personal que el ser padre de familia conlleva mucha alegría, responsabilidad y trabajo duro.

Los primeros años de la vida de su hijo son los más importantes y sientan la base que permanecerá con él durante toda la vida. Como padre de familia, usted es el primer maestro de su hijo. Es muy importante que usted dé ejemplo de conductas saludables como comer bien, mantenerse activo y no fumar. La interacción positiva es vital para el desarrollo de su hijo y le insto a que le demuestre su amor con abrazos y besos. Ría con su niño, asegúrese de hablarle, cantarle o leerle. Haciendo estas cosas, usted ayudará a formar a la persona que su hijo llegará a ser



Cada niño y familia son únicos, y los estilos de crianza pueden ser diferentes. La tabla de abajo puede usarse como guía para ayudarle a tomar decisiones saludables para su hijo. Inicie al principio, aún si usted tiene un niño que es mayor. Hay información a través de la tabla que beneficiará a las familias de niños de todas las edades. La tabla debe colocarse en un punto donde pueda leerse con frecuencia, como el refrigerador, e irse siguiendo a medida que su hijo crece.

Aunque criar a un niño no es un trabajo fácil, ¡es uno de los desafíos más gratificantes de la vida! Disfrute de este tiempo y recuerde que no está solo/a. Hay un mundo de información ahí afuera para ayudarle a desarrollar su propio estilo.

Por una Mañana Más Saludable,

A handwritten signature in blue ink that reads "Judith A. Monroe M.D." The signature is fluid and cursive, with a long horizontal stroke extending to the left.

JUDITH A. MONROE, M.D. (Doctora en Medicina)
COMISIONADA DE SALUD ESTATAL (STATE HEALTH COMMISSIONER)

Un bebé llora por muchas razones. Yo lloro porque hay algo que quiero decirte.

Algunas veces lloro para decirte:

- ▶ Tengo hambre.
- ▶ Tengo cólico.
- ▶ Tengo mucho frío o mucho calor.
- ▶ Algo me asustó.
- ▶ Estoy enfermo o algo me duele.
- ▶ Estoy aburrido o me siento solo.
- ▶ Hay mucho ruido.
- ▶ Estoy siendo sostenido por demasiadas personas diferentes.
- ▶ Mi pañal está mojado y necesito que me cambien.
- ▶ Estoy cansado.

Algunas veces lloro cuando creo que te sientes alterado o de mal humor.

Algunas veces estoy inquieto porque:

- ▶ No sé como apaciguarme.
- ▶ Estoy de mal humor.

Puedes sentirte mal, enojado, incapaz, o preocupado si no sabes por qué lloro, cómo consolarme o hacer que deje de llorar tanto.

Ayúdame a estar feliz la mayor parte del tiempo.

Cada bebé es diferente. Aprende a conocerme y a saber lo que necesito. Aprende que tengo diferentes llantos que significan diferentes cosas. Un llanto significa, *quiero comer*. Otro significa, *quiero hacer otra cosa*. Al pensar en lo que necesito, puedes ayudarme a permanecer feliz. Saber lo que no me gusta, puede ayudar a evitar que me sienta inquieto.

- ▶ Asegúrate de cambiar mi pañal si estoy mojado o sucio. Como la mayoría de los demás bebés necesito que me cambien al menos cada 3 horas cuando estoy despierto.
- ▶ Asegúrate de que no tengo calor o frío. No me des más leche de la que necesito. Yo te diré cuando ya he tenido suficiente.
- ▶ No me des cereal o alimentos sólidos sin hablar antes con mi médico. Esto incluye poner cereal en mi biberón.
- ▶ No me dejes en una silla de bebé demasiado tiempo. Me gusta hacer muchas actividades.
- ▶ Puedo inquietarme para decirte que quiero hacer otra cosa.

Cómo ayudar a su bebé que llora

Necesito mamar.

- ▶ Déjame mamar tanto como quiera, ya sea en un chupete o mis dedos.

Cuida mis dientes.

- ▶ Un biberón con leche o una solución azucarada nunca debe ser usada como chupete o ayuda

para dormir. Usa un chupete en su lugar para calmar y satisfacer mi normal necesidad de amar. Prueba diferentes chupetes hasta que encuentre uno que me guste.

Necesito aprender que pertenezco a mis padres. No puedes malcriarme a esta edad. Al ir aprendiendo que tú me ayudarás, lloraré menos.

- ▶ Pasa tanto tiempo conmigo como puedas cuando esté despierto.
- ▶ Tócame, sostenme, abrázame, acurrúcame y ámame.
- ▶ Háblame.
- ▶ Camina conmigo o méceme.
- ▶ Ven a mí tan pronto como puedas cuando llore.

Como un bebé pequeño, necesito mucho tiempo para dormir y en tranquilidad.

- ▶ Déjame dormir mucho si quiero.
- ▶ Colócame en un lugar tranquilo. No me gusta mucho el ruido y no necesito muchos visitantes.

Al ir creciendo, querré hacer más cosas contigo.

- ▶ Juega conmigo y habla conmigo.
- ▶ Yo te mostraré cuando esté cansado de hacer algo. Me inquietaré o voltearé mi cabeza hacia otro lado.

Me gusta una rutina. Trata de hacer las cosas de la misma manera y a la misma hora tanto como sea posible.



Trata de averiguar por qué lloro.

Revisa para ver si:

- estoy húmedo o tengo un pañal sucio.
- tengo calor o frío.
- tengo hambre.
- estoy demasiado lleno.
- necesito eructar.
- me duele el estómago.
- estoy cansado.
- puede estar molesto por algo que comiste si me estás amamantando. Si estás amamantando, evita beber café, té o refrescos de cola, y evita comer alimentos condimentados o que causen gas.

¿Están sucediendo muchas cosas?

- ¿Hay demasiado ruido en el cuarto?
- ¿Hay demasiadas personas sosteniéndome o tocándome?
- ¿Hay personas fumando a mi alrededor?

¿Estoy enfermo?

- ¿Tengo fiebre?
- ¿Estoy vomitando?
- ¿Hace tiempo que tuve un movimiento intestinal?
- ¿Tengo suelto el estómago o diarrea?
- ¿Estoy rozado o tengo algún otro salpullido?
- ¿Tengo un resfriado o moqueo?
- ¿Estoy jalando mis orejas? Esto puede ser una clave de que tengo una infección en el oído.
- Si tengo cualquiera de estos problemas, puedes verificar con mi médico para averiguar si estoy enfermo.



Para ayudarme a dejar de llorar:

- levántame y abrázame.
- acurrúcame o envuélveme en una cobija.
- háblame o cántame.
- pon música suave.
- disminuye las luces.
- dame algo que ver o algo con qué jugar.
- dame un chupete.
- siéntate conmigo en una mecedora.
- camina o baila conmigo.
- llévame a un paseo en el automóvil o cochecito de bebé.

Lo que el llanto de su bebé le hace a usted.

(Fuente: Centro Nacional sobre el Síndrome del Bebé Sacudido)

Aún el más amable y amoroso cuidador puede llegar a frustrarse por un bebé que llora. Estos sentimientos no lo hacen un mal padre de familia o cuidador. El sentirse frustrado es normal. Si usted siente que se está molestando o enojando, ponga al bebé en un lugar seguro y tómese un minuto para cuidar de usted mismo.

- Tome un descanso del sonido del llanto.
- Llame a un buen amigo.
- Escuche algo de música.
- Haga ejercicio.
- Recuerde que el llanto terminará.
- No importa qué tanto se enoje, nunca sacuda a su bebé.
- Puede encontrar información adicional en <http://www.dontshake.com>

Si nada funciona y estoy poniéndote de nervios:

- Ponme en un lugar seguro. Déjame llorar sólo por 15 minutos. Algunas veces me canso demasiado y necesito la oportunidad de apaciguarme.
- Píde a alguien que venga y me cuide mientras tú tomas un descanso de mí.
- No importa qué tan alterado o enojado te sientas, no me sacudas.
- El sacudirme puede causarme daño cerebral y aún la muerte. Superaré este llanto constante.
- El que me abracés y acurruques me dice que me amas y que quieres que me sienta mejor.

¡NUNCA ME SACUDAS!

Ame a su hijo. Eso hace la diferencia.

recién nacido

Ayúdame a estar saludable.

¿Ya has recibido esta información?

Puedo recibir una vacuna para la hepatitis y me harán una prueba de sangre diseñada para valorar a los bebés para varios desórdenes genéticos. El doctor o enfermera tomarán una pequeña muestra de sangre picando mi talón antes de que salga del hospital. Si la prueba no es válida o indica un posible problema, mi médico te lo notificará y se acordará un seguimiento apropiado. También recibirás una carta de seguimiento del **Departamento de Salud del Estado de Indiana**. Puedes llamar al **1-800-761-1271** si tienes alguna otra pregunta.

Cuando vaya para mi primera revisión:

- Me pesarán y medirán.
- Me revisarán por todas partes. El médico revisará mis ojos, oídos, boca y nariz; escuchar a mi corazón y pulmones; y examinará mis caderas, abdomen y cordón umbilical.

El médico querrá saber cómo nos está yendo como familia y responderá cualquier pregunta que tengas. No temas hacer preguntas. Mi salud es muy importante. Es por eso que vamos a un médico o clínica para estas revisiones de bebé sano.

Si no tienes seguro de salud para mí, llama a **Hoosier Healthwise** al **1-800-889-9949** para información acerca de seguro de salud infantil.

Aliméntame cuando esté hambriento.

La leche materna es la mejor nutrición para su bebé. Para los bebés prematuros, es la mejor defensa contra las infecciones que ponen en peligro la vida. Los bebés que son amamantados tienen menos probabilidades de enfermarse o volverse obesos. La leche materna o una fórmula enriquecida con hierro es el único alimento que necesito. Probablemente nos tome varias semanas ajustarnos a un horario de alimentación. Esto es normal. Si me estoy amamantando comeré entre 8 y 12 veces en 24 horas. Despiértame si no estoy comiendo al menos ocho veces. Estoy comiendo lo suficiente si estoy:

- activo y alerta.
- amamantándome y tú puedes escucharme o verme mamar y tragar.
- subiendo entre 4 y 8 onzas por semana después de la primera semana.
- amamantándome, durante el primer mes tendré al menos 3 deposiciones al día después del primer día, aumentando a 4 o más para el día 5. Más tarde en el primer mes y después, la frecuencia de mis

Mi cumpleaños: _____

Hora: _____

Fecha: _____

Peso al nacer: _____ libras

_____ onzas

Largo: _____ pulgadas

deposiciones puede disminuir hasta tres por día y puedo aún pasar varios días entre deposiciones. (Cita: AAP, Pediatric Nutrition Handbook, 5° ed., pág. 67, 2004.) Una deposición se define como una mancha del tamaño del puño de su bebé aproximadamente una cucharadita de material.

Puedo todavía tener hambre si yo:

- continúo mamando.
- pongo mis manos en mi boca.
- abro y cierro mi boca.
- busco el pezón.

Puedo haber terminado si yo:

- escupo el pezón.
- me quedo dormido.
- dejo de mamar.



Ayúdame a estar seguro.

Cuandoquiera que viajemos en el automóvil, ponme en un asiento infantil de seguridad y pon los tirantes correctamente. La ley de Indiana requiere que esté en un asiento infantil de seguridad cuando esté en un automóvil. El asiento infantil de seguridad es el único lugar seguro para ello es que, así es que usa el asiento infantil de seguridad aún si hago un alboroto. Hacer un alboroto es mi manera de decir que sé que estoy en un lugar diferente. Cuando esté en el asiento infantil de seguridad, debo estar en el asiento trasero viendo hacia la ventana trasera.

Ponme sobre mi espalda para dormir.

No me pongas de costado o sobre mi estómago para dormir porque eso aumenta las probabilidades del Síndrome de Muerte Súbita Infantil (SIDS).

No uses cuñas, cojines, cobijas o cualquier otra cosa cuando me pongas a dormir.

No uses cobijas esponjadas o ropa de cama suave.

Mi cama debe tener:

- barandas que no tengan más de 2 3/8 pulgadas de separación. (una lata de refresco no cabrá entre ellas)
- un colchón que ajuste bien en el bastidor.
- una sábana para colchón que esté ajustada alrededor del colchón.
- ningún edredón, cobijas, animales de peluche, pieles de borrego, etc.
- ningún protector para cuna.

Fumar y el tabaco

pueden hacerle daño a usted y al bebé. Si usted fuma o mastica tabaco y no puede dejarlo, no fume en la casa o cerca del bebé. Llame al 1-800-QUIT-NOW para obtener ayuda para dejar de fumar.

Mi Expediente de Vacunas está en la página 16.

Fecha de la Visita al Médico:

Mi Largo: _____ pulgadas

Mi Peso: _____ libras _____ onzas

Comentarios del Médico:

¿Cómo voy creciendo?

Hábitos de Dormir:

Nuevas Habilidades y Talentos:

Cosas y Actividades Favoritas:

Nunca duermas conmigo o permitas que otros duerman conmigo. Puede ser que no pueda respirar si estoy demasiado cerca de alguien. Mamá y yo dormiremos mejor si cada uno de nosotros está en su propia cama.

Revisa las baterías en nuestro detector de humo. ¿Has pensado en cómo ayudarme a salir si hubiera un incendio? Practica un escape de incendio.

Hablo llorando.

Si estoy llorando, podría querer decir que yo:

- estoy mojado.
- necesito que me hagan eructar.
- tengo calor o frío.
- tengo sueño.
- quiero cambiar de posición.
- tengo hambre.
- quiero que me abracen.
- tengo cólico.

Si nada parece ayudar a calmarme, verifica con mi médico para ver si algo está mal. Pronto serás capaz de notar la diferencia entre mi llanto que te dice: *Dame de comer*, y el que te dice: *Levántame y abrázame*.

Recuerda, la mayoría de los bebés tienen un tiempo de inquietud diariamente.

Para más ideas para ayudar a tranquilizarme, lee *Como Ayudar a Su Bebé que Llora* al inicio de esta tabla de crecimiento.

¡NUNCA ME SACUDAS!

Juega conmigo. Me ayuda a aprender.

- ◆ Ponme sobre mi estómago para "jugar bocabajo" pero sólo mientras esté despierto y siendo observado.
- ▶ Sostenme, acurrúcame, méceme, abrázame. Déjame ver tu cara.
- ▶ Cambia mi posición de vez en cuando.
- Háblame, cántame, léeme.
- ▶ Pon una ilustración al lado de mi cama. Cuelga un móvil sobre mi cuna. Asegúralos para que no pueda jalarlos.
- ◆ Escucha música suave conmigo.

Cada niño crece y cambia a un ritmo diferente.

Si nací prematuramente, comeré y me desarrollaré como un bebé nacido en su fecha debida en lugar de mi fecha actual de nacimiento. Dormiré más pero no permitas que duerma a través de mis horas de comida. Necesito ponerme al corriente con mi crecimiento. Por favor di a mi enfermera o médico si necesito alguna ayuda para ponerme al corriente.

Observa que yo:

- ▶ volteo a ver quién habla.
- ▶ muevo a mis ojos para seguir algo que se mueve frente a mi cara.
- ▶ te veo, veo a otro lado y luego vuelvo a verte cuando estamos jugando. Puedo ver mejor cuando un objeto está a aproximadamente 8 pulgadas de mi cara.
- ◆ duermo mucho. No sé cuándo es noche, así que despertaré en la noche y querré comer.
- como cada pocas horas. Cuando no estoy comiendo, puedo dormir la mayor parte del tiempo.
- ▶ estoy inquieto y lloro más de lo que te gustaría que llorara. No temas abrazarme.
- ▶ chupo mis dedos o el chupete. Me gusta chupar aun cuando no tengo hambre.
- me sobresalto por ruidos fuertes.

Recursos adicionales para Recién Nacidos

<http://www.lli.org/Web/Indiana.html> (Amamantar)

<http://www.indianaperinatal.org> (Dormir Seguro para Su Bebé)

<http://www.preventinjury.org> (Seguridad en Automóviles)

http://www.healthychildcare.org/section_SIDS.cfm#safe (Dormir Seguro)

1-2 meses

Ayúdame a estar saludable.

En esta revisión:

- ◆ Seré pesado y medido.
- Me pondrán varias vacunas. Las vacunas ayudan a mi cuerpo a construir defensas contra la enfermedad. Necesitaré que me pongan estas vacunas si voy a estar en una guardería o preescolar y antes de que vaya a la escuela.

Lleva mi tarjeta de registro de vacunación conmigo para que podamos escribir la fecha en que me pusieron estas vacunas.

Como aproximadamente entre 5 y 7 veces al día.

Algunos bebés, particularmente bebés amamantados, pueden comer más seguido algunos días. La leche materna o la fórmula enriquecida con hierro debe ser aún mi único alimento. No pongas cereal o algún otro alimento sólido en mi fórmula. Mi cuerpo no estará listo para alimentos sólidos hasta que tenga de 4 a 6 meses de edad. Darme alimentos sólidos demasiado pronto puede causarme alergias o que coma demasiado. Mi médico podría sugerir que se me den gotas de vitaminas si me estás amamantando o nací prematuramente. Habla con el médico sobre esto.

¿Cómo sabes que tengo hambre? Puedo estar inquieto o chupar mi dedo o un chupete. Está bien tratar de alimentarme. Amamantarme o la fórmula enriquecida con hierro es lo que quiero. Usualmente no necesito agua.

Ayúdame a estar seguro.

- Trátame con suavidad. No me levantes de los brazos o me columpies de mis brazos o piernas. No me sacudas o lances al aire.
- Protégeme de caídas. Ten cuidado de no caerte conmigo en los brazos. No me dejes solo en un cambiador, cama u otro lugar alto. Podría caer.
- Si me das medicina por la noche, enciende la luz y lee la etiqueta cada vez para asegurarte que me estás dando la medicina correcta y la cantidad correctade medicina.

¡NUNCA ME SACUDAS!



Ponme sobre mi espalda para dormir.

Nunca duermas conmigo o permitas que otros duerman conmigo. Puedo no poder respirar si estoy demasiado cerca de alguien. Mamá y yo dormiremos mejor si cada uno de nosotros está en su propia cama.

Juega conmigo. Me ayuda a aprender.

- Déjame sentir diferentes objetos frotándolos contra mis manos. Déjame sentir algunos materiales suaves y algunos que sean rugosos. Me gusta sentir las diferentes prendas de vestir que usas.
- Dime cuán especial soy. Sonríe y háblame mucho.
- Muestra de colores brillantes. Puedo ver fácilmente la diferencia entre negro y blanco o rojo y amarillo.
- Ponme en un porta bebé y llévame mientras te mueves alrededor de la casa. Llévame frente a ti. Háblame acerca de lo que estás haciendo. Me gusta ver qué está sucediendo.
- Mirame cuando me hables. Quiero copiar tu boca. Repite los sonidos que hago. Me gusta el juego de hacer sonidos.

Ser un padre de familia es trabajo duro.

- Cuando sientas que el estrés está acumulándose, habla con tu compañero/a, un miembro de la familia o un buen amigo acerca de tus sentimientos. Ayuda hablar con alguien que esté cercano a usted.
- Pide a alguien que venga a cuidarme para que puedas tomar un descanso. Únete a un grupo de padres de familia donde hablen sobre formas de ayudar a los hijos mientras crecen. Para averiguar sobre grupos sobre la educación de los hijos llame a la **Family Helpline** (Línea de Ayuda Familiar) al **1-800-433-0746**.
- Lea acerca de ser un padre de familia. Hay libros, revistas, boletines y folletos para padres de familia. Recuerde leer la sección "Como Ayudar a Su Bebé que Lloro" al inicio de esta tabla de crecimiento.
- Debe haber momentos cuando es divertido ser un padre de familia. Si está teniendo problemas para encontrar los momentos divertidos, consiga ayuda. Llame a la **Careline/Parent Stress Line** (Línea de Cuidado/Estrés para Padres de Familia) al **1-800-244-5373**. Describa lo que está sucediendo. Ellos escucharán lo que tenga que decir, y luego ofrecerán consejo y harán sugerencias.

Mi Expediente de Vacunas está en la página 16.

Fecha de la Visita al Médico: _____

Mi Largo: _____ pulgadas

Mi Peso: _____ libras _____ onzas

Comentarios del Médico:

¿Cómo voy creciendo?

Hábitos de Dormir:

Nuevas Habilidades y Talentos:

Cosas y Actividades Favoritas:

Los niños aprenden habilidades en diferentes momentos.

Algunos niños aprenden temprano. Algunos niños aprenden tarde. Si nací prematuramente o tengo necesidades especiales, entonces puede llevarme un poco más hacer algunas de las habilidades enumeradas. Ayúdame a aprender nuevas habilidades. La mayoría de los niños pequeños tienen estas habilidades al final de los 2 meses. Si estás preocupado acerca de lo que hago, habla con mi médico o enfermera. *Ver página 16.*

Observa que yo:

- ◆ agito las manos, pateo y me retuerzo cuando estoy sobre mi espalda.
- ▲ hago sonidos como *uh, eh* y *oh*.
- ▶ veo y miro fijamente cosas. Te veo a ti mucho.
- ▶ levanto mi cabeza y la volteo a los lados cuando estoy sobre mi estómago.
- ▶ volteo hacia ti y te sonrío cuando te veo o te escucho.
- ▶ callo, muevo mis ojos o cambio mi expresión cuando escucho tu voz o algún otro ruido.

Puedes notar que yo también:

- ◆ algunas veces hago bizcos o solamente tengo un ojo abierto a la vez. Esto es normal. Haré esto hasta que los músculos de mis ojos se fortalezcan.
- ▶ gorjeo, sonrío y río cuando estoy feliz.
- ▶ tengo lágrimas cuando lloro. Mis conductos lagrimales están empezando a funcionar ahora.
- ▶ gusto de chuparme el pulgar o el chupete. Chupar es una forma en la que aprendo acerca de mi mundo. Es también una forma en la que me tranquilizo.



Si necesito servicios de cuidado infantil, por favor llama a **Child Care Resource and Referral** (Recursos y Derivaciones de Cuidado Infantil) al **1-888-463-5473**.

3-4 meses

Ayúdame a estar saludable.

En esta revisión:

- ▶ Seré pesado y medido.
- ▶ Me revisarán por todas partes. El médico revisará mi oído y observará para ver cómo me muevo y qué tan bien veo.
- ▶ Me pondrán varias vacunas. Recuerda registrarlas en mi tarjeta de registro de vacunas.
- ▶ pregunta al médico o nutriólogo de Mujeres, Infantes y Niños (WIC) acerca de iniciar el cereal a los 4 meses. El cereal de arroz es el primer cereal que debo probar. Por favor dame mi cereal con una cuchara, no lo pongas en el biberón.

Manténgame lejos del humo de los cigarrillos y del cigarro. Me hace difícil respirar.

Sostén mi biberón por mí.

Sería tan fácil ponerme en mi cuna y apuntalar el biberón hacia arriba para mí, pero pudiera escupir y ahogarme. No me acuestes, tampoco, por la noche con un biberón. Si tengo un biberón en mi boca toda la noche, ¡la leche o jugo pudieran cariar mis nuevos dientes!

Ayúdame a estar seguro.

▶ **Asegúrate de que los juguetes, chupetes y otras cosas que me des sean seguros** y no tengan orillas agudas o piezas sueltas. Los juguetes deben ser lo suficientemente grandes para que no pueda meterlos en mi boca.

▶ **Soy ahora lo suficientemente fuerte como para moverme hacia afuera del asiento infantil** o voltearlo. Usando el tirante de seguridad, mantenga el asiento infantil sobre el suelo, y lejos de escaleras y otros peligros.

Colócame sobre mi espalda para dormir

Nunca duermas conmigo o permitas a otros dormir conmigo. Puede ser que no pueda respirar si estoy demasiado cerca de alguien. Mamá y yo dormiremos mejor si cada uno de nosotros está en su propia cama.

¡NUNCA ME SACUDAS!



▶ **Nunca me dejes solo** sobre una cama, sobre un sofá, sobre el cambiador, en una andadera o en la tina.

▶ **Las andaderas tienen muchos riesgos de seguridad para mí.** Si uso una, mantenme sobre una superficie plana, lejos de alfombras, escaleras y repisas de ventanas. Vigíleme mientras esté en la andadera.

▶ **Mantenme alejado de líquidos calientes** tales como café, té y sopa. Cuando esté cargándome, no intentes beber nada caliente. Pudiera quemarme seriamente con un derrame de líquido caliente sobre mí.

▶ **Es momento de empezar a hacer nuestra casa segura para niños.** Echa un vistazo desde mi nivel, ponte en cuatro patas y gatea alrededor. Quita o mueve cualquier cosa que pueda alcanzar o que pudiera lastimarme cuando empiece a gatear. Mantenme alejado de cables de todo tipo, telefónicos, de cortinas y eléctricos. Cubre las tomas de corriente eléctrica.

▶ **Me gusta ver globos, pero mantenlos lejos de mi cara.** Si un globo cubre mi boca, no podré respirar.

Cuando algo nuevo me sucede, puedo estar enojado o asustado.

Soy lento para cambiar. Como padre de familia, podrías frustrarte conmigo. Lo que realmente necesito es que tú:

- ▶ seas paciente.
- ▶ me muestres nuevas cosas, nuevas personas y nuevas situaciones muy lentamente.
- ▶ me dejes probar 3 o 4 veces para acostumbrarme a algo nuevo. Puede gustarme más la segunda o tercera vez que lo pruebe.

Juega conmigo. Me ayuda a aprender.

- ▶ Juega a "Hablar alternadamente." Primero yo hago un ruido y tú escuchas. Luego tú haces el mismo ruido y yo escucho. Podemos hacer esto muchas veces.
- ▶ Ponme sobre mi espalda y déjame alcanzar juguetes colgados de los lados de mi cuna o corral. Asegúrate de que estén atados con seguridad y asegurados para que no vayan a lastimarme.
- ▶ Léeme. Me gustan las historias cortas.
- ▶ Sostén una sonaja o juguete frente a mí. Muévela para obtener mi atención. Luego permite que trate de mantener mis ojos en ella mientras la mueve de un lado a otro, hacia arriba y abajo y en círculos. Esto me ayuda a usar ambos ojos.
- ▶ Juega "¿Dónde Está el Bebé?," con tus manos o una cobijita.
- ▶ Déjame balbucearte.

Mi Expediente de Vacunas está en la página 16.

Fecha de la Visita al Médico: _____

Mi Largo: _____ pulgadas

Mi Peso: _____ libras _____ onzas

Comentarios del Médico:

¿Cómo voy creciendo?

Hábitos de Dormir:

Nuevas Habilidades y Talentos:

Cosas y Actividades Favoritas:

Cada niño crece y cambia a un ritmo diferente.

Algunos niños cambian temprano. Algunos cambian tarde. Ayúdame a aprender nuevas habilidades jugando conmigo. La mayoría de los infantes tienen las habilidades de abajo al final de los 4 meses. Si estás preocupado acerca de lo que hago, habla con mi médico o enfermera, o llama a la oficina local de **First Steps** (Primeros Pasos). Llama al **1-800-441-7837** si no sabes el número de First Steps local. *Ver página 16.*

Observa que yo:

- ▶ te sonrío para lograr que me pongas atención.
- ▶ sostengo mi cabeza erguida sin cabecear cuando me siento en tu regazo.
- ▶ sostengo mi cabeza erguida totalmente y descanso sobre mis brazos cuando estoy sobre mi estómago.
- ▶ sostengo en mi mano un juguete pequeño, como una sonaja, por unos cuantos segundos si tú lo colocas en mi mano.
- ▶ me río con ganas.
- ▶ digo *oo*, *ahh* y otros sonidos de vocal. Algunas veces cuando digo esto sonidos, los digo rápidamente. Otras veces, los digo lentamente y como que canto el sonido.
- ▶ Reconozco sonidos que oigo frecuentemente, como tu voz, el sonido de un juguete favorito o agua que corre.
- ▶ te hago saber que te reconozco como una persona especial. Me emociono cuando veo personas que conozco o mi biberón.



Ayúdame a estar saludable.

En esta revisión:

- ▶ Seré pesado y medido.
- ▶ Seré revisado por todas partes.
- ▶ Me pondrán el siguiente grupo de vacunas. Escribe la fecha en que me pongan estas vacunas en mi tarjeta de registro de vacunas. Si tuve cualquier reacción a las vacunas cuando me las pusieron anteriormente, dile al médico lo que me pasó.
- ▶ Puede que revisen mis ojos para ver si tengo estrabismo o ambliopía.
- ▶ Puede ser que me hagan una prueba de sangre para ver si tengo suficiente hierro en mi sangre.
- ▶ Preguntas si necesito suplementos de flúor para ayudar a mis dientes.
- ▶ Preguntas sobre mis hábitos alimenticios. Describe cuándo y qué tanto como.

Vigila por señales de una infección en el oído. Si jalo mis oídos o tengo un resfriado que dure varios días, esto podría significar que tengo una infección en el oído. Las infecciones en el oído pueden tener un efecto sobre mi audición. El estar frecuentemente enfermo puede afectar mi crecimiento y aprendizaje. Si no me siento bien, puede ser difícil para mí ver, pensar y aprender. Si actúo, me veo o me siento como que estoy enfermo, por favor llama al médico o a la enfermera de inmediato.

Cuida mis dientes.

Tan pronto aparezcan mis dientes, cepilla mis dientes y línea de la encía con un cepillo de dientes de cerdas suaves para evitar las caries. No compres un cepillo de dientes que sea demasiado pequeño o que no haga un buen trabajo. El mantener mis recién brotados dientes limpios también ayudará a evitar el dolor de la dentición cuando me salgan más dientes. Use sólo una pequeña cantidad de pasta de dientes con fluoruro (de 1/4 del tam. de un chicharo) para ayudar a que mis dientes resistan las caries y luego limpie cualquier residuo de pasta dental. Si no tenemos agua fluorada en nuestra casa, pregunta a mi médico o si necesito suplementos de fluoruro.

¿Cuándo debo empezar a comer alimentos sólidos?

▶ **Habla con el proveedor de cuidado de la salud acerca de cuando iniciar alimentos sólidos.** Buenos alimentos para iniciar pueden incluir cereal enriquecido con hierro, frutas o verduras y carne hechas puré. Si tengo alergias o si tengo un miembro de la familia con un historial de alergias, espera siete días antes de iniciar un nuevo alimento para llevar control de reacciones. Si no, un nuevo alimento puede ser iniciado cada dos o tres días.



5-6
meses

▶ **Puedo empezar a mostrar un interés en los alimentos** asiendo lo que tú estás comiendo. O, puedo no querer comer nada más si me aparto o me inclino hacia atrás.

▶ **Elige alimentos que se coman con las manos con los que no pueda ahogarme fácilmente** (plátano maduro, boniato/batata/camote cocido, pollo o carne molidos, etc.)

▶ **Animame a comer** una variedad de sabores y texturas.

Ayúdame a estar seguro.

Enséñame a usar la silla alta con seguridad:

- ▶ ponme el cinturón de seguridad cuando esté en la silla.
- ▶ asegúrate de que la charola esté asegurada en su lugar. Asegúrate de que mis manos estén fuera del camino cuando asegures la charola en su lugar.
- ▶ asegúrate de que no haya orillas agudas que puedan cortarme o a ti.
- ▶ no permitas que me ponga de pie en la silla.
- ▶ no permitas que me quede solo en la silla.
- ▶ no dejes la silla demasiado cerca de una mesa o mostrador. puedo empujar sobre la mesa y voltear mi silla.
- ▶ Ten cuidado con los cables ya que puedo alcanzarlos y jalar peligrosos electrodomésticos sobre mí.

Colócame sobre mi espalda para dormir

▶ **Nunca duermas conmigo** ni permitas que otros duerman conmigo. Puede ser que no pueda respirar si estoy demasiado cerca de alguien. Mamá y yo dormiremos mejor si cada uno de nosotros está en su propia cama.

▶ **Mi asiento del automóvil es el lugar más seguro para mí cuando estoy en el automóvil.** Hasta que tenga un año de edad y pese 20 libras, mi asiento del automóvil debe estar en el asiento de atrás del automóvil y colocado viendo hacia la ventana trasera.

▶ **Pon puertas en las escaleras** para que no pueda subirlas o bajarlas. Aunque puedes hacer mi casa más segura para mí, necesitaré ayuda para aprender cómo estar seguro.

▶ **Dime lo que quieres que haga, una y otra vez.** No te canses de decirme. Estoy demasiado joven para entender o recordar.

▶ **Hasta que aprenda qué hacer, aléjame de los lugares en los que no debería estar** o llévate la cosa con la que no debería jugar. Interésame en alguna otra cosa. No des golpecitos a mis dedos o me golpees. Trata de no gritarme, tampoco.

▶ **Dime, abrázame y elógiame** cuando haga lo que tú quieres.

¡NUNCA ME SACUDAS!

Mi Expediente de Vacunas está en la página 16.

Fecha de la Visita al Médico: _____

Mi Largo: _____ pulgadas

Mi Peso: _____ libras _____ onzas

Comentarios del Médico:

¿Cómo voy creciendo?

Hábitos de Dormir:

Nuevas Habilidades y Talentos:

Cosas y Actividades Favoritas:

Juega conmigo. Me ayuda a aprender.

- ▶ Háblame en oraciones completas. Dime qué estás haciendo. Haz sonidos para que yo los copie como **eee**, **uh-oh** y **aaa**. Dime acerca de un juguete y muéstrame cómo usarlo. Yo querré verlo, olerlo, masticarlo, apretarlo, acariciarlo y golpearlo.
- ▶ Pon un juguete favorito justo fuera de mi alcance. Ayúdame a moverme hacia él.
- ▶ Esconde un juguete bajo un trapo para que pueda buscarlo.
- ▶ Me gusta usar bloques que puedo sostener en mis manos.

Cada niño crece y cambia a un ritmo diferente.

Puedo hacer algunas actividades más temprano que otros. Jugar conmigo me ayuda a aprender cosas nuevas. Si estás preocupado acerca de lo que hago, habla con mi médico o enfermera, o llama a la oficina local de **First Steps**. Llama al **1-800-441-7837** si no sabes el número local de **First Steps**. Ver página 16.

Observa que yo:

- ▶ levanto mi cabeza y pecho cuando estoy sobre mi estómago. Puedo sostenerme erguido con mis brazos.
- ▶ ponerme de pie si me sostienes bajo los brazos.
- ▶ ruedo de mi estómago a mi espalda o de mi espalda a mi estómago.
- ▶ noto pequeñas cosas como pequeños juguetes si están colocados frente a mí.
- ▶ me tiendo sobre mi espalda y ver mis manos. Puedo juntar mis manos sobre mi pecho o en mi boca.
- ▶ intento coger juguetes u otras cosas interesantes que están cerca de mí.
- ▶ doy chillidos y hago sonidos agudos cuando estoy feliz.
- ▶ me empiezan a salir los dientes.



7-9 meses

Ayúdame a estar saludable.

En esta revisión:

- ▶ Seré pesado y medido.
- ▶ Seré observado para haber que hago cuando se hagan sonidos.
- ▶ Seré escuchado cuando hable.
- ▶ Se me pondrá cualesquier vacuna y se me hará cualquier prueba de sangre que me haya hecho falta.

Iniciándome en comidas.

A los ocho meses, puedo comer carnes preparadas para bebés. Agrega los alimentos de carne para bebé a mis comidas de cereal, verduras y frutas.

Habla con mi médico acerca de agregar una taza de agua, leche materna extraída o fórmula infantil.

Recuerda: Nada de leche de vaca hasta que cumpla un año.

¿Con o sin zapatos?

Realmente no necesito zapatos para que me ayuden a aprender a caminar. Cuando ya aprenda a caminar, zapatos o tenis protegerán mis pies.

Ayúdame a estar seguro.

- ▶ Ahora que puedo ponerme de pie, hay nuevos peligros de seguridad.
- ▶ Cuando estés cocinando, voltea los mangos de las ollas hacia el centro de la estufa. No dejes cucharas o cualquier cosa colgando sobre la orilla de la estufa.
- ▶ Revisa las perillas en la televisión y el estéreo para ver si pueden salirse.
- ▶ Busca carros, sillas o mesas con ruedas y lámparas de pie y acuarios que puedan ser jalados. Cuando jalo o empujo estos, se pudieran caer sobre mí.
- ▶ Mueve el colchón de la cuna a la posición más baja para que no pueda caermme o salirme.
- ▶ Mantén las cosas recogidas para que no pueda caerme sobre nada o tragar algo que no debería.
- ▶ Usa protectores de esquinas en las orillas agudas de los muebles.
- ▶ Mantén la puerta del baño cerrada para que no juegue en el excusado.

¡NUNCA ME SACUDAS!

- ▶ **Revisa mis juguetes.** Asegúrate de que no estén rotos y no tengan ninguna orilla afilada o partes que puedan lastimarme. Si tengo juguetes de peluche y muñecas con ojos, o narices de botón, asegúrate de que no puedan caerse. Puedo ahogarme fácilmente. No me des alimentos duros o alimentos que se desmoronen fácilmente, como galletas graham.

- ▶ **Pon fuera de mi alcance las cosas que no quieres que me trague o ponga en mi boca.** Pastillas, limpiadores, maquillaje y plantas son peligrosos. Si crees que me he tragado algo, primero llama al **Poison Control Center (Centro de Intoxicaciones) al 1-800-382-9097.** Mantén jarabe de ipecacuana y carbón activado en el botiquín para que si te piden usarlo, lo tengas.

Juega conmigo. Me ayuda a aprender.

- ▶ Léeme diariamente. Señala las ilustraciones mientras cuentas sobre ellas.
- ▶ Pon una pequeña pelota sobre la charola de mi silla alta y enséñame como soplar sobre la pelota para hacer que se mueva.
- ▶ Ayúdame a entender las partes de mi cuerpo señalándolas y nombrándolas. No podré decirlas por un tiempo.
- ▶ Juega a las escondidas conmigo. Pregúntame: *¿Dónde está (nombra a una persona)?* Yo trataré de buscarla.
- ▶ Ve revistas y libros de ilustraciones conmigo. Señala una ilustración y nómbrala. Di, *Mira el gato*, y, *Mira la flor*. Pregúntame algunas veces: *¿Qué es eso?* Espera unos cuantos segundos antes de decirme. Pronto podré darte una respuesta.
- ▶ Construir torres con bloques o juguetes.
- ▶ Juega "So Big!" (¡Tan Grande!) Enséñame como levantar mis brazos sobre mi cabeza y decir: *Tan Grande*.
- ▶ Dame la oportunidad de oler algunas cosas seguras, como comida, flores y especias. Cuéntame acerca de cómo huelen.
- ▶ Ayúdame a aprender por qué algunas cosas no son seguras. Si voy a la estufa o calentador, di, *caliente*, y aléjame. Si trato de alcanzar un zapato y tú sabes que lo meteré en mi boca, di, *Sabe mal*, y aléjame.
- ▶ Ayúdame a empezar a beber de una taza.



Mi Expediente de Vacunas está en la página 16.

Fecha de la Visita al Médico: _____

Mi Largo: _____ pulgadas

Mi Peso: _____ libras _____ onzas

Comentarios del Médico:

¿Cómo voy creciendo?

Hábitos de Dormir:

Nuevas Habilidades y Talentos:

Cosas y Actividades Favoritas:

Los niños son muy diferentes unos de otros.

No te preocupes si me adelanto o atraso en las formas en que crezco. Ayúdame a practicar nuevas habilidades cuando juegues conmigo. La mayor parte de los bebés tiene las siguientes habilidades al final de los 9 meses. Si estás preocupado acerca de lo que hago, habla con mi médico o enfermera, o llama a la gente en **First Steps**. Si no sabes el número, llama al **1-800-441-7837**. Ver página 16.

Observa que yo:

- me siento por unos cuantos segundos sin ninguna ayuda.
- como por mí mismo una galleta salada, cereal u otros alimentos que puedo comer con mis dedos, soy bastante desordenado.
- digo *ma, ga, da, di, ba* y otros sonidos.
- recojo cosas pequeñas, como un Cheerio, usando toda mi mano en un movimiento de rastrillo.
- escucho a la gente hablar y trato de hacer los mismos sonidos que ellos hacen.
- sostengo un pequeño bloque en una mano y lo paso a la otra mano.
- busco algo que se me ha caído.
- me sujeto de algo y me pongo de pie por aproximadamente 5 segundos.

Puedes notar que yo también:

- me molesto si me dejas, aún si es por poco tiempo. Me sentiré mejor cuando tú regreses.
- empiezo a tener jugo de una taza.
- sé cuáles juguetes son míos. No me gusta cuando se llevan mis juguetes.
- puedo tener miedo de cosas que estaban bien antes.
- puedo tener miedo de mi baño, una niñera o la oscuridad.
- puedo ser terco algunas veces. Esto es parte de crecer.



10-12 meses

Ayúdame a estar saludable.

En esta revisión:

- ▶ Seré pesado y medido.
- ▶ A los 12 meses puedo recibir varias vacunas.
- ▶ Seré evaluado para ver si he sido expuesto al plomo. El plomo puede llegar a mi cuerpo respirando o comiendo polvo, escamas o virutas con plomo. El plomo puede de llegar a mis nervios y huesos. Puede afectar la forma en que aprendo, crezco y escucho. Entre más pronto detectemos el problema, menos daño tendré.
- ▶ Pregunta sobre una prueba de tuberculosis.

Cuida mis dientes.

Por favor programa mi primera visita dental con mi dentista para que pueda empezar mi cuidado dental preventivo. Los niños que empiezan a ir al dentista alrededor de la fecha de su primer cumpleaños usualmente no tienen caries. También estoy casi listo para empezar a caminar, y si me caigo y golpeo mi dientes, quisiera haber conocido al dentista que me cuidará. No me dejes llevar un biberón a la cama o usar un biberón como un auxiliar para el sueño. Puede causar que me salgan caries.

Ayúdame a estar seguro.

- ▶ **Me gusta sacar cosas de los cajones.** Asegúrate que no haya cosas inseguras en los cajones. Dame un cajón o armario propio para guardar algunos de mis juguetes. No me dejes jalar un cajón parcialmente y pararme en él.
- ▶ **Guarda mis juguetes, libros y cosas donde pueda alcanzarlas.** Repisas sólidas, fregaderos, cubos/cubetas y cajas de cartón son buenos.
- ▶ **Puedo ahogarme con comida.** No me des alimentos difíciles de masticar como palomitas de maíz, nueces, pasas y uvas. No me des perritos calientes/hot dogs, aún si están cortados en pedazos.
- ▶ **Todavía necesito que me cuiden de cerca.** Los accidentes comunes para niños de mi edad son:

- ▶ caídas
- ▶ quemaduras
- ▶ ahogarse con algo
- ▶ morir ahogado
- ▶ envenenamiento
- ▶ accidentes automovilísticos

¡NUNCA ME SACUDAS!

Días buenos, días malos.

Todos los padres de familia tienen días malos y algunas veces se sienten exhaustos. Es común que el cuerpo de un padre de familia esté un poco adolorido por el trabajo de ser un padre de familia.

Esto no quiere decir que usted esté haciendo nada mal. Recuerde que estos días malos son usualmente seguidos por días buenos.

Los niños pequeños necesitan padres que den su mejor esfuerzo, pero eso no significa que usted tendrá éxito todo el tiempo. Trata de no preocuparse acerca de ser un súper padre de familia o una súper familia.

Si algunas veces siente que está hasta el tope, hable con su compañero/a, llame a un amigo/a o llame a uno de los servicios telefónicos que pueden ofrecer apoyo y sugerencias sobre asuntos de ser padre de familia. Llame a la **Línea de Cuidado/Línea de Estrés del Padre de Familia** al **1-800-244-5373**. No tendrá que dar su nombre.

Hablar con alguien y pedir ayuda:

- ▶ muestra que me amas y te preocupas por mí.
- ▶ muestra que estás siendo un buen padre de familia.



Mi Expediente de Vacunas está en la página 16.

Fecha de la Visita al Médico: _____

Mi Largo: _____ pulgadas

Mi Peso: _____ libras _____ onzas

Comentarios del Médico:

¿Cómo voy creciendo?

Hábitos de Dormir:

Nuevas Habilidades y Talentos:

Cosas y Actividades Favoritas:

Soy especial. Aprendo a mi propio ritmo.

La mayor parte de los niños tienen las habilidades enumeradas abajo para cuando tienen un año. Si no estoy haciendo varias cosas de la lista de abajo, habla con mi médico o enfermera, o llama a la gente en **First Steps**. Si no sabes el número, llama al **1-800-441-7837**. Ver página 16.

Observa que yo:

- ▶ juego "Pat-a-cake" (a las Palmitas) u otros juegos de aplaudir.
- ▶ me pongo de pie asíndome de una silla o la baranda de mi cuna.
- ▶ cojo un cubo o juguete pequeño en cada mano y los golpeo uno contra otro.
- ▶ recojo un objeto pequeño, como un Cheerio, usando mi pulgar y un dedo.
- ▶ hago el mismo sonido una y otra vez, como, *babababa*, o, *lalalala*.
- ▶ digo *mama* o *dada*. Aún cuando digo estas palabras, no sé qué significan. Son sonidos que digo.
- ▶ deajo de hacer algo si tú dices: *No*. Aunque algunas veces sólo deajo de hacerlo por poco tiempo.
- ▶ sigo algunas direcciones fáciles, como, *Ven aquí*, o, *Dámelo*.
- ▶ me pongo de pie por mí mismo por al menos 2 segundos.
- ▶ me siento por mí mismo.



Ayúdame a estar saludable.

En esta revisión:

- ▶ Seré pesado y medido.
- ▶ Puedo recibir varias vacunas o las que no me han puesto. Si he tenido alguna reacción a alguna vacuna antes, recuerda al médico o a la enfermera lo que sucedió.
- ▶ Pregunta al médico o nutriólogo WIC acerca de mis hábitos alimenticios y de empezar la leche entera. Debo beber solamente leche entera, al menos hasta que tenga dos años, aún si soy un bebé "gordito."

Proporcióname un ambiente alimenticio saludable y afectivo permitiéndome participar en las comidas familiares y continúa sirviéndome alimentos enriquecidos nutritivos de todos los cinco grupos.

Lleva mi tarjeta de registro de vacunas cuandoquiera que vayamos a la clínica o al médico. Anota la fecha en la que me ponen las vacunas y la razón para ver al médico. Por ejemplo, anota si estoy enfermo o lesionado. Si no tienes seguro de salud para mí, llama a

Hoosier Healthwise al 1-800-889-9949 para información sobre seguro de salud para niños.

Ayúdame a estar seguro

- ▶ **Ayúdame a aprender lo que está bien que haga.** Muéstrame y dime qué quieres que haga. Si no lo hago o te desobedezco, muéstrame o dime de nuevo. Elógiame cuando lo haga bien. No me grites o me golpees. Aprendo más rápido y fácilmente si me enseñas o me muestras que si me castigas.

13-15 meses

▶ **Enséñame a no jugar cerca de escaleras y ventanas.** Pueden suceder accidentes. Revisa los mosquiteros en las ventanas. Asegúrate de que los mosquiteros no estén rotos o rasgados. Los mosquiteros deben estar sujetos con seguridad para que yo no pueda abrirlos.

▶ **Ayúdame a prepararme para dormir.** La hora de dormir puede ser un problema cuando estoy demasiado cansado. Realmente disfruto un cuento u otra actividad tranquila antes de ir a dormir. Esta rutina de la hora de dormir me ayuda a apaciguarme.

▶ Permanece tranquilo cuando haga un berrinche.

Está bien que llore y grite cuando estoy enojado. Esta es una manera en la que demuestro que estoy enojado. Todavía no tengo suficientes palabras para explicar mi enojo. Tú puedes decir: *¡Sé que te sientes muy enojado cuando eso sucede!* Al ir creciendo, pueda aprender otras formas de tratar con mi enojo. No cedas ante mí sólo porque esté gritando. Deja que me tranquilice y luego ayúdame a cambiar mi atención a algo que está bien que haga.

He aquí algunas maneras en que puedes ayudarme a detener el berrinche:

- ▶ mantengan la calma, Mamá y Papá.
- ▶ pónganme en un lugar seguro para evitar que me lastime.
- ▶ abrácenme y consuélennme cuando me haya tranquilizado. Darme nalgadas y gritarme no ayuda. Eso sólo me enoja más. Me tranquilizaré por mí mismo. Cuando esté tranquilo, ayúdenme a hacer una actividad que disfrute.

Juega conmigo. Me ayuda a aprender.

- ▶ Lee cuentos. Esto me ayuda a aprender nuevos sonidos y palabras.
- ▶ Juega juegos de escondidas.
- ▶ Finge conmigo. Hagamos como que estamos cocinando, comiendo, lavando, limpiando, bebiendo o yendo en una caminata. Me gusta lo que tú haces. Algunas veces será divertido que tú copies lo que yo hago.
- ▶ Haz una torre con bloques.
- ▶ Recompénsame cuando hago algo bueno. Piensa acerca de recompensarme con actividades que me gusta hacer, como leer un cuento favorito o pasar tiempo con una persona favorita. Usar la comida como recompensa podría llevar a problemas más adelante.



Mi Expediente de Vacunas está en la página 16.

Fecha de la Visita al Médico: _____

Mi Largo: _____ pulgadas

Mi Peso: _____ libras _____ onzas

Comentarios del Médico:

¿Cómo voy creciendo?

Hábitos de Dormir:

Nuevas Habilidades y Talentos:

Cosas y Actividades Favoritas:

Aprendo a mi propio ritmo.

Si tienes alguna pregunta porque crees que me está llevando mucho tiempo aprender a hacer algunas cosas en esta lista, por favor llama a mi médico o enfermera, o llama a la oficina local de **First Steps**. Si no sabes el número de teléfono local, llama al **1-800-441-7837**. Ver página 16.

Observa que yo:

- ▶ te hago saber lo que quiero sin llorar. Puedo señalar, trata de alcanzar, hacer un sonido, levantar mis brazos, jalarte o hasta decir una palabra.
- ◆ me pongo de pie por 10 segundos o más.
- ▶ agito la mano bye-bye (adiós) cuando alguien se va y me dice: *bye-bye*.
- ▶ te digo *mama* y *dada*. Te sientes tan feliz de oírme decir esas palabras cuando te veo.
- ▶ hablo todo el tiempo. La mayor parte del tiempo suena como farfallo y soy el único que sabe lo que quiere decir.
- ◆ conozco el significado de algunas palabras como *jugo*, *tasa*, *en/sobre* y *fuera*.
- ▶ sostengo mi cabeza sin cabecear cuando me siento en tu regazo.
- ▶ me agacho para recoger algo y me pongo de pie nuevamente sin sostenerme de nada.
- ▶ deajo caer cosas pequeñas como un bloque en un contenedor. Cuando hago esto, abro mi mano para dejar caer el bloque.
- ◆ volteo y veo cuando me llamas.



16-18 meses

Ayúdame a estar saludable.

En esta revisión:

- ◆ Seré pesado y medido.
- Seré revisado por todas partes.
- ▼ Mostraré cómo camino.
- ▶ Me revisarán los dientes.
- ◆ Me revisarán los ojos y oídos.

Lleva mi tarjeta de registro de vacunas con nosotros para anotar mi altura y peso. Si me ha faltado alguna vacuna, deben ponérmela ahora.

Cuida mis dientes.

No olvides que ya casi es tiempo de mi revisión dental de seis meses. Mi dentista abrillantaré mi sonrisa y me dará un tratamiento de fluoruro para fortalecer mis dientes. Mi dentista querrá verme al menos cada seis meses para asegurarse de que mis dientes estén saludables y estén siendo cepillados apropiadamente.

Ayúdame a estar seguro.

- ▶ Cierra las puertas del baño para que no juegue ahí.
- Puedo alimentarme sólo, pero todavía es fácil que me pueda ahogar con la comida. No me des alimentos pequeños como cacahuates, palomitas de maíz, bombones o gomitas. Otros alimentos que no son seguros que yo coma son las zanahorias crudas y apio, uvas, perritos calientes/hot dogs y salchichas de Viena. Vigílamme siempre mientras como, y ayúdame a desarrollar el hábito de sentarme tranquilamente mientras como.
- ▶ Ahora puedo trepar y meterme en problemas. Ahora puedo empujar una silla para treparme en los armarios, sobre el barandal del portal o a ¡una ventana abierta! No sé en qué problemas puedo meterme. Pon mosquiteros en las ventanas y asegúrate de que estén enganchados con seguridad. Abre solamente la parte superior de la ventana para que no pueda salirme.
- ▶ Cuando me lleves de compras, asegúrame en mi asiento del carrito de compras. Si no hay una correa, asegúrate de que permanezca en el asiento.
- ◆ Vigílamme cuidadosamente cuando esté cerca del agua. Me gusta jugar en el agua, pero puedo ahogarme fácilmente en tan sólo unas cuantas pulgadas de agua en una tina, tasa del excusado, bandeja o chapoteadero.

Ayúdame a pensar en qué puedo hacer.

■ El tiempo de reflexión es una manera de ayudarme a aprender que no debo hacer algo.

Cuando hago algo que no debería, dime que me siento en una silla de reflexión, en el sofá o en mi habitación por un ratito.

¿Qué tanto? Algunos padres usan un minuto para cada año de mi edad. Como tengo un año, podría tener un tiempo de reflexión tan largo como un minuto.

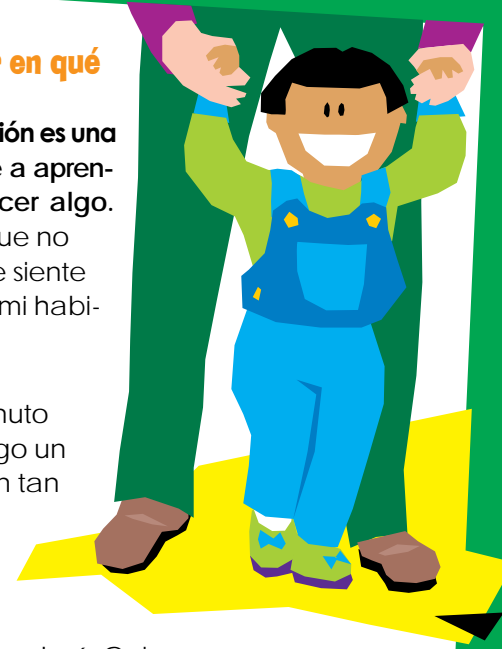
Cuando termina el tiempo de reflexión, explica lo que quieres que haga.

Si vuelvo a hacer lo mismo, debo tener otro tiempo de reflexión. En un rato, aprenderé. Golpearme o gritarme no me enseña lo que debería hacer.

▶ Para ideas sobre cómo ayudarme a comportarme, únete a una clase de padres de familia. Si necesitas ideas ahora, llama a uno de estos números: Línea de Cuidado/Línea de Estrés de Padres de Familia, 1-800-244-5373; o la Indiana Family Helpline (Línea de Ayuda Familiar de Indiana), 1-800-433-0746 para información relacionada con la salud.

Juega conmigo. Me ayuda a aprender.

- Cuando señalo, dime lo que podría decir. Si señalo al gato, di: *Es un gato*, para que pueda oír las palabras que estoy tratando de decir.
- ▶ Déjame ayudarte. Déjame llevar una cuchara a la mesa o poner ropa sucia con la ropa que va a lavarse.
- Déjame jugar en el baño para aprender las habilidades de verter y exprimir. Me gusta usar tazones de plástico y contenedores en la tina. Nunca me dejes sólo en la tina, por favor.
- ▶ Recuérdame una y otra vez qué está bien que toque y qué no está bien que toque. Apenas estoy aprendiendo cómo funcionan las cosas. No recordaré todavía qué no debo tocar.
- ◆ Enséñame a cuidar mis dientes ayudándome a cepillar mis dientes con un cepillo de dientes tamaño infantil, de cerdas suaves y agua. Todavía estoy demasiado pequeño para usar pasta dental.



Mi Expediente de Vacunas está en la página 16.

Fecha de la Visita al Médico: _____

Mi Largo: _____ pulgadas

Mi Peso: _____ libras _____ onzas

Comentarios del Médico:

¿Cómo voy creciendo?

Hábitos de Dormir:

Nuevas Habilidades y Talentos:

Cosas y Actividades Favoritas:

Aprendo nuevas habilidades a mi propio ritmo.



Necesito tu ayuda para darme oportunidades de practicar nuevas habilidades.

Para cuando tenga 18 meses de edad debo poder hacer la mayor parte de las cosas en la lista de abajo.

Si estás preocupado acerca de lo que puedo hacer, habla con mi médico o enfermera, o llama a la oficina local de

First Steps. Llama al **1-800-441-7837** si no sabes el número local.

Observa que yo:

- ¡camino solo! Tengo buen equilibrio. No me inclino de lado a lado y casi nunca me caigo.
- ayudo en la casa. Puedo poner algo en la silla cuando tú me lo pides y puedo traer lo que me pides que traiga. También puedo guardar algo si tú me lo recuerdas.
- bebo de una tasa de plástico por mí mismo, quizá derramando solamente una parte.
- digo *no*, y sacudo mi cabeza de lado a lado.
- ruedo una pelota de un lado a otro contigo.
- digo al menos 3 palabras además de *dada* y *mama*.
- garabateo en papel con crayones y lápices. Esto me mantiene ocupado por unos cuantos minutos. Vigíleme cuidadosamente porque puedo masticar el crayón.

1½-2 años

Ayúdame a estar saludable.

En esta revisión:

- seré pesado y medido.
- se me harán pruebas para ver que tan bien oigo y veo.
- a lo mejor te piden que escribas cómo juego y qué me gusta hacer.
- pueden pedirte que escribas qué como y qué tanta comida como. Algunos médicos sugieren que se haga ahora una evaluación de colesterol. ¿Qué piensa mi médico?
- puedo estar rechazando alimentos que antes tomaba de buena gana. Por favor asegúrate de servir porciones para un niño.

Sé que te estás cansando de cambiar mis pañales.

Realmente te gustaría que fuera al baño. No me apresures. Será más fácil enseñarme cómo usar el baño hasta que pueda decirte que estoy mojado. **Ten paciencia.**

Ayúdame a estar seguro.

- Mi casa puede ser segura para mí.** ¿Qué sucede cuando visitamos nuevos lugares? Mantenme donde puedas verme para que no me mete ningún problema de seguridad. Lleva algunos juguetes con nosotros, para que no tenga que explorar.
- Si alguien viene a visitarnos,** ponga la bolsa/portafolio del visitante en un lugar donde no pueda alcanzarlos. Pudiera haber pastillas u otras cosas que yo no debería obtener.
- ¿Hay alguna puerta que yo pudiera cerrar con seguro?** ¿Pudiera encerrarme yo solo en el baño con seguro? ¿Hay alguna manera que pudieras sacarme? Un botón externo de desbloqueo del seguro en la puerta del baño solucionaría ese problema.

Ayúdame a sentirme bien respecto a mí mismo.

- Me gusta que me digan cuando he hecho un buen trabajo. Abrázame, acurrúcame y dime que me amas. Dame las gracias si he sido útil. Dime qué hacer, en lugar de qué no hacer.
- Escucha lo que tengo que decir y responde mi pregunta.
- Dime qué bien lo estoy haciendo cuando estoy haciendo lo que quieres que haga. Por ejemplo, cuando cubro mi boca con la mano al toser, di, *me alegra que preparaste tu boca cuando tose.*

Juega conmigo. Me ayuda a aprender.

- Juega a "Dress Up" (Disfrazarse) o al "Telephone" (Teléfono) conmigo. Ayúdame a pretender.
- Di rimas infantiles y canta canciones conmigo.
- Ayúdame a armar rompecabezas juntos y a construir con cajas de zapatos.
- Déjame jugar enfrente de un espejo.
- Toca algo de música para que podamos bailar.
- Vamos a caminar y permíteme mirar, escuchar y tocar.
- Muéstrame cómo usar cosas que tenemos por la casa. Déjame usar una escoba o una cuchara mezcladora.
- Encuentra a alguien que juegue. Haz que otro niño venga o llévame a un grupo de juego comunitario. De esta manera, puedo aprender a jugar con otros niños.
- Ofréceme alternativas. Puedo decir que si quiero usar rojo o azul hoy o si quiero un plátano o una galleta salada.
- Juega con una olla de agua o arena para que pueda verter, palear y cavar.
- Señala diferentes objetos y dime el color de cada objeto. Pronto podré decirte que de qué color son.
- Platica conmigo antes de ir a dormir. Hablemos acerca de lo que sucedió hoy y qué va a suceder mañana.

Piensa en un jardín de niños para mí.

Ahora es el momento de empezar a buscar un jardín de niños. Tú puedes buscar en las páginas amarillas del directorio telefónico bajo el encabezado de "schools, kindergarten and nursery" (escuelas, jardines de niños y guarderías) para encontrar una lista. Busca jardines de niños cerca de nosotros. También puedes llamar al **1-800-299-1627** para encontrar tu servicio de **Child Care Resource and Referral service** (Recursos y Derivaciones de Cuidado Infantil) y encontrar un folleto sobre seleccionar un jardín de niños de calidad. Llama a varios jardines de niños y pregunta si puedes visitarlos para ver cómo es el jardín de niños.

Trata de encontrar un jardín de niños con maestros agradables a quienes yo les guste y me ayuden a aprender a llevarme bien con otros. Quiero maestros que me ayudarán a crecer de cada manera. Cuando encontremos el jardín de niños que es el correcto para mí, pregunta cómo y cuándo puedo ser inscrito.



Mi Expediente de Vacunas está en la página 16.

Fecha de la Visita al Médico: _____

Mi Largo: _____ pulgadas

Mi Peso: _____ libras _____ onzas

Comentarios del Médico:

¿Cómo voy creciendo?

Hábitos de Dormir:

Nuevas Habilidades y Talentos:

Cosas y Actividades Favoritas:



Tú puedes ver lo que puedo hacer de estas listas

Puedo estar un poco adelantado para algunas actividades y un poco atrasado para otras. Para cuando tenga entre 1 y 2 años de edad, tendré la mayoría de estas habilidades. Si estás preocupado acerca de lo que puedo hacer, habla con mi médico o enfermera, o llama a **First Steps**. Si no sabes el número local, llama al **1-800-441-7837**. Ver página 16.

Observa que yo:

- uso un tenedor o cuchara cuando como. Puedo llevar la mayor parte de la comida a mi boca.
- me desvisto solo y me quito la chaqueta, pantalones y camisa.
- ◆ pretendo hacer cosas. Intentaré alimentar a una muñeca o mis animales de peluche usando un biberón o cuchara.
- corro.
- hago una torre de cuatro bloques.
- señalo la ilustración en un libro si me pides encontrar algo. Por ejemplo: *Muéstrame el perro.*
- uso al menos 6 palabras diferentes.
- señalo a 2 partes diferentes del cuerpo cuando me preguntas dónde están. Por ejemplo: *¿Dónde está tu boca?*
- ¡subo las escaleras yo solo! Tendré que sostenerme de la pared con la baranda.
- pateo una pelota hacia adelante.

2 1/2 años

Ayúdame a estar saludable.

Busca señales de que estoy listo para empezar a usar el baño. Yo te dejaré saber cuando esté listo. Si esperas para empezar a usar el baño hasta que esté listo, el proceso puede ser más fácil que si intentas forzarme antes de que esté listo. Te dejaré saber que estoy listo cuando pueda:

- ▶ permanecer seco por unas cuantas horas después de vaciar mi vejiga.
- ▶ decirte, *estoy mojado o tengo que usar la bacinilla.*
- ▶ subir y bajar mis pantalones.
- ▶ entender y seguir direcciones cuando me digas: *Ve al baño, Limpia, o Sube tus pantalones.*

Al principio, puede que ni siquiera vaya cuando me siente en el baño. Necesito tiempo para acostumbrarme a sentarme en el baño. Ten paciencia conmigo mientras aprendo cómo usar el baño. Hay libros en la biblioteca acerca de enseñar a ir al baño que pudieran responder muchas de tus preguntas.

Si no tienes seguro de salud para mí, llama a **Hoosier Healthwise** al **1-800-889-9949** para información sobre seguro de salud infantil.

Me da hambre frecuentemente.

- ▶ Usualmente comeré 3 comidas y 2 o 3 tentempiés al día.
- ▶ Aunque me gustan los refrescos, galletas y dulces, es mejor para mí tomar leche, queso, frutas, verduras, pan y algo de carne. Los tentempiés que son buenos para mí son el queso, yogurt, jugo, cereal sin azúcar, y frutas y verduras cortados en pequeños pedazos o parte de un sándwich.
- ▶ Estoy aprendiendo a qué saben los alimentos. Habrá algunos alimentos que no me gustan ahora, igual que hay algunos alimentos que no te gustan.
- ▶ Si soy quisquilloso para comer, podría probar un nuevo alimento si me das una muy pequeña porción de él. Estoy más dispuesto a probar un nuevo alimento si sé que no seré forzado a comerlo. Me gusta cuando me das una probada de la comida de tu plato.
- ▶ Recuerda que una talla no sirve para todos... Ayúdame a aprender a no comer muy poco o demasiado... sólo la cantidad apropiada para que crezca apropiadamente y tenga la energía para jugar activamente y estar en

un peso saludable. Anímame a escuchar a mi estómago para saber si estoy hambriento o lleno.

- ▶ Los cuidadores pueden ayudarme a aprender hábitos saludables a través de ejemplificar comportamientos alimenticios saludables, haciendo las comidas y tentempiés saludables fácilmente accesibles y participando en actividad física todos los días.

Ayúdame a estar seguro.

- ▶ **Enséñame cómo manejar el que alguien me toque de una manera que no me guste.** Soy el jefe de mi propio cuerpo. Si no me gusta la forma en que alguien me toca, entonces debo venir y decírtelo de inmediato.
- ▶ **Cuando cocines sobre la estufa,** voltea a las asas de las ollas hacia el centro de la estufa. No dejes cucharas u otros utensilios colgando sobre la orilla de una olla, tampoco. Puedo jalar las asas y verter líquido caliente sobre mí.
- ▶ **Cuando tenga un accidente,** como tocar un horno caliente y quemar mis dedos, ayúdame a entender qué sucedió. Explica que si toco el horno cuando está caliente, me quemaré.
- ▶ **Vacía los ceniceros.** No quieres que juegue con las cenizas de los cigarrillos. Vacía los vasos y tira las latas de bebidas.
- ▶ **Revisa los juguetes en mi caja de juguetes.** ¿Hay algún juguete roto? Arréglalo o tíralo. ¿Algún juguete tiene una orilla aguda? Asegúrate que todos mis juguetes sean seguros para que los use.

Juega conmigo. Me ayuda a aprender.

- ▶ Juega a "Dress Up" o al "Telephone" conmigo. Ayúdame a pretender. Léeme cuentos diariamente. Me gusta escoger mis favoritos y oírlos una y otra vez.
- ▶ Canta canciones como "London Bridge" (El Puente de Londres) y "Ring Around the Rosie." Juega juegos de "Copy Me" (Cópíame) frente al espejo.
- ▶ Déjame ayudar en la casa. Puedo recoger mi ropa y juguetes o poner servilletas en la mesa. Dame un trabajo que hacer.
- ▶ Ayúdame a aprender los nombres de personas nuevas, colores, sentimientos, animales, plantas y otras cosas.
- ▶ Escucha lo que tengo que decir, aún si no tiene sentido para ti.



Mi Expediente de Vacunas está en la página 16.

Fecha de la Visita al Médico: _____

Mi Largo: _____ pulgadas

Mi Peso: _____ libras _____ onzas

Comentarios del Médico:

¿Cómo voy creciendo?

Hábitos de Dormir:

Nuevas Habilidades y Talentos:

Cosas y Actividades Favoritas:

Estoy aprendiendo qué es importante para mí.

Si hay algunas cosas en esta lista que todavía no puedo hacer, habla con mi médico o enfermera, o nuestra oficina local de **First Steps**. Llama al **1-800-441-7837** si no sabes el número local de **First Steps**. Ver página 16.

Observa que yo:

- corro y salto. Cuando brinco, puedo elevar los dos pies fuera del suelo al mismo tiempo.
- decir mi propio nombre.
- ponerme de pie y equilibrarme.
- ponerme alguna ropa que es fácil de poner.
- señalar a diferentes partes del cuerpo, ya sea en mí o uno de mis muñecos.
- señalar a una ilustración y nombrar algo en la ilustración. Decir frases de dos palabras como: *Jugar pelota* o *Quiero beber*.
- hacerte preguntas.
- entiendo y sigo una dirección simple, como: *por favor trae tus zapatos*.

Puedes notar que yo también:

- digo nuevas palabras, pero puedo no saber el significado de las palabras.
- estoy comiendo la misma comida que comes tú. Me gusta la mía cortada en pequeños pedazos que puedo comer con seguridad con mi propia pequeña cuchara.
- pido ir al baño, algunas veces.



3
años

Ayúdame a estar saludable.

En esta revisión:

- ▶ Seré pesado y medido.
- ▶ Revisarán mi oído y vista.
- ▶ Puede ser que me hagan una prueba de sangre para ver que esté saludable.
- ▶ Puede ser que me revisen para envenenamiento por plomo.
- ▶ El médico o enfermera querrán saber qué cosas nuevas puedo hacer, cuáles son mis hábitos de dormir y qué como.
- ▶ Si se me ha pasado alguna vacuna, deben ponérmela ahora.

Cuida mis dientes.

Todavía necesito ayuda para cepillar mis dientes dos veces al día pero soy lo suficientemente grande para una cantidad completa del tamaño de un chicharo de pasta dental cada vez. Si todavía estoy usando un chupete, por favor pregunta a mi dentista si está causando algún daño a mis dientes.

Ayúdame a estar seguro.

- ▶ **Trata de mantener todas las plantas fuera de mi alcance.** Si como cualquier parte de una planta, llame al **Poison Control Center al 1-800-382-9097.** Algunas plantas son venenosas.
- ▶ **Mantén la basura adentro de un gabinete con pestillo** o en algún lugar donde yo no pueda meterme en ella. No me permitas sacar nada de la basura. Pudiera encontrar tapas de latas, alimentos, bolsas de plástico y muchas otras cosas peligrosas.
- ▶ **Si tengo un columpio y una resbaladilla,** ¿son seguros y resistentes para que los use?

Ayúdame a aprender a hacer lo que tú quieres.

- ▶ Cuando necesito hacer algo, dime y muéstrame qué debo hacer. Si le lanzo una muñeca a mi hermana porque quiero jugar con su juego, necesito saber por qué no debería lanzar la muñeca.
- ▶ También necesito aprender que no puedo tener lo que quiero todo el tiempo. Dime: *Por favor no lances la muñeca.* Podría lastimar. Tú podrías usar los bloques para hacer una casa para la muñeca. Tú puedes jugar el juego cuando tu hermana termine.
- ▶ Gritarme o darme nalgadas no me ayudará a aprender lo que quieres que haga.
- ▶ Elógiame cuando esté haciendo lo que quieres que haga. Decirme que te gustan las cosas buenas que hago me ayudará a aprender rápidamente. Abrázame para mostrarme que estás feliz acerca de lo que estoy haciendo. Quiero complacerte. Esta disciplina funciona mejor que castigarme.

Juega conmigo. Me ayuda a aprender.

- ▶ Léeme diariamente.
- ▶ Muéstrame cómo desmontar cosas y volverlas a montar nuevamente.
- ▶ Llévame a la biblioteca para sacar algunos libros.
- ▶ Sácame afuera. Muéstrame cómo correr y lanzar una pelota. Enséñame las cosas que es mejor hacer afuera que adentro de la casa.
- ▶ Enséñame cómo describir cómo se sienten las cosas. Muéstrame qué es suave, pegajoso, duro, áspero o peludo.
- ▶ Apunta las historias que cuento. Léemelas de regreso.
- ▶ Juega conmigo un juego de igualar colores.
- ▶ Ayúdame a aprender a recoger mis juguetes y a ponerlos en su lugar.
- ▶ Llévame a juego de grupo o invita a un niño que sea de aproximadamente mi edad a mi casa para que podamos jugar juntos.

Inscríbeme para Head Start o jardín de niños.

Los programas Head Start inscriben niños varias veces al año. A los niños que cubren las pautas federales para el programa Head Start se les da servicio sobre una base de orden de llegada. Para averiguar más acerca del programa Head Start y dónde me inscribo, busca en las páginas amarillas el número de teléfono del programa Head Start que esté más cerca de nosotros.

Mi Expediente de Vacunas está en la página 16.

Fecha de la Visita al Médico: _____

Mi Largo: _____ pulgadas

Mi Peso: _____ libras _____ onzas

Comentarios del Médico:

¿Cómo voy creciendo?

Hábitos de Dormir:

Nuevas Habilidades y Talentos:

Cosas y Actividades Favoritas:

Estoy creciendo a mi propio ritmo.

Para cuando tenga tres años de edad, debo poder hacer la mayor parte de las cosas en esta lista. Si no pueda ser la mayor parte de los puntos en esta lista, habla con mi médico o enfermera, o puedo ser elegible para servicios de mi distrito escolar local. Para hacer que me evalúen, llame al distrito escolar local y pregunte por la oficina de **Educación Especial**. Ver página 16.

Observa que yo:

- construyo con bloques.
- hablo en oraciones que tienen 3 o 4 palabras en ellas. Aproximadamente la mitad del tiempo tú puedes entender lo que digo.
- señalo y te digo acerca de ilustraciones en mis libros favoritos.
- armo un rompecabezas fácil.
- cepillo mis dientes con tu ayuda.
- lanzo una pelota por encima del hombro.
- subo y bajo mis escaleras.
- entiendo y sigo una dirección de dos pasos, como *lávate las manos y siéntate en la mesa*.

Puedes notar que yo también:

- canto canciones por mi mismo.
- no tomo una siesta todos los días.
- sé la diferencia entre palabras, como la diferencia entre ir y detenerse, *si* y *no*, *frío* y *caliente*, *arriba* y *abajo*.
- conozco lo que me pertenece.
- me alimento solo con una cuchara y tenedor.
- agrupo cosas que son del mismo color o juguetes.



4
años

Ayúdame a estar saludable.

En esta revisión:

- Seré pesado y medido.
- Seré revisado por todas partes.
- Puedo tener una prueba de la vista para averiguar qué tan bien veo.
- Pueden ponerme varias vacunas. Pregunta si hay vacunas que necesite ahora. Se me requerirá que me pongan algunas vacunas antes de entrar al kínder.

Lleva mi tarjeta de registro de vacunas con nosotros para que puedas anotar la fecha en que me pusieron estas vacunas.

Toma nota de lo que puedo hacer. Si crees que soy torpe y me caigo mucho, si no hablo o juego con otros o si no disfruto moverme por todas partes, tú pudieras querer hablar con mi médico acerca de esto y hacer que me revise. ¡Pide una cita ahora!

Cuida mis dientes.

Estoy listo para empezar a aprender a cepillar mis propios dientes yo solo pero todavía necesita ayuda con el cepillo de dientes al menos una vez al día. Asegúrate de que tengo un cepillo de dientes de cerdas suaves con un mango largo y enséñame a cepillar mis dientes con un movimiento de arriba hacia abajo a lo largo de mi línea de encía. Ya que mis segundos molares han brotado en mi boca, es momento de empezar a usar hilo dental entre mi dientes posteriores.

Ayúdame a estar seguro.

- Enséñame a ser muy cuidadoso en un garaje. Nuestro garaje puede ser seguro; sin embargo, otras personas pueden almacenar insecticidas, pinturas, herramientas y otras cosas que son peligrosas para mí. Explicame que los abridores de las puertas de garaje no son juguetes y que no debo jugar con la puerta de un garaje.
- Practica cruzar la calle y caminar a través de estacionamientos conmigo. Estoy chiquito. La gente no puede verme en su espejo retrovisor cuando están dando reversa. Necesito estar a tu lado, asido de tu mano o tu ropa.
- Recuerda, aunque estoy más grande, todavía necesito que me vigilen y no pueden dejarme solo.

■ Equilibra la televisión con otras actividades. Una hora al día de ver televisión es realmente suficiente, ya sea un video o un programa de televisión. Debo estar activo y aprendiendo cómo hacer cosas, no viendo televisión todo el día. Los programas de televisión que veo deben ayudarme a aprender. No me dejes ver programas que me alteren o me asusten.

■ Ten cuidado con tener cerillos y encendedores por la casa. Yo voy a tratar de hacer lo que veo que tú haces con los cerillos y encendedores. Se ha sabido de personas de mi edad que han iniciado incendios jugando con estos.

Ayúdame a enfrentar mis miedos.

Puedo tener miedo de monstruos, víboras u otras cosas. No me forces a acercarme a algo que me da miedo. Si temo a la oscuridad, usa lámpara de noche o deja la luz del pasillo encendida.

Juega conmigo. Me ayuda a aprender.

- Déjame usar plastilina. Me gusta moldearla en formas, cortarla con moldes de galletas y enrollarla.
- Déjame rasgar o cortar papel y pegar estas piezas en otra pieza de papel.
- Déjame contarte los cuentos de mis libros favoritos.
- Juega juegos de escuchar y adivinar conmigo. Haz los sonidos de diferentes animales y déjame adivinar cuál es cada animal.
- Déjame hacer trazos en la arena o pintar con los dedos.
- Déjame hacer y servir nuestros tentempiés y comidas.
- Llévame al zoológico, biblioteca y otros lugares que tengan eventos especiales para niños de mi edad.



Mi Expediente de Vacunas está en la página 16.

Fecha de la Visita al Médico: _____

Mi Largo: _____ pulgadas

Mi Peso: _____ libras _____ onzas

Comentarios del Médico:

¿Cómo voy creciendo?

Hábitos de Dormir:

Nuevas Habilidades y Talentos:

Cosas y Actividades Favoritas:

- ▶ Déjame ayudar a hacer cosas en la casa para poder aprender cómo ser un miembro útil de la familia.
- ▶ Haz una pista de obstáculos con cajas, sillas y mesas y déjame encontrar mi camino alrededor de estas cosas.

Inscríbeme para el kínder.

Llama a una escuela cerca de donde vivimos. Pregunta cuándo y cómo puedo ser inscrito para el kínder.

Siempre estoy aprendiendo y probando.

Si tienes preguntas acerca de lo que puedo y no puedo hacer, habla con mi médico, enfermera, maestro de preescolar o la oficina de **Educación Especial** de mi distrito escolar. No esperes a la siguiente cita con mi médico, llama y pregunta ahora. Entre más rápido averigüemos si hay algo de que preocuparse, será mejor para mí. *Ver página 16.*

Observa que yo:

- ▶ me lavo las manos con jabón, las enjuago y las seco con una toalla.
- ▶ copio una línea que va hacia arriba y abajo en mi papel después de que me muestras cómo hacerlo en tu papel.
- ▶ te digo cómo uso algo cuando me preguntas para hablar acerca de algo que uso casi todos los días. *¿Qué haces con un tenedor?*
- ▶ te digo lo que necesito si tengo frío, estoy cansado o tengo hambre.
- ▶ señalo una ilustración de algo que tú me estás describiendo. *¿Cuál hace miao? o Muéstrame cuál vuela.*
- ▶ me pongo mi camiseta yo solo.
- ▶ que digo los nombres de mis amigos.
- ▶ uso un tono normal de voz.
- ▶ te hago muchas preguntas.
- ▶ me paro en un pie por unos cuantos segundos.
- ▶ brinco hacia adelante con mis pies juntos.

Puedes notar que yo también:

- ▶ conozco al menos un color.
- ▶ uso oraciones con 4 o 5 palabras la mayor parte del tiempo.
- ▶ voy solo al baño.
- ▶ juego con otros niños.



5 años

Ayúdame a estar saludable.

En esta revisión:

- ▶ pueden hacer pruebas de mi vista y oído.
- ▶ pueden pedirte que escribas cómo juego con otros niños y qué me gusta hacer.
- ▶ pueden pedirte que describas lo que como.
- ▶ algunos médicos sugieren que una evaluación de colesterol y anemia se haga ahora. ¿Qué piensa mi médico?
- ▶ pueden ponerme varias vacunas. Pregunta si hay vacunas que necesito ahora. Se me requerirá tener algunas vacunas antes de ir al kínder.
- ▶ lleva mi tarjeta de vacunas con nosotros para que puedas anotar la fecha en que me pusieron estas vacunas.

Ayúdame a estar seguro.

- ▶ **Ayúdame a aprender la diferencia entre amigos, personas útiles y extraños.** Cuando vayamos a un lugar donde haya mucha gente, muéstrame quiénes son las personas útiles, como la policía, empleados de la tienda, el salvavidas en la alberca o trabajadores del parque en el parque de diversiones. Por aquello de que no puede encontrarte, conoceré a una persona segura a quién pedirle ayuda para encontrarte.
- ▶ **Cuando paseo en bicicleta contigo o por mi mismo,** asegúrate de que use un casco.

Juega conmigo. Me ayuda a aprender.

- ▶ Déjame invitar a un amigo para que podamos jugar juegos juntos.
- ▶ Lee conmigo diariamente. Ayúdame a aprender a leer mi nombre y las palabras sobre los letreros de las calles y etiquetas de los contenedores.
- ▶ Juega juegos de adivinanzas conmigo. Pretende hacer algo y déjame adivinar qué estás haciendo. Haz diferentes expresiones con tu cara y déjame decirte qué sentimientos veo en tu cara.
- ▶ Déjame tener un trabajo que hacer en la casa como poner la mesa, guardar la ropa o ayudar a hacer algo contigo.



- ▶ Enséñame nuestro apellido, mi número de teléfono y mi dirección para que si no podemos encontrarnos en el parque o la tienda, pueda pedir a alguien que te encuentre.
- ▶ Enséñame cuáles son los alimentos saludables.
- ▶ Muéstrame cómo contestar el teléfono y hacer una llamada telefónica, especialmente en caso de una emergencia.

En estos primeros 5 años, ambos hemos aprendido mucho.

Hay mucho que podemos aprender. Necesitaré que tomes algún tiempo para:

- ▶ escuchar lo que está sucediendo en mi vida cada día.
 - ▶ hablar conmigo acerca de lo que estoy haciendo en la escuela.
 - ▶ ayudarme a aprender para hacer buenas elecciones.
 - ▶ ayudarme con mi trabajo escolar.
 - ▶ hablar con mi maestro.
 - ▶ apoyarme y animarme a hacer mi mejor esfuerzo.
 - ▶ decirme que aprecias los esfuerzos que hago.
 - ▶ llevarme a diferentes lugares contigo, como la biblioteca, museos y mandados.
- Probablemente me irá mejor en la escuela si:**
- ▶ Sé que te interesa el trabajo que hago en la escuela.
 - ▶ Sé que piensas que la escuela es importante.
 - ▶ participas conmigo en mi trabajo escolar.

¡Sé el Mejor Padre de Familia que Puedas!

Mi Expediente de Vacunas está en la página 16.

Fecha de la Visita al Médico: _____

Mi Largo: _____ pulgadas

Mi Peso: _____ libras _____ onzas

Comentarios del Médico:

¿Cómo voy creciendo?

Hábitos de Dormir:

Nuevas Habilidades y Talentos:

Cosas y Actividades Favoritas:

Algunas habilidades son fáciles para mí. Otras habilidades son más difíciles.

Los niños desarrollan habilidades en momentos diferentes. Si tienes preguntas o inquietudes con las que necesite algo de ayuda a causa de algunas cosas que no puedo hacer, por favor pregunta a mi médico, enfermera, maestro o a la oficina de **Educación Especial** en mi distrito escolar. Llama a mi escuela y pide el número de teléfono de la oficina de **Educación Especial** en mi distrito escolar. *Ver página 16.*

Observa que yo:

- corro, salto y brinco.
- me visto sólo, cierro las cremalleras, abotono los botones y peino mi cabello.
- juego juegos de tablero y de cartas con otros. Tomamos turno y seguimos las reglas.
- reconozco algunos colores diferentes.
- puedo seguir direcciones que me dicen que ponga algo en, sobre, debajo o detrás de algo más. Por ejemplo, *Pon tu libro en el librero.*
- hago dibujos.
- hablo para que puedas entender la mayor parte de lo que digo.
- escucho cuando me hablas y te escucho llamarme desde otro cuarto.
- disfruto el juego dramático con otros niños.



Una guía para el padre de familia para mantener la seguridad de los niños con necesidades especiales

Cada niño es especial.

Pero algunos niños tienen más necesidades especiales que otros. La esperanza de todos los padres es la misma, que su hijo crezca para llevar una vida saludable, segura y productiva.

Como padre de familia, usted no puede anticipar cada evento en el cual su hijo puede enfermarse, herirse o tener un retraso en el desarrollo. Use esta información para adaptarse a las necesidades de su hijo. Para mayor información, comuníquese con el **Community Education Department of Riley Hospital for Children (Departamento de Educación Comunitaria del Riley Hospital for Children)** al 1-888-365-2022 o visiten el sitio web del departamento en www.rileyhospital.org/kids1st.

Aunque estos son consejos específicamente para niños con necesidades especiales, muchos de ellos son también buenos consejos para todo los niños.

Mama y Papa, aquí hay consejos para ayudarme a estar seguro. . .

Llegar a casa del hospital. Si tengo necesidades de cuidado de salud especiales, el hospital deberá trabajar contigo para preparar un plan para los servicios necesarios en casa para ayudar en mi transición. Ustedes querrán considerar:

- Equipo y suministros médicos necesarios en casa.
- Dispositivos de colocación y asiento que pueda necesitar.
- Rampas para una silla de ruedas.
- Puertas más grandes para accesibilidad.
- Cuidado de enfermería en casa.
- Capacidad eléctrica aumentada (energía).
- Agregar a o mejorar los sistemas de ventilación (incluyendo el aire acondicionado/calefacción).

■ Notificar a los servicios locales de emergencia (incluyendo la compañía eléctrica) de mis necesidades especiales de cuidado de salud.

Planeación de emergencias. Por favor ten un plan para mantenerme seguro en cualquier emergencia. Publica este plan donde todos cuidadores puedan verlo y usarlo. El plan debe responder estas preguntas:

- ¿Cómo transportará cualquier equipo médico necesario?
- ¿Cómo proporcionarás electricidad al equipo si se va la luz?
- Si el pavimento o suelos están dañados o dispares, ¿cómo guiarás mi silla de ruedas?

- ¿Has notificado a las agencias locales de emergencia de mis necesidades especiales?
- ¿Necesitas programar un sistema de alarma que avise a la operadora 911 que hay una emergencia en nuestra casa?
- ¿Se comunicará el sistema de emergencia local contigo si hay una emergencia en la comunidad?
- ¿Cómo se comunicarán contigo los miembros de la familia y proveedores de cuidado y el cuidado médico apropiado en caso de que yo tenga una emergencia?
- ¿Puedo salir fuera de nuestra casa? ¿Escuela? ¿Guardería? ¿Otros lugares visitados con frecuencia?
- ¿Puedo marcar 911 y dar información acerca de una emergencia?
- ¿Será capaz una operadora de 911 de entenderme?

Seguridad contra Incendios

Para ayudarme a saber qué hacer y cómo escapar con seguridad en un incendio:

- Si no puedo ver o escuchar una alarma de humo, llama a nuestro departamento local de bomberos por ayuda para obtener una alarma contra humo especial.
- Practicar el permanecer bajo el humo. Si no puedo agacharme hasta el suelo, organiza a alguien para ayudarme a bajar al suelo y luego arrastrarme sobre una cobija para alejarme del incendio.
- Practicar detenerse, dejarse caer y rodar. Si estoy en una silla de ruedas ayúdame a practicar el bajarme de la silla de ruedas al suelo y luego rodar. Si yo no puedo bajar al suelo, ten una cobija a la mano para ayudar a sofocar las flamas.

Seguridad peatonal

Caminar es una forma importante para que yo aprenda acerca de mi vecindario, pero yo puedo no viajar solamente por la energía de los pies. Si uso una silla de ruedas u otro dispositivo de asistencia, estos son consejos útiles para tomar caminatas conmigo:

- Si no hay banquetas disponibles, debemos caminar en la calle **de frente** al tráfico.
- Debo tener acceso a señales de pasos peatonales y bordillos inclinados cuando sea posible.
- De ser posible, permanece a mi lado y sostén mi mano durante nuestras caminatas.
- Tú y yo debemos usar ropa de colores brillantes y debemos tener material reflejante en el equipo de asistencia para ser visibles al tráfico.
- Si estoy en una silla de ruedas, debo poder reconocer las señales comunes de tráfico y demostrar las señales para marcar vuelta manuales.
- Debemos llevar una botella de agua, usar bloqueador y cubrir nuestras cabezas cuando salgamos a caminar en un día soleado, o aún en un nublado brillante.
- Deberíamos empezar con caminatas cortas y tomar descansos para aumentar mi fuerza.



Viajar en un vehículo de motor

Necesito estar apropiadamente asegurado y protegido cuando viajo en un automóvil o camioneta:

- ◆ Mi asiento de seguridad en el auto o cinturón de seguridad debe ser apropiado para mi edad, peso, altura y condición médica. Un asiento del automóvil con un arnés de cinco puntos es lo mejor para la mayoría de los niños.
- ▶ Si tengo limitado control de la cabeza y el cuello, elige el asiento de automóvil apropiado. Algunos ofrecen múltiples ángulos de inclinación que permiten una inclinación más baja para niños de más de 20 libras.
- ▶ Camas especiales de automóvil y sistemas de sujeción están disponibles para mí aún si debo yacer acostado mientras viajo.
Llame al 1-800-KID-N-CAR.
- ▶ El equipo médico esencial que debe viajar conmigo debe ser asegurado nivel del suelo o anclado con seguridad sobre el asiento del vehículo.
- ◆ Si acabo de tener una operación o se me ha colocado un yeso, mis necesidades de viaje pueden cambiar. Esto puede ser cierto después de otros procedimientos médicos también.
- ▶ La forma más segura de transportarme en una silla de ruedas es viendo al frente y asegurado en cuatro puntos con un cinto separado de regazo/hombro
- ▶ Si viajo en autobús escolar, puedo necesitar ayuda para subir y bajar. Los oficiales escolares deben incluir mis necesidades de transporte cuando trabajen contigo para desarrollar mi Plan Individual Educativo. También, el chofer del autobús escolar debe estar capacitado para atender mis necesidades especiales.



Seguridad de la bicicleta

Enséñame a ser un ciclista seguro:

- ▶ Consigue una bicicleta o triciclo que cubra mis necesidades. Hay bicicletas adaptadas disponibles comercialmente.
- ▶ Asegúrate de que siempre usan un casco aprobado y apropiadamente ajustado. Pide a mi terapeuta que te ayude ajustar el casco.
- ▶ Practica conmigo para que sepa las señales manuales para marcar vuelta y otras reglas de seguridad del tráfico.
- ◆ Camina o pasea conmigo mientras practico mi ciclismo.

Seguridad en el patio de juego

Debo tener acceso a áreas seguras del patio de juegos a través de toda nuestra comunidad. Cuando visitemos un área de patio de juegos:

- ◆ Una superficie del patio de juegos plano para que yo juegue en ella, especialmente si uso una silla de ruedas o tengo dificultad para caminar. La estera de hule es especialmente buena porque también me protege si me caigo.
- ▶ Áreas integradas de juego con senderos principales de desplazamiento que me permiten jugar con otros niños.
- ▶ Partes que sobresalen del equipo de juegos que pudieran engancharse mi ropa, dispositivo de asistencia o equipo médico.
- ▶ Un patio de juegos que te permita llegar rápidamente a mí en caso de una emergencia.
- ◆ Para las últimas recomendaciones de ambientes de juego seguros, accesibles y desafiantes **Community Education Department (Departamento de Educación Comunitaria)** en el **Riley Hospital for Children** al **1-888-365-2022**.

Guardería

Dejarme al cuidado de otra persona es una decisión importante. Primero deberías identificar claramente mis fortalezas y necesidades únicas. Cuando entrevistes a un proveedor de cuidado infantil, haz estas preguntas:

- ▶ ¿Tiene experiencia la guardería en cuidar mis necesidades únicas?
- ▶ ¿Está dispuesto el proveedor a adaptar su programa de cuidado infantil para cubrir nuestras necesidades?
- ▶ ¿Está el proveedor capacitado y entrenado en respuestas y procedimientos de respuesta a emergencias?
- ▶ ¿Me ayudará el proveedor con mis medicamentos y procedimientos médicos?
- ▶ ¿Tiene el sitio suficiente espacio de juego para que yo me mueva con mi equipo?
- ◆ ¿Son los materiales, equipo y juguetes de juego y juguetes apropiados para mí?
- ▶ ¿Es el sitio seguro para mí? Por ejemplo, ¿tiene extinguidores de incendio, cubiertas para toma corriente y puertas de seguridad protegiendo las escaleras?

Si necesita ayuda para encontrar un centro del cuidado infantil de calidad, comuníquese con la **Indiana Association for Child Care Resource and Referral (Asociación de Indiana para Recursos y Derivaciones de Cuidado Infantil)** al **1-800-299-1627**.

Pago de las facturas médicas.

Pagar por las necesidades especiales de cuidado de salud de un niño puede presionar el presupuesto de cualquier familia. Hay varios programas para ayudar a pagar estas facturas. Usted puede ser elegible con una variedad de niveles de ingreso. Comuníquese con **About Special Kids (Acerca de los Niños Especiales (ASK))** al **1-800-964-4746** para averiguar más sobre estos recursos.

¿Qué si está preocupado acerca del desarrollo de su hijo?

Usted puede notar que su hijo es un poco más lento que otros niños para hacer ciertas cosas.

Su bebé puede parecer saludable al nacer. A medida que use esta tabla de crecimiento, usted puede notar que a su hijo le lleva más tiempo para hacer algunas de las actividades enumeradas aquí. Tomar más tiempo para hacer nuevas cosas. Pudiera quizá indicar que un niño tiene un retraso en el desarrollo o una discapacidad.

Si usted está preocupado, he aquí qué hacer:

Reúna alguna información.

Vea la lista que muestra lo que los niños pueden hacer a cierta edad. Marque las habilidades que su hijo tiene. Si usted sabe que su hijo tiene un retraso en el desarrollo o una discapacidad, pregunte al maestro, médico o enfermera de su hijo sobre libros y materiales disponibles para ayudarlo. Hable con los padres de niños con una condición similar.

Llame a la Indiana Family Helpline (Línea de Ayuda Familiar de Indiana) al 1-800-433-0746.

About Special Kids (Acerca de los Niños Especiales (ASK), al 1-800-964-4746, tiene materiales y libros acerca de retrasos en el desarrollo y discapacidades. Ellos pueden enlazarle con padres de familia que tienen niños con condiciones similares. Ellos pueden guiarle a través del proceso de obtener respuestas para sus preguntas acerca de su hijo. Ellos pueden sugerir servicios y recursos para que usted use.

Haga una cita con su médico. No espere, pensando que la situación cambiará. No espere hasta la siguiente revisión de bebé. Entre más rápido tenga respuestas a sus preguntas, ¡mejor será para usted y su hijo!

En la cita con el médico, muestra el médico la lista de lo que su hijo puede y no puede hacer. Discuta sus preocupaciones con el médico y pida ideas de como usted puede ayudar a su hijo a aprender nuevas habilidades. No tema pedir una segunda opinión.

Para que su hijo sea evaluado más a fondo, pregunte a su médico o comuníquese con **First Steps** por la oficina local de **Educación Especial**.

Entre más pronto tenga respuestas a las preguntas sobre su hijo, será mejor tanto para usted como para su hijo.

Los niños pueden ser más lentos para aprender nuevas habilidades a causa de enfermedad, un accidente o una de muchas otras razones. Sabiendo cuál es el problema, usted puede empezar a ayudar a su hijo desarrollarse de maneras que sean apropiadas para él o ella. Entre más temprano que empiece esto, mejores las oportunidades de ayudar a su hijo a alcanzar su potencial.

Los servicios están disponibles para niños con retrasos en el desarrollo y discapacidades.

Para niños, de recién nacidos a 3 años:

Muchas agencias públicas y privadas evalúan y hacen pruebas a los niños para ver si tienen una discapacidad o retraso en desarrollo. Las personas que hacen pruebas a su hijo querrán saber cuáles son sus inquietudes. Por ejemplo, ¿le está llevando a su hijo más tiempo aprender a caminar que lo que usted cree que debería? ¿Su hijo no está haciendo ningún sonido al año de edad? ¿Su niño de 2 años se sienta y se mece hacia adelante y atrás?

Su médico o oficina local de **First Steps** puede sugerir con que agencias comunicarse para que evalúen a su hijo. Sea muy claro acerca de por qué quiere que evalúen a su hijo para que ellos puedan derivarlo a la mejor agencia para su hijo. Si no sabe el número local, llame a **First Steps** al **1-800-441-7837**.

Para niños de 3 años y mayores:

Los distritos escolares locales pueden evaluar niños y determinar la elegibilidad para educación especial en la primera infancia. Si se encuentra que su hijo tiene un retraso o discapacidad, él o ella puede recibir los servicios necesarios del distrito escolar empezando a la edad de tres años.



Centros de salud pública

Los centros de salud pública están ubicados a través de Indiana para proporcionar servicios para ayudar a mantener a su hijo saludable. El número de teléfono de su servicio local de salud pública puede ser encontrado llamando a la **Indiana Family Helpline** en el **1-800-433-0746**. Los servicios locales de salud pública pueden incluir pero no se limitan a:

- vacunas.
- ayuda de nutrición a través del programa WIC.
- revisiones de niño sano.
- visitas domiciliarias para apoyar a padres que tienen hijos con condiciones crónicas o discapacitantes

- evaluación de problemas auditivos.
- educación en la salud y asesoría a padres de familia.
- pruebas de evaluación para envenenamiento por plomo, anemia, y anemia falciforme.
- ayuda para encontrar tratamiento para enfermedades menores y enfermedad.
- evaluación para crecimiento y desarrollo.

Si usted tiene alguna inquietud acerca de la salud de su hijo, llame y hable con una enfermera de salud pública. Por favor llame para pedir una cita.

Mi Registro de Vacunas

Difteria, Tétanos, y Tos Ferina*

Recibida en la Fecha

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____

Hepatitis A

Recibida en la Fecha

1. _____
2. _____

Hepatitis B

Recibida en la Fecha

1. _____
2. _____
3. _____

H. Influenza Tipo B

Recibida en la Fecha

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____

Influenza

Recibida en la Fecha

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

Sarampión, Paperas, y Rubéola (MMR)*

Recibida en la Fecha

1. _____
2. _____

Neumocócica

Conjugada (PCV_7)

Recibida en la Fecha

1. _____

Polio* Vacuna de Polio Desactivado (IPV)

Recibida en la Fecha

1. _____
2. _____
3. _____

Rotovirus

Recibida en la Fecha

1. _____
2. _____

Prueba Cutánea de Tuberculina

Recibida en la Fecha Resultados

1. _____
2. _____

Varicela*

Recibida en la Fecha

1. _____
2. _____

Alergias

*Vacunas adicionales recomendadas después los 2 años.

Números Telefónicos Útiles

Para encontrar el servicio, agencia o programa correcto:

Línea de Ayuda Familiar de Indiana puede ayudarle con:

<http://www.indianaperinatal.org/education-resources-ifhl.aspx>

- departamento local de salud pública
- cuidado de salud en el embarazo
- cuidado de salud infantil
- cuidado de salud de la mujer
- servicios de planeación familiar
- servicios de abuso de sustancias
- vacunas
- sitios de evaluación de plomo
- albergues de emergencia
- comedores comunitarios
- grupos de apoyo
- Sudden Infant Death Syndrome (Síndrome de Muerte Súbita Infantil [SIDS]) prevención, apoyo
- asesoría genética
- evaluación de seguimiento del recién nacido
- GED (Diploma de Educación General)
- sitios de capacitación para el trabajo
- programas para dejar de fumar o de beber
- proveedores de transporte Medicaid
- atención de relevo (para un descanso del estrés de cuidar a un niño u otro dependiente)

7:30 a.m. a 5:00 p.m. - de lunes a viernes
(máquina contestadora a otras horas) 1-800-433-0746

Care Line/Parent Stress Line (Línea de Cuidado/Línea de Estrés de Padres de Familia) ofrecer apoyo e ideas para los padres de niños pequeños. Ayuda a las familias a resolver problemas y ofrece apoyo emocional e información acerca del crecimiento y desarrollo de los niños.

8:30 a.m. a 8:30 p.m. - de lunes a sábado - 1-800-244-5373

Para ayuda para encontrar y usar el cuidado infantil:

Child Care Resource and Referral (Recursos y Derivaciones de Cuidado Infantil):

1-888-463-5473 - <http://www.iaccrr.org>

Head Start - Consulte sus páginas amarillas locales.

Otros Recursos:

Familia a Familia: 1-800-964-4746- <http://www.inf2f.org>

Iniciativa de Transición de Indiana para Niños Pequeños y Familias (Nacimiento al 3° Grado): 1-574-273-6019

<http://www.indianatransition.org> 1-800-396-7188

Prevenir el Abuso Infantil en Indiana: 1-800-244-5373

<http://www.pccain.org>

Para asistencia legal:

Legal Services Organization (Organización de Servicios Legales de Indiana) proporciona asistencia legal GRATUITA (excepto para casos criminales) para ciudadanos discapacitados, de bajos recursos y de edad avanzada. (Voice/TTY (teléfonos de voz/texto) disponibles)
1-800-869-0212 - http://www.lsoi.org/stc_site/

Para obtener ayuda para su hijo con necesidades especiales:

First Steps es un programa para niños, desde el nacimiento hasta los 3 años que tienen retraso en el desarrollo o están en riesgo de un retraso en el desarrollo. Para mayor información llame al 1-800-441-7837 - http://www.state.in.us/fssa/first_step/index.html

Para que le dieron directorio de servicios para niños pequeños con necesidades especiales llame About Special Kids (Acerca de Niños Especiales [ASK]), anteriormente conocido como la Red de Información de Padres de Familia de Indiana, al 1-800-964-4746 (en el área de Indianápolis: 317-257-8683) - <http://www.aboutspecialkids.org>

Las escuelas proporcionan educación especial para niños de edades entre 3 hasta 21, que tienen necesidad de educación especial. Para mayor información comuníquese con el Departamento de Educación (Educación Especial) al 1-317-232-0570
<http://www.doe.state.in.us/exceptional/speced/welcome.html>

Servicios de Cuidado Especial de la Salud Infantil de Indiana (CSHCS) es un programa suplementario que ayuda a las familias de los niños con condiciones médicas serias, crónicas a pagar el tratamiento relacionado con la condición de sus hijos.
1-800-475-1355 - <http://www.in.gov/isdh/programs/cshcs/>

Para información sobre amamantamiento:

LaLeche League of Indiana, Inc.: 1-800-525-3243

<http://www.llli.org/Web/Indiana.html>

Para asesoría sobre qué hacer después de que su hijo ha tragado, inspirado o tocado una sustancia venenosa:

Control de Venenos: 1-800-382-9097 - <http://www.clarian.org/poisoncontrol>

Para información sobre el seguro de salud infantil:

Hoosier Healthwise: 1-800-889-9949

<http://www.healthcareforhoosiers.com>

Para descargar copias adicionales, vaya a:

www.sunnystart.in.gov/calendar