



PRIMERO TU

Qué Esperar en una Consulta con el Pediatra

Usted y el doctor de su hijo(a) quieren lo mismo para él o ella: la mejor atención. Tenga en cuenta estos consejos:

1. Acompáñelo(a) a la cita.

Estar presente durante la consulta de su hijo(a) con el doctor es importante. A veces, algún familiar o amigo pueden encargarse de esto si usted no puede hacerlo y eso está bien. Sin embargo, hablar en persona con el doctor es la mejor manera de conocer el estado de salud de su hijo(a) y comprender los posibles tratamientos, si fueran necesarios. A medida que pasan los años, su hijo(a) también debería participar en la conversación.

2. Hable con su hijo(a) sobre lo que puede esperar que ocurra durante la consulta.

Muchos niños se comportan mejor cuando saben qué es lo que ocurre. A veces, los niños lloran durante el chequeo médico porque se sienten angustiados por lo que está ocurriendo. Intente preparar a su hijo(a) leyéndole libros sobre las consultas con el doctor o dejándolo(a) jugar con juguetes con temáticas de doctores. Si desea hablar sobre un tema que podría afectar a su hijo(a), como el acoso escolar, el mojar la cama o el ser muy selectivo con la comida, pregunte si es posible que él o ella espere con un miembro del personal del consultorio mientras usted habla con el doctor.

3. Haga sus preguntas al comienzo de la consulta.

Escriba todas sus preguntas en una lista y hágalas apenas comience la consulta. Comience por las preguntas que más le inquieten. No sienta vergüenza de preguntar; todas las preguntas son válidas. Anote lo que le diga el doctor, ya que puede olvidar algún detalle una vez que se retire del consultorio.

Continúa en la página 2

AHP01_D7772_C

Qué Esperar en una Consulta con el Pediatra

Continúa de la página 1

4. Mantenga informado al médico de atención primaria de su hijo(a).

Asegúrese de que el médico de atención primaria esté al tanto de todas las consultas con especialistas, así como de todas las visitas a la sala de emergencias o a los centros de cuidado urgente. Después de una consulta con un especialista, pida al personal del consultorio que envíe un informe de la consulta al médico de atención primaria de su hijo(a). Cuando llene algún formulario, no olvide anotar el nombre y el número de teléfono del doctor. Además, informe al doctor sobre cualquier medicamento que se le haya recetado a su hijo(a) durante otras consultas.

5. Analice con el doctor de su hijo(a) cualquier información que haya encontrado en Internet.

Tenga en cuenta que es posible que la información que encuentra en Internet no sea siempre correcta. Obtenga la información de fuentes confiables, como la American Academy of Pediatrics (www.aap.org), KidsHealth (www.kidshealth.org) o Mayo Clinic (www.mayoclinic.org).

6. Mantenga a su hijo(a) ocupado(a) durante la consulta.

En ocasiones, hay que esperar para ver al doctor. Intente llevar juguetes, libros o juegos para entretener a su hijo(a).

La distracción también ayudará a que su hijo(a) se sienta más relajado(a) en el consultorio del doctor.

Recuerde, el bienestar de su hijo(a) comienza con usted. Acudir a chequeos médicos regulares y mantener una buena relación con el doctor de su hijo(a) son aspectos importantes para la salud de su hijo(a).

FUENTES:

- Revista Parents. "Make the Most of Your Child's Checkup" (Aproveche al Máximo el Chequeo Médico de su Hijo[a]): www.parents.com/toddlers-preschoolers/make-the-most-of-your-childs-checkup/
- https://brightfutures.aap.org/Bright%20Futures%20Documents/BF_Family_Tipsheet.pdf
- Center for Parenting Education (Centro de Educación para los Padres). "A prescription from a pediatrician: how to get the most out of your pediatrician visits" (Una receta de un pediatra: cómo aprovechar al máximo las consultas con el pediatra): <http://centerforparentingeducation.org/library-of-articles/baby-through-preschool-articles>

Mantenerse Activos Durante los Meses Más Fríos

Cuando bajan las temperaturas, es posible que pase más tiempo en casa con los niños. A continuación, le indicamos algunas actividades de interior que usted y su familia pueden hacer para mantenerse activos:

¡Lucha con almohadas! Saquen las almohadas, guarden las lámparas de mesa y diviértanse. Esta es una oportunidad de divertirse y gastar algo de energía, incluso en un apartamento pequeño.

- Construir un fuerte. Tal vez esto es lo que pueden hacer antes de comenzar la lucha de almohadas. Utilicen sillas, mesas, cojines de sofá y sábanas para construir su fuerte. ¡Quizás pueden incluso pasar la noche allí!
- Twister. No es un juego nuevo, pero los niños de todas las edades pueden jugar y divertirse.
- Aprender pasos de baile. Hay toneladas de bailes divertidos en TikTok y YouTube. Pueden hacer un concurso de baile si tienen ganas de competir.
- Bolsa de actividades. Escriba diferentes actividades físicas en trozos de papel y métalas en un recipiente. Pueden ser saltos de tijeras, una pose de yoga o un paso de baile. Pásense el recipiente unos a otros para sacar un papel. Cada uno debe hacer la actividad que indique el papel. Si quieren agregar un poco de diversión, pueden establecer un límite de tiempo.
- Sesión de cuenta-cuentos activa: en lugar de solo leer un libro a sus hijos, pídeles que actúen lo que va ocurriendo en la historia.
- Que haga frío no significa que no pueden salir y divertirse. Pruebe alguna de estas actividades:
 - ¡Visiten la playa! El agua puede estar fría, pero pueden recoger conchas o construir castillos de arena.
 - Vayan al parque para una caminata a paso rápido.
 - Consiga tiza de color, dibuje un tablero de rayuela en la acera e invite a los transeúntes a jugar con usted y los niños.



Consulte los siguientes sitios para revisar otras sugerencias: Gonoodle.com • Todaysparent.com • runwildmychild.com



Una Boca Sana es una Boca Feliz

¿Sabía que las caries son el tipo de infección más frecuente entre los niños en los Estados Unidos?

Las caries producen dolor y pueden causar problemas para comer, hablar, jugar e, incluso, aprender. La buena noticia es que usted puede ayudar a prevenir la aparición de caries cuidando bien la boca y los dientes de su hijo(a) (llamada salud bucal).

¿Qué son las caries?

Los dientes están cubiertos por un revestimiento llamado esmalte. Cuando las bacterias de la boca de los niños se mezclan con el azúcar de los alimentos y las bebidas, pueden crear agujeros en los dientes. Estos agujeros en el esmalte se llaman caries. A los 2 años, 1 de cada 10 niños en los Estados Unidos tienen caries. A los 5 años, casi la mitad de todos los niños tienen una o más caries.

¿Por qué tenemos que cuidar los dientes de leche?

Los dientes de leche son importantes porque ocupan el espacio que luego ocuparán los dientes permanentes. Los dientes de leche también le permiten a su hijo(a) masticar y hablar correctamente. Desarrollar buenos hábitos de higiene bucal a una edad muy temprana ayuda a prevenir la aparición de problemas dentales más adelante.

Consejos para el cepillado de dientes para todas las edades:

Desde el nacimiento hasta los 12 meses:

- Limpie las encías del bebé después de cada comida con un paño limpio o un cepillo de dientes para bebés.
- Lleve al bebé al dentista antes de que cumpla 1 año.

Entre los 12 y los 24 meses:

- Cepille los dientes de su hijo(a) dos veces al día.
- Use agua y un cepillo de dientes para bebés con cerdas suaves.
- Limite el consumo de jugo u otras bebidas azucaradas a una taza pequeña a la hora de comer.
- Si su hijo(a) aún no ha tenido una consulta con el dentista, programe un chequeo ahora mismo.

24 meses:

- Continúe ayudando a su hijo(a) a cepillarse los dientes dos veces al día.
- Enséñele a cepillarse los dientes por sí mismo(a) y asegúrese de que lo haga correctamente.
- Utilice una cantidad de dentífrico con fluoruro similar al tamaño de un guisante.
- Enséñele a su hijo(a) a no tragar el dentífrico.

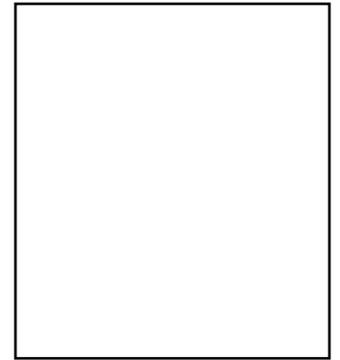
Prevención de las caries

- No permita que su hijo(a) se vaya a la cama con un biberón ni con comida.
- Dé a su hijo(a) frutas o verduras como refrigerios. Limite las golosinas, como los caramelos, las patatas fritas o las galletas.
- Ponga agua o leche en el biberón o en el vaso de entrenamiento de su hijo(a) en vez de jugo, gaseosa o limonada. Estas bebidas contienen demasiada azúcar y pueden causar caries.
- Enséñele a su hijo(a) a beber en un vaso normal tan pronto como esté listo(a). Por lo general, esto ocurre aproximadamente a los 2 años.
- No comparta los cepillos de dientes. Su hijo(a) podría contraer gérmenes del cepillo de otra persona y esto podría causar que se enferme.

Para obtener más información, visite el sitio web de la American Dental Association en <http://www.mouthhealthy.org/en/>.

FUENTE:

- American Academy of Pediatrics, healthychildren.org, Oral Health (Salud Bucal): <https://www.healthychildren.org/English/healthy-living/oral-health/Pages/default.aspx>
- Mouth Healthy, de la American Dental Association: <http://www.mouthhealthy.org/en/>



¡Vacúnese Contra la Gripe!

La temporada alta de la gripe ya está aquí y es hora de vacunarse contra la gripe. Protéjase a sí mismo(a) y a su familia de contagiarse. Las vacunas contra la gripe son diferentes de las vacunas contra la COVID-19 y protegen contra diferentes virus. Es importante recibir ambas vacunas.

Esto es lo que necesita saber sobre la vacuna contra la gripe:

- La mejor manera de prevenir la gripe es vacunarse cada año.
- La vacuna contra la gripe es gratuita si se tiene seguro médico y está disponible en diversas farmacias locales, así como en el consultorio de su doctor.
- Todas las personas a partir de los 6 meses deben vacunarse contra la gripe todos los años.
- Las personas que cuidan a bebés de 6 meses o menos deben vacunarse contra la gripe. La gripe en los bebés puede ser muy grave.

Algunas personas tienen más probabilidades de presentar un cuadro grave si contraen la gripe.

Estas personas (y las que las cuidan) deben vacunarse. Estos son los grupos de personas que presentan un mayor riesgo:

- Niños pequeños y bebés. • Mujeres embarazadas. • Personas de más de 65 años.
- Personas con problemas de salud como diabetes, enfermedades cardíacas, enfermedades pulmonares o asma.

Incluso si ya se vacunó contra la gripe, puede ayudar a detener la propagación siguiendo estas indicaciones:

- Cubra su boca y nariz con un pañuelo cuando tosa o estornude.
- Lávese las manos frecuentemente con agua y jabón.
- No se toque los ojos, la nariz ni la boca.
- Quédese en casa si está enfermo(a).



Affinity de Molina Healthcare cumple con las leyes federales de derechos civiles. Affinity de Molina Healthcare no excluye a las personas ni las trata de manera diferente debido a su raza, color de piel, nacionalidad de origen, edad, discapacidad o sexo. ATENCIÓN: Tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al **800-223-7242 (TTY 711)**. 注意: 您可以免費獲得語言援助服務。請致電 **800-223-7242 (TTY 711)**.

FUENTES: <https://www.cdc.gov/flu/about/season/flu-season.htm>