

### LA DIETA DE SU BEBÉ

- Recomendamos amamantar a su bebé durante al menos seis meses. Amamante cada 1-3 horas durante el día y aproximadamente tres veces por la noche.
- Los bebés amamantados necesitan gotas de vitamina D y mamá debe continuar con las vitaminas prenatales. Informe a su médico si está tomando tratamientos herbales, suplementos o medicamentos.
- Si usa fórmula, debe contener hierro. Siempre debes sostener la botella y no apoyarla. Haga la fórmula con dos onzas de agua y una cucharada de fórmula, a menos que su médico le indique lo contrario.
- Su bebé solo necesita leche materna o fórmula. Ni agua ni jugo.



### PREOCUPACIONES COMUNES

- Su bebé puede llorar por muchas razones. Sostenga, abraze, hable y cantele a su bebé. Está bien usar un chupete. Si su bebé llora y no puede ser consolado, llame a la clínica.
- Los recién nacidos deben tener alrededor de cinco pañales húmedos y tres heces blandas por 24 horas. Empujan mucho cuando van al baño. Esto es normal. Si su bebé no hace heces diariamente o tiene heces duras, llame a la clínica.
- El cordón generalmente se cae después de 1-3 semanas. Mantenga el área limpia y seca.
- Si su bebé se siente caliente, quítele las mantas y compruebe su temperatura rectal. Aplique vaselina e inserte el termómetro justo después de la punta de plata. Espera el pitido. Si hace 100.0 °F o más, es urgente informar a su médico.
- La nariz de su bebé puede congestionarse. Si lo hace, la succión nasal puede ayudar a eliminar la mucosidad.



### SALUD FAMILIAR

- Si tienes otros hijos, pueden ponerse celosos. Presten especial atención y tengan paciencia.
- Haga que la familia y los visitantes se laven las manos con frecuencia.
- Es común que los padres se deprimen o tengan preocupaciones. Si está triste más de unos días, informe a su médico.
- Por favor, háganos saber si le preocupa su seguridad, dónde vivir o tener suficiente comida.



### SEGURIDAD

- Nunca sacudas a tu bebé. Si pierde la paciencia, acuéstese y busque a alguien que le ayude.
- Su bebé siempre debe estar en un asiento trasero del automóvil. Evite poner la silla de auto en las mesas porque puede caerse.
- Su bebé debe dormir boca arriba porque algunos bebés mueren cuando duermen en otras posiciones. Evita almohadas, mantas gruesas y juguetes en la cama. Cambie la posición de la cabeza de su bebé a menudo para que no se aplane en un lado.
- Es importante que su bebé esté boca abajo por períodos breves cuando esté despierto y usted esté observando.
- Debe tener un detector de humo en todos los dormitorios y un detector de monóxido de carbono en cada piso. Revisa las pilas dos veces al año.
- Fumar daña a los bebés. Si alguien fuma en casa, debe dejarlo. No use cigarrillos electrónicos ni vapor. Nadie debe fumar en la casa o en el coche.



## LA DIETA DE SU BEBÉ

- Recomendamos amamantar a su bebé durante al menos seis meses. Amamante 8-12 veces en 24 horas. Usar un extractor de leche materna puede permitirle dar leche materna cuando esté lejos de su bebé.
- Los bebés amamantados necesitan gotas de vitamina D y mamá debe continuar con las vitaminas prenatales. Informe a su médico si está tomando tratamientos herbales, suplementos o medicamentos.
- Si usa fórmula, debe contener hierro. La mayoría de los bebés toman 26-28 onzas durante 24 horas. Siempre debes sostener la botella y no apoyarla. Haga la fórmula con dos onzas de agua y una cucharada de fórmula, a menos que su médico le indique lo contrario.
- No le dé a su bebé agua, jugo o alimentos sólidos todavía. Nunca le dé miel a los bebés.



## PREOCUPACIONES COMUNES

- Sostenga, abraze, hable y cantele a su bebé. Esto ayuda a su bebé a aprender.
- Su bebé puede llorar por muchas razones. NO use su teléfono o TV para calmar a su bebé. Informe a su médico si su bebé llora y no puede ser consolado.
- Es normal que los bebés empujen mucho cuando van al baño. Informe a su médico si su bebé no hace heces diariamente o tiene heces duras.
- Si su bebé se siente caliente, quítele las mantas, espere cinco minutos y compruebe su temperatura. Espera el pitido. Si es 100.0°F o más, administre Tylenol (acetaminofeno) y llame a la clínica dentro de las 24 horas.
- Use un bulbo o dispositivo de succión nasal para eliminar el aumento de la mucosidad nasal.



## SALUD FAMILIAR

- Si tienes otros hijos, pueden ponerse celosos. Presten especial atención y tengan paciencia.
- Trate de mantener a su bebé en un horario. Esto puede ayudar a prevenir problemas de sueño.
- Las madres comúnmente se deprimen. Asegúrese de tratar de cuidar de sí mismo/su pareja también. Si está triste, informe a su médico.



## SEGURIDAD

- Nunca sacudas a tu bebé. Si pierde la paciencia, acuéstese y busque a alguien que le ayude.
- Su bebé siempre debe estar en un asiento trasero del automóvil. Evite poner la silla de auto en las mesas porque puede caerse.
- Su bebé debe dormir boca arriba porque algunos bebés mueren cuando duermen en otras posiciones. No use almohadas ni juguetes en la cuna. Varía la posición de la cabeza de su bebé. Baje la posición del colchón de la cuna.
- Es importante que su bebé esté boca abajo por períodos breves cuando esté despierto y usted esté observando.
- Cuando se bañe, nunca deje a su bebé sin supervisión, ni siquiera por un minuto. La temperatura del agua debe ser tibia pero no caliente.
- Debe tener un detector de humo en todos los dormitorios y un detector de monóxido de carbono en cada piso. Revisa las pilas dos veces al año.
- Fumar daña a los bebés. Si alguien fuma en casa, debe dejarlo. No use cigarrillos electrónicos ni vapor. Nadie debe fumar en la casa o en el coche.



### LA DIETA DE SU BEBÉ

- Recomendamos amamantar a su bebé durante al menos seis meses. Los bebés amamantados necesitan gotas de vitamina D. Informe a su médico si está tomando tratamientos herbales, suplementos o medicamentos. Usar un extractor de leche materna puede permitirle dar leche materna cuando esté lejos de su bebé.
- Los bebés alimentados con biberón suelen tomar de 30 a 32 onzas por día. Siempre debes sostener la botella. No lo sostenga ni lo deje en manos de su bebé.
- La fórmula o la leche materna son la única nutrición necesaria a esta edad. Solo dele a su bebé fórmula o leche materna para beber. Pregúntele a su médico si cree que su bebé está listo para comenzar los primeros alimentos.
- Señales de que su bebé puede estar listo para alimentos sólidos:
  - Se sienta con apoyo.
  - Buen control de cabeza y cuello.
  - Interesado en los alimentos que come.
- Alimentos de partida:
  - Comience los alimentos uno a la vez. Ofrezca alimentos saludables que sean muy suaves.
  - Pregúntele a su médico si su bebé debe probar alimentos de alta alergia como cacahuetes y huevos.
  - Ofrezca comida 2-3 veces al día.
  - No comparta cucharas con su bebé.
  - Es posible que su bebé necesite probar un alimento 10-15 veces antes de que le guste.



### PREOCUPACIONES COMUNES

- Su bebé puede llorar por muchas razones. NO use su teléfono o TV para calmar a su bebé. Informe a su médico si su bebé llora y no puede ser consolado.
- Su bebé puede estar mordiendo mucho y babeando. Esto es parte de la dentición, pero los primeros dientes probablemente aún no aparecerán.



- Los bebés empujan mucho cuando van al baño. Esto es normal. Háganos saber si su bebé no hace heces diariamente o tiene heces duras.
- Mantenga a su bebé en una rutina con alimentación constante, siesta y horas de dormir.
- Juega, habla y lee libros con tu bebé a menudo.



### SEGURIDAD

- Su bebé siempre debe estar en un asiento trasero del automóvil. Evite poner la silla de auto en las mesas porque puede caerse.
- Su bebé todavía debe dormir boca arriba. No use almohadas ni juguetes en la cuna. Varía la posición de la cabeza de su bebé.
- Si su bebé está despierto y usted está observando, es bueno ponérselo en la barriga.
- Cuando se bañe, nunca deje a su bebé sin supervisión, ni siquiera por un minuto. La temperatura del agua debe ser tibia pero no caliente.
- Evite la exposición prolongada al sol y use protector solar infantil y/o ropa protectora.
- No coloque a su bebé en superficies altas sin aferrarse a ellas.
- Mantenga los objetos pequeños lejos del alcance de sus bebés para que no se ahoguen.
- Debe tener un detector de humo en todos los dormitorios y un detector de monóxido de carbono en cada piso. Revisa las pilas dos veces al año.
- Fumar daña a los bebés. Si alguien fuma en casa, debe dejarlo. No use cigarrillos electrónicos ni vapor. Nadie debe fumar en la casa o en el coche.



### LA DIETA DE SU BEBÉ

- Es bueno seguir amamantando a su bebé.
- Siempre debes sostener la botella. No lo sostenga ni lo deje en la cuna por la noche. Puedes empezar a usar una taza durante el día.
- Dé alimentos saludables y blandos durante las comidas.
- No le dé jugo a su bebé. Puede causar caries y obesidad.
- No le dé miel a su bebé. Puede enfermar a los bebés.



### PREOCUPACIONES COMUNES

- Su bebé puede estar mordiendo mucho y babeando. Si crees que tu bebé es muy exigente, habla con tu médico sobre las opciones para aliviar el dolor.
- Está bien que su bebé se chupe el pulgar o use un chupete.
- Los bebés comúnmente tiran de sus orejas. Si su bebé tiene fiebre o actúa como si le doliera el oído, informe a su médico.
- No recomendamos medicamentos para el resfriado y la tos para bebés, pero puede usar un humidificador y una bombilla o succión nasal para eliminar el moco de la nariz de su bebé.
- Lea, juegue y hable con su bebé a menudo.
- No use pantallas para entretener a su bebé hasta que tenga al menos 18 meses de edad.



### SEGURIDAD

- Su bebé siempre debe estar en un asiento trasero del automóvil. Planifique una silla de auto nueva cuando su bebé pesa



alrededor de 20 libras. Evite poner la silla de auto en las mesas porque puede caerse.



- Su bebé aún debe dormir boca arriba sin juguetes ni almohadas.
- Nunca deje a su bebé sin supervisión en el agua, ni siquiera por un minuto. Mantenga la tapa del inodoro baja y la puerta del baño cerrada.
- Evite la exposición prolongada al sol y use protector solar infantil y/o ropa protectora.
- Para evitar caídas:
  - No coloque el asiento del coche en las mesas.
  - No use un andador de bebé.
  - Evite acostarse sobre los muebles.



- Es hora de proteger su hogar:
  - Ponga un enchufe de seguridad en todos sus tomacorrientes.
  - Coloque una puerta de seguridad en la parte inferior y/o superior de las escaleras.
  - Coloque artículos pequeños/delicados, detergentes y medicamentos fuera de su alcance.
  - Coloque pestillos de seguridad en el armario y las puertas del baño. Coloque una correa de seguridad en la parte posterior del televisor.



- Mantenga los objetos pequeños lejos del alcance de sus bebés para que no se ahoguen.
- Agregue el número de control de envenenamiento **(800) 222-1222** a sus contactos ahora. Llame al número inmediatamente si su hijo traga algo que pueda ser peligroso.



- Debe tener un detector de humo en todos los dormitorios y un detector de monóxido de carbono en cada piso. Revisa las pilas dos veces al año.



- Fumar daña a los bebés. Si alguien fuma en casa, debe dejarlo. No use cigarrillos electrónicos ni vapor. Nadie debe fumar en la casa o en el coche.



## LA DIETA DE SU BEBÉ

- Es bueno seguir amamantando a su bebé en un horario, aunque debe dejar de alimentarse por la noche. Además de la leche materna o la fórmula, su bebé necesita una dieta regular de alimentos blandos.
- Siempre debes sostener el biberón, y no apoyarlo porque esto puede causar caries dental e infecciones de oído. Su bebé no debe tomar el biberón por la noche. Su bebé debe beber de una taza.
- Su bebé puede comer alimentos blandos. Evita los riesgos de asfixia, incluidos los alimentos duros como los cacahuetes y las palomitas de maíz. La mantequilla de maní está bien. No le dé miel a su bebé.
- No le dé jugo a su bebé. Causa caries dental y obesidad.
- Comer desordenado es normal.
- Si su bebé no tiene hambre, está bien si come muy poco a veces.



## PREOCUPACIONES COMUNES

- La mayoría de los bebés tienen dientes a los nueve meses. Si su bebé aún no tiene dientes, no se preocupe. Si sus dientes les molestan, puede darles una dosis de acetaminofeno (Tylenol) o usar un mordedor.
- Si su bebé ya tiene dientes, puede comenzar a cepillarlos dos veces al día con un paño o cepillo suave con pasta de dientes con flúor. Ahora puede usar hilo dental.
- Está bien que su bebé se chupe el pulgar o use un chupete.
- Los bebés comúnmente tiran de sus orejas. Si su bebé tiene fiebre o actúa como si le doliera el oído, informe a su médico.
- Ponerse nervioso con extraños es normal.



- Los bebés a menudo tienen resfriados. No recomendamos medicamentos para el resfriado y la tos, pero puede continuar usando la bombilla para eliminar el moco de la nariz de su bebé y darle acetaminofeno (Tylenol) si está molesto.
- Es importante que alguien les lea varias veces al día para el desarrollo cerebral de su hijo. Esto es muy importante.
- No use pantallas para entretener a su hijo hasta que tenga al menos 18 meses de edad.



## SEGURIDAD

- Su bebé siempre debe estar en un asiento de seguridad orientado hacia atrás en la parte trasera del automóvil hasta que tenga al menos dos años de edad.
- Mantente a salvo en el coche también. Nunca beba y conduzca, y no use su teléfono móvil mientras conduce.
- Nunca deje a su bebé solo en el auto. Mantenga su bolso o teléfono en el asiento trasero para ayudarlo a nunca olvidar a su bebé en la parte trasera.
- Nunca deje a su bebé sin supervisión en el agua, ni siquiera por un minuto. Mantenga la tapa del inodoro baja y la puerta del baño cerrada.
- Evite la exposición prolongada al sol y use protector solar infantil y/o ropa protectora.
- Para evitar caídas:
  - No coloque el asiento del coche en las mesas.
  - No use un andador de bebé.
  - Evite acostarse sobre los muebles.
- Asegúrese de que su hogar esté a prueba de niños:
  - Ponga un enchufe de seguridad en todos sus tomacorrientes.



- Coloque una puerta de seguridad en la parte inferior y/o superior de las escaleras.
- Coloque artículos pequeños/delicados, detergentes y medicamentos fuera de su alcance.
- Coloque pestillos de seguridad en el armario y las puertas del baño.
- Coloque una correa de seguridad en la parte posterior del televisor
- Mantenga los objetos pequeños lejos del alcance de su bebé para que no se ahoguen.
- Llame a la línea directa de control de intoxicaciones al **(800) 222-1222** inmediatamente si su hijo traga algo que pueda ser peligroso.
- Debe tener un detector de humo en todos los dormitorios y un detector de monóxido de carbono en cada piso. Revisa las pilas dos veces al año.
- Fumar daña a los bebés. Si alguien fuma en casa, debe dejarlo. No use cigarrillos electrónicos ni vapor. Nadie debe fumar en la casa o en el coche.



## COMPORTAMIENTO

- Dígale a su bebé de una manera agradable qué hacer en lugar de qué no hacer, como **“Es hora de acostarse”**, en lugar de **“Deje de jugar a la hora de dormir”**.
- Sé consistente.
- Usa la distracción a esta edad. A veces puede cambiar lo que está haciendo su bebé ofreciéndole algo más, como un juguete favorito.
- Use **“¡No!”** solo cuando su bebé se lastime o lastime a otros.



## LA DIETA DE SU BEBÉ

- Está bien seguir amamantando a su hijo, aunque debe dejar de alimentarse por la noche. Además de la leche materna o la fórmula, su hijo también necesita una dieta regular de alimentos blandos.
- A partir de los 1-2 años, se recomienda usar leche entera, que generalmente viene con una tapa roja.
- Evite el jugo y otras bebidas endulzadas. Causan caries dental y obesidad.
- Ahora es muy importante detener el biberón para evitar caries e infecciones de oído. Su hijo solo debe beber de una taza. Su hijo estará irritable durante un par de días cuando detenga el biberón, pero rápidamente se olvidará del biberón si no lo ve.
- Su hijo puede comer la mayoría de los alimentos. Evita los alimentos duros como el maní y las palomitas de maíz. Además, evite papas fritas, dulces y refrescos.
- Deja que decidan cuánto comer para que aprendan a escuchar a su cuerpo cuando estén llenos.
- Mantener los dientes sanos es importante:
  - Nada para comer o beber por la noche excepto agua.
  - Para la botella.
  - Comience a cepillarse los dientes dos veces al día con un cepillo suave y un frotis de pasta de dientes con flúor.
- Haga su primera cita dental ahora. Llame a la clínica Dental Pediátrica OneWorld (402) 502-5836.



## PREOCUPACIONES COMUNES

- Su hijo debe dormir toda la noche. Es bueno desarrollar una rutina antes de acostarse. Dos partes importantes de esta rutina son cepillarse los dientes y leer un libro.

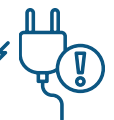


- Los niños empiezan a crecer más lentamente y por eso a menudo comen menos a esta edad. Pregúntele a su médico sobre el crecimiento de su bebé para saber si está comiendo lo suficiente.
- Es importante que alguien les lea varias veces al día para el desarrollo cerebral de su hijo. Esto es muy importante.
- No use pantallas para entretener a su hijo hasta que tenga al menos 18 meses de edad.
- Tómate tu tiempo para ti y tu pareja.



## SEGURIDAD

- Su hijo siempre debe estar en un asiento de seguridad orientado hacia atrás en la parte trasera del automóvil hasta que tenga al menos dos años de edad.
- Evite la exposición prolongada al sol. Use protector solar, camisas y sombreros.
- Nunca deje a su bebé sin supervisión en el agua, ni siquiera por un minuto. Mantenga la tapa del inodoro baja y la puerta del baño cerrada.
- Mantenga a su bebé cerca de usted cuando estén en el agua. Vacíe los cubos, piscinas y bañeras cuando termine de usarlos.
- Para evitar caídas:
  - No coloque el asiento del coche en las mesas.
  - No use un andador de bebé.
  - Evite acostarse sobre los muebles.
- Asegúrese de que su hogar esté a prueba de niños:
  - Ponga un enchufe de seguridad en todos sus tomacorrientes.
  - Coloque una puerta de seguridad en la parte inferior y/o superior de las escaleras.
  - Coloque artículos pequeños/delicados, detergentes y medicamentos fuera de su alcance.



- Coloca pestillos de seguridad en el armario y las puertas del baño.
- Coloque una correa de seguridad en la parte posterior del televisor.
- Mantenga los objetos pequeños lejos del alcance de su hijo para que no se ahoguen.
- Llame a la línea directa de control de intoxicaciones al **(800) 222-1222** inmediatamente si su hijo traga algo que pueda ser peligroso.
- Debe tener un detector de humo en todos los dormitorios y un detector de monóxido de carbono en cada piso. Revisa las pilas dos veces al año.
- Fumar daña a los bebés. Si alguien fuma en casa, debe dejarlo. No use cigarrillos electrónicos ni vapor. Nadie debe fumar en la casa o en el coche.



## COMPORTAMIENTO

- Dar muchos elogios por el buen comportamiento.
- Ignora el comportamiento molesto.
- Dé breves períodos de inactividad por comportamiento peligroso.
- No golpee a su hijo. Trata de no gritar.





## LA DIETA DE SU BEBÉ

- Está bien seguir amamantando a su hijo, aunque debe dejar de alimentarse por la noche. Además de la leche materna o la fórmula, su hijo también necesita una dieta regular de alimentos sólidos.
- A partir de los 1-2 años, se recomienda usar leche entera, que generalmente viene con una tapa roja.
- Evite el jugo y otras bebidas endulzadas. Causan caries dental y obesidad.
- Si su hijo todavía está tomando un biberón, es muy importante detenerlo para evitar caries. Su hijo solo debe beber de una taza. Su hijo estará irritable durante un par de días cuando detenga el biberón, pero rápidamente se olvidará del biberón si no lo ve.
- Su hijo puede comer la mayoría de los alimentos. Evita los alimentos duros como el maní y las palomitas de maíz. Además, evite papas fritas, dulces y refrescos.
- Deja que decidan cuánto comer para que aprendan a escuchar a su cuerpo cuando estén llenos.
- Mantener los dientes sanos es importante:
  - Nada para comer o beber por la noche excepto agua.
  - Para la botella.
  - Cepille los dientes dos veces al día con un cepillo suave y un frotis de pasta de dientes con flúor.
- Si aún no ha llevado a su hijo al dentista, es hora de hacerlo. Llame a la clínica Dental Pediátrica OneWorld (402) 502-5836.



## PREOCUPACIONES COMUNES

- Su hijo debe dormir toda la noche. Es bueno desarrollar una rutina antes de acostarse. Dos partes importantes de esta rutina son cepillarse los dientes y leer un libro.
- Los niños empiezan a crecer más lentamente y por eso a menudo comen menos a esta edad. Pregúntele a su médico sobre el crecimiento de su bebé para saber si está comiendo lo suficiente.



- Es importante que alguien les lea varias veces al día para el desarrollo cerebral de su hijo. Esto es muy importante.
- No use pantallas para entretener a su hijo hasta que tenga al menos 18 meses de edad.
- Por lo general, los niños no están listos para dejar de usar pañales hasta después de los dos años de edad. Está bien si quieren sentarse en el baño, pero no hay prisa con esto.
- Tómate tu tiempo para ti y tu pareja.



## SEGURIDAD

- Su hijo siempre debe estar en un asiento de seguridad orientado hacia atrás en la parte trasera del automóvil hasta que tenga al menos dos años de edad.
- Nunca deje a su hijo sin supervisión en el agua, ni siquiera por un minuto. Mantenga la tapa del inodoro baja y la puerta del baño cerrada.
- Mantenga a su hijo cerca de usted cuando estén en el agua. Vacíe los cubos, piscinas y bañeras cuando termine de usarlos.
- Evite la exposición prolongada al sol. Use protector solar, camisa solar y sombreros.
- Gire los mangos de las ollas y sartenes hacia la parte posterior de la estufa para que sus hijos no puedan alcanzarlos.
- Para evitar caídas:
  - No coloque el asiento del coche en las mesas.
  - No use un andador de bebé.
  - Evite acostarse sobre los muebles.
- Asegúrese de que su hogar esté a prueba de niños:
  - Ponga un enchufe de seguridad en todos sus tomacorrientes.
  - Coloque una puerta de seguridad en la parte inferior y/o superior de las escaleras.
  - Coloque artículos pequeños/delicados, detergentes y medicamentos fuera de su alcance.
  - Coloca pestillos de seguridad en el armario y las puertas del baño.



- Coloque una correa de seguridad en la parte posterior del televisor.
- Mantenga los objetos pequeños lejos del alcance de su hijo para que no se ahoguen.
- Llame a la línea directa de control de intoxicaciones al **(800) 222-1222** inmediatamente si su hijo traga algo que pueda ser peligroso.
- Debe tener un detector de humo en todos los dormitorios y un detector de monóxido de carbono en cada piso. Revisa las pilas dos veces al año.
- Fumar daña a los bebés. Si alguien fuma en casa, debe dejarlo. No use cigarrillos electrónicos ni vapor. Nadie debe fumar en la casa o en el coche.



## BEHAVIOR

- Dar muchos elogios por el buen comportamiento.
- Ignora el comportamiento molesto.
- No golpee a su hijo.
- Trata de no gritar.
- Dé breves períodos de inactividad por comportamiento peligroso. Mantén la voz tranquila y di: **“Tiempo de espera”**. Ponga a su hijo en un lugar seguro (silla, cuna, etc.) y diga con solo 2-4 palabras la preocupación (Ej. No golpear). Después de un minuto deje que su hijo juegue de nuevo. Haga esto CADA vez que tenga problemas serios de comportamiento como golpear, tocar artículos eléctricos, comer artículos no alimenticios, etc.



## LA DIETA DE SU BEBÉ

- Está bien seguir amamantando a su hijo, aunque debe dejar de alimentarse por la noche. También necesitan comer una dieta regular de alimentos sólidos.
- A partir de los 1-2 años, se recomienda usar leche entera, que generalmente viene con una tapa roja.
- Evite el jugo y otras bebidas endulzadas. Causan caries dental y obesidad.
- Si su hijo todavía está tomando un biberón, es muy importante detenerlo para evitar caries. Su hijo solo debe beber de una taza, incluso por la noche. Su hijo estará irritable durante un par de días cuando detenga el biberón, pero rápidamente se olvidará del biberón si no lo ve.
- Su hijo puede comer la mayoría de los alimentos. Evita los alimentos duros como el maní y las palomitas de maíz. Además, evite papas fritas, dulces y refrescos.
- Mantener los dientes sanos es importante:
  - Nada para comer o beber por la noche excepto agua.
  - Para la botella.
  - Cepille los dientes dos veces al día con un cepillo suave y un frotis de pasta de dientes con flúor.
- Si aún no ha llevado a su hijo al dentista, es hora de hacerlo. Llame a la clínica Dental Pediátrica OneWorld **(402) 502-5836**.

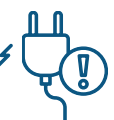


- Es importante que alguien les lea varias veces al día para el desarrollo cerebral de su hijo. Esto es muy importante.
- No use rutinariamente su teléfono o videos para entretener a su niño pequeño.
- Por lo general, los niños no están listos para dejar de usar pañales hasta después de los dos años de edad. Está bien si quieren sentarse en el baño, pero no hay prisa con esto.



## SEGURIDAD

- Su hijo siempre debe estar en un asiento de seguridad orientado hacia atrás en la parte trasera del automóvil hasta que tenga al menos dos años de edad.
- Nunca deje a su hijo sin supervisión en el agua, ni siquiera por un minuto. Mantenga la tapa del inodoro baja y la puerta del baño cerrada.
- Mantenga a su hijo cerca de usted cuando estén en el agua. Vacíe los cubos, piscinas y bañeras cuando termine de usarlos.
- Evite la exposición prolongada al sol. Use protector solar, camisa solar y sombreros.
- Para evitar caídas:
  - No coloque el asiento del coche en las mesas.
  - No use un andador de bebé.
  - Evite acostarse sobre los muebles.
- Asegúrese de que su hogar esté a prueba de niños:
  - Ponga un enchufe de seguridad en todos sus tomacorrientes.
  - Coloque una puerta de seguridad en la parte inferior y/o superior de las escaleras.
  - Coloque artículos pequeños/delicados, detergentes y medicamentos fuera de su alcance.
  - Coloque pestillos de seguridad en el armario y las puertas del baño.
  - Coloque una correa de seguridad en la parte posterior del televisor.



## PREOCUPACIONES COMUNES

- Su hijo debe dormir toda la noche. Es bueno desarrollar una rutina antes de acostarse. Dos partes importantes de esta rutina son cepillarse los dientes y leer un libro.
- Los niños empiezan a crecer más lentamente y por eso a menudo comen menos a esta edad. Pregúntele a su médico sobre el crecimiento de su hijo para saber si está comiendo lo suficiente.



- Mantenga los objetos pequeños lejos del alcance de su hijo para que no se ahoguen.
- Llame a la línea directa de control de intoxicaciones al **(800) 222-1222** inmediatamente si su hijo traga algo que pueda ser peligroso.
- Debe tener un detector de humo en todos los dormitorios y un detector de monóxido de carbono en cada piso. Revisa las pilas dos veces al año.
- Fumar daña a los bebés. Si alguien fuma en casa, debe dejarlo. No use cigarrillos electrónicos ni vapor. Nadie debe fumar en la casa o en el coche.











## COMPORTAMIENTO



- Mantenga la rutina de comer y dormir para ayudar a prevenir problemas de comportamiento. Los niños pequeños necesitan dormir alrededor de 11-14 horas en 24 horas.
- Dar muchos elogios por el buen comportamiento.
- Ignora el comportamiento molesto
- No golpee a su hijo.
- Trata de no gritar.
- Todos los niños a veces golpean o muerden. Es importante que aprendan a no hacerlo. El **“tiempo de espera”** es un buen método de disciplina. No grite ni golpee a su hijo. Mantén la voz tranquila y di: **“Tiempo de espera”**. Ponga a su hijo en un lugar seguro (silla, cuna, etc.) y diga con solo 2-4 palabras la preocupación (Ej. No golpear). Después de un minuto deje que su hijo juegue de nuevo. Haga esto CADA vez que tenga problemas serios de comportamiento como golpear, tocar artículos eléctricos, comer artículos no alimenticios, etc.





## LA DIETA DE SU BEBÉ

- Su hijo debe beber alrededor de 16-24 onzas de leche cada día, que es alrededor de 2-3 tazas. 
- A partir de los dos años, recomendamos cambiar de leche entera/vitamina D a una leche baja en grasa como la desnatada, 1% o 2%. 
- Evite el jugo y otras bebidas endulzadas. Causan caries dental y obesidad. 
- Si su hijo todavía está usando un biberón, es muy importante que lo detenga para evitar caries. 
- Su hijo puede comer casi cualquier tipo de alimento ahora. Evite los alimentos duros como el maní y las palomitas de maíz. También evite caramelos, refrescos y papas fritas. 
- A partir de los 2-3 años, los niños comen menos y rechazan muchos alimentos. Continuar ofreciendo una dieta equilibrada. Evite limitar a su hijo solo a sus alimentos favoritos. No introduzca alimentos a la fuerza en la boca de su hijo. Hable con el médico de su hijo si tiene inquietudes sobre la dieta de su hijo. 
- Mantener los dientes sanos es importante:
  - Cepille los dientes dos veces al día con un cepillo suave y un frotis de pasta de dientes con flúor. Está bien dejar que su hijo ayude, pero también debe cepillarse los dientes para que se haga bien. 
- Su hijo debe ir al dentista dos veces al año. Si aún no ha llevado a su hijo al dentista, es hora de hacerlo. Llame a la clínica Dental Pediátrica OneWorld (402) 502-5836. 







## PREOCUPACIONES COMUNES

- Su hijo debe dormir toda la noche. Es bueno tener una rutina antes de dormir. Esta rutina debe incluir mantener las siestas y la hora de dormir iguales durante toda la semana, cepillarse los dientes y leer un cuento. 
- Durante el día, es bueno que su hijo duerma una siesta. Este es un buen momento para comenzar la transición de una cuna a una cama infantil. 
- Es importante que alguien les lea varias veces



al día para el desarrollo cerebral de su hijo. Esto es muy importante.

- Ver videos o televisión no es bueno para su hijo. No debe acostumbrar a su hijo a ver pantallas más de una hora al día. El contenido debe estar hecho para niños pequeños. 
- A esta edad, los niños pueden aprender a dejar de usar pañales. Sea paciente con este proceso y no castigue ni grite a su hijo. Ayúdales a limpiarse después de usar el baño (de adelante hacia atrás con las niñas). 

## SEGURIDAD

- Su hijo siempre debe estar en el asiento trasero del automóvil. Espere hasta que tengan cuatro años y 40 libras antes de pasar a un asiento elevador. 
- Nunca deje a su hijo sin supervisión en el agua, ni siquiera por un minuto. Mantenga la tapa del inodoro baja y la puerta del baño cerrada. 
- Mantenga a su hijo cerca de usted cuando estén en el agua. Vacíe los cubos, piscinas y bañeras cuando termine de usarlos. 
- Evite la exposición prolongada al sol. Use protector solar, camisa solar y sombreros. 
- Debe tener un detector de humo en todos los dormitorios y un detector de monóxido de carbono en cada piso. Revisa las pilas dos veces al año. 
- Fumar daña a los bebés. Si alguien fuma en casa, debe dejarlo. No use cigarrillos electrónicos ni vapor. Nadie debe fumar en la casa o en el coche. 

## COMPORTAMIENTO

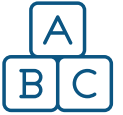
- El comportamiento de los niños entre 2 y 3 años es un desafío. Pueden morder, golpear, lanzar cosas y gritar. El “tiempo de espera” es un buen método de disciplina. No grite ni golpee a su hijo. Mantén la voz tranquila y di: “Tiempo de espera”. Ponga a su hijo en un lugar seguro (silla, cuna, etc.) y diga con solo 2-4 palabras la preocupación (Ej. No golpear). Mantenga el tiempo de espera un minuto por cada año de edad (tres minutos para un niño de tres años) y luego deje que su hijo juegue de nuevo. Haga esto CADA vez por problemas serios de comportamiento. 
- 

## LA DIETA DE SU HIJO

- Su hijo debe comer tres comidas regulares bajas en grasa y dos bocadillos por día. Evite la comida chatarra (caramelos, papas fritas, refrescos).
- Evite el jugo y otras bebidas endulzadas. Causan caries dental y obesidad.
- Mantener los dientes sanos es importante: Cepille los dientes de su hijo dos veces al día, incluso cuando no lo desee. Está bien dejar que su hijo lo haga, pero también debe cepillarse los dientes para que se haga bien hasta que tenga aproximadamente 6-9 años.
- Su hijo debe ir al dentista dos veces al año. Llame a la clínica Dental Pediátrica OneWorld (402) 502-5836.



- Lea con su hijo al menos 20 minutos al día y practique lo siguiente para ayudarlo a prepararse para la escuela:
  - Nombre y apellido
  - Fecha de nacimiento
  - Dirección & número de teléfono
  - ABC: Comience con mayúsculas (ABCD) y luego enseñe minúsculas (abcd).
  - Números 1-20
  - Colores: Rojo, naranja, amarillo, verde, azul, púrpura, blanco, negro, marrón y rosa
  - Formas: Círculo, cuadrado, rectángulo, triángulo, estrella, corazón, diamante y media luna
  - Opuestos como: Arriba:abajo, dentro:fuera, grande:pequeño, frío:caliente



## PREOCUPACIONES COMUNES

- Su hijo debe ser entrenado en el baño en este punto. Todavía necesitan tu ayuda con la higiene. Es normal que muchos niños sigan teniendo accidentes ocasionales por la noche.
- Los niños necesitan en promedio 10-13 horas de sueño. Las pesadillas son comunes a esta edad. Calma y tranquiliza a tu hijo. Luego, si es necesario, hable del sueño durante el día. Las luces nocturnas pueden ayudar. No vean programas de televisión o videos de miedo.
- El tiempo de pantalla no es bueno para los niños. En general, limite la televisión a no más de una hora al día.
- La exploración sexual es común a esta edad. Es importante comenzar a hablar de privacidad y toques apropiados/inapropiados.
- Es importante enseñarle a su hijo límites y reglas. Recomendamos usar "Tiempo de espera" (sentarse lejos del grupo durante un minuto por año de edad) como su principal forma de disciplina.
- Considere Preescolar/Head Start para su hijo de cuatro años. Los niños comienzan el jardín de infantes cuando tienen cinco años antes del 1 de agosto el mismo año.



## SEGURIDAD

- Los niños mayores de cuatro años y al menos 40 libras pueden sentarse en un asiento elevador en el asiento trasero del automóvil. Su hijo debe continuar usando el asiento elevador hasta que tenga al menos ocho años.
- Los niños siempre deben usar un casco cuando montan en bicicleta, scooter, monopatín, etc.
- Enseñe a su hijo sobre la seguridad. La mejor manera de mantener a su hijo seguro es estar abierto con su hijo Y ESCUCHAR sus preocupaciones. Recuérdeles que pueden decirte cualquier cosa y que todavía los amarás. Los niños que no sienten que son escuchados o que no creen que sus necesidades se satisfacen en el hogar son más susceptibles a las personas que podrían lastimarlos, pandillas u otras situaciones peligrosas.
- El ahogamiento es la segunda causa principal de muerte accidental entre los niños de 1 a 14 años. Un niño puede ahogarse en tan solo una pulgada de agua. Hable con su hijo sobre la seguridad del agua. Ahora es el momento de empezar a enseñar a los niños a nadar.
- Fumar perjudica a los niños. Si alguien fuma en casa, debe dejarlo. No use cigarrillos electrónicos ni vapor. Nadie debe fumar en la casa o en el coche.



## LA DIETA DE SU HIJO

- Su hijo necesita tres comidas y dos bocadillos saludables al día. Ofrezca estos alimentos:
  - 2.5 tazas del grupo de frutas y verduras.
  - 2 tazas/porciones de lácteos (leche, queso, yogur). La leche debe ser baja en grasa (1% o desnatada).
  - Evite los alimentos fritos, dulces y bebidas azucaradas como jugos naturales y refrescos.
- Es común que los niños pierdan sus dientes a esta edad. Continúa cepillando sus dientes dos veces al día. Ahora puede usar hilo dental.
- Continúa yendo al dentista dos veces al año.



- Si le preocupa el peso de su hijo, podemos ayudarle.



## SEGURIDAD

- En el automóvil, su hijo siempre debe estar en su asiento elevador en el asiento trasero del automóvil. Su hijo debe continuar usando el asiento elevador hasta que mida al menos 4'9" (a menudo hasta los 8-12 años) y estar en el asiento trasero del automóvil hasta que tenga 10 años.
- Fumar perjudica a los niños. Si alguien fuma en casa, debe dejarlo. No use cigarrillos electrónicos ni vapor. Nadie debe fumar en la casa o en el coche.



## PREOCUPACIONES COMUNES

- Hable con su médico si tiene preguntas sobre el desarrollo físico de su hijo.
- La escuela y los amigos son importantes a esta edad. Si tiene problemas con respecto a esto, hable con nosotros o con los maestros de su hijo.
- Su hijo necesita dormir entre 9.5-11.5 horas por noche. Algunos niños todavía mojarán la cama a veces.
- Es importante dejar que su hijo tome decisiones por sí mismo en ciertas situaciones. También deben ayudar con las tareas domésticas (Sacar la basura, lavar los platos, limpiar su habitación).
- Es importante hacerle saber a su hijo que hay reglas a seguir. Trata de ser consistente.
- No permita que su hijo vea pantallas (televisión, videojuegos, teléfono, tableta y computadora) durante más de dos horas al día. Es mejor estar activo o jugar afuera.
- Su hijo necesita estar muy activo durante 20 minutos o más tres veces o más a la semana. Anímelos a practicar deportes, danza, natación, etc.

