

# Consejos para criar niños sanos y salvos

Departamento de Salud y Servicios Humanos  
Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades

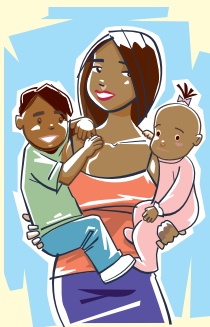
## Prepárese para poder tener un embarazo saludable.

Tome ácido fólico y no consuma bebidas alcohólicas para disminuir la posibilidad de ciertos defectos congénitos y discapacidades. Conozca los antecedentes médicos de su familia para ver si usted o su bebé tienen un mayor riesgo de contraer ciertas enfermedades y afecciones. Asegúrese de tener sus vacunas al día y de que cualquier afección médica que padezca esté bajo control.



## Conozca los signos del desarrollo de su hijo.

Durante el crecimiento, sus hijos deben alcanzar ciertos indicadores del desarrollo en la forma en que juegan, aprenden, hablan y actúan. Un retraso en cualquiera de estas áreas podría ser una señal de un problema de desarrollo. Mientras más pronto reconozca un retraso, más podrá hacer para ayudar a su hijo a alcanzar su máximo potencial.



## Vacúnese y hágase chequeos periódicos.

Los chequeos periódicos le ayudan a enterarse sobre cómo mantenerse saludable y a identificar posibles problemas de salud en etapas iniciales cuando los tratamientos son más eficaces. Las vacunas ayudan a prevenir muchas enfermedades y salvan vidas. Mantenga una lista de las consultas al médico que realicen usted y su familia, así como de las vacunas que reciban para asegurarse de que estén al día.



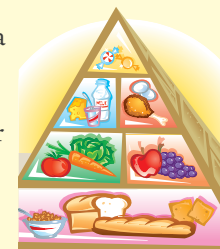
## Proteja a sus hijos.

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



## Prepare comidas saludables.

Comer bien nos ayuda a recibir los nutrientes necesarios para tener energía, desarrollar huesos fuertes y combatir las enfermedades y afecciones. Para los bebés el mejor alimento es la leche materna. Conforme van creciendo, ayude a los niños a elegir alimentos y meriendas saludables. Preste atención a lo que comen y cuánto comen. De esta forma los ayudará a mantenerse saludables y podría llegar a descubrir algunos problemas.



## Mantenga a sus hijos activos.

Anime a los niños y adolescentes a que practiquen ejercicio al menos una hora al día. Incluya actividades que aumenten las frecuencias cardíaca y respiratoria y que fortalezcan los músculos y huesos. Realice con sus hijos actividades que sean divertidas, seguras y que los mantenga activos para ayudar a que toda la familia esté saludable.



## Viva una vida libre de humo de cigarrillo.

Viva una vida libre de humo de cigarrillo. Estar expuesto al humo secundario (pasivo) es tan dañino para la salud como fumar directamente. Usted no debe fumar durante el embarazo para prevenir partos prematuros y otros problemas de salud. No fume para reducir el riesgo de su bebé de sufrir síndrome de muerte súbita del lactante (SMSL), bronquitis, asma y neumonía.



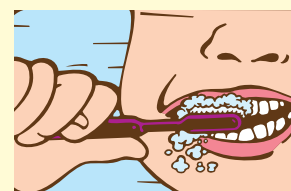
## Vigile las actividades de sus hijos.



Los niños aprenden de sus familiares, sus amigos, los medios de comunicación, en la escuela y de otras fuentes. Usted debe saber con quién pasan el tiempo, las actividades que realizan y si son adecuadas para su edad no solo en cuanto al contenido sino también al tiempo que le dedican. Conozca la manera en que la escuela de su hijo promueve la salud y la seguridad.

## Enséñeles a sus hijos hábitos saludables.

Ayude a su hijo a desarrollar destrezas para que sepa tomar a diario decisiones saludables y seguras. Entre estas podemos mencionar ponerse el cinturón de seguridad, usar cascos, aplicarse filtro solar, lavarse los dientes y las manos, entablar relaciones sanas. Todos los días tome buenas decisiones con respecto a su salud y seguridad para que sus hijos aprendan a hacerlo también.



## Bríndeles cariño y apoyo.

Los niños necesitan del apoyo y del cariño de la familia y de los amigos. Hable con sus hijos para ayudarles a entender mejor qué pueden hacer para mantenerse sanos, seguros y felices. Entérese de lo que está pasando en la vida de sus hijos, de la forma en que están tomando sus decisiones y cómo están resolviendo los problemas. Actúe según las necesidades físicas y emocionales que sus hijos tengan. Es importante que los niños crezcan en un ambiente sano, seguro y lleno de cariño.

