



# Hablando por los Niños

**!Lo que es mejor para nuestros niños más pequeños es lo mejor para todos!**

## Todos los niños necesitan atención preventiva

De acuerdo con la Academia Americana de Pediatría, cada niño debe hacer una visita prenatal con la madre/familia para revisar su historia médica, 11 visitas para cuidar del bienestar del bebé a los 24 meses, más exámenes anuales adicionales hasta que lleguen a la adultez.

En las visitas para cuidar del bienestar del bebé o el niño, los pediatras no sólo entrevistan a los padres (y al niño, más tarde) para preparar una historia de salud de largo plazo y reciente, sino que también:

- **Miden al niño para controlar su crecimiento** (largo, altura y peso)
- **Realizan un examen de los sentidos** (audición y visión)
- **Hacen una evaluación del desarrollo/conducta** (examen de autismo, examen/control del desarrollo, conducta sicosocial)
- **Hacen un examen médico**
- **Realizan los procedimientos programados** (incluido un análisis de la hemoglobina, examen de detección de plomo, examen de tuberculina e inmunizaciones del recién nacido)
- **Hacen un examen dental** (con una evaluación del riesgo médico dental, consejos sobre el fluoruro, y referencias a un hogar médico dental).

La AAP nota que cada niño y familia son únicos y estas recomendaciones sobre servicios médicos pediátricos preventivos son para el niño que estén recibiendo una buena crianza, que no tengan signos de problemas médicos importantes, y que estén creciendo y desarrollándose en forma satisfactoria. En el caso de algunos niños, pueden ser necesarias más visitas.

First 5 Sonoma County apoya los servicios médicos globales para todos los niños. Para obtener información sobre seguro médico GRATUITO o de bajo costo para los niños de Sonoma, llame al (800) 427-8982.

## Todos los niños necesitan inmunizaciones

Las vacunas ayudan a prevenir enfermedades infecciosas y a salvar vidas. Muchas enfermedades infecciosas que en otras épocas eran algo común en este país, incluidos el polio, paperas, sarampión, tétano y gripe, han sido controladas mediante prácticas de inmunización de universales. Los niños reciben la mayor parte de las vacunas en los primeros dos años de sus vidas porque en esa época es cuando son más susceptibles a las complicaciones propias de estas enfermedades tempranas de la niñez. Sin recibir las inmunizaciones *en el momento oportuno*, los bebés son vulnerables a enfermedades que pueden causar fiebre alta, problemas respiratorios, meningitis y daños cerebrales, sordera, ceguera o parálisis, e incluso la muerte.

De acuerdo con la Academia Americana de Pediatría, los niños pequeños deben ser inmunizados contra diez enfermedades; esto exige una serie de hasta 30 inyecciones separadas antes de la edad de seis años.

La AAP cree que las vacunas son una de los avances médicos más exitosos de todas las épocas, pero entienden que los padres pueden tener preguntas acerca de las vacunas y sus niños. First 5 Sonoma County insta a los padres a que hablen con sus pediatras o su clínica local, obtengan información en línea y se informen.

- American Academy of Pediatrics (AAP) <http://aap.org/healthtopics/immunizations.cfm>
- Childhood Immunization Support Program (CISP) <http://www.cispimmunize.org>

- Centers for Disease Control and Prevention (CDC) <http://www.cdc.gov/vaccines> o llame a CDC Information Center (para asistencia en inglés o español), al 1-800-CDC-INFO (1-800-232-4636).

## Todos los niños necesitan exámenes de desarrollo

Una de los objetivos de la atención preventiva de rutina es vigilar que los niños desarrollen normalmente. Han quedado demostrados los beneficios de la detección y tratamiento tempranos en los resultados médicos del niño. Un médico de medicina general del niño puede realizar exámenes durante una visita de rutina, o una visita para cuidar del bienestar del niño, a fin de identificar las necesidades de servicios médicos especiales.

De acuerdo con la Academia Americana de Pediatría (AAP), a cada niño debe hacerse un examen para evaluar su desarrollo para identificar a los niños que puedan tener retrasos en su desarrollo o una incapacidad- tal como problemas en la audición, lenguaje, comunicación, al gatear o caminar, y la conducta social/emocional. Un pediatra hace el examen para evaluar el desarrollo en cada examen del niño, desde el nacimiento. Con las debidas intervenciones, se puede reducir o eliminar el impacto de muchos problemas.

Para más información sobre el Examen temprano de identificación y desarrollo, visite <http://aap.org/healthtopics/early.cfm>.

## Todos los niños necesitan servicio médico dental

Los problemas dentales se pueden prevenir totalmente. Pero los niños necesitan tener una atención dental continua y desarrollar buenos hábitos de cuidado dental para mantener la salud bucal.

Los servicios dentales para los niños en el Condado de Sonoma continúan siendo una seria necesidad y una brecha en la cobertura de seguro. First 5 Sonoma County se ha asociado con Women Infants and Children Nutrition Program (WIC) y la Fundación de Salud Dental para implementar un proyecto piloto para evaluaciones, educación de los padres, aplicaciones de esmalte al fluoruro y coordinación de atención para el tratamiento (de ser necesari-

o) de los niños inscritos en los programas WIC del condado.

Para información sobre la inscripción a WIC, visite <http://www.sonoma-county.org/health/wic/index.htm>.

## Todos los niños necesitan una buena nutrición

First 5 Sonoma County recomienda a los padres que la buena nutrición sea una prioridad. Infórmese, tome decisiones inteligentes, dé el ejemplo, y enséñele a sus niños hábitos de alimentación saludables.

La USDA ofrece una guía sobre nutrición a través de "la pirámide de los alimentos". La USDA recomienda que se escoja inteligentemente de cada grupo de alimentos, encontrando un equilibrio entre los alimentos y la actividad física, y optando por los alimentos más nutritivos cuando se trate de las opciones de calorías. Existen ahora cinco grupos de alimentos, más aceites:

- Granos** - trigo integral/partido, harina de maíz, avena, arroz integral
- Fruta** - cualquier fruta o 100% jugo de frutas está bien; las frutas pueden ser frescas, enlatadas, congeladas o secas
- Verduras o vegetales** - vegetales verdes oscuros y anaranjados son especialmente saludables
- Productos lácteos** - leche, yogur, queso
- Carne y frijoles** - carne de res, pollo, pescado, legumbres secas, huevos y nueces
- Aceites** - contienen ácidos grasos esenciales; la mayoría de las personas comen lo suficiente de nueces, pescado, aliños para la ensalada y aceite de cocina

Visite <http://www.mypyramid.gov/preschoolers>.

## Todos los niños necesitan estar activos

El ejercicio, conjuntamente con una dieta balanceada, ayuda al niño a crecer y desarrollarse, a ganar más confianza en sí mismo, adquirir habilidades para solucionar problemas y en el ámbito social, y desarrollar hábitos sanos de por vida.. Estando la obesidad en aumento entre los niños, es importante que los niños adquieran el hábito de mantenerse activo físicamente desde una temprana edad. Puede encontrar consejos para ayudar a su niño en la etapa preescolar, en <http://www.pbs.org/parents/fitness/article-fitpreschooler.html>.

### Acerca de First 5 Sonoma County

El año pasado, *First 5 Sonoma County* invirtió casi \$4.5 millones en servicios a aproximadamente 20,000 niños, padres, y maestros. *First 5 Sonoma County* es la organización responsable de distribuir los fondos de la Proposición 10 en el Condado de Sonoma para darles a los niños pequeños el mejor comienzo en la escuela y en la vida. Para más información acerca de *First 5 Sonoma County* y sus programas, por favor llame al 565-6626 o visite [www.first5sonomacounty.org](http://www.first5sonomacounty.org)