



Atención preventiva al año de edad

Prueba de detección de autismo



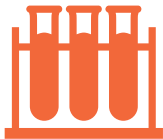
Todos los niños deben hacerse una prueba de autismo a la edad de 1 año y medio y 2 años. Esta prueba se conoce como la Lista de Verificación Modificada Para el Autismo en Niños Pequeños, significado en inglés como M-CHAT. Tiene preguntas sobre las habilidades comunicativas, sociales y comportamiento de su hijo. Esta prueba ayuda al equipo de atención médica de su hijo a detectar el autismo. También ayuda a su hijo a obtener servicios de tratamiento temprano si es necesario. A su hijo se le puede hacer esta prueba en sus visitas regulares de chequeo físico.

Prueba de detección de plomo



Todos los niños con Medi-Cal deben hacerse una prueba de detección de plomo a la edad de 1 y 2 años. El plomo es un metal. Puede causar daño, especialmente para los niños pequeños. Incluso una pequeña cantidad de plomo en la sangre no es segura. Puede afectar sus cerebros y sistemas nerviosos mientras aún están creciendo. Puede causar problemas con el aprendizaje, el comportamiento y la forma en que se desarrollan. ¡Proteja la salud y el bienestar de su hijo haciéndole una prueba de plomo en la sangre!

Prueba de detección de anemia



Todos los niños deben hacerse una prueba de sangre a la edad de 1 y 2 años. La anemia es común en los niños pequeños. Un niño anémico no tiene suficientes glóbulos rojos o hemoglobina para transportar oxígeno a otras células del cuerpo. A esta edad, lo más probable es que se deba a que no hay suficiente hierro en la dieta de un niño. Muchas veces no hay síntomas. Los niveles bajos de hierro en la sangre pueden dañar al desarrollo de su hijo. Hable con el proveedor de atención primaria (PCP) de su hijo sobre sus necesidades de hierro.

Tratamiento con barniz de flúor



Su hijo debe recibir un tratamiento con flúor entre 2 a 3 veces al año. Un aspecto importante que puede hacer por la salud bucal de su hijo es preguntarle al dentista sobre el barniz tópico de flúor. Es un tratamiento especial que ayuda a fortalecer sus dientes y prevenir las caries. Es rápido, indoloro y puede marcar una gran diferencia en su salud bucal. No se trata solo de tener una bonita sonrisa. Se trata de prevenir problemas como las caries y la enfermedad de las encías.

Consejo de Enfermería

Si tiene preguntas sobre una prueba preventiva, llame a nuestro personal de Consejo de Enfermería al **1-877-661-6230, opción 1** (TTY 711). Este es un número gratis disponible las 24 horas del día, los 7 días de la semana, incluidos los días festivos.



Comience a tomar decisiones saludables desde el principio



Alimentación saludable

Es posible que note que su hijo se vuelve quisquilloso con la comida o tenga menos apetito. Este cambio ocurre a medida que su crecimiento se ralentiza. Estos consejos pueden ayudar a que la hora de comer sea más fácil para su hijo.

- Darles leche o agua como bebida.
- Ofrezca 2 o 3 comidas nutritivas para picar por día.
- Agregue una variedad de alimentos saludables con diferentes texturas. Sea flexible con los nuevos alimentos.
- Corte los alimentos en pedazos pequeños y masticables.
- Sirva los alimentos casi a temperatura ambiente.
- Use porciones apropiadas para su edad.
- Deje que su hijo decida qué y cuánto comer. Busque señales que le indiquen que ya está lleno.

Consejos de nutrición

Ayude a su hijo a comer sano con buenos hábitos de comida y bebida. Varíe sus opciones según cada grupo de alimentos básicos. Hable con el doctor de su hijo sobre sus necesidades dietéticas y nutricionales.

- **Frutas** que estén frescas, enlatadas, congeladas o secas. *Aproximadamente de ½ a 1 taza al día.*
- **Verduras** de diferentes colores como verde oscuro, rojo y naranja. También incluye verduras con almidón. *Aproximadamente de ⅔ a 1 taza al día.*
- **Granos** que son hechos de trigo, arroz, avena, harina de maíz y cebada. Incluya principalmente cereales integrales. *Aproximadamente de 1¾ a 3 onzas totales al día (entre 50 y 85 gramos).*
- **Proteína** que sea magra o baja en grasa. Esto incluye carnes, guisantes y frijoles. *Aproximadamente 2 onzas al día (57 gramos).*
- **Productos lácteos** que sean bajos en grasa o sin grasa. Esto incluye leche, leche de soja, yogur y queso. *Aproximadamente de 1⅔ a 2 tazas diarias.*

Descanso adecuado

La cantidad de sueño que su hijo necesita cambia a medida que crece. Los niños pequeños deben dormir de 11 a 14 horas cada 24 horas. Esto incluye siestas. Asegúrese de que también usen un espacio firme, plano y nivelado para dormir. Dormir lo suficiente es clave para su salud y bienestar emocional. Hable con el doctor de su hijo si nota problemas para dormir.



La seguridad de los niños pequeños es prioridad

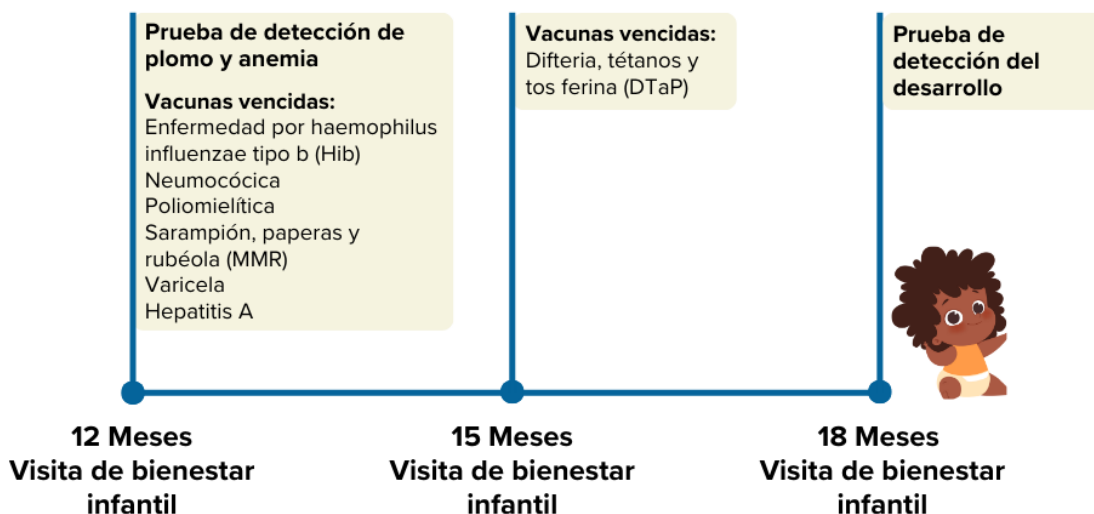
Este es un momento en el que su hijo se mueve más. Vigílelo de cerca para que se mantenga a salvo de los peligros en el hogar y la comunidad. Estos consejos pueden ayudar a limitar el daño.

- **Hogar a prueba de niños:** cubra los tomacorrientes que no se usan. Bloquee las áreas que puedan causar daño. Esto incluye escaleras, sótanos, garajes y piscinas.
- **Seguridad del automóvil:** no deje a su hijo solo en un automóvil. Mantenga el asiento de seguridad de su hijo mirando hacia atrás hasta que supere el límite de altura o peso.
- **Seguridad contra el sol:** aplíquelo protector solar con un FPS de 15 o superior antes de salir. Vuelva a aplicarlo cuando desaparezca el efecto o al menos cada 2 horas para proteger a su hijo de los rayos UV. Asegúrese de verificar también las fechas de vencimiento de los protectores solares.

Visitas de rutina infantil y vacunas al año de edad

Las visitas regulares de bienestar infantil ayudan a mantener una buena salud. Esta es una excelente manera de hablar con el doctor de su hijo sobre el desarrollo saludable y otra información importante. También es un momento para que su hijo se mantenga al día o se ponga al corriente con las vacunas importantes. ¡El objetivo es mantener a su hijo saludable!

Si necesita transporte para una visita de bienestar infantil, llame a Ayuda de Transporte al 1-855-222-1218.





Recursos de salud y seguridad infantil

Denti-Cal



Los controles dentales regulares son clave para mantener la salud bucal de su hijo sana y fuerte. Este programa dental puede ayudar a su hijo a obtener la atención dental que necesita. Cubre muchos servicios dentales, incluidos chequeos, limpiezas y tratamientos. Ingrese a smilecalifornia.org, use el código QR o llame al 1-800-322-6384 para ver los dentistas o para obtener más información.

Mujeres, Bebés y Niños (Women, Infants & Children, WIC)



Este programa ofrece asistencia alimentaria y recursos sobre cómo desarrollar hábitos saludables para ayudar a proteger el desarrollo de su hijo. Para presentar su solicitud hoy, envíe un formulario en línea en cchealth.org/services-and-programs/support-for-families/wic o utilice el código QR.

Educación para la salud



Contra Costa Health tiene recursos para ayudarlo a aprender más sobre las formas de proteger la salud de su hijo. Obtenga acceso a una biblioteca de salud, una guía de recursos, herramientas y videos, consejos de salud y clases. Visite healthed.cchealth.org o utilice el código QR.

Servicios de salud del comportamiento virtuales



Las plataformas de salud del comportamiento (mental) en línea están disponibles para usted y su familia sin costo alguno. BrightLife Kids está diseñada para padres o cuidadores y niños desde el nacimiento hasta los 12 años. Puede encontrarla en línea en helloworldline.com. También puede conseguirla en la App Store de Apple y Google Play.

Seguridad en el hogar

Evite que su hijo toque, inhale o trague cosas que puedan ser dañinas para el cuerpo. Limite las lesiones que ocurren dentro y alrededor de su hogar:

- Guarde bajo llave los productos de limpieza domésticos, los medicamentos y otros productos químicos.
- Tire de manera segura los medicamentos viejos o sin usar.
- Guarde los objetos punzantes en un lugar seguro.
- Esté atento a objetos con pilas pequeñas durante el juego.
- Vigile a su hijo cerca o alrededor del agua, incluidas bañeras y piscinas.

Llame a **Control de Envenenamiento de California (California Poison Control)** a la línea gratuita **1-800-222-1222** para obtener ayuda de expertos en envenenamientos.