



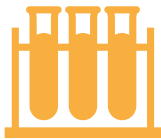
## Atención preventiva entre los 3 y 6 años

### Pruebas de visión y audición



**Todos los niños deben hacerse un chequeo de la vista todos los años entre los 3 y 6 años. Los chequeos auditivos deben hacerse cada año entre los 4 y los 6 años.** Los chequeos regulares de la vista y la audición son importantes para mantener a su hijo sano. Es una buena manera de ayudar a asegurarse de que su hijo se desarrolle normalmente. También puede ser un momento importante para detectar y tratar los problemas a tiempo. Hable con el proveedor de atención primaria (PCP) de su hijo sobre una prueba de la visión y audición.

### Prueba de detección de plomo



**Todos los niños con Medi-Cal deben hacerse un análisis de sangre para detectar el plomo si son menores de 6 años y no se han hecho la prueba.** 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. El PCP de su hijo puede sugerir que su hijo se haga pruebas adicionales entre los 1 y los 5 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. A menudo no hay síntomas. Los niveles bajos de hierro en la sangre pueden dañar al desarrollo de su hijo. Hable con el PCP de su hijo sobre sus necesidades de hierro.



### Vacunas de rutina

- Vacuna anual contra el COVID-19 y la gripe.
- 5<sup>a</sup> vacuna Tdap: para prevenir la difteria, el tétanos y la tos ferina, también conocida como “tos convulsiva”.
- 4<sup>a</sup> vacuna antipoliomielítica (VPI): para prevenir la enfermedad de la poliomielitis. Este virus infecta la médula espinal y es incapacitante.
- 2<sup>a</sup> vacuna MMR: para proteger contra el sarampión, las paperas y la rubéola.
- 2<sup>a</sup> vacuna contra la varicela: para proteger contra esta enfermedad.
- Cualquier vacuna de refuerzo sugerida por el PCP de su hijo.



### 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 y disponible las 24 horas del día, los 7 días de la semana, incluidos los días festivos.

## Desarrollo de hábitos saludables

El desarrollo de hábitos saludables con su hijo es importante para toda la familia. ¡Aquí tiene algunos consejos que puede practicar en casa!



**Ofrezca bebidas y alimentos saludables.** Dele a su hijo una variedad de alimentos que incluyan frutas, verduras, cereales integrales, proteínas y opciones de lácteos o soja. Evite las bebidas con azúcar agregada como los refrescos y otras bebidas dulces. Si sirve jugo, asegúrese de que sea 1 taza de jugo 100 % entero por día o menos.



**Fomente el ejercicio.** El movimiento durante el día ayuda a su hijo a seguir creciendo y desarrollarse bien. Encuentre actividades que le gusten a su hijo. Algunas actividades pueden incluir saltar, jugar en tubos de ejercicio infantil o andar en triciclo.



**Priorice el tiempo necesario para un buen descanso.**

Su hijo necesita de 10 a 13 horas de sueño cada día. Ayude a su hijo a dormir bien mediante una rutina regular a la hora de acostarse. Esto incluye hacer tiempo para cepillarse los dientes, mantener un espacio tranquilo y silencioso y establecer una hora regular para acostarse y despertarse.



**Establezca límites en el tiempo frente a la pantalla.** Establecer reglas de tiempo para el uso de la tecnología puede ser útil para el bienestar de su hijo. Limite el tiempo de televisión de su hijo a una hora de programaciones infantiles por día.



### Prepárese para la escuela

Estas son algunas maneras en que puede ayudar a preparar a su hijo para el preescolar y el kínder:

- **Lean juntos.** Leer libros y cuentos con su hijo es divertido y ayuda a que el cerebro crezca. También lo ayuda a construir una relación sólida con ellos.
- **Practique rutinas saludables.** Establezca horarios regulares todos los días para las comidas, el sueño y el cepillado de dientes. Esto ayuda a su hijo a aprender buenos hábitos.
- **Hable con el proveedor de atención primaria (PCP) de su hijo** sobre cómo está creciendo y aprendiendo cosas nuevas. Estas son algunas habilidades en las que pueden trabajar.
  - **Habilidades sensoriales:** aprender sobre el mundo al tocar, ver y oír las cosas que lo rodea.
  - **Habilidades sociales y emocionales:** aprender a prestar atención, expresar sentimientos, seguir instrucciones, turnarse y hacer amigos.
  - **Habilidades lingüísticas:** hablar, escuchar y comprender sonidos, letras, números y formas.



## 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](https://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](https://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](https://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 [helloworldbrightline.com](https://helloworldbrightline.com). También puede conseguirla en la App Store de Apple y Google Play.

### Seguridad de los niños

Mantenga a su hijo a salvo de lesiones que ocurran en el hogar y la comunidad. Limite los daños de la siguiente manera:

- Enséñele a lavarse las manos regularmente. Por ejemplo, después de ir al baño y antes de comer.
- Hágale una prueba de plomo en la sangre a su hijo. Su hijo puede tragar o inhalar plomo de la pintura, el agua, la tierra y algunos juguetes, joyas o dulces importados.
- Garantice que su hijo esté seguro y bien abrochado en un asiento infantil adecuado.
- Observe a su hijo durante el juego al aire libre. Utilice elementos de juego apropiados para la edad. Pídale que use un casco cuando ande en triciclo.

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.