

# Por qué las visitas de bienestar infantil importan más de lo que podría pensar



CONTRA COSTA  
HEALTH

Llevar a su bebé a que lo revise un médico es importante cuando su pequeño está enfermo. Pero asistir a las visitas regulares de bienestar infantil puede ser igual de importante. Estas visitas ocurren cada algunas semanas o meses durante el primer año y medio de vida. Piense en ellas como chequeos para el crecimiento y el aprendizaje de su hijo. El pediatra evaluará cómo se desarrolla su hijo en varias áreas clave:

- **Física**
- **Emocional**
- **Social**

El objetivo es asegurarse de que todo marche según lo esperado. Usted tendrá la oportunidad de compartir cualquier preocupación que tenga.

## Qué esperar

Las visitas de bienestar infantil desde el nacimiento hasta los 15 meses de edad incluyen lo siguiente:

- **Mediciones para ver cuánto ha crecido su hijo desde la última visita.**
- **Examen físico para revisar la salud de su hijo de pies a cabeza.**
- **Pruebas para detectar problemas de visión, audición, exposición al plomo, entre otros.**
- **Vacunas para proteger a su hijo contra diversas enfermedades graves.**

Usted y el pediatra del niño también pueden hablar sobre los siguientes temas:

- **Alimentación de su hijo.**
- **Cómo mantener a su hijo seguro en el hogar y en el automóvil.**
- **Apoyo del habla y aprendizaje de su hijo.**
- **Establecer rutinas para la hora de dormir.**

## Cómo puede ayudar

Usted juega un papel importante durante las visitas de bienestar infantil. Comparta información sobre lo que su hijo hace en casa. ¡Vamos, presuma los grandes logros! Hable abiertamente sobre cualquier desafío que pueda surgir.

Le recomendamos que escriba de tres a cinco preguntas importantes antes de la visita. De esa manera, no olvidará hacerlas. El pediatra de su hijo puede ser una excelente fuente de consejos útiles.

## Niños mayores y adolescentes

A medida que su hijo crece, las visitas de bienestar infantil se realizan con mayor intervalo. Pero siguen siendo muy importantes. Un aspecto útil de estas visitas es la orientación preventiva. Esto involucra que usted, su hijo y el pediatra hablen sobre problemas clave que podrían surgir pronto. Los problemas se ajustan a la edad de su hijo. Algunos ejemplos son el uso de los cascos para bicicletas, los límites de tiempo para utilizar dispositivos electrónicos y el no fumar. El pediatra sugerirá consejos y herramientas para lidiar con estos problemas. Siéntase libre de hacer preguntas y expresar sus preocupaciones. Esto ayuda al pediatra a brindar el mejor consejo según las necesidades de su familia.

# Recursos para niños y adolescentes

Queremos tus comentarios. ¡Participe en nuestra encuesta breve: [forms.office.com/g/XrJKpsRnKx](https://forms.office.com/g/XrJKpsRnKx)



## Aquí en el condado de Contra Costa

Para programar una cita en los Centros de Salud de Contra Costa (Contra Costa Health Centers) use cualquiera de las siguientes opciones: Llame al **800-495-8885**, de 7 a. m. a 6 p. m., de lunes a viernes. Este es el número central para hacer citas en nuestros centros de salud del condado. Para citas en el mismo día o al día siguiente, es mejor que llame lo más pronto posible. Si puede esperar, le recomendamos que llame en la tarde, cuando los tiempos de espera son más breves. El personal de la unidad de citas también puede verificar si su hijo debe recibir una visita de niño sano.

Los siguientes servicios se encuentran disponibles en el condado para ayudarle a manejar el cuidado de su hijo.

### Medi-Cal Dental



El programa Medi-Cal Dental cubre muchos servicios dentales, como chequeos, limpiezas y tratamientos.



Visite [smilecalifornia.org](https://smilecalifornia.org), use el código QR o llame al **800-322-6384** para ver los dentistas u obtener más información.

### Educación en salud

Contra Costa Health cuenta con recursos para ayudarle a conocer más sobre cómo proteger la salud de su niño o adolescente.



¡Acceda a información de salud, consejos, clases y más! Visite [healthed.cchealth.org](https://healthed.cchealth.org) o escanee el código QR.



### Medi-Cal para niños y adolescentes

Los niños, adolescentes y adultos jóvenes (menores de 21 años) **inscritos en Medi-Cal** califican para recibir servicios gratuitos y apoyo para mantenerse saludables o mejorar su salud. Esto incluye lo siguiente:



[bit.ly/4pC7Vnl](https://bit.ly/4pC7Vnl)

- **Chequeos médicos.**
- **Vacunas.**
- **Evaluaciones de salud.**
- **Tratamiento para problemas de salud física, mental y dental.**

### Control de Envenenamiento de California

Mantenga a su niño y adolescente seguro de sustancias químicas y objetos que puedan ser dañinos para su cuerpo y desarrollo. Para recibir ayuda telefónica gratuita de expertos en envenenamientos, llame a **Control de Envenenamiento de California (California Poison Control)** al **800-222-1222**.

### Servicios en línea de salud conductual

Existen aplicaciones en línea de salud conductual (mental) disponibles para niños, adolescentes y familias que residen en California.

- **BrightLife Kids** está diseñada para padres o cuidadores y niños de **0 a 12 años**.
- **Soluna** está diseñada para adolescentes y adultos jóvenes de **13 a 25 años**.

Puede encontrarlas en línea en [hellobrightline.com](https://hellobrightline.com) o [solunaapp.com](https://solunaapp.com). También están disponibles en Apple App Store y Google Play.