

Guía para padres y madres sobre la salud de sus hijos

¡Su hijo/a está creciendo rápidamente! Estos son algunos consejos para ayudar a que su hijo/a se mantenga fuerte y saludable en todas las edades.

Ir al médico para las visitas de rutina para niños (del nacimiento hasta la adolescencia)

Los padres y madres son importantes en darles a sus hijos un inicio saludable.

Aunque piense que su hijo/a está bien, es importante llevar a su niño/a o adolescente a sus visitas de rutina con el médico. La salud de su hijo/a está en sus manos. Manténgase al día con las vacunas y detecte a tiempo los problemas de salud, como el asma, las alergias, la diabetes, la obesidad y los problemas de salud mental.

¿Qué sucede en una visita de rutina para niños?

El médico hablará con usted sobre cualquier preocupación que tenga con su niño/a o adolescente; por ejemplo, malos hábitos de sueño y alimentación, sarpullidos, dolor de oídos y llantos frecuentes, alergias, ansiedad, falta de atención, etc. Los problemas que no se detectan aumentan a medida que su hijo/a crece.

Un examen físico de la cabeza a los pies es fundamental en cada visita. Las otras cosas que se revisan incluyen:

Ojos — ¿su niño/a o adolescente ve las cosas con claridad?

Oídos — ¿cómo responde su niño/a o adolescente a los sonidos?

Peso — ¿tiene su niño/a o adolescente el peso saludable?

Llame hoy mismo al consultorio de su médico para programar una visita de rutina para su hijo/a.



¿Necesita ayuda para encontrar un médico, necesita transporte o tiene preguntas? Llame al Departamento de Servicios a Miembros de Molina al **(888) 999-2404 (número de TTY: 711)**, de lunes a viernes, 8 a.m. a 5 p.m. Hora oficial del Centro. Si tiene preguntas sobre la salud, llame a nuestra línea de consejos de enfermería disponible las 24 horas del día al **(888) 275-8750** (inglés) o **(866) 648-3537** (español).

Qué debe esperar a cada edad

En cada visita de rutina para niños, el médico quiere asegurarse de que su hijo/a esté alcanzado determinadas metas de crecimiento. Esto es lo que puede esperar en cada visita de rutina durante el crecimiento de su hijo/a:

En la primera semana	2 meses	4 meses
<ul style="list-style-type: none">• Examen físico• Vacunas	<ul style="list-style-type: none">• Medición y peso de su bebé• Revisión de ojos y oídos• Revisión de posibles problemas respiratorios o sarpullidos• Mover las piernas de su bebé para asegurarse de que las articulaciones de la cadera estén bien• El médico le pregunta cómo está durmiendo y comiendo su bebé• Hablar sobre cómo está usted• Vacunas	<ul style="list-style-type: none">• Examen físico• Chequeo del peso• El médico le pregunta si su bebé está girando sobre su cuerpo, sonriendo y riéndose• Compartir cosas que usted debería observar que su bebé haga en los meses siguientes• Vacunas
6 meses	9 meses	
<ul style="list-style-type: none">• Medir el peso, la estatura y la circunferencia de la cabeza de su bebé• Examinar las encías y ver si hay señales de dientes en su bebé• Chequear para ver si su bebé controla su cabeza cuando está sentado• El médico le pregunta con qué frecuencia su bebé ríe y balbucea• Hablar sobre alergias a alimentos que sean hereditarias• Repasar los pasos siguientes en la introducción de alimentos sólidos para su bebé• Vacunas	<ul style="list-style-type: none">• Examen físico• Vacunas	

Intoxicación por plomo

La intoxicación por plomo sucede cuando una cantidad excesiva de plomo ingresa en el cuerpo. Puede encontrarse en la pintura de casas antiguas, en la suciedad y el polvo cerca de las autopistas y en algunos juguetes, joyas, ollas y dulces. Aún pequeñas cantidades de plomo en el organismo de los niños puede causar graves problemas de salud.

Hágale un test de plomo a su hijo/a cuando cumpla un año de edad. **¡La prueba de detección de plomo en sangre es gratuita!**

Mantenga las citas con el proveedor de su hijo/a y pida que le hagan una prueba de detección de plomo en sangre hoy mismo. ¡La intoxicación por plomo es más fácil de tratar si se detecta a tiempo!



Vacunas contra la gripe

Las vacunas contra la gripe son muy seguras para niños mayores de 6 meses. Con la vacuna, hay menos probabilidades de que su hijo/a se enferme y pierda días de escuela o guardería infantil. La vacuna contra la gripe puede salvar vidas. Si la gripe se agrava, los niños menores de 5 años de edad o con ciertos problemas médicos podrían desarrollar problemas graves y requerir ir al hospital. Usted puede evitar esto y proteger a sus pequeños. ¡ programe una vacuna contra la gripe hoy mismo!

12 meses		15 meses
<ul style="list-style-type: none"> • Medir el peso, la estatura y la circunferencia de la cabeza de su bebé • Examinar los ojos y oídos de su bebé • Chequear si su bebé tiene dientes • El médico le pregunta si su bebé dice palabras o intenta caminar solo/a • Hablar sobre el cambio de hábitos de comidas de su bebé • Prueba de detección de plomo en sangre • Vacunas 		<ul style="list-style-type: none"> • Examen físico • Vacunas
18 meses	2 años	3 años
<ul style="list-style-type: none"> • Pesar y medir a su niño/a pequeño/a • Revisar los ojos y oídos de su niño/a pequeño/a • Medir la cabeza de su hijo/a es una manera de hacer seguimiento al crecimiento del cerebro • El médico le pregunta qué palabras está diciendo su hijo/a ¿Responde su hijo/a a lo que usted dice? • Hablar sobre los alimentos que come su hijo/a 	<ul style="list-style-type: none"> • Examen físico • Vacunas • Preguntar a su médico sobre la prueba de detección de plomo en sangre, si su hijo/a todavía no se hizo una 	<ul style="list-style-type: none"> • Examen físico • Vacunas
4 años	5 años	6 años
<ul style="list-style-type: none"> • Examen físico • Evaluación de la vista y de la audición • Vacunas 	<ul style="list-style-type: none"> • Examen físico • Evaluación de la vista y de la audición • Vacunas 	<ul style="list-style-type: none"> • Examen físico • Evaluación de la vista y de la audición • Vacunas
7 años	8 años	
<ul style="list-style-type: none"> • Examen físico • Vacunas 	<ul style="list-style-type: none"> • Examen físico • Vacunas 	
Cada año desde: 9 a 12 años		Cada año desde: 13 a 21 años
<ul style="list-style-type: none"> • Exámenes físicos • Vacunas • Preguntar al médico sobre la vacuna contra el virus del papiloma humano (VPH, o HPV por sus siglas en inglés) 		<ul style="list-style-type: none"> • Exámenes físicos • Vacunas • Preguntar al médico sobre mantenerse al día con las vacunas contra la gripe

Vacunas contra el VPH

¿Sabía que hay una vacuna que ayuda a detener SEIS tipos de cáncer que afectan a todos los sexos?

La Sociedad Americana del Cáncer sugiere vacunarse contra el virus del papiloma humano (VPH, o HPV por sus siglas en inglés) entre los 9 y los 12 años. La segunda vacuna se administra entre 6 y 12 meses más tarde, por lo que es fácil vacunar a su hijo/a en la siguiente visita de rutina después de la primera dosis.

¿Por qué hay que vacunarse contra el VPH?

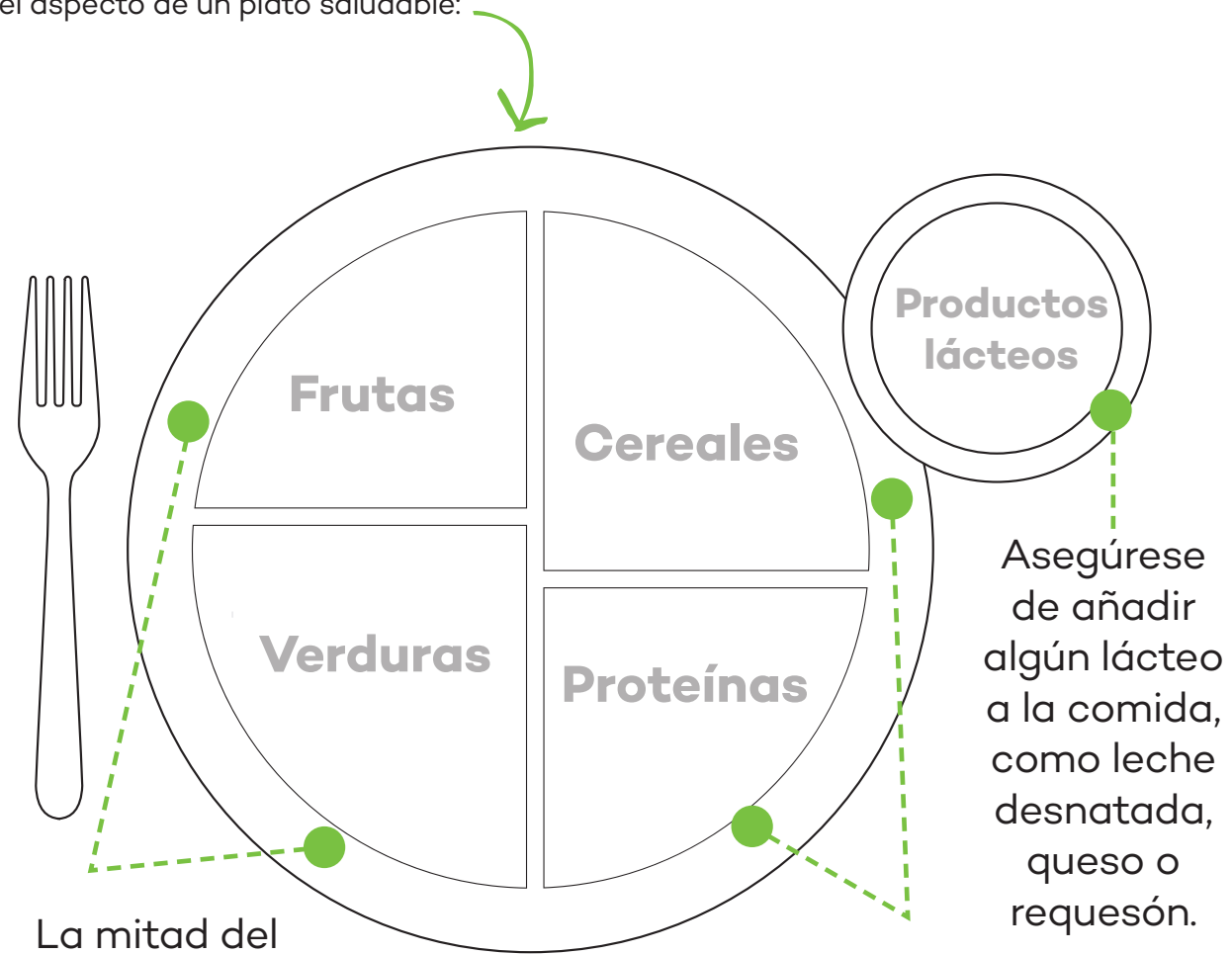
- Vacunarse a tiempo es la mejor manera de prevenir el cáncer por VPH en la edad adulta. Si se administra a tiempo, el niño/la niña obtendrá una respuesta inmunitaria fuerte frente al VPH.
- El VPH es tan común que casi todas las personas se infectarán con al menos un tipo de VPH al menos una vez en su vida, pero la vacuna contra el VPH podría prevenir más del 90% de los cánceres por VPH según la Sociedad Americana del Cáncer.

Asegúrese de preguntar al médico de su hijo/a sobre la vacuna contra el VPH. Únase a los padres y madres que han decidido proteger a sus hijos de los cánceres por VPH con la vacuna.



Elija comidas saludables

Cuando su hijo/a come sano, se siente mejor y tiene más energía para hacer las cosas que le gustan. Este es el aspecto de un plato saludable:



La mitad del plato está llena de frutas y verduras.

La otra mitad se divide en dos: la mitad para cereales y la otra mitad para proteínas (como carne, pescado, tofu, etc).

Asegúrese de añadir algún lácteo a la comida, como leche desnatada, queso o requesón.

You have the right to get this information in a different format, such as audio, Braille or large font due to special needs or in your language at no additional cost. Interpreter services are provided free of charge to you. For help to translate or understand this, please call (888) 999-2404 (TTY: 711). **ATTENTION:** If you speak English, language assistance services are available to you free of charge. Call (888) 999-2404, (TTY: 711). **Español:** ATENCIÓN: si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al (888) 999-2404, (TTY: 711). **Hmoob:** LUS CEEV: Yog tias koj hais lus Hmoob, cov kev pab txog lus, muaj kev pab dawb rau koj. Hu rau (888) 999-2404, (TTY: 711). **繁體中文 注意:** 如果您使用繁體中文, 您可以免費獲得語言援助服務。請致電 (888) 999-2404, (TTY: 711). **Русский:** ВНИМАНИЕ: Если вы говорите на русском языке, то вам доступны бесплатные услуги перевода. Звоните (888)-999-2404, (телетайп: 711). **ລາວ:** ໂປດຊາບ: ຖ້າ ຈຳ ຈ ທ່ານ ໃຊ້ ຈາພາສາ ລາວ, ການບໍລິການຊ່ວຍເຫຼືອ ອັດຕະໂນມັດ ຈາພາສາ, ໂດຍບໍ່ເສີ ຽຄ່າ, ແມ່ນ ມີ ມາ ອມໃຫ້ ທ່ານ. ໂທ 1-800-665-3086 (TTY: 711). **Soomaali:** FIIRO GAAR AH: Haddii aad ku hadashid af Soomaali, adeegyada caawinta luuqada, oo bilaash ah, ayaa lagu heli karaa. Soo wac (888) 999-2404, TTY: 711. **Tiếng Việt:** **CHÚ Ý:** Nếu bạn nói Tiếng Việt, có các dịch vụ hỗ trợ ngôn ngữ miễn phí dành cho bạn. Gọi số 1-888-999-2404 (TTY: 711). **မြန်မာ:** ကျေးဇူးပြု၍ နားဆင်ပါ - သင်သည် မြန်မာစကားပြောသူ ဖြစ်ပါက သင့်အတွက် အခမဲ့ဖြင့် ဘာသာစကားကူညီရေး ဝန်ဆောင်မှုများ ရရှိနိုင်သည်။ 1-888-999-2404 (TTY: 711) တွင် ဖုန်းခေါ်ဆိုပါ။

العربية: ملحوظة: إذا كنت تتحدث اللغة العربية، فإن خدمات المساعدة اللغوية تتوفر لك بالمجان. اتصل بالرقم (888) 999-2404، (رقم هاتف الصم والبكم: 711).