



Lavando sus manos correctamente previene enfermedad e infección.

Ahora que sus niños están regresando a clase, uno de las cosas que se enseñan a los niños hacer es lavarse las manos correctamente. No solo en las escuelas, pero por todas partes hay muchos microbios y gérmenes. Cuando niños están en la escuela y cuando están jugando, hay una gran posibilidad que los gérmenes se pasen de uno a otro.

Es importante enseñar a todos los niños cómo lavar las manos apropiadamente en la escuela y en la casa. Los padres y los maestros son un ejemplo perfecto para enseñar este hábito saludable.

Proteja a sus niños contra el peligro de extranjeros

Niños tienen dificultad entendiendo el concepto de "extraño." Si ellos han visto a alguien en su escuela o en su vecindario ellos de pronto no los consideran como un extraño porque los han visto antes. También, si la persona no aparenta ser mala o no los asusta ellos no parecen ser extraños.

Aquí están unos consejos para padres y guardianes para ayudar con la seguridad de los niños. Recuerde hablar con niños mayores. Adolescentes están a riesgo también.

Consejos de seguridad:

- Este seguro que sabe donde esta su niño a todas horas y cuando ellos deben de llegar a casa.
- Sepa quienes son los amigos de su niño,

Para asegurar que se ha quitado la mayoría de los gérmenes o microbios en sus manos, usted debe lavar las manos en agua tibia con jabón por lo menos 15-20 segundos refregándose entre sus dedos hasta un poco arriba de sus muñecas.

Usted siempre debe lavar las manos antes y después de que:

- usted prepara o corta alimentos
- usted va al baño
- usted prepare alimentos o carne crudas
- usted come
- usted trata una cortada o raspadura
- usted estornuda u tose

donde viven y como comunicarse con ellos.

- Nunca deje a un niño pequeño solo—en la casa o en el carro—aun por pocos minutos.
- Enséñele a su niño que la gente que le puede hacer daño no necesariamente se ve mala—muchas veces sonríen y actúan amigablemente. Enséñele a sus niños que no se dejen engañar—¡Sean inteligentes!
- Los extraños no son solamente gente que no conocen, sino gente que no conocen muy bien.
- Discuta con sus niños como identificar a los adultos en quien pueden confiar—tales como un policía o un bombero.
- Actúe diferentes escenas para que su

- usted manipula basura
- usted cambia un pañal
- usted atiende a alguien que está enfermo

Lavando las manos previene muchas enfermedades comunes, tal como los resfriados, la influenza (flu), diarrea, varicela, conjuntivitis e infecciones.

Recuerde, si usted o su niño tiene piquetes de insecto o mosquito, es muy importante no rascar el área del piquete. Lávelo bien con jabón y agua. Si usted piensa que su niño está enfermo o puede enfermarse, llama a su médico y haga una cita.

niño practique que tiene que hacer y como responder en diferentes situaciones.

- Dígale a su niño que: no hable con extraños, no ofrezca ayudar a nadie, no reciba nada de nadie y no de información a nadie que no conozcan bien.
- Que si alguien los agarra deben de gritar muy duro. Enséñeles a gritar "Yo no lo conozco!" para que la gente sepa que están en peligro. Dígale a sus niños que esta bien que peleen y hagan el más ruido que pueden para atraer ayuda.
- Este seguro que su niño sepa como conseguirlo a usted en caso de emergencia. También enséñele a su niño como y cuando llamar al 911.

¿Cómo se sabe cuando se debe llevar a su niño a la sala de emergencia?

Su niño puede aparentar estar muy enfermo y esto es difícil para un padre. ¿Está mi niño suficientemente enfermo para ir a la sala de emergencia? ¿Puedo esperar hasta mañana que habra la oficina el doctor? Estas son preguntas que usted se hace en una emergencia. En Texas Children's Health Plan estamos aquí para ayudarle decidir que hacer en estas situaciones.

Una emergencia es cuando la vida de su niño corre peligro debido a su condición, padece dolor grave, tiene dificultad respirando o esta teniendo convulsiones. Usted tiene que llamar al 911 o llevar a su niño a la sala de emergencia más cercana.

Algunos ejemplos de condiciones cuando se debe obtener atención de emergencia para su niño son:

- Sangría incontrolable
- Problemas para respirar
- Una quemadura severa

- Una fiebre sobre 100.3 grados y es menos de 4 meses de edad
- Dolor severo del estómago que dura sobre muchas horas

Condiciones que no son emergencias incluyen cuando su niño tiene:

- Un resfriado
- Un dolor de garganta
- Un dolor de oído
- Diarrea o vomito

Muchas de estas condiciones pueden producir problemas más serios entonces es importante que los trate. Usted puede tratar estas condiciones con la ayuda de su doctor sin tener que ir a la sala de emergencia.

Usted debe escoger un doctor para ver para chequeos, enfermedades y inmunizaciones. El doctor de su niño conocerá a su niño y sabrá como darle atención médica adecuada.

Si usted no sabe si debe llevar a su niño a la sala de emergencia, trate esto primero:

- Llame a su doctor. Aunque sea tarde, su doctor le devolvera la llamada y podra ayudarlo.
- Vaya al Eastwood Clinic. El Eastwood Clinic esta abierto más tarde los fines de semana. Despues de que usted visite la clinica, este seguro de hablar con su doctor regular al día siguiente. La clinica esta localizada en:

4500 Polk St.
Houston, TX 77023
713-926-9229
Hours: MTTh 8:30-9;
W 1-9; F 8-4; SSn 9-1

Enséñele a su niño como ser un peatón seguro

Con el principio de cada nuevo año escolar, es muy importante enseñarle a su niño como ser un peatón seguro e inteligente. Casi 5,900 peatones atropellados por un carro mueren cada año. Aproximadamente una tercera de ellos son menores de 15 años (fuente: National Safety Council). Si usted sigue estos consejos cuando caminando hacia y de la escuela, usted le puede enseñar a su niño como ser un peatón seguro.

- Siempre camine en la banqueta. Si no hay una banqueta disponible, camine en la calle cerca al reborde y camine mirando hacia los carros que vienen. Si camina mirando hacia el tráfico, usted podrá ver los carros que vienen y ellos lo verán a usted.
- El lugar más seguro donde cruzar la calle es en una esquina o intersección marcada donde un carro espera tener que parar. Para cruzar, pare en la orilla de la banqueta. Mire IZQUIERDA-DERECHA-IZQUIERDA antes de cruzar la calle. Si pasa un carro en ese tiempo, mire IZQUIERDA-DERECHA-IZQUIERDA de nuevo.
- Vístase en ropa blanca o clara en color. Esto lo hace más fácil que los chóferes lo vea. Por la noche debe de ponerse material reflector en sus zapatos, cachucha o chaqueta que refleja la luz de los carros.
- Siga todos los avisos de tráfico. El señal para cruzar la calle (hombre caminando) o una luz roja para tráfico indican que es su turno de cruzar la calle pero no quieren decir que es seguro cruzar en ese momento. Estos avisos quieren decir mire primero y cruce si no hay tráfico o si no viene un carro.
- Camine con un amigo. Siempre es más seguro caminar con un grupo.
- Camine solamente en áreas donde conoce. Nunca pase por lugares abandonados, callejones, o campos para ahorrar tiempo.

Ayúdele a su niño con el aprendizaje de la lectura

Es importante que los padres empiecen temprano con sus niños a animar el interés en la lectura. Niños tan jóvenes de seis meses pueden empezar a disfrutar los libros.

Aquí están unas sugerencias de actividades que padres pueden usar para ayudar a niños jóvenes entender el idioma y empezar a hacer conexiones entre palabras y sentidos.

Recién nacido hasta un año de edad

- Juegue con su bebe por cantándole, hablándole y diciéndole rimas. Esto le ayuda a su bebe que aprenda el idioma oral.
- Mire a libros con fotos con su bebe. Incluso, señale y diga el nombre del objeto que el bebe esta mirando. Como "Mira al perito!" o "¿Ves el bebe?"
- Dale a su bebe libros suaves o libros de cartón para que mire..

1 a 3 años de edad

- Siga hablando, cantando, jugando y diciéndole rimas a su niño
- Léele a su niño cada día.
- Deje que su niño le lea a usted y que nombre e indique los objetos en el libro que están creando el cuento.