



**Traiga su familia a F.E.S.tival!**  
**¡Pruebas de detección, diversión y educación para toda la familia!**  
 Sabado, 24 de marzo, 10 a.m.–2 p.m.  
 South Houston Intermediate School  
 900 College Ave., 77587  
 1-800-990-8247

## Elija el asiento de seguridad adecuado para su niño

Elijiendo un asiento de seguridad adecuado para su niño puede ser complicado. Un asiento de seguridad es uno de los artículos más importantes que comprará, ya que la vida de su niño podría depender en ello. Aquí hay unos consejos útiles para elegir un asiento de seguridad para la edad, altura y peso de su niño.

Muchos padres escogen un asiento de seguridad infantil con base para instalarlo adentro del automóvil y una parte para transportar al bebé que se pueda remover. Tenga en cuenta que el asiento infantil generalmente tiene capacidad para un bebé de hasta 20 libras de peso, de modo que el bebé no podrá usarlo por mucho tiempo.

Si su presupuesto es limitado, puede pensar en comparar un asiento infantil "convertible". Estos asientos pueden acomodar desde un recién nacido hasta un bebé de 40 libras. Un asiento convertible se puede instalar mirando hacia atrás y se le puede dar vuelta para que quede mirando hacia enfrente.

Asientos que son mirando hacia atrás son requeridos para todos los infantes hasta que tengan por lo menos 1 año de edad y que pesan 20 libras. No tenga prisa para tener a su bebé en un asiento mirando hacia enfrente—bebés son generalmente más seguros en asientos mirando hacia atrás en choques de auto que en asientos que mirando hacia enfrente.

Para niños bajo 4 pies 9 pulgadas de altura, es recomendado que usen un asiento elevado "booster". Este asiento le ayuda que el cinto de seguridad le queda adecuada. Recuerde que siempre debe leer las instrucciones de instalación con cuidado.

Si necesita ayuda instalando su asiento de seguridad, o quiere tenerlo revisado para asegurar que está instalado apropiadamente, llama por favor Texas Children's Center for Childhood Injury Prevention al 832-828-1312 para hacer cita gratis para una inspección de su asiento de seguridad. Inspecciones son por todas las áreas de Houston.

## Es temporada de alergias—Come saber si su niño tiene una alergia o si es una gripa

Su niño está estornudando y su nariz moquea. ¿Él tiene una alergia, o es una gripa? Aunque las alergias y la gripa comparten muchos síntomas, hay algunas diferencias que pueden ayudarle a distinguir entre uno y el otro. Saber la diferencia entre una alergia y una gripa le ayudará a decidir que hacer para que su niño se sienta mejor.

**Fiebre.** Si su niño tiene fiebre, aunque sea una baja fiebre, es más probable que tenga una gripa que una alergia. La fiebre no es una característica común de alergias.

**Descarga nasal.** Cuando la nariz de su niño gotea moco blanco, amarillo o verdoso, él probablemente tiene una gripa y no una alergia. Una descarga clara y aguada es común de ambas así que puede ser difícil saber cuál tiene a menos que él también tenga fiebre.

**Dolor en la garganta.** Los niños pueden tener gargantas con picazón y rasposas con alergias, pero si su niño se queja de dolor en la garganta, él probablemente tiene una gripa.

**El parecer enfermo.** Los niños con alergias

pueden estar un poco más cansados, pero generalmente no parecen estar muy enfermos. Los niños con gripa pueden aparecer enfermos y decaídos.

**Síntomas del ojo.** Síntomas tales como ojos rojos, con picazón, y lagrimosos se ven más a menudo con alergias que con la gripa.

**Estornudos.** Los niños con gripa estornudarán de vez en cuando. Pero momentos de repetido y prolongados estornudos son más probablemente causados por una alergia.

**Tos.** Tanto como las alergias como la gripa pueden causar tos que puede ser peor por la noche, pero generalmente la tos no dura tanto con la gripa como con las alergias.

**Duración.** Los síntomas de la gripa generalmente desaparecen dentro de un par de semanas. Los síntomas de la alergia pueden durar por muchas semanas o meses.

**Edad.** Si su niño es menor de dos años, es más probable que tenga gripa que una alergia.

Generalmente las alergias no aparecen en niños hasta después de dos años de edad.

**Infecciones.** La gente puede desarrollar síntomas de alergia cuando cambia el clima, pero cuando mucha gente parece tener los mismos síntomas, generalmente es una gripa. Las alergias no son contagiosas.

**Antecedentes familiares.** Si hay antecedentes de alergia en su familia puede sospechar que su niño tendrá alergias también.

**Estaciones del año.** Aunque las alergias y la gripa pueden suceder en cualquier momento, las alergias son mucho más comunes en la primavera, al principios y finales del verano, y en el otoño mientras que la gripa afecta más durante el invierno.

Las alergias en niños son comunes y una de las mayor razones que los niños faltan a la escuela. Si piensa que su niño tiene alergias, llame a su pediatra para que le hagan una prueba de la alergia a su niño.

## La importancia del ejercicio durante el embarazo

El ejercicio beneficia a usted y a su bebé. El hacer ejercicio durante su embarazo puede ayudarle a:

- Sentirse mejor
- Verse mejor
- Dormir bien
- Tener más energía
- Evitar el aumento de peso adicional
- Reducir problemas relacionados con el embarazo como el estreñimiento, dolor de espalda, y la hinchazón
- Prepararse para el parto
- Disminuir el tiempo de recuperación

Un plan seguro de ejercicio depende de cuando comienza y si su embarazo tiene complicaciones. Cual sea su nivel de aptitud,

usted debe hablar con su doctor sobre hacer ejercicio durante su embarazo.

La mayoría de los doctores recomiendan que las mujeres embarazadas eviten el entrenamiento con pesas y abdominales después del primer trimestre, especialmente las mujeres que están a riesgo de parto prematuro. Hable con su doctor cualquier preocupación que tenga. Y recuerde:

- Siempre escuche a su cuerpo
- Comience gradualmente de cinco minutos por día si no ha hecho ejercicio durante mucho tiempo
- Vista cómodamente en ropa floja y use un sujetador firme
- Camine en un centro comercial con aire acondicionado en días calientes y húmedos

- Tome suficiente agua para evitar el sobrecalentamiento y la deshidratación
- No haga ejercicio si se enferma
- Consulte con su doctor si nota algunos de estas señales de peligro durante ejercicio:
- Dolor en su pelvis, espalda o dolor inusual
- Fatiga
- Falta de respiración
- Palpitaciones de corazón (su corazón punzando en su pecho) o dolor de pecho
- Mareos o vértigo
- Sangrado vaginal
- Contracciones uterinas
- El rompimiento prematuro de su fuente (el goteo de líquido)

Las fuentes: Childbirth Graphics. The Nemours Foundation

## Enséñele a su niño como ser un peatón seguro

¿Sus niños caminan a la escuela? ¿Tienen que cruzar calles ocupadas? ¿Desea enseñarles cómo caminar a la escuela con seguridad? Aquí están unas reglas para ser un peatón seguro.

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.

## Dormir seguro: Previendo la Muerte de Cuna (SIDS)

La Muerte de Cuna (SIDS) es la muerte repentina e inesperada de un niño aparentemente sano. SIDS es la causa delantera de la muerte en niños entre uno a 12 meses de edad. La mayoría de las muertes de SIDS ocurren cuando un bebé está entre dos y cuatro meses de edad. El riesgo de SIDS disminuye durante el primer año de vida.

La causa de SIDS es todavía desconocida y no hay una manera actualmente de predecir cuál recién nacido sucumbirá a SIDS. Sin embargo, hay unas pocas medidas que padres pueden tomar para bajar el riesgo de su niño de morir a causa SIDS.

**Dormir boca arriba.** Colocando a bebés en sus espaldas para dormir—aún para siestas—es sola la mayoría de los pasos importantes que padres y cuidadores pueden tomar para reducir el riesgo de SIDS. Los niños que duermen boca abajo deben ser volteados a su espalda. Dormir de lado tampoco no es seguro. Un bebé que da vuelta de su lado a su estomago tiene la

probabilidad de 18 veces más que otro a morir de SIDS.

**Ropa de cama.** Los bebés deben dormir en un colchón firme y plano en una cuna que encuentra los estándares actuales de seguridad. Evite utilizar ropa de cama que es suave, velloso o flojo en la cuna. Utilice ropa adecuada para dormir en vez de cobijas. Si usted utiliza una cobija, coloque los pies del bebé en el pie del pesebre. Meta bien la cobija delgada por debajo del colchón del pesebre, alcanzando al pecho del bebé.

**Compartiendo la cama.** Los niños bajo un año de edad no deben ser colocados para dormir en una cama adulta, cama de agua, el sofá ni con juguetes ni almohadas. También, los adultos y niños mayores no deben compartir una superficie de dormir con bebés.

**Chupones.** Los chupones reducen el riesgo de SIDS en los bebés. Dé a su bebé un chupón cada vez que se duerme.

**Fumar.** Las madres que fuman durante el embarazo son tres veces más probables de tener un bebé que se muere de SIDS. La exposición de humo de segunda mano doble el riesgo de SIDS.

**La temperatura del cuarto.** Mantenga la temperatura en el espacio de bebé en un nivel que es cómodo a un adulto ligeramente vestido. Evite a vestir demasiado al bebé.

**Cuidado prenatal.** El cuidado prenatal bueno quizás ayude a prevenir un riesgo de bebé a SIDS.

**Amamantamiento.** Amamantar ayude construir el sistema inmunológico del bebé, además de otros beneficios. Las mamas son apoyadas a amamantar.

Las fuentes: Texas Children's Center for Childhood Injury Prevention. First Candle [www.firstcandle.org](http://www.firstcandle.org)