



## Mantenga a los niños sanos y salvos este verano

### ¿Cómo puedo proteger a mis niños del sol?



**Busque la sombra**



**Cúbralos**



**Póngales un sombrero**



**Haga que usen gafas de sol**



**Póngales filtro solar**

### Protección contra los insectos

- No use jabones perfumados, perfumes ni aerosoles para el cabello en su hijo.
- Evite áreas donde los insectos anidan o se congregan, como estanques, alimentos descubiertos y jardines donde las flores estén floreciendo.
- Se deben evitar los productos con una combinación de protector solar y repelente de insectos, porque el protector solar necesita volverse a aplicar cada dos horas, pero el repelente de insectos no necesita ser aplicado nuevamente.
- La recomendación actual de la AAP y de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (Centers for Disease Control and Prevention - CDC) para niños de más de dos meses de edad es utilizar productos con una concentración de DEET de 10 a 30%. **La DEET no se debe utilizar en menores de dos meses de edad y solo una vez al día.**
- Debe lavar a los niños cuando regresen a casa (o a un ambiente cerrado) para quitarles el repelente.
- Como una alternativa para la DEET, el Picaridin está disponible en Estados Unidos en concentraciones de 5 a 10%.

### Seguridad en el agua

- Vigile siempre a los niños cuando estén en el agua o cerca de ella. Los niños pequeños deben estar bajo la supervisión constante de un adulto responsable.
- Enseñe a los niños a nadar. Las lecciones de natación pueden prevenir que los niños pequeños se ahoguen.
- Aprenda reanimación cardiopulmonar (RCP). Saber RCP puede salvar una vida.

### Seguridad en bicicleta

- Compre una bicicleta que sea del tamaño adecuado para su hijo.
- El casco protege a su hijo de sufrir heridas graves. Debe colocarse siempre nivelado sobre la cabeza, cubriendo la frente y no inclinado hacia adelante o atrás

Fuente: healthychildren.org and cdc.gov

### ¿Qué es C&TC?

C&TC (Chequeos de salud para niños y adolescentes): Atención de salud – de hasta 21 años de edad.

El programa de divulgación de C&TC es la conexión entre las familias que son elegibles para estos exámenes y las clínicas que ofrecen los exámenes reales.

### Proyecciones C&TC incluyen los siguientes servicios:

1. Información acerca de la buena salud física y mental
2. Tiempo para hacer preguntas y obtener respuestas sobre la salud, el comportamiento y el desarrollo de su hijo
3. Tiempo para hablar de pensamientos, sentimientos y relaciones
4. Examen físico completo de pies a cabeza
5. Vacunas
6. Examen de la audición
7. Examen de la vista
8. Análisis de laboratorio
9. Chequeos de crecimiento y desarrollo
10. Tratamiento con barniz de fluoruro para ciertas edades
11. Referencia para visitas al dentista

Utilice este chequeos de salud para Head Start, WIC (Programa de cuidado materno-infantil), escuelas, guarderías, campamentos y exámenes físicos para participación en deportes. Asegúrese de llevar a la cita los formularios que deben completarse.

**Los chequeos regulares ayudan a mantener saludables a los niños, adolescentes y adultos jóvenes. Los problemas de salud y dentales pueden ser detectados y tratados en forma temprana.**

### ¿Dónde puedo ir para C&TC?

En el condado de Goodhue, exámenes C&TC de están disponibles a través del **Mayo Health System** en Red Wing, Zumbrota, Cannon Falls, y Lake City ; **Olmsted Medical Center** en Pine Island, Wanamingo, Cannon Falls y en Lake City and **Northfield Hospital & Clinics** en Kenyon.

**Si usted tiene necesidades con el transporte, los intérpretes, o hacer una cita para C&TC, comuníquese en el Goodhue County Public Health Service al 651-385-3200 o 1-800-952-2142**

## **Cómo hablar con los niños sobre las tragedias y otras malas noticias**

La American Academy of Pediatrics (AAP) exhorta a los padres de familia, profesores, proveedores del cuidado infantil y a todos los que trabajan con los niños a que filtren la información sobre las crisis o acontecimientos y que la presenten de tal manera que el niño pueda asimilarla, adaptarse y sobrellevar la situación.

### **Por dónde empezar - Todas las edades**

Independientemente de la edad o la etapa de desarrollo del niño, los padres pueden empezar preguntándole al niño qué es lo que ya han escuchado al respecto. La mayoría de los niños ya habrán oído algo, no importa la edad que tengan. Después de preguntarle sobre lo que ha escuchado, pregúntele si tienen alguna pregunta.

### **Evite detalles gráficos y exponer a los niños a los medios de comunicación**

Generalmente, es mejor comunicar sólo la información básica a los niños y evitar la información gráfica o los detalles que no sean necesarios especialmente de las circunstancias trágicas.

Mantenga a los niños jóvenes alejados de las imágenes gráficas y repetitivas, y de los sonidos que pueden aparecer en la televisión, la radio, las redes sociales, las computadoras, etc.

En el caso de los niños mayores, si usted quiere que vean las noticias, podría grabarlas con anterioridad. Esto le permite ver las noticias primero y evaluar su contenido antes de sentarse a verlas con ellos. Luego, mientras mira las noticias con ellos, puede hacer una pausa para dialogar cuando sea necesario.

Incluso lo niños más jóvenes necesitan información precisa, pero sin ser demasiado vaga. Decir simplemente: "Algo ocurrió en un pueblo lejano y algunas personas resultaron heridas" no es suficiente para que el niño sepa lo que está pasando. Puede que el niño no entienda por qué es algo diferente a las lesiones que sufren las personas todos los días y por qué se está hablando tanto al respecto. El principal mensaje que un padre debe transmitir es: "Es normal que estas cosas te preocupen. Estamos aquí para apoyarnos mutuamente".

### **Señales de que un niño podría estar teniendo dificultades para sobrellevar la situación**

**Problemas para dormir**

**Quejas de tipo físico**

**Cambios en el comportamiento**

**Problemas emocionales**

A veces puede ser difícil saber si un niño está reaccionando de manera típica a un evento inusual o si está teniendo problemas para superarlo y puede ser que necesite apoyo adicional. Si está preocupado, hable con el pediatra de su hijo o busque la ayuda de un profesional o un asesor de la salud mental.

#### **Mental Health Resources: Recursos de salud mental:**

**Hiawatha Valley Mental Health Center:**

[2835 S Service Dr Ste 103, Red Wing · 651- 327-2270](#)

**Nystrom & Associates, Ltd:**

[124 Tyler Rd S, Red Wing · 651-977-5001 \[www.nystromcounseling.com\]\(http://www.nystromcounseling.com\)](#)

**Mayo Clinic Health System:**

[701 Hewitt Blvd, Red Wing · 651-267-5000](#)

**Goodhue County Health & Human Services:**

[426 West Ave, Red Wing · 651-385-3200](#)

**MN Council on Latino Affairs/ Consejo de Minnesota para Asuntos Latinos:**

<https://mn.gov/mcla/>