



¡Las vacunas, las consultas preventivas y las citas para tratamientos crónicos son vitales para la salud de su niño!

¿Por qué es tan importante que mis niños se pongan al día con sus vacunas infantiles?

Cuando los niños no están vacunados, corren riesgo de adquirir enfermedades como el sarampión, polio, hepatitis A y B que pueden causar discapacidad de por vida o muerte. La caída de los índices de vacunación puede provocar nuevos brotes de enfermedades peligrosas. Y esto sería lo último que necesitaríamos encima del COVID-19.

¿Debo seguir con las consultas preventivas de mi niño/adolescentes?

Además de ponerse al día con las vacunas de rutina, aquí ofrecemos algunas otras razones por las que debe visitar al pediatra en este momento:

- Visitas de control del recién nacido
- Pruebas de audición y de la vision
- Para verificar los hitos/logros del desarrollo
- Para supervisar el crecimiento, tomar la presión arterial y otros signos vitales
- Para tratar infecciones o lesiones
- Para abordar preocupaciones de salud de los adolescentes, tales como la atención relacionada con el ciclo menstrual y pruebas para detectar depresión
- Pruebas rutinarias de laboratorio
- Para exámenes de reconocimiento médico deportivo antes de regresar a practicar deportes u otras actividades.
- El cuidado dental regular también es muy importante

¿Qué es lo más importante que las familias deben saber?

¡Lo más importante que las familias deben saber es que no deben posponer la atención médica o dental de sus hijos!



¿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 y Olmsted Medical Center en Pine Island, Wanamingo, Cannon Falls y en Lake City. **Northfield Hospital & Clinics** en Kenyon.

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

Guía de uso de pantallas para familias

Edad	Descripción	Guía de uso de pantallas
Menores de 2 años	<p>Los niños menores de 2 años aprenden y crecen cuando exploran el mundo físico que los rodea. Sus mentes aprenden mejor cuando interactúan y juegan con sus padres, hermanos, cuidadores y otros niños y adultos.</p> <p>Los niños menores de 2 años tienen dificultades para comprender lo que ven en las pantallas y cómo se relaciona con el mundo que los rodea.</p> <p>Sin embargo, los niños de 18 a 24 meses de edad pueden aprender de medios educativos de alta calidad, si sus padres juegan o ven con ellos y les vuelven a enseñar las lecciones.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • El uso de las pantallas debe ser muy limitado y solo cuando un adulto esté listo para ver, hablar y enseñar (por ejemplo, chatear por video con la familia y los padres). • Si desea introducir dispositivos digitales a niños de 18 a 24 meses: <ul style="list-style-type: none"> ○ Elija programación de alta calidad. ○ Utilice las pantallas junto con su hijo. ○ Evite el uso de pantallas en solitario.
De 2 a 5 años	<p>A los 2 años de edad, muchos niños pueden entender y aprender palabras a través de chats de video en vivo. Los niños pequeños pueden escuchar o unirse a una conversación con sus padres.</p> <p>Los niños de 3 a 5 años tienen mentes más maduras, por lo que un programa educativo bien diseñado como Plaza Sésamo (con moderación) puede ayudar a los niños a aprender habilidades sociales, lingüísticas y de lectura.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Limite el uso de la pantalla a no más de 1 hora por día. • Encuentre otras actividades para sus hijos y que sean saludables para sus cuerpos y mentes. • Elija pantallas que sean interactivas, no violentas, sino educativas y prosociales. • Mire y juegue junto con sus hijos.
Mayores de 5 años	<p>Los estudiantes de primaria y los adolescentes de hoy están creciendo inmersos en los dispositivos digitales. Incluso pueden tener su propio dispositivo móvil y otros dispositivos para acceder a los medios de comunicación.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Asegúrese de que el uso de los dispositivos no desplace otras actividades importantes, como el sueño, el tiempo en familia y el ejercicio. • Verifique el uso que sus hijos hacen de pantallas para su salud y seguridad.
Preadolescentes y adolescentes	<p>Es más probable que los preadolescentes y los adolescentes tengan cierta independencia en lo que eligen y miran, y pueden estar consumiendo contenidos sin la supervisión de los padres.</p>	<p>Los padres deben involucrar a los preadolescentes y adolescentes en conversaciones sobre el uso de las pantallas, la ciudadanía digital, lo que han visto o leído, con quién se comunican y lo que han aprendido del uso de los dispositivos.</p>