

Cómo ayudar a los niños: Padres fuertes y sanos

Los padres y otros adultos queridos son muy importantes para ayudar a los niños a practicar la resiliencia. Los padres necesitan cuidarse a sí mismos antes de poder ayudar a sus hijos, del mismo modo que las instrucciones que escuchamos en un avión:

"colóquense su máscara de oxígeno antes de ayudar a otros".

Una vez que los padres hayan encontrado maneras de mantenerse sanos incluso en momentos estresantes, pueden brindar apoyo a sus hijos. ¿En qué consiste este apoyo?

- Sea una influencia positiva en la vida de sus hijos. Sus hijos necesitan saber que usted los ama y cree en ellos. Las cosas simples, como jugar juntos y pasar tiempo juntos, pueden servir de ayuda para reafirmar estos sentimientos.
- Aprenda lo que puede y lo que no puede esperar de sus hijos en diferentes edades. Use este conocimiento para planificar sus actividades. Por ejemplo, un niño de 2 años de edad no podrá permanecer sentado quieto por mucho tiempo. Cuando deba llevar a sus hijos a la tienda de comestibles, involúcrelos en la situación:
 - *"¿Ves algo de color rojo?" "Ayúdame a poner las latas en el carrito".* O, si es posible, vaya a la tienda de comestibles solo, sin sus hijos, o vaya con un amigo que pueda ayudarlo.
- Sea un buen ejemplo de comportamiento para sus hijos. Ellos lo admiran e intentarán hacer lo que usted hace.
- Una buena práctica de crianza de los hijos es ser lo más positivo posible. Por ejemplo, elogie a sus hijos; trate de reparar en las cosas buenas que hacen cada día.
- Sepa lo que las experiencias traumáticas y otros momentos difíciles pueden provocar en el desarrollo del cerebro y en la salud general de sus hijos. Si algo traumático les sucede a sus hijos o a su familia, comuníquese esa información a su pediatra. Los profesionales médicos pueden ayudarlo a usted y a sus hijos a recibir el apoyo que necesitan. Cuanto antes reciba apoyo para sus hijos, más fácil será para ellos recuperarse con rapidez y continuar viviendo vidas saludables y menos estresantes.



Fuente:
healthychildren.org

¿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. Aplicación de barniz de fluoruro
11. Referencias para visitas al dentista

Utilice estos chequeos de salud para Head Start, WIC (Programa de cuidado materno e 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 oportunamente.

¿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 Goodhue County Public Health Service al 651-385-3200 o 1-800-952-2142

Manténgase al día

con las vacunas

Las vacunas están disponibles a través de su proveedor de atención médica local. ¡Llame hoy mismo para programar una cita! Visite connectwithctc.com para obtener una lista de proveedores locales.

¿Por qué vacunarse?

- Las vacunas son la mejor manera de protegerse a sí mismo y a sus seres queridos de enfermedades prevenibles.
- Las vacunas que recibe son seguras.
- Las vacunas pueden ser requeridas en el trabajo, la escuela, para viajar o para otras actividades.
- Las vacunas trabajan con las defensas naturales de su cuerpo para crear protección y así reducir el riesgo de contraer una enfermedad. Cuando se vacuna, su sistema inmunológico responde.

Calendarios de vacunación

- Las vacunas se administran a determinadas edades, cuando el sistema inmunológico del niño proporciona una protección óptima tras la vacunación.
- El momento de la vacunación se equilibra entre el momento más temprano para proporcionar protección y el momento en que el niño corre mayor riesgo de contraer la enfermedad.
- El calendario de vacunación elaborado por los CDC y la AAP (Academia Americana de Pediatría) se considera el calendario ideal para niños sanos. Seguir el calendario es la mejor manera de mantener la salud de su hijo. Cualquier periodo de tiempo sin vacunación es un periodo sin protección. Hable con su pediatra si ha omitido alguna vacuna o si su hijo padece una enfermedad crónica.

¿Son seguras las vacunas?

- Las vacunas son seguras y eficaces.
- Las vacunas no causan enfermedades. Utilizan cepas inactivas o muy débiles de un virus o bacteria. Estos ingredientes activos proporcionan al sistema inmunológico de su hijo la información necesaria para crear sus propios anticuerpos. Esto enseña al sistema inmunológico de su hijo qué hacer si vuelve a encontrarse con el virus o la bacteria.
- Las vacunas no causan autismo. Hay varias vacunas que se administran entre los 1 y los 2 años, que es también la edad en la que los niños comienzan a mostrar signos de autismo. Los investigadores médicos han confirmado que no hay relación entre ambas cosas. El autismo es una afección del desarrollo neurológico causada por diferencias en el cerebro. Los científicos creen que hay factores genéticos, biológicos y ambientales que pueden contribuir al autismo.