



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 Carol en el Goodhue County Public Health Service al 651-385-3200 o 1-800-952-2142

CÓMO FORTALECEN LAS VACUNAS EL SISTEMA INMUNITARIO DE SU BEBÉ



Su hijo está expuesto a miles de microbios en su entorno todos los días.

Esto sucede a través de los alimentos que come, el aire que respira y las cosas que se lleva a la boca.



Los bebés nacen con un sistema inmunitario que puede combatir la mayoría de los microbios, pero hay algunas enfermedades contra las que no pueden luchar.

Por eso es que necesitan las vacunas para reforzar su sistema inmunitario.

Las vacunas usan cantidades muy pequeñas de antígenos para ayudar al sistema inmunitario de su hijo a reconocer y a aprender a combatir las enfermedades graves.

Los antígenos son partes de microbios que hacen que el sistema inmunitario del cuerpo se ponga en funcionamiento.



Gracias a los avances científicos, las vacunas de hoy en día pueden proteger a los niños contra más enfermedades usando menos antígenos.

Las vacunas solo contienen una fracción muy pequeña de los antígenos que los bebés encuentran en su entorno cada día.

Las vacunas ayudan a fortalecer el sistema inmunitario de su bebé y lo mantienen seguro contra las enfermedades prevenibles con vacunas.

**CON SALUD,
TODO ES POSIBLE.
VACUNE A SUS HIJOS.**



U.S. Department of Health and Human Services
Centers for Disease Control and Prevention

www.cdc.gov/spanish/inmunizacion

NCIRD1g603 | MLS - 285582 | 11/15/17

CS223130-E

<http://www.cdc.gov/spanish/inmunizacion>

Usted sabía que habría días como este.



Pero sabía que sus pre-adolescentes y adolescentes necesitan vacunas?

Departamento de Salud y Servicios Humanos
Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades

Los niños mayores, preadolescentes y adolescentes necesitan vacunas también incluyendo las vacunas Tdap, meningocócica, HPV y la de la influenza. Pregúntele al doctor o enfermera de su hijo si necesita vacunas para protegerlo contra enfermedades graves.



U.S. Department of Health and Human Services
Centers for Disease Control and Prevention

Recursos de salud mental:

***Hiawatha Valley Mental Health Center:**

2835 S Service Drive, Ste 103,
Red Wing, 651-327-2270

***Nystrom & Associates, Ltd:** 124 Tyler

Rd S, Red Wing, 651-977-5001,
www.nystromcounseling.com

***Goodhue County Health & Human**

Services: 426 West Ave, Red Wing,
651-385-3200

***Mayo Clinic Health System:** 701 Hewitt

Blvd, Red Wing, 651-267-5000

sitios web para obtener información precisa sobre COVID-19:

•Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades, Coronavirus (COVID-19)

•www.health.state.mn.us/diseases/coronavirus/materials/basicspanish.pdf

•www.who.int/es/health-topics/coronavirus/coronavirus