



CHILDREN'S
HOME
SOCIETY OF
CALIFORNIA
www.chs-ca.org

Para obtener material adicional del Programa de Educación para la Familia de CHS, llame al (714) 712-7888. Para obtener más información sobre los Programas de Educación y Aprendizaje Temprano de CHS llame al (888) CHS-4KIDS.

Los materiales y la redifusión multimedia del Programa de Educación para la Familia y la información sobre los programas de CHS también se pueden encontrar en nuestra página web www.chs-ca.org.



Corporate Headquarters

1300 West Fourth Street
Los Angeles, CA 90017
(213) 240-5900
(213) 240-5945 Fax

C H I L D R E N ' S H O M E S O C I E T Y O F C A L I F O R N I A

CÓMO MANTENERSE SALUDABLE

LA PREVENCIÓN DE LAS ENFERMEDADES



Los niños necesitan estar en el mejor estado de salud posible para poder alcanzar todo su potencial. En general, es más fácil prevenir una enfermedad que curarla una vez que ha comenzado. Hay muchas cosas que usted puede hacer para ayudarse a sí mismo y a su familia para estar saludables y reducir las posibilidades de enfermarse y de este modo poder tener el bienestar que merecen.



Cuando un miembro de la familia se enferma, todos están afectados. Muchas enfermedades son contagiosas, lo que significa es que otros miembros de la familia se pueden enfermar también. Los niños pierden clases en la escuela y los padres pierden días en el trabajo. Si se desarrollan algunas estrategias fundamentales como enseñarles a los niños buenos hábitos de higiene, asegurarse de que duerman lo suficiente y que coman adecuadamente, se pueden evitar las enfermedades antes de que comiencen.



Enséñeles a los niños a usar los pañuelos de papel para limpiarse la nariz y a cubrirse la boca cuando estornudan o tosen.

★ PREVENCIÓN DE LAS ENFERMEDADES ★

★ CÓMO REDUCIR LAS ENFERMEDADES EN LAS GUARDERÍAS

Muchas enfermedades son contagiadas por los niños porque tienen un mayor contacto entre sí y generalmente ponen en la boca objetos que comparten. Como padre o madre, hay cosas que usted puede hacer para reducir el contagio de las enfermedades en la guardería de su hijo.

- Siga la política de enfermedades de la guardería
- Su hijo debe quedarse en casa si tiene alguno de los siguientes síntomas:
 - la temperatura oral de 100° F o superior
 - Vómitos o diarrea
 - Infecciones en los ojos, erupciones, liendres o piojos
 - Otros síntomas o comportamiento inusuales



★ CÓMO SE CONTAGIAN LAS ENFERMEDADES

Las enfermedades se contagian de distintos modos. Si conoce los modos de contagio de las diferentes enfermedades, podrá poner en práctica mejores métodos de prevención.

- Enfermedades que se transmiten por el aire: Se contagian por la tos, los estornudos o las secreciones de la boca y de la nariz.
- Enfermedades de transmisión fecal / oral: Se contagian por medio del contacto de las manos con las heces y los alimentos u otros objetos que se llevan a la boca.
- Enfermedades transmitidas por la sangre / fluidos del cuerpo: Se contagian por medio del contacto directo de la sangre y/o fluidos corporales.
- Enfermedades transmitidas por contacto directo: Se contagian por el contacto directo entre una persona infectada y una persona que no está infectada.

★ EL LAVADO DE LAS MANOS REALMENTE AYUDA

Uno de los métodos más exitosos para evitar el contagio de las enfermedades es el lavado regular y adecuado de las manos. Ayude a sus hijos a desarrollar el hábito de lavarse las manos antes de comer o de tocar los alimentos, luego de ir al baño, de limpiarse la nariz, de tocar algo que está sucio o después de jugar al aire libre. Es una buena idea colocar en las paredes instrucciones con dibujos como un recordatorio amistoso. Asegúrese de que los lavabos sean accesibles para los niños más pequeños y coloque un banquito cerca.

Recuerde lavar sus propias manos después de cambiar los pañales de un bebé para evitar esparcir los gérmenes. Es importante que los padres y cuidadores sean modelos de las buenas costumbres de higiene.

A continuación se detallan algunos pasos para una correcta rutina del lavado de manos:

- Use agua tibia para aflojar la suciedad
- Use jabón
- Lave bien las manos, frótelas vigorosamente durante 10-15 segundos
- Enjuague con agua tibia
- Séquelas bien con una toalla descartable o una toalla limpia de tela

Programa controles regulares, incluidos los controles (chequeos) dentales y de la visión. Asegúrese de que todas las vacunas estén al día. Lleve una historia médica detallada de cada hijo.

★ LA BUENA SALUD COMIENZA ANTES DE QUE NAZCA SU HIJO

Si usted está embarazada, es muy importante que le dé a su hijo la ventaja de un comienzo saludable en la vida. Asegúrese de que usted está recibiendo la atención pre-natal adecuada, por ejemplo, los controles regulares, las vitaminas prenatales, una buena alimentación y debe evitar el alcohol, las drogas y el tabaco.

★ LA IMPORTANCIA DE LA BUENA HIGIENE DENTAL

El buen cuidado de los dientes es parte de estar saludable. El cuidado deficiente de los dientes puede producir otras enfermedades. Usted puede ayudar a proteger los dientes de sus hijos si incorpora los siguientes hábitos:

- No permita que su bebé se duerma con un biberón
- Ofrézcale alimentos saludables con bajo contenido de azúcar
- Desarrolle rutinas para que se cepille los dientes después de las comidas y antes de ir a la cama
- Tenga su niño ver a un dentista pediátrico por la edad una



Siga siempre las instrucciones de las etiquetas de los medicamentos. No comparta los medicamentos con receta médica.

★ CÓMO CREAR UN ESTILO DE VIDA SALUDABLE ★

★ SUEÑO SUFICIENTE

Cuando los niños no descansan el tiempo suficiente, tienen más posibilidades de enfermarse, así como también de tener momentos más difíciles en el ámbito físico, emocional y social. Asegúrese de que su hijo duerma la cantidad de tiempo suficiente de acuerdo a su edad. Las rutinas tranquilas para ir a dormir, como vestirse con pijamas, cepillarse los dientes y leer cuentos pueden ayudar a los niños a dormirse más fácilmente.

★ COMER BIEN

La alimentación sana es una parte importante de la prevención de las enfermedades. Una dieta equilibrada que incluye beber líquidos abundantes seguramente reducirá la posibilidad de enfermarse. Si se compra, cocina y come saludablemente como familia, se puede ayudar a los niños a desarrollar hábitos de alimentación saludables ahora que durarán por toda la vida.

★ EJERCICIO REGULAR

Otra parte importante de crear un estilo de vida saludable es asegurarse de que sus niños realicen suficiente ejercicio. Al limitar el tiempo que los niños miran televisión y juegan juegos de video y al aumentar el nivel de actividad diaria, usted puede aumentar sus posibilidades de estar bien.

★ EVITAR EL ESTRÉS

A pesar de que es imposible evitar totalmente el estrés, si éste se prolonga, puede debilitarse el sistema inmunológico del cuerpo y de este modo contraer enfermedades con más facilidad. Si se desarrollan herramientas para controlar el estrés, como buscar el apoyo de la familia y los amigos, solicitar asesoramiento o aprender técnicas de relajación, pueden reducirse en gran parte los efectos dañinos del estrés.

★ LA DIFERENCIA ENTRE UN RESFRÍO Y UNA GRIPA

En general, los síntomas de la gripe son peores que los síntomas del resfrío, pero a veces puede ser difícil distinguirlos.

Síntoma	Gripa	Resfrío
Fiebre	Alta	Nada o poca
Nivel de energía	Bajo	Normal o levemente bajo
Tos	Seca	Grave o seca
Dolor de garganta	Sí	No
Dolor de cabeza	Sí	Nada o poco
Pérdida de apetito	Sí	No
Dolores musculares	Sí	No
Escalofríos	Sí	No

★ CÓMO CUIDAR A UN NIÑO CON UN RESFRÍO O GRIPA

A continuación se detallan las cosas que usted puede hacer para aliviar las molestias de su hijo:

- Asegúrese de que su hijo descance mucho
- Ofrézcale muchos líquidos para beber
- Utilice un humidificador mientras su hijo duerme
- Use un aspirador nasal de goma para despejar la nariz de su bebé
- Enséñele a su hijo a soplarse la nariz con un pañuelo de papel

PARA APRENDER MÁS

LIBROS PARA NIÑOS

TISSUE, PLEASE!

Lisa Kopelke

WASHING MY HANDS

Elizabeth Vogel

ESOS DESAGRADABLES DETESTABLES SUCIOS COMPLETAMENTE ASQUEROSOS PERO...INVISIBLES GÉRMENES

Judith Anne Rice, illustrated by Reed Merrill

ORGANIZACIONES

THE AMERICAN ACADEMY OF PEDIATRICS

(847) 434-4000 o www.aap.org

KIDSHEALTH www.kidshealth.org