

# Orientación para padres

(niños de 3 a 6 años)



<b>Hábitos saludables</b>	
<b>¡No fume!</b>	Si fuma, déjelo. Si fuma cerca de su hijo, aumenta el riesgo de que él desarrolle afecciones como catarros, asma, bronquitis, infecciones de oídos y neumonía.
<b>Sea activo</b>	Anime a su hijo a estar activo al menos 1 hora al día realizando actividades con él.
<b>Tiempo frente a una pantalla</b>	Limite el tiempo que pasa frente a una pantalla a entre 1 y 2 horas al día. Vea los mismos programas que su hijo para asegurarse de que no muestren sexo ni violencia.
<b>Cepillado de dientes</b>	Ayude a su hijo a cepillarse los dientes dos veces al día y a utilizar hilo dental una vez al día. Visite al dentista dos veces al año para que le realicen limpiezas.
<b>Hábitos de sueño</b>	Establezca una hora de acostarse regular para asegurarse de que su hijo duerma lo suficiente cada noche.
<b>Protector solar</b>	Proteja a su hijo del sol aplicándole protector solar. Vístalo con un sombrero, mangas largas y pantalones.

<b>Seguridad</b>	<b>3 años</b>	<b>De 4 a 5 años</b>	<b>6 años</b>
<b>Silla infantil para el auto</b>	Utilice una silla infantil para el auto orientada hacia adelante que tenga un cinturón incorporado hasta que su hijo alcance el límite de altura o peso permitido por el fabricante de la silla infantil para el auto.	Utilice una silla infantil para el auto orientada hacia adelante. Utilice un asiento elevado una vez que su hijo haya sobrepasado la capacidad de la silla infantil para el auto. Utilice un asiento elevado hasta que el niño tenga una altura de 4 pies y 9 pulgadas o más.	
<b>Evite lesiones</b>	Asegúrese de que su hijo utilice un casco para andar en bicicleta. Agregue protectores para muñecas, rodilleras y guantes cuando el niño haga skateboarding, patinaje sobre ruedas o ande en un scooter.		
<b>Intoxicación con plomo</b>	Informe al doctor si su hijo pasa tiempo en una casa que fue construida antes de 1978. No permita que su hijo juegue cerca de ventanas y pórticos antiguos o de áreas con pintura descascarada o despegada.		
<b>Evite el ahogamiento</b>	Vigile a su hijo en todo momento cuando esté cerca de una fuente de agua.		
<b>Seguridad ante la presencia de animales</b>	Nunca deje a un niño solo con algún animal, incluso si es una mascota de familia. Supervise el juego con las mascotas. Enseñe a su hijo a acariciar a la mascota con cuidado y a lavarse las manos después.		
<b>Armas de fuego</b>	Si posee un arma, descárguela y active el seguro.		

**MolinaHealthcare.com**



Para obtener esta información en su idioma o formato de preferencia, llame al Departamento de Servicios para Miembros. El número se encuentra en el dorso de su tarjeta de identificación.

<b>Alimentación saludable</b>	<b>3 años</b>	<b>De 4 a 5 años</b>	<b>6 años</b>
Comidas y refrigerios saludables	Ofrezca 3 comidas y 2 refrigerios saludables todos los días. Permita que su hijo decida cuánto comer. Ofrezca una variedad de frutas y verduras y de alimentos lácteos descremados o bajos en grasa. Limite el jugo a entre 4 y 6 onzas (100 % de jugo) por día. No soborne a su hijo utilizando alimentos como recompensa. Reduzca la cantidad de alimentos no saludables como refrescos, papas fritas, comidas rápidas y golosinas.		
Peligro de asfixia	Evite alimentos que puedan causar asfixia (nueces, mantequilla de maní, uvas enteras).		

<b>Crianza</b>	<b>3 años</b>	<b>De 4 a 5 años</b>	<b>6 años</b>
Diviértase	Sea afectuoso. Pase tiempo divirtiéndose con su hijo.		
Lectura	Lea cuentos o libros a su hijo todos los días. Los niños aprenden a leer escuchando la misma historia una y otra vez.		
Disciplina	Elogie el buen comportamiento. No le grite ni lo castigue a golpes. En cambio, dele una pausa. Sea consecuente.		
Modelo para seguir	Los niños aprenden mirando. Sea un buen modelo para seguir.		
Entrenamiento para ir al baño	Si un niño de más de 3 años y medio se resiste al entrenamiento para ir al baño, es posible que no esté listo. El castigo solo retrasará su entrenamiento para ir al baño. Permita que su hijo decida. Elogie y premie los intentos y logros positivos. Las recompensas pueden incluir abrazos, besos, calcomanías y paseos al parque. No recompense con comida.		
Peligro en lo desconocido	Enséñele a su hijo a no aceptar objetos ni ir a ninguna parte con gente desconocida.		
Exámenes preventivos del niño	Lleve a su hijo a todas las consultas preventivas con su doctor.		

### Qué hacer si tiene alguna pregunta:

Llame a la Línea de Consejos de Enfermería de Molina.

Estamos aquí para ayudarlo.

Inglés: **(888) 275-8750**

Español: **(866) 648-3537**

TTY/TDD: **711**



**MolinaHealthcare.com**



Your Extended Family.