

# Qué contiene la Guía para Padres

Estimados padres	1
Qué contiene la Guía para Padres	2
Índice	4
Bienvenidos a la Guía para Padres	5

## Ser Padres

El embarazo	6
La salud durante el embarazo	8
El nacimiento	10
Consejos para padres nuevos	12
Consejos para padres adolescentes	14
Para padres con discapacidades	16

## Su bebé, del nacimiento a los 6 meses

El cuidado del recién nacido	18
La lactancia	20
La seguridad del bebé	22

## Su bebé, de los 6 a los 12 meses

Su bebé crece y aprende	24
El inicio de las comidas sólidas	26
La seguridad al gatear	28

## Su niño pequeño, de 1 a 2 años

Los niños pequeños, de 1 a 2 años	30
La alimentación del niño pequeño	32
Cómo guiar a los niños pequeños	34

## Su niño pequeño, de 2 a 3 años

Los niños pequeños, de 2 a 3 años	36
Aprender a usar el baño	38
La seguridad del niño	40





## Su niño en edad preescolar, de 3 a 5 años

- 42** Los niños en edad preescolar
- 44** Cómo guiar al niño preescolar
- 46** Si su niño tiene una necesidad especial

## El cuidado infantil y el jardín

- 48** Cuidado infantil para bebés
- 50** Cuidado infantil para niños pequeños
- 52** El jardín de niños o programa preescolar
- 54** Empezando la escuela

## La salud de su familia

- 56** La salud de los niños
- 58** Cómo obtener y utilizar servicios médicos
- 60** La salud emocional
- 62** La salud dental
- 64** La buena alimentación
- 66** Permanecer activos

## El bienestar de su familia

- 68** Las finanzas familiares
- 70** Padres que viven separados
- 72** El balance entre el trabajo y la familia
- 74** El alcohol, el tabaco y otras drogas
- 76** La violencia y el maltrato
- 78** Emergencias y catástrofes

- 80** Recursos en la Guía
- 82** Las revisiones médicas de su bebé
- 84** Lista de seguridad en el hogar

# Indice

A - C	PÁGINA
abuelos	13, 48
abuso infantil	49, 51, 53, 76
adolescentes, padres	14-15
adopción	15
agua, seguridad con el	28, 41, 79
ahogos	27, 29, 33
alarmas de humo	41, 84
alcohol	15, 23, 74-75
alergias	20, 27
alimentos, seguridad con los	27, 65
amamantar, dejar de	27
anticonceptivos, métodos	13, 59
apoyo, familias con necesidades especiales	16-17, 46-47
aprendizaje	24, 25, 30-31, 37, 43, 48, 50, 53, 54-55
aprendizaje, problemas de	47, 54-55
armas, seguridad con las	41, 77, 84
auto, asientos infantiles para	11, 22
auto, seguridad en el	7, 11, 22, 29, 40, 41
ayuda legal	17, 47, 71, 77
ayuda para personas de bajos ingresos	8, 9, 21, 47, 57, 59, 63, 65, 69
azúcar	33, 65
baño, aprender a usar el	13, 38-39
baño, seguridad en el	28, 41, 84
berrinches	35
bicicletas, seguridad	67
bilingües, familias	30, 59
bromas/burlas	55
calcio	6, 21, 64
calle, seguridad en la	55
caríes dentales	63
casa, seguridad en la	19, 28-29, 34, 40-41, 84
casco	67
catástrofes	78-79
ceguera	19, 47
cesárea	10
chupete	23
clínicas de salud	58
cocina, seguridad en la	28, 40
comida	6, 9, 21, 26-27, 32-33, 64-65
comida, alergias	27
comida, estampillas de	65, 69
comidas sólidas	26-27
comportamiento, problemas de	35, 45
consejería	60-61, 75
crédito, tarjetas de	69
cuidado infantil	17, 39, 48-49, 50-51
cuna, seguridad en la	23

D - G	PÁGINA
dental, salud	9, 37, 62-63
depresión	7, 11, 60-61
depresión postparto	11, 61
desarrollo infantil, de 0 a 6 meses	18-19, 24, 66
desarrollo infantil, de 6 a 12 meses	24-25
desarrollo infantil, niños escolares	54-55
desarrollo infantil, niños pequeños	30-35, 36-39, 66
desarrollo infantil, niños preescolares	42-45, 66
desempleo	73
deudas	69
discapacidades, niños con	25, 31, 37, 46-47, 51, 54
discapacidades	8, 16-17, 59, 67, 69
disciplina	29, 35, 45
divorcio	70-71
doctores	8-9, 54, 56-59, 60-61
dormir, bebés	12, 19, 23, 25
dormir, niños	55
dormir, niños pequeños	31
dormir, seguridad al	23
drogas	15, 74-75
ejercicio prenatal y postnatal	7, 67
embarazo	6-11, 63
emergencias	59, 78-79
en ojos	35, 43, 45
envenenamiento, línea de emergencia	29, 59
envenenamientos	27, 29, 41, 59, 65
escolar, preparación	43, 52-53. <i>Vea también kinder</i>
escuela para padres adolescentes	14
escuela, niños con discapacidades	47
estrés	7, 15, 35, 60-61
familias compuestas	71
fórmula	21, 26, 65
fumar	7, 15, 19, 74-75

H - O	PÁGINA
hermanos	13, 44
HMOs	58-59
impuestos	69
incendios, seguridad contra	79
inglés como segundo idioma (ESL)	30, 59
inmunizaciones	11, 19, 54, 83
intérpretes médicos	59
inundaciones	78-79
jardín de niños/programa preescolar	52-53
juegos, equipo de	41, 50, 52, 67
jugar	24, 31, 36-37, 43, 66
kinder/jardín de niños	52-55
lactancia/amamantar	11, 17, 20-21, 27
lectura	24, 30, 37, 43, 50, 52
lenguaje, desarrollo del	25, 30, 31, 37
licencias por motivos familiares	7, 72

llanto	18-19
maestros	53, 55
maltrato/abuso	49, 51, 53, 76-77
mascotas y animales	34, 43
meriendas/bocadillos	32, 65
niños con necesidades especiales	46-47, 51
niños enfermos	49, 51, 53, 57
niños pequeños	32-39, 50-51
niños preescolares	42-45
nutrición	6, 21, 32-33, 64-65

P - V	PÁGINA
oído/audición	11, 17, 24, 31, 54, 57
padres	12, 15, 34, 73
padres que trabajan	21, 72-73
parto	6, 9, 10-11
parto, trabajo de	9, 11
pesticidas	33, 41
planificación familiar	15, 59
plantas	41
plomo, envenenamiento con	29
prenatales, cuidados	8-9
prenatales, visitas médicas	8-9
presupuesto	68-69
primeros auxilios, clases de	27, 33
reglas/límites, establecer	35, 45
rozaduras de pañal	27
salud emocional	14, 60-61, 71
salud, servicios de	8-9, 56-63. <i>Vea también salud emocional</i>
seguridad en el vecindario	41, 55
seguridad. <i>Vea temas específicos, como auto, seguridad en el</i>	
seguro por discapacidad	73
separados, padres	70-71
sexo después del parto	13
sexual, enfermedades de transmisión (STDs)	15
Síndrome de Muerte de Cuna (SIDS)	23
sociales, habilidades	43, 44
sol, protección contra	19, 56
solteros, padres	12, 70-71
suicidio prevención	61
tecnología, acceso a la	47
televisión	31, 33, 37, 45, 55
temores/miedo en los niños	43
terremotos	79
vacunas	11, 19, 54, 83
viajar, seguridad al	23
violencia	45, 76-77
violencia doméstica	76-77
visión	47, 54, 57, 83
vitaminas	6

# Bienvenidos a la Guía para Padres

**T**ener un hijo es un compromiso de 24 horas al día, lleno de dicha, de amor y de trabajo. Desde el momento en que vemos la cara de nuestro bebé, nuestras vidas habrán cambiado para siempre.

Ser padre es una aventura excitante. Los niños necesitan nuestro amor y atención para desarrollar su inteligencia, confianza y carácter. Conforme crecen y aprenden, nosotros crecemos y aprendemos con ellos.

*“Cuando se tiene y se ama a un hijo ...  
todo el universo cambia y nada parecerá ser  
exactamente lo mismo que fue”*

*Adaptación de  
Lafcadio Hearn  
Escritor*



© Juan Silva/The Image Bank/Getty Images



**E**l embarazo es una etapa de asombrosos cambios. Su cuerpo cambiará y también lo harán sus sentimientos. En general, su vida diaria cambiará. Dése tiempo de disfrutar su embarazo y planear para la maternidad. Disfrute la dicha de su embarazo con sus seres queridos y acepte ayuda cuando se la ofrezcan. Los estudios indican que entre más cuidados reciba durante el embarazo, mejor podrá cuidar de su bebé.

## Coma por su salud y la de su bebé

Cuando se está embarazada es necesario comer más. Además se necesita consumir más calcio y hierro. Trate de comer diariamente lo siguiente:

- Dos tazas y media de verduras y 2 tazas de frutas.
- Tres tazas de leche o yogurt.
- De 4 a 5 porciones de granos. Consuma la mitad en granos integrales, como el arroz integral o las tortillas.
- Al menos 2 ó 3 porciones de carne magra, pollo, frijoles, queso de soya, nueces o pescado. Coma pescado sólo una o dos veces por semana. Elija pescado con bajo contenido de mercurio como el salmón, camarón o atún enlatado. No coma tiburón, pez espada, pez caballa o azulejo.
- Para más información, vea la página 64.

## Vitaminas prenatales

Las vitaminas prenatales contienen aquellas vitaminas necesarias para tener un embarazo sano, como el calcio, el ácido fólico y el hierro. El ácido fólico puede reducir el riesgo de tener un bebé con serios problemas en la espina dorsal. Usted puede comprar estas vitaminas en cualquier farmacia o puede pedir a su doctor que le dé una receta.

## Comida y nutrición

El programa WIC (Mujeres, Infantes y Niños) ofrece clases gratuitas sobre lactancia y nutrición. También ofrece cupones para ayudarle a obtener alimentos saludables. Es un programa para mujeres con ingresos bajos o medios. Llame a WIC Works.

## Hable con otros padres

Las clases de preparación para el parto son una buena opción para prepararse para el nacimiento de su bebé y para conocer a otros padres.

© Roger Tully/Stone/Getty Images