



## ¡Las vacunas, las consultas preventivas y las citas para tratamientos crónicos son vitales para la salud de su niño!

### ¿Por qué es tan importante que mis niños se pongan al día con sus vacunas infantiles?

Cuando los niños no están vacunados, corren riesgo de adquirir enfermedades como el sarampión, polio, hepatitis A y B que pueden causar discapacidad de por vida o muerte. La caída de los índices de vacunación puede provocar nuevos brotes de enfermedades peligrosas. Y esto sería lo último que necesitaríamos encima del COVID-19.

### ¿Debo seguir con las consultas preventivas de mi niño/adolescentes?

Además de ponerse al día con las vacunas de rutina, aquí ofrecemos algunas otras razones por las que debe visitar al pediatra en este momento:

- 🌀 Visitas de control del recién nacido
- 🌀 Pruebas de audición y de la visión
- 🌀 Para verificar los [hitos/logros del desarrollo](#)
- 🌀 Para supervisar el crecimiento, tomar la presión arterial y otros signos vitales
- 🌀 Para tratar infecciones o lesiones
- 🌀 Para abordar preocupaciones de salud de los adolescentes, tales como la atención relacionada con el ciclo menstrual y [pruebas para detectar depresión](#)
- 🌀 Pruebas rutinarias de laboratorio
- 🌀 Para exámenes de reconocimiento médico deportivo antes de [regresar a practicar deportes](#) u otras actividades.
- 🌀 El cuidado dental regular también es muy importante

### ¿Qué es lo más importante que las familias deben saber?

¡Lo más importante que las familias deben saber es que no deben posponer la atención médica o dental de sus hijos!



### ¿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. Tratamiento con barniz de fluoruro para ciertas edades
11. Referencia para visitas al dentista

Utilice este chequeo de salud para Head Start, WIC (Programa de cuidado materno-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 en forma temprana.**

### ¿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 ; **Olmsted Medical Center** en Pine Island, Wanamingo, Cannon Falls y en Lake City and **Northfield Hospital & Clinics** en Kenyon.

## **Trauma infantil: tres maneras de ayudar a los niños a sobrellevar la situación**

Hay muchas maneras en que los padres y cuidadores pueden ayudar a los niños que han vivido experiencias traumáticas. Algunas de las más importantes son: ayudarlos a sentirse seguros, aprender rutinas saludables, identificar y manejar sus emociones y comportamiento, y desarrollar resiliencia. Para ayudar a su hijo a sobrellevar la situación después de eventos estresantes, es útil recordar las **tres R: reafirmar, regresar a la rutina y regular**.

### **Reafirmar**

Recuérdale a su hijo que está a salvo y que lo ama. Tranquilíselo.

Use palabras y contacto (por ejemplo, chocar los cinco o darle abrazos si es apropiado), y destine un tiempo extra para charlas mano a mano.

Reflexione con el niño y hágale saber que está bien sentir lo que está sintiendo. Intente ver el mundo a través de sus ojos.

Cree espacios o refugios seguros en el hogar. Permítales poner una carpa en su dormitorio o designe una "silla segura" solo para ellos.

### **Regreso a la rutina**

Trate de mantener rutinas diarias regulares. Las rutinas pueden promover un sentido de seguridad y normalidad para su hijo. Déjele saber al niño qué debe esperar.

Mantenga rutinas confiables para las comidas, la hora de acostarse y la hora para la tarea o los quehaceres domésticos. Dependiendo de la edad, puede resultar útil crear horarios e indicaciones visuales. Trate de hacer tiempo para actividades de esparcimiento, como paseos familiares.

Explique con anticipación cualquier cambio en los horarios planificados. Considere tener rutinas especiales antes y después de esos cambios en los horarios, como leer la misma historia, jugar el mismo juego o comer la misma comida.

### **Regular**

Ayude a su hijo a aprender habilidades de "autorregulación" para calmarse y manejar sus emociones y comportamientos.

Esto puede incluir técnicas de relajación como respiración abdominal, estiramientos y posturas de yoga, y tensión y relajación de los músculos.

En momentos de calma, juegue a las "charadas de sentimientos", por ejemplo, imitar estar hambriento, orgulloso o decepcionado.

Hable sobre el lugar del cuerpo en el que su hijo siente la emoción, como el pecho, el estómago o la cabeza. Nombre diferentes sentimientos con diferentes colores.

Practique habilidades para usar cuando el niño se altere o se enoje, como respirar profundamente, saber que puede buscar a un adulto o tomarse un descanso para jugar o hacer ejercicio.

Recuerde

Puede llevarle a su hijo algún tiempo aprender a identificar y manejar los sentimientos después de un evento atemorizador o perturbador. Cuando tenga dificultades o reacciones fuertes, intente hablar con su hijo a la altura de los ojos. Mantenga la calma y hable en un tono relajado. Quédese cerca hasta que su hijo esté más tranquilo y pueda conectarse. Recuerde no tomar sus acciones de manera personal.

Hable con el pediatra de su hijo para obtener más consejos para padres sobre cómo ayudar a su hijo a sobrellevar el trauma.

Mental Health Resources: Recursos de salud mental:

Hiawatha Valley Mental Health Center:  
2835 S Service Dr Ste 103, Red Wing · 651- 327-2270  
Nystrom & Associates, Ltd:  
124 Tyler Rd S, Red Wing · 651-977-5001  
[www.nystromcounseling.com](http://www.nystromcounseling.com)  
Mayo Clinic Health System:  
701 Hewitt Blvd, Red Wing · 651-267-5000

Goodhue County Health & Human Services:  
426 West Ave, Red Wing · 651-385-3200  
MN Council on Latino Affairs/ Consejo de Minnesota  
para Asuntos Latinos:  
<https://mn.gov/mcla/>