



Consejos para las familias para mejorar el ánimo

Sentirse conectado a las personas y el mundo que nos rodea es parte fundamental de una buena salud mental.

Tome un poquito de sol

La luz del sol puede ayudar a mejorar el estado de ánimo. Pruebe pasar entre 30 y 60 minutos al día al aire libre con sus hijos y otros miembros de su familia, siempre que sea posible. Las luces brillantes, en particular temprano por la mañana, también pueden ayudar.

Duerman bien

Intente que sus hijos respeten las rutinas de la hora de ir a la cama para que puedan dormir lo suficiente cada noche. Algunas formas de promover la relajación y una buena noche de sueño:

- **Una ducha o un baño antes de ir a la cama.
- **Un cuento, una canción o música relajante.
- **Un masaje en la espalda, en las manos o en los pies.
- **Una habitación fresca y oscura.
- **Usar la cama solo para dormir (no para usar el teléfono, mirar la televisión, trabajar ni hacer la tarea).

Hable al respecto

Converse regularmente con sus niños y adolescentes y sepa escuchar.

Ayude a su familia a comer con inteligencia

Incluya alimentos ricos en proteínas en el desayuno y en el almuerzo. Las proteínas ayudan a mantener estable el nivel de azúcar en la sangre y le da al cerebro el combustible que necesita.

Apuesta a la gratitud

Concéntrese en lo positivo.

Administre el tiempo frente a la pantalla

Haga un plan de consumo mediático de la familia y limite la exposición de su familia a la televisión y a la publicidad por internet que sugieren que comprar cosas hace feliz a las personas. Esto ayudará a limitar los mensajes falsos o irreales sobre la felicidad. También lo ayudará a exponer menos a su familia a noticias perturbadoras. Trate en cambio de: leer, jugar a las cartas o juegos de mesa con toda la familia, armar un rompecabezas en familia, tocar música o cantar juntos, hacer un video para compartir, cocinar juntos o salir a dar un paseo en familia a pie o en bicicleta.



¿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 Health & Human Services/Public Health Division, al 651-385-3200 o 1-800-952-2142

El VRS en los bebés y niños pequeños

El virus respiratorio sincitial, o VRS, es un virus común que afecta los pulmones y las vías respiratorias

Cada año en los Estados Unidos, una cifra estimada de entre 58 000 y 80 000 niños menores de 5 años son hospitalizados debido a infecciones por el VRS. Aquellos con mayor riesgo de enfermarse gravemente por el VRS incluyen:

- Bebés prematuros
- Bebés, especialmente los de 6 meses o menos
- Los niños menores de 2 años con enfermedad pulmonar crónica o enfermedad cardíaca congénita (presente desde el nacimiento)
- Niños con el sistema inmunitario debilitado
- Niños con trastornos neuromusculares, incluidos aquellos que tienen dificultad para tragar o para expectorar las secreciones mucosas

Síntomas tempranos de infección por el VRS

La infección por el VRS podría no ser grave cuando comienza. Sin embargo, puede agravarse después de unos días.

Los síntomas tempranos de la infección por el VRS incluyen:

- Moqueo
- Apetito reducido
- Tos, que puede evolucionar a sibilancias o dificultad para respirar

Llame a su proveedor de atención médica si su hijo/a tiene dificultad para respirar, no está bebiendo suficiente líquidos o tiene síntomas que empeoran.

Infección grave por el VRS

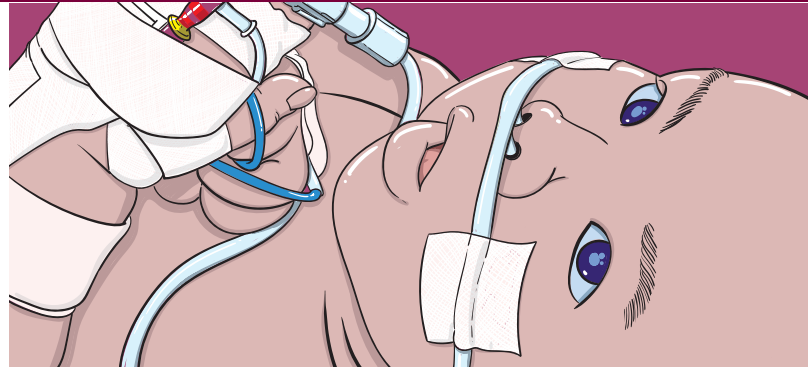
Casi todos los niños contraen una infección por el VRS para cuando cumplen los 2 años. La mayoría del tiempo el VRS causará una enfermedad leve similar a un resfriado, pero también puede causar una enfermedad grave como:

- Bronquiolitis (inflamación de las vías respiratorias pequeñas en los pulmones)
- Neumonía (infección de los pulmones)

Entre 1 y 2 de cada 100 niños de 6 meses o menos con infección por el VRS podrían necesitar hospitalización. Aquellos que son hospitalizados podrían necesitar oxígeno, líquidos por vía intravenosa (si no están comiendo o bebiendo líquidos) o ventilación mecánica (una máquina que ayuda a respirar). La mayoría mejora con este tipo de tratamiento de apoyo y se les da de alta a los pocos días.

Medicamentos para bebés con riesgo alto

Hay un medicamento que puede ayudar a proteger a algunos bebés que tienen alto riesgo de enfermarse gravemente por el VRS. Los proveedores de atención médica generalmente les dan este medicamento (llamado palivizumab) como una serie de inyecciones mensuales a los bebés muy prematuros y a los niños pequeños con ciertas afecciones del corazón y los pulmones, durante la temporada



de VRS. Si a usted le preocupa el riesgo de su hijo/a de enfermarse gravemente por una infección por el VRS, hable con su proveedor de atención médica.

El VRS en los bebés muy pequeños

Los bebés con la infección por el VRS casi siempre tienen síntomas. Esto es diferente de lo que pasa con los adultos que tienen pocos o ningún síntoma cuando tienen una infección por el VRS. En los bebés muy pequeños (de 6 meses o menos) los únicos síntomas de infección por el VRS podrían ser:

- Irritabilidad
- Menos actividad
- Apetito disminuido
- Apnea (pausas por más de 10 segundos en la respiración)

Lo que debe hacer si su hijo está en alto riesgo de enfermarse gravemente por una infección por el VRS

En la mayoría de las regiones de los EE. UU. la temporada de VRS empieza en el otoño y alcanza su punto máximo en el invierno. Si usted tiene contacto con un bebé o niño pequeño, especialmente si el niño nació prematuramente, tiene enfermedad cardíaca o pulmonar crónica, o tiene el sistema inmunitario debilitado, debe tomar medidas adicionales para mantener sano al niño haciendo lo siguiente:

- Lavarse las manos con frecuencia
- No tocarse la cara
- Evitar el contacto cercano con personas enfermas
- Cubrirse la nariz y la boca al toser y estornudar
- Limpiar y desinfectar las superficies
- Quedarse en casa si está enfermo/a