



## Febrero es el mes de Amor... ¿Cómo demuestra amor a sus hijos?



- **Juegue** con ellos
- **Escucharles** de verdad
- Decirles cuando están haciendo un buen trabajo... Use mas palabras **positivas** que negativas con ellos
- Use formas disciplinarias **que no sean violentos**
- **Lean** con ellos
- Hacerles **participar** en las actividades del hogar..dejen que ayuden
- Proporcionar **alimentos saludables** para ellos
- Ayudarles a ser **creativos**
- Ponga **limite** en la hora de la tele o computadora
- Tienen que ver a su médico con regularidad para el **cuidado preventivo de la salud**
- Proporcionar un ambiente del hogar **sana y saludables** para ellos
- **Abrazenlos**
- Decirles que les **QUIERES**

## Febrero es también mes dental /salud bucal ... Como Quidar los Dientes de Mi Hijos

### Nacimiento Hasta 12 Meses

- ✓ Después de las comidas, cepille suavemente las encías de su bebé con agua en un cepillo para bebés que tiene cerdas blandas o limpiar con un paño limpio.
- ✓ Después de aparecer el primer diente, pregunte al pediatra de su hijo si su bebé está recibiendo suficiente cantidad de flúor. Muchos expertos recomiendan el uso de una pasta sin fluoruro antes de la edad de 2 años, pero hay que consultar con el médico de su hijo o a su dentista primero.
- ✓ Lleve a su bebé a su médico para su revision de bien estar de los niños.
- ✓ Si su bebé se encuentra en un alto riesgo de caries, el médico recomendará que el bebé vea un dentista.

### 12 Hasta 24 Meses

- ✓ Cepille los dientes de su hijo 2 veces al día con agua en un cepillo para bebés que tiene cerdas blandas.
- ✓ Asegúrese de que su hijo no bebe más de 1 taza pequeña de jugo cada día y sólo a la hora de las comidas.
- ✓ **Lleve a su niño para un examen dental si él/ella no ha tenido uno.**

### 24 Meses

- ✓ Help your child brush his/her teeth 2 times a day with a child-sized toothbrush that has soft bristles. Ayude a su niño que se cepille los dientes 2 veces al día, con un cepillo dental tamaño infantil que tiene cerdas blandas.
- ✓ Use pasta de dientes con flúor. Enseñe a su hijo que no lo trague. Utilice una cantidad de pasta del tamaño de un guisante o menos y untar en las cerdas. Si su hijo no le gusta el sabor de la pasta de dientes, pruebe con otro sabor o utilice agua normal.
- ✓ Programe un examen dental.

Fuentes: Sitios de web de healthychildren.org

## ¿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; **Olmsted Medical Center** en Pine Island, Wanamingo, Cannon Falls y en Lake City and **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 Depto. de Salud de Minnesota recomienda que todos los hogares en Minnesota deben someterse a pruebas de radón.

El radón es un gas radioactivo incoloro e inodoro. *Cualquier hogar puede tener un problema al radón.*

### EL RADÓN ENTRA POR :

1. Grietas en pisos sólidos.
2. CoJunta de construcción
3. Grieta en la pared.
4. Hueco en el piso en suspension.
5. Huecos sobre los caños principals.
6. Cavidades en las paredes.
7. El suministro de agua.

Sólo el tabaco causa más muertes por cáncer del pulmón. **Si usted fuma y su casa tiene altos niveles de radón, su riesgo de cáncer de pulmón es especialmente alta.**

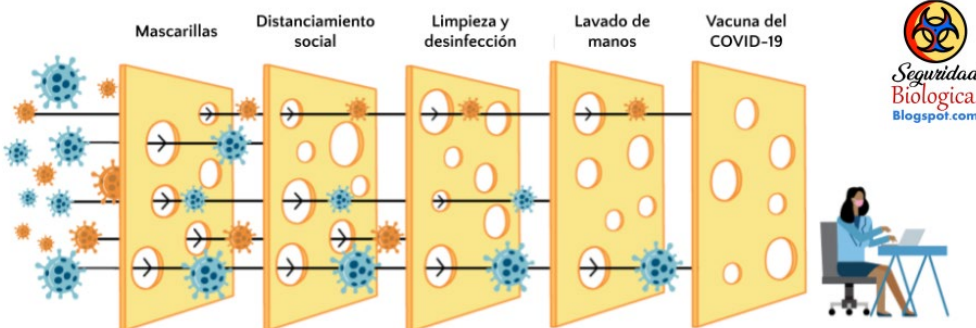
Las pruebas son la única manera de saber si usted y su familia están en riesgo de radón. Los kits de prueba están disponibles en el Goodhue County Government Center por \$10.00. Kits también se pueden solicitar en línea a través de MN Department of Health. Para más información llame a Goodhue County 651-385-3104. **Hay maneras sencillas para solucionar un problema de radón que no son demasiado caros.**

### El radón causa cáncer de pulmón



**¡Mantenga su radar fuera para el radón!**

## Modelo del Queso Suizo de la prevención



### Recursos de salud mental:

- \***Hiawatha Valley Mental Health Center:** 2835 S Service Drive, 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)
- \***Goodhue County Health & Human Services:** 426 West Ave, Red Wing, 651-385-3200
- \***Mayo Clinic Health System:** 701 Hewitt Blvd, Red Wing, 651-267-5000

### Cuándo pedir ayuda

**Si un niño está teniendo dificultades por más de dos semanas, podría ser hora de pedir ayuda. Aquí le ofrecemos algunos síntomas a los que debe estar atento**

- \* Un bebé o un niño pequeño que se aferra demasiado a los padres, que tiene problemas para dormir, no come mucho, o un niño en edad preescolar que empieza a chuparse el dedo o a mojar la cama.
- \* Un niño mayor o adolescente que actúa temeroso, que está ansioso o retraído, discute más o parece ser más agresivo. También podrían quejarse más de dolores de estómago o de cabeza.
- \* Un adolescente o adulto joven que se mete en problemas, no se puede enfocar, oculta problemas porque tiene miedo, se siente mal por los problemas, o siente que es una carga para su familia.

### sitios web para obtener información precisa sobre COVID-19:

- Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades, Coronavirus (COVID-19)
- [www.health.state.mn.us/diseases/coronavirus/materials/basicsspanish.pdf](http://www.health.state.mn.us/diseases/coronavirus/materials/basicsspanish.pdf)
- [www.who.int/es/health-topics/coronavirus/coronavirus](http://www.who.int/es/health-topics/coronavirus/coronavirus)