

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 |
| caries dentales | 63 |
| casa, seguridad en la | 19, 28–29, 34, 40–41, 84 |
| cascos | 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</i> kinder |
| 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</i> salud emocional |
| seguridad en el vecindario | 41, 55 |
| seguridad. <i>Vea temas específicos, como</i> auto, seguridad en el | |
| 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

Tener 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.



© Juan Silva/The Image Bank/Getty Images

*“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*



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.

El 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.