

Cuerpo

nobody's perfect

Cuidado de un niño enfermo

¿Cómo puedo saber si mi hijo está enfermo? Un niño enfermo frecuentemente luce y actúa de manera diferente a la habitual. Puede que diga que tiene dolor de estómago o que no se siente bien. Su piel puede estar caliente y sudorosa, o pálida y fría. Su hijo puede tener más sueño de lo habitual. Puede que no desee comer o beber. Puede parecer infeliz o quejumbroso. Usted conoce más a su hijo. Puede ser que simplemente no le parece que esté bien.



¿Cómo puedo cuidar a mi hijo enfermo? Mantenga a su hijo en casa. No lo envíe a la escuela o guardería si está enfermo.

- Anímelo a que descanse.
- Tome su temperatura.
- Si su piel se siente caliente, no añada más cobijas.
- Anímelo a que beba más líquidos.

¿Cuándo debo llamar al proveedor de atención médica de mi hijo? Con frecuencia, solo es necesario que proporcione descanso y líquidos a su hijo. Pero en ocasiones, se enferma más y aparecen otras señales de enfermedad. Si no sabe lo que está mal o qué hacer, llame a su proveedor de atención médica.

Prepárese para la cita. Antes de llamar para programar una cita, piense en qué está mal. Tome notas para recordar qué decir cuando vea al proveedor de atención médica. Entre más pueda decirle sobre lo que está mal con su hijo, más pronto recibirá la ayuda que necesita.

Preste atención a los consejos de su proveedor de atención médica. Podría indicarle cosas que debe hacer en casa. Si no comprende, pregunte de nuevo. Repita las instrucciones para asegurarse de que las entiende.

Para obtener más información sobre Nadie es perfecto, o descargar este documento, busque "Nobody's Perfect Tipsheets" en Canada.ca.



Public Health
Agency of Canada

Agence de la santé
publique du Canada

Canada

Administración de medicamentos

¿Cuándo debo darle medicina?

No administre medicina a un bebe o niño sin consultar a un proveedor de atención médica o farmacéuta. Suministrar la medicina incorrecta, o en la dosis equivocada, puede hacer más daño que bien.

Si el proveedor de atención médica receta medicina a su hijo, hay cosas que debe saber.

- ¿Cuál es el nombre de la medicina?
- ¿Cuál es su propósito?
- ¿Cuánta debe darle a su hijo?
- ¿Con qué frecuencia debe administrarla?
- ¿Debe continuar dándosela hasta que se acabe?
- ¿Debe darle la medicina con alimentos o con el estómago vacío?
- ¿Su hijo debe evitar ciertos alimentos mientras toma la medicina?
- ¿La medicina interferirá con otras que pueda estar tomando su hijo ahora?
- ¿Debe despertar a su hijo por la noche para darle la medicina?

Suspenda la administración de la medicina si su hijo tiene reacciones a ella. Las reacciones a la medicina pueden ser cosas como sarpullido o vómito. Llame a su proveedor de atención médica de inmediato.

Suministre la medicina de su hijo únicamente a su hijo.

Administre la medicina exactamente como se le recete. No administre la medicina de su hijo a otros niños. No administre la medicina de otra persona a su hijo. Las recetas se suministran para un niño en particular con una enfermedad específica. Si queda medicina luego de que su hijo se recupere, regrésela al farmacéuta.



Mantenga todas las medicinas bajo llave y fuera del alcance de los niños.



Cuerpo

nobody's perfect

Ayude a su hijo a alimentarse bien

- **Prepare alimentos y refrigerios saludables.** Su hijo tiene el estómago pequeño, y puede comer muy poco cada vez. Necesita comer frecuentemente. Esto puede significar tres comidas y un refrigerio nutritivo entre ellas. La Guía Alimentaria de Canadá tiene muchas ideas de alimentos saludables que pueden ayudar a su hijo a crecer.
- **Algunos alimentos son mejores que otros.** Intente limitar los “otros” alimentos, como galletas, gaseosas y chips. Estos alimentos no ofrecen al cuerpo lo que necesita para crecer. Pueden evitar que su hijo consuma la cantidad suficiente de los alimentos que necesita para crecer y desarrollarse.
- **¿Cuánto es suficiente?** Le sorprenderá la poca comida que su niño pequeño o en edad preescolar necesita comer cada día para mantenerse saludable. Muchos padres no están seguros de cuánto es suficiente o demasiado. Recuerde, su trabajo es proporcionar la cantidad adecuada de alimentos saludables a las horas habituales de comidas y refrigerios. El trabajo de su hijo es decidir si los come y cuánto come. Ayude a su hijo a comer únicamente cuando tenga hambre y a detenerse cuando esté lleno.



i Si le preocupa la cantidad que come su hijo, hable con su proveedor de atención médica.

Para obtener más información sobre Nadie es perfecto, o descargar este documento, busque “Nobody’s Perfect Tipsheets” en Canada.ca.



Public Health
Agency of Canada

Agence de la santé
publique du Canada

Canada

Actividades fáciles y divertidas

Alimentos que lucen lo suficientemente divertidos como para comerlos

Mantenga a su hijo interesado en comer haciendo que los alimentos luzcan divertidos. Puede acomodar los alimentos en el plato para que parezcan otra cosa. Piense en un nombre divertido para su creación, o pida a su hijo que lo haga. Los niños de 4 o 5 años pueden preparar estas “recetas”. Estas son algunas ideas:

- **Hormigas en un tronco:** corte un trozo de apio de aproximadamente 6 cm de largo. Rellénelo con crema de maní, humus o queso. Coloque algunas uvas pasas sobre el relleno. ¿Parecen hormigas sobre un tronco?
- **Pizza de cara graciosa:** puede comprar una masa de pizza de aproximadamente 15 centímetros de diámetro. O utilice un pan pita. Esparza un poco de salsa de tomate sobre la masa y ralle un poco de queso encima. Si su hijo es lo suficientemente mayor, puede ayudar a hacerlo. Ahora haga un rostro en la pizza. Por ejemplo, para hacer los ojos, puede usar dos rebanadas de tomate. Para la boca, pruebe con tajadas de pimiento verde. Para la nariz, puede usar un tomate pequeño. Hornee la pizza hasta que el queso se derrita.
- **Formas de sándwiches:** a su hijo le gustarán más los sándwiches si los corta en formas interesantes. Intente cortar algunos en forma de triángulo y otros redondos. Puede usar un molde de galletas para hacer sándwiches con forma de corazón. Luego, disponga las formas en el plato de manera divertida.

Juegos con los alimentos

Los niños pequeños pueden aprender a reconocer los alimentos saludables. Recorte imágenes de alimentos en anuncios. Busque los volantes a color de los supermercados. Busque fotos de vegetales, frutas, pan, cereal, arroz, carne, frijoles, queso y leche. Coloque todas las fotos en la mesa y pida a su hijo que busque los alimentos que consume en el desayuno.

Coloque esas fotos en una pila juntas. Pregunte cuáles alimentos serían un buen almuerzo. Pida a su hijo que los coloque en una pila. Hable sobre cuáles alimentos hacen crecer su cuerpo.

Ahora añada fotos de galletas, gaseosas y chips. Estos alimentos no ofrecen al cuerpo lo que necesita para crecer. Explique el motivo por el que usted no los sirve frecuentemente.

Busque más ideas en la Guía Alimentaria de Canadá. Su hijo pronto le ayudará a planificar alimentos y refrigerios saludables.



Cuerpo

nobody's perfect

Cómo mantener saludable a su hijo

- **Juegos activos, todos los días.** Para crecer y estar saludable, su hijo debe correr, jugar y estar activo. Si su hijo hace suficiente ejercicio, estará más saludable y feliz. Juegue con su hijo y demuéstrelle que usted también se divierte estando activo.
- **Limite el tiempo de pantalla.** Los niños no están activos cuando ven televisión o juegan en una computadora. Estas actividades frente a una pantalla no se recomiendan para niños menores de 2 años. Luego de esta edad, continúe limitando el tiempo que su hijo pasa frente a una pantalla.
- **Ayude a que su hijo duerma lo suficiente.** La mayoría de los niños necesitan dormir de 10 a 14 horas diarias. Entre menor sea su hijo, más sueño necesita. Si no duerme la cantidad correcta, su cuerpo no puede crecer adecuadamente. Haga que la hora de acostarse habitual

sea parte de su rutina diaria. Durante el día es buena idea tener un momento de tranquilidad, incluso si su hijo no duerme.

- **Mantenga a su hijo limpio y saludable.** Mantenerse limpio es una parte importante de estar saludable. Enseñe a su hijo a lavarse las manos frecuentemente. Explique que se mantendrá limpio y a salvo de los gérmenes. Si su hijo es todavía un bebé, necesita un baño solo 2 o 3 veces por semana. Mantenga su cara, manos y trasero limpios todos los días.
- **Limpie la boca de su hijo.** Cuide las encías del bebé, incluso antes de la dentición. Luego, ayúdelo a cepillarse los dientes en la mañana y antes de acostarse.
- **Lleve a su hijo a chequeos médicos periódicos.** Lleve a su hijo a un proveedor de atención médica y al odontólogo para chequeos periódicos. Asegúrese de que su hijo esté vacunado.

i Ofrezca a su hijo un hogar sin humo. Su hijo necesita que lo proteja del humo de segunda mano.



Para obtener más información sobre Nadie es perfecto, o descargar este documento, busque "Nobody's Perfect Tipsheets" en Canada.ca.



Public Health
Agency of Canada

Agence de la santé
publique du Canada

Canada

Actividades fáciles y divertidas

Una carrera de obstáculos en casa

Ser activo puede ayudar a su hijo a mantener un peso saludable y a tener más energía. Una carrera de obstáculos lo animará para que mueva el cuerpo de maneras diferentes. Puede hacerlo en la cocina o al aire libre en el jardín. Incluso puede hacer una carrera simple en el parque. En su casa tiene todos los materiales que necesita.

Por ejemplo, si su bebé gatea, abra los dos extremos de una caja de cartón grande. Esto crea un túnel. Colóquelo en un extremo y un juguete en el otro. Anime a su hijo a que gatee atravesando la caja para tomar el juguete. Arme carreras de obstáculos más largas a medida que su hijo crece y aumenta de tamaño.

Añada más desafíos para desarrollar sus habilidades. Estas son algunas ideas:

- Coloque una silla sobre un costado. Su hijo gatea sobre las patas de la silla.
- Haga un círculo con una cuerda en el piso. Su hijo salta tres veces adentro y afuera del círculo.

- Coloque un par de zapatos en el piso. Su hijo corre alrededor de los zapatos, tres veces en una dirección, y luego, tres veces en la dirección contraria.
- Haga una línea recta con una cuerda en el piso. Su hijo camina manteniendo sus pies en la cuerda.
- Dele a su hijo una bolsa plástica pequeña con arroz. Asegúrese de que esté bien cerrada. Su hijo se para quieto y equilibra la bolsa en la cabeza mientras usted cuenta hasta diez.
- Haga esto más difícil pidiendo a su hijo que se pare en un pie con la bolsa en la cabeza. O pídale que mantenga la bolsa en la cabeza y camine hacia atrás diez pasos.

Su hijo se divertirá incluso más si hacen la carrera de obstáculos juntos. Demuestre a su hijo que usted se divierte estando activo. Su hijo aprende más de su ejemplo que de casi cualquier otra cosa.

Diversión limpia y sana

Los niños no siempre quieren lavarse las manos, bañarse o cepillarse los dientes. Será más fácil para usted si hace que estas actividades también sean divertidas.

Cuando su hijo se lave las manos, cante con él/ella la canción del “abecedario”. Esto le ayudará a comprender qué tanto tiempo debe lavarse. Use mucho jabón y frote sus manos juntas para asegurarse de que todas las partes estén cubiertas con espuma del jabón. Luego, enjuáguele las manos bajo agua tibia corriente.

Los juguetes, como tazas, botellas plásticas vacías o esponjas hacen divertidos los baños por la noche. Bañe a su hijo mientras él/ella vierte agua de una taza a la otra.

