Lista de una docena sana [“Healthy Dozen”] para los niños pequeños

Como parte del Año del niño saludable [“The Year of the Healthy Child”], el director general de salud pública de los Estados Unidos Richard H. Carmona, M.D. M.P.H resumió una docena de sugerencias para ayudar a mantener a los niños pequeños seguros y sanos. Algunos pasajes selectos de estas sugerencias se incluyen a continuación. Para ver el texto completo visite http://www.surgeongeneral.gov/pressreleases/sg05192005.html.

1. **Enseñe sobre la alimentación saludable.** Ofrezca tres comidas nutritivas y compleméntelas con dos o tres refrigerios saludables todos los días. Alimente a los niños pequeños a la misma hora que comen otros miembros de la familia y permítales que aprendan a comer por sí mismos. Ofrézcale a los niños comida nutriciosa y déjeles decidir cuanto comer. Evite comidas y bebidas con alto contenido de azúcar.
2. **Inicie un buen hábito de salud oral.** Cepille los dientes de su niño dos veces al día con un cepillo de dientes de cerdas suaves. Empiece a cepillar los dientes de su niño cuando sus primeros dientes aparezcan y continúe haciéndolo hasta que él tenga 3 o 4 años, cuando puede empezar a enseñar a su hijo a cepillarse los dientes por sí mismo.
3. **No fume.** Ni permita que otras personas fumen cerca de su hijo. El humo de cigarrillo de segunda mano puede tener un efecto dañino en la respiración de su hijo y puede causar problemas respiratorios de largo plazo, tales como el crecimiento reducido de los pulmones, tos crónica y respiración sibilante. Las enfermedades del sistema respiratorio (agravadas por el humo de cigarrillo de segunda mano) son las causas principales de hospitalización de niños y una de las causas principales de visitas de niños pequeños a los doctores.
4. **Ofrezca retroalimentación positiva.** Elogie el buen comportamiento, los logros y destrezas. Esto empieza a asegurar una relación saludable entre padre e hijo. También, asegúrese que la persona que cuida de su hijo esté de acuerdo con su punto de vista.
5. **Siempre use un asiento de seguridad infantil en su auto.** Asegúrese que su hijo viaje en un asiento de seguridad que sea apropiado para su edad y peso, y que este correctamente instalado en el asiento trasero en cada viaje.
6. **Asegúrese que su casa este a prueba de niños.** Para prevenir el envenenamiento accidental, coloque toda las medicinas y productos de limpieza en lugares fuera del alcance de los niños, como los estantes altos. Para prevenir quemaduras, ponga la temperatura de su calentador de agua a 120 grados Fahrenheit. Para prevenir asfixia, asegúrese de que cualquier juguete con el que su hijo juega no tenga partes pequeñas con las cuales se pueda atorar. No les dé a los niños pequeños menores de dos años comidas que pueden causar atoramiento, por ejemplo caramelos duros, pedazos grandes de vegetal o fruta o carne tosca. Para prevenir el ahogo, instale una cerradura de tapa en cada inodoro en su casa.
7. **Nunca deje a su niño pequeño desatendido.** A medida que un niño crece, también crece su curiosidad natural por explorar. Bastan sólo unos segundos para que un niño pequeño entre en una situación peligrosa.
8. **Asegúrese que su niño tenga un proveedor de salud primario.** Asegúrese que su niño tenga un proveedor de salud primario, como un pediatra o médico de medicina general que conozca a su hijo antes de que su hijo llegue a tener una enfermedad, herida o retrasos del desarrollo que requieran cuidado médico.