

HOJAS INFORMATIVAS DE BRIGHT FUTURES ► PADRES

VISITA MÉDICA DEL 9 MES

Aquí encontrará algunas sugerencias de los expertos de Bright Futures que pueden ser valiosas para su familia.



**Bright
Futures..**

✓ CÓMO ESTÁ SU FAMILIA

- Si se siente insegura en su hogar o alguien la ha lastimado, avísenos. Las líneas directas y las agencias comunitarias también pueden proporcionar asistencia confidencial.
- Manténgase en contacto con sus amigos y su familia.
- Invite a sus amigos a su casa o únase a un grupo de padres.
- Tómese un tiempo para usted y su pareja.

✓ CAMBIOS Y DESARROLLO DE SU BEBÉ

- Siga rutinas diarias con su bebé.
- Deje que su bebé explore adentro y afuera del hogar. Quédese con ella para mantenerla a salvo y para que se sienta segura.
- Sea realista en cuanto a las capacidades que tiene a esta edad.
- Reconozca que su bebé puede estar ansiosa por interactuar con otras personas, pero también sentirá angustiada cuando esté separada de usted. Es normal que llore cuando usted se va. Mantenga la calma.
- Fomente el aprendizaje de su bebé con pelotas para bebés, juguetes que rueden, bloques, y recipientes para que juegue.
- Ayude a su bebé cuando lo necesite.
- Háblele, cántele, y léale todos los días.
- No deje que su bebé mire la televisión o utilice computadoras, tabletas o smartphones.
- Considere hacer un plan para el consumo mediático de su familia. Le ayuda a establecer reglas para el consumo mediático y equilibrar el tiempo que pasa al frente de una pantalla con otras actividades, como el ejercicio.

✓ DISCIPLINA

- Dígame qué hacer a su bebé de una forma amable ("hora de comer"), en lugar de decirle lo que no debe hacer.
- Sea consistente.
- Utilice la distracción a esta edad. A veces puede cambiar lo que su bebé está haciendo al ofrecerle otra cosa, como su juguete favorito.
- Haga las cosas de la forma en que le gustaría que su bebé las haga; usted es el modelo a seguir de su bebé.
- Diga "¡no!" solo cuando su bebé vaya a lastimarse o a lastimar a otros.

✓ ALIMENTAR AL BEBÉ

- Sea paciente con su bebé mientras aprende a comer sin ayuda.
- Tenga en cuenta que es normal que se ensucien cuando comen.
- Enfóquese en los alimentos saludables para su bebé. Aliméntelo con 3 comidas y de 2 a 3 bocadillos por día.
- Comience a darle más alimentos sólidos. No hace falta que evite ningún alimento a excepción de la miel pura y los pedazos grandes que puedan ahogar al bebé.
- Varíe el espesor y la textura de los alimentos del bebé.
- No le de gaseosas, té, café, ni bebidas saborizadas.
- Evite alimentar demasiado al bebé. Deje que él decida cuándo está satisfecho y quiere dejar de comer.
- Siga probando nuevos alimentos. Los bebés pueden decir que no quieren un alimento de 10 a 15 veces antes de probarlo.
- Ayude a su bebé a aprender a usar una taza.
- Continúe amamantando a su bebé todo el tiempo que usted pueda y que él lo desee. Hable con nosotros si tiene dudas acerca del destete.
- Continúe ofreciendo leche materna o leche maternizada fortificada con hierro hasta el primer año de edad. No cambie a leche de vaca hasta entonces.

Recursos útiles

La Línea Nacional de Violencia Doméstica: 800-799-7233 | Plan para el consumo mediático de su familia: www.healthychildren.org/MediaUsePlan/es

Poison Help Line (Línea de Ayuda en Caso de Envenenamiento): 800-222-1222

Información sobre Asientos de Seguridad para Automóvil, en inglés: www.safercar.gov/parents | Línea Gratuita Directa sobre Seguridad Automotriz: 888-327-4236

VISITA MÉDICA DEL 9 MES: PADRES

✓ SEGURIDAD

- Utilice el asiento de seguridad orientado hacia atrás en el asiento trasero de todos los vehículos.
- Mantenga el asiento de seguridad para autos orientado hacia atrás hasta que su bebé alcance el peso o la altura permitida por el fabricante de asientos de seguridad para autos. En la mayoría de los casos, esto sucederá luego de los dos años.
- Nunca coloque al bebé en el asiento delantero de un vehículo que posea bolsa de aire para el pasajero.
- La seguridad del bebé depende de usted. Use siempre el cinturón de seguridad sobre el regazo y el hombro. Nunca conduzca después de consumir alcohol o drogas. Nunca envíe mensajes de texto ni hable por teléfono móvil mientras conduce.
- Nunca deje a su bebé solo en el auto. Comience hábitos para evitar olvidarse de su bebé en el auto, como dejar su teléfono celular en el asiento trasero.
- Si es necesario tener un arma en su casa, guárdela descargada y bajo llave, con las municiones bajo llave en otro lugar.
- Coloque rejas en la parte superior e inferior de las escaleras.
- No deje cosas pesadas o calientes en manteles que su bebé pueda jalar.
- Coloque barreras alrededor de los aparatos de calefacción y mantenga los cables eléctricos fuera del alcance de su bebé.
- Nunca deje a su bebé sola dentro o cerca del agua, incluso en un asiento o anillo de baño. Siempre tenga a su bebé al alcance de sus manos.
- Mantenga venenos, medicamentos, y productos de limpieza bajo llave y fuera de la vista y alcance de su bebé.
- Guarde el número de la Poison Help Line (Línea de Ayuda en Caso de Envenenamiento) en todos los teléfonos, incluso en los teléfonos celulares. Llame si le preocupa que su bebé haya tragado algo dañino.
- Instale rejas operables en las ventanas del segundo piso y los pisos superiores. Operable significa que, en caso de emergencia, un adulto puede abrir la ventana.
- Mantenga los muebles lejos de las ventanas.
- Mantenga a su bebé en una silla alta o en un corral cuando esté en la cocina.

QUÉ ESPERAR EN LA VISITA MÉDICA DEL 12 MES DEL NIÑO

Hablaremos sobre:

- Cuidar al niño, a su familia y a usted
- Crear rutinas diarias
- Alimentar al niño
- Cuidar los dientes del niño
- Mantener al niño seguro adentro de la casa, afuera, y en el auto

De acuerdo con *Bright Futures: Guidelines for Health Supervision of Infants, Children, and Adolescents, 4th Edition*

Para obtener más información, diríjase a <https://brightfutures.aap.org>.

American Academy of Pediatrics

DEDICATED TO THE HEALTH OF ALL CHILDREN®



La información incluida en estas hojas informativas no debería reemplazar la atención médica ni el consejo de su pediatra. Puede haber variaciones en el tratamiento recomendado por el pediatra de acuerdo con hechos o circunstancias particulares. Hojas informativas originales incluidas como parte de *Bright Futures Tool and Resource Kit, 2nd Edition*.

La inclusión en estas hojas informativas no implica el respaldo de la American Academy of Pediatrics (AAP). La AAP no es responsable del contenido de los recursos mencionados en estas hojas informativas. Las direcciones de los sitios web se encuentran lo más actualizadas posible, pero pueden cambiar con el tiempo.

La American Academy of Pediatrics (AAP) no revisa ni respalda ninguna modificación realizada en estas hojas informativas y en ningún caso será la AAP responsable de dichos cambios.

Translation of *Bright Futures Handout: 9 Month Visit (Parent)*

© 2019 American Academy of Pediatrics. Todos los derechos reservados.

Tiempo Frente a una Pantalla

"EL TIEMPO DE PANTALLA" CONSISTE EN EL TIEMPO **TOTAL** EN FRENTE DE:



LA TELEVISIÓN



LA COMPUTADORA



LOS VIDEOJUEGOS



UN MÓVIL

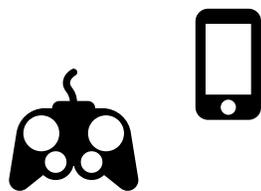
RIESGOS PARA LA SALUD DE LOS NIÑOS

Un estudio estima que por cada 30 minutos que aumente el tiempo diario del uso de las pantallas, se aumenta en un 49% el riesgo de **retraso expresivo del habla**.

Estar demasiado tiempo frente a una pantalla también puede provocar en los niños: trastornos de conducta, obesidad, y problemas con el desarrollo de las habilidades sociales.



American Academy of Pediatrics (2017) Handheld Screen Time Linked with Speech Delays in Young Children



RECOMENDACIONES:

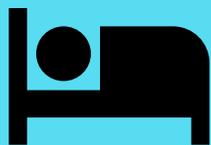
Recomendaciones de la American Academy of Pediatrics:

- 0 - 2 años - No pantallas
- 2 - 5 años - Menos de 1 hora al día
- 5 - 17 años- Máximo 2 horas al día



ESTABLECER REGLAS DE USO

Algunos ejemplos de reglas y limitaciones:



- No ponerles las pantallas en los dormitorios
- Apagar las pantallas 1 hora antes de acostarse
- Comer en familia, libres de pantallas

INVOLUCRARSE

- Puede investigar si los videojuegos y las apps son **apropiados y de buena calidad** --> www.commonsensemedia.org
- Vea los videos y las apps con sus niños y discuta con ellos lo que vieron
- Fomente pasatiempos que no incluyen los dispositivos



LA IMPORTANCIA DEL JUEGO EN EL DESARROLLO DEL NIÑO



El juego constituye un elemento básico en la vida de un niño y es importante para el aprendizaje y desarrollo del habla, el lenguaje, y las habilidades sociales. Los padres pueden interactuar con sus hijos desde su nacimiento a través de enriquecer las actividades de su vida diaria con palabras.

FUENTES

- American Academy of Pediatrics (2017). American Academy of Pediatrics Announces New Recommendations for Children's Media Use. Retrieved from <https://www.aap.org/en-us/about-the-aap/aap-press-room/pages/american-academy-of-pediatrics-announces-new-recommendations-for-childrens-media-use.aspx>
- American Academy of Pediatrics (2017). Handheld Screen Time Linked with Speech Delays in Young Children. Retrieved from <https://www.healthychildren.org/English/news/Pages/Handheld-Screen-Time-Linked-with-Speech-Delays-in-Young-Children.aspx>
- Canadian Pediatric Society (2017). Screen time and young children: Promoting health and development in a digital world. Retrieved from <https://www.cps.ca/en/documents/position/screen-time-and-young-children>
- Christakis, D. A. (2009). The effects of infant media usage: what do we know and what should we learn? Review Article. *Acta Paediatrica*, 98, 8-16.
- Zimmerman, F. J., Christakis, D. A. & Meltzoff, A. N. (2007). Associations between Media Viewing and Language Development in Children Under Age 2 Years. *The Journal of Pediatrics*, 151, 364-368.



MIDDLETOWN AREA WELL BABY DENTAL VISIT RESOURCE & REFERRAL GUIDE*

Keep your baby healthy and cavity-free with a well-baby dental visit by age 1.

Choose the right dentist for your family.

Ask a few questions:

1. Do you want to see the same dentist as your child? Pediatric dentists see kids and young people. Family and general dentists see kids and adults.
2. Does your child have special needs?
3. Will you be able to get to the office every 6 months for visits?
4. How big is the practice? Do you want to see the same dentist or hygienist at each visit?
5. How does the office handle dental emergencies?
6. What will happen at the first visit?
7. What will happen if your child is nervous or unable to complete the exam?

Make your child's first dental visit a good one.

1. Talk to your child before the visit.
2. Read a book about going to the dentist.
3. Practice opening wide and using a toothbrush.
4. Bring a special toy or blanket with you.
5. Schedule the visit for morning or a time when your child will be well rested and you will not be rushed.

The dentists listed on the back of this page will see your child for a well-baby dental visit.



If you have HUSKY Health, please call CT Dental Health Partnership. They will help you find a dentist. Hearing impaired clients, please dial 711 for Relay Connecticut assistance.

1-855-CTDENTAL (1-855-283-3682).
Monday through Friday, from 8:00 a.m. to 5:00 p.m.

**These dentists will see your child for the “Well Baby Dental Visit” around the time your child turns 1,
when his or her teeth first come in.**

Central Ct Pediatric Dentistry

(Pediatric Dentists)

**Robert R Gatehouse, Tiffany Haim,
Amy O’Callaghan, Z Christopher
Religa, Daniel J Shoemaker**

828 Newfield St
Middletown CT 06457
(860)613-0553

Sweet Tooth Pediatric Dentistry

Erica Pitera (Pediatric Dentist)

583 Saybrook Rd
Middletown CT 06457
(860)347-4681

Arborview Dental Care

195 S Main St
Middletown CT 06457
(860)346-2470

Apollonia Dental

200 Main St Ext.
Middletown CT 06457
(860)704-8000

Nicole M Cambria

85 Church St Ste 400
Middletown CT 06457
(860)344-0004

Community Health Center, Inc.

675 Main St
Middletown CT 06457
(860)347-6971

Laurence K Levy

193 Main St
Middletown CT 06457
(860)347-4500

Middletown Dental Associates

Peter Gletzakos, Shashi Ghodake
547 Main St
Middletown CT 06457
(860)346-3081

Michele S Salonia

955 South Main Street
Middletown, CT 06457
(860) 398-4038

Nova Dental

Asma Ijaz, Paul Chen (pediatric
dentist)
136 Berlin Rd
Cromwell CT 06416
(860)-358-9040

Gloria Perry

75 Berlin Rd, Suite 106
Cromwell Ct 06416
(860)635-3209

Jeffery M Shuster

28 Shunpike Rd. Ste 7
Cromwell CT 06416
(860) 635-3993

Glazer Dental Associates

16 Main St Ste 303
Durham CT 06422
(860) 349-3368

Belltown Dental

Stewart Danziger
190 E High St
East Hampton CT 06424
(860)267-2549

Chatham Dental Care

Nancy J Simonow
33 W High St
East Hampton CT 06424
(860)267-4900

William J Lema

6 Way Rd Ste 210
Middlefield CT 06455
(860)349-7006

Portland Dental Care

Peter Gletzakos, Shashi Ghodake
595 Main Street,
Portland CT, 06480
(860)-342-4502

Amita Aggarwal

322 Main St
Portland CT 06480
(860)342-3309

Waterview Dental Group

553 Portland Cobalt Rd
Portland Ct 06480
(860)342-4141

These dentists will see children who are at least 2 years old and older

Gentle Dental Care

414 S Main St
Middletown CT 06457
(860)346-9601

Cromwell Dental

**Robert A. Breault, Tori E Saferin,
Jeffrey J Scull**
30 Country Squire Dr
Cromwell Ct 06416
(860) 635-6445

Durham Dental Associates

William & Allan Witkowski
360 Main St Po Box 177
Durham CT 06422
(860)349-1123

George M Mantikas

142 E High St
East Hampton CT 06424
(860)267-6666

Keith E Campbell

212 Saybrook Rd
Higganum CT 06441
(860)345-2282

*This is not a specific endorsement or recommendation for any listed dentist. We hope it will be a helpful tool for your family to find a dentist who will see your child early.