

your child's health

helping your child grow healthy and strong

Monthly ParentTips Topics

September

Health Care for Your Child

October

Working with Your Child's Doctor

November

Keeping Your Child Healthy

December

Helping Your Child Grow

January

Teaching Self-Control

February

Healthy Eating

March

Getting Ready for School

April

Choosing Good Child Care

May

Healthy Habits for Your Child

June

Keeping Your Child Safe

July

A Safe Home for Your Child

From birth, your child is growing bigger and stronger. Your child is learning new things everyday. When your child is healthy, she is ready to learn.

Your child's health is the most important thing she has! There is a lot you as a parent can do to keep it that way. Choose a doctor for your child; usually a pediatrician who has special training in caring for children. Take your child to the doctor for regular checkups (or well visits). The doctor will check your child's health and suggest ways that you can support her growth and development. The doctor can also answer questions you have about your child's health. When you partner with your child's doctors, together you can help keep your child healthy.

You can do these things to help your child grow healthy and strong

Your child deserves to be born healthy, to grow healthy and strong, and to have healthy habits. As a parent, you play an important role. There are many things you can do to be sure your child is healthy:

- See a health care provider while pregnant for good prenatal care
- Be sure your child has health insurance; call 1-877-KIDS-NOW for help
- Take your child to the doctor and dentist for well check-ups and when she is sick
- Keep track of your child's immunizations (shots) to prevent diseases
- Be gentle with your baby
- Breast feed your infant if possible
- Treat your child with kindness and love
- Give your child healthy foods and make eating them fun
- Run and play with your child every day
- Teach your child to brush his teeth and wash his hands
- Protect your child's hearing and vision
- Make your home safe
- Choose good childcare

If you practice healthy habits and take care of your own health, your child can learn from you. Good health habits for parents include:

- Learning to relax
- Getting regular activity/exercise
- Eating healthy meals & snacks
- Socializing with family & friends
- Seeing health care providers for checkups
- Avoiding smoking, drugs and alcohol
- Finding things to laugh about

Every day moments should be healthy moments! For more ParentTips and ideas on how to keep your child healthy, visit www.readyatfive.org.



Developed by



5520 Research Park Drive
Suite 150
Baltimore, MD 21228-4791
Phone: 410.788.5725
Fax: 410.788.0233
Email: info@readyatfive.org
www.readyatfive.org

with support from
Maryland Department of Health
and Mental Hygiene, Center for
Maternal and Child Health.

la salud de su niño

ayudando a su niño a crecer sano y fuerte

Temas Mensuales de
ParentTips

Septiembre

Cuidado de la Salud para su Niño

Octubre

Cooperando con el Doctor de su Niño

Noviembre

Manteniendo a su Niño Sano

Diciembre

Ayudando a Crecer a su Niño

Enero

Enseñando el Auto-Control

Febrero

Comer Sanamente

Marzo

Preparándose para la Escuela

Abril

Escogiendo un Buen Centro de Cuidado Infantil

Mayo

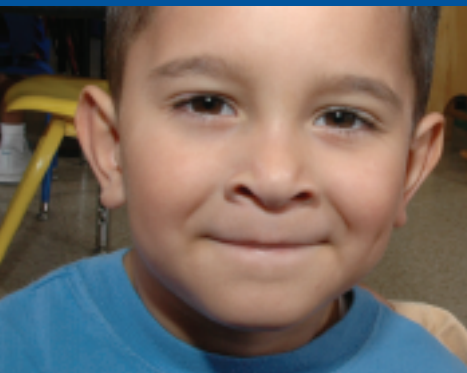
Hábitos Sanos para su Niño

Junio

Manteniendo Seguro a su Niño

Julio

Un Hogar Seguro para su Niño



Desde su nacimiento, su niño está creciendo y se ve más grande y fuerte. Su niño está aprendiendo cosas nuevas todos los días. Cuando su niño está sano, está listo para aprender.

¡La salud de su niño es lo más importante que tiene! Existen muchas cosas que usted como padre/madre puede hacer para que siga siendo así. Escoja un doctor para su niño, generalmente un pediatra que cuenta con capacitación especial en el cuidado de niños. Lleve a su niño al doctor para chequeos frecuentes (o citas en estado saludable).

El doctor revisará la salud de su niño y sugerirá maneras en las que usted puede apoyar su crecimiento y desarrollo. El doctor puede también responder a preguntas que usted tenga sobre la salud de su niño. Cuando usted colabora con el doctor de su niño, juntos pueden ayudar a mantener a su niño sano.

Usted puede hacer estas cosas para ayudar a su niño a crecer sano y fuerte

Su niño merece nacer sano, crecer sano y fuerte, y contar con hábitos sanos. Como padre/madre, usted juega un papel importante. Existen muchas cosas que usted puede hacer para asegurarse de que su niño esté sano:

- Visite a un prestador de cuidado para la salud durante el embarazo para obtener un buen cuidado pre-natal
- Asegúrese de que su niño cuente con seguro médico; llame al 1-877-KIDS-NOW (1-877-543-7669) para obtener ayuda
- Lleve a su niño al doctor y al dentista para chequeos en estado saludable y cuando esté enfermo
- Tenga en cuenta las inmunizaciones (vacunas) de su niño para prevenir enfermedades
- Sea delicado/a con su bebé
- Amamante a su bebé de ser posible
- Trate a su niño con amabilidad y amor
- Déle a su niño alimentos sanos y haga que el comerlos sea algo divertido
- Corra y juegue con su niño todos los días
- Enséñele a su niño a cepillarse sus dientes y lavar sus manos
- Proteja el oído y la visión de su niño
- Haga que su casa sea segura
- Escoja un buen [centro de] cuidado infantil

Si usted practica hábitos saludables y cuida su propia salud, su niño puede aprender de usted. Los hábitos buenos de salud para padres incluyen:

- Aprender a relajarse
- Realizar actividad/ejercicio con frecuencia
- Comer comidas y refrigerios sanos
- Hacer sociales con la familia y amigos
- Visitar a los prestadores de cuidado para la salud para chequeos
- Evitar fumar, las drogas y el alcohol
- Encontrar cosas sobre las cuales reírse

¡Los momentos de todos los días deben ser momentos sanos! Para más Sugerencias para Padres (ParentTips) e ideas sobre cómo mantener a su hijo sano, visite www.readyatfive.org.

Desarrollado por



5520 Research Park Drive
Suite 150
Baltimore, MD 21228-4791
Phone: 410.788.5725
Fax: 410.788.0233
Email: info@readyatfive.org
www.readyatfive.org

Patrocinado por
Departamento de Salud e Higiene
Mental del Estado de Maryland,
Oficina de Salud Maternal e Infantil