



## Técnicas Para Padres: Hábitos Saludables

---

### Infantes: 0-12 meses

- Lavarse las manos frecuentemente; incluso después de un cambio de pañal.
- Lavarle las manos a su bebé después de un movimiento del estómago.
- Proteger la piel de los niños (por ejemplo; colocarles crema bloqueadora para el sol)
- Lave y desinfecte regularmente los juguetes y las superficies donde juegan los niños.
- Limpie la superficie de equipos en sitios públicos (ejemplo; carros en el supermercado) con paños desechables.
- Evite un contacto cercano con aquellas personas que están obviamente enfermas.
- Prepare los alimentos higiénicamente (lávese las manos, mantenga el área de la cocina limpia).
- Cocine los alimentos higiénicamente (cocinar los alimentos bien teniendo en cuenta las temperaturas recomendadas).
- Conserve la leche materna de la siguiente forma segura:
  - Manténgala a la temperatura del cuarto por 4 horas.
  - Manténgala fresca en un termo frío con hielo (59F) por 24 horas.
  - Consérvela fresca en el refrigerador (39F) por 3 días.
  - Manténgala en el congelador (4F) hasta por 3 meses.
  - Congélela en un contenedor para congelador (4F) hasta 6 meses.
- Mantenga tiempos regulares de sueño (10 a 18 horas cada 24 horas por infante).
- Vacune sus niños.
- Asegúrese de que las vacunas de sus niños están al día.
- Visite el doctor regularmente y mantenga un control de esas visitas.
- Enseñe y sea modelo de hábitos de higiene (ejemplo; cubra su boca cuando necesita toser o estornudar. Es posible que los bebés y niños pequeños no entiendan sus instrucciones; pero las repeticiones les van a ayudar a recordar estos hábitos a medida que van creciendo).

### Caminadores: 1-2 años

- Lavarles las manos frecuentemente, incluyendo antes de cada comida, después de cada cambio de pañal y después de usar el baño.
- Lave las manos de sus niños después de que usen el baño. Mantenga jabones divertidos en el baño para motivar la lavada de las manos.
- Cepille los dientes de sus niños diariamente.
- Proteger la piel de los niños (por ejemplo; colocando cremas bloqueadoras del sol y sombreros).

- Limpiar vaserillas, sillas para el entrenamiento de control de esfínteres y otros implementos de baño.
- Lavar y desinfectar los juguetes y superficies donde los niños juegan.
- Mantener una cubierta plástica en la cama, en caso que la cama se moje.
- Limpiar las superficies de los equipos que se manipulan en sitios públicos con paños desechables.
- Evitar contacto cercano con aquellos que están obviamente enfermos.
- Prepare los alimentos de una manera segura (lávese las manos y mantenga la área de la cocina limpia).
- Cocine los alimentos de una forma segura ( cocinando los alimentos con las temperaturas recomendadas)
- Mantenga unos horarios regulares para ir a la cama (12 a 14 horas de sueño son necesarias para niños caminados).
- Vacune sus niños.
- Asegúrese de que las vacunas de sus niños están actualizadas.
- Visite el doctor regularmente y mantenga los informes.
- Enseñe y sea modelo de buenos hábitos de higiene (ejemplo; lavarse las manos cada vez que use el baño).

### **Preescolares: 3-5 años**

- Lavarse las manos frecuentemente; incluyendo antes de comer y después de usar el baño.
- Lavar las manos de sus niños después de usar el baño. Mantener jabones divertidos a la mano de los niños para motivarlos a que se laven las manos.
- Cepillar y limpiar los dientes diariamente.
- Proteja la piel de sus niños (por ejemplo; colóqueles crema bloqueadora para el sol, sombreros y evite baños de sol)
- Lave y desinfecte regularmente los juguetes y superficies donde juegan los niños).
- Limpie las vaserillas, las sillas, los pantalones para el entrenamiento de control de esfínteres y todos los objetos relacionados con el baño regularmente.
- Mantenga una cubierta de plástico sobre la cama en caso de que se moje.
- Evite un contacto cercano con aquellas personas que están obviamente enfermas.
- Prepare los alimentos de una maneras segura (lávese las manos y mantenga el área de la cocina limpia).
- Desarrolle unos hábitos alimenticios saludables (mucho agua, frutas, vegetales y refrigerios saludables).
- Haga tiempo para que su niño este activo (llévelo al parque, pueden correr en la yarda de la casa).
- Limite el tiempo para observar la televisión a 1 o 2 horas al día.
- Mantenga unos horarios par ir a la cama regulares ( 11 a 13 horas cada 24 horas de sueño)
- Vacune a sus niños.
- Asegúrese que las vacunas están actualizadas.
- Visite al doctor regularmente y conserve los informes.
- Enseñe y sea modelo de unos buenos hábitos de higiene (cierre la tapa cuando suelte el sanitario, lávese las manos cada vez que use el baño).

## **Escolares: 6-8 años**

- Lavarse las manos frecuentemente ;incluyendo antes de las comidas y después de usar el baño
- Cepillarse y limpiar los dientes diariamente.
- Proteger la piel de los niños 9 usando vestuario protectores, cremas bloqueadoras del sol ,sombreros y evitando baños de sol)
- Limpiar los objetos del baño regularmente.
- Evitar contacto cercano con personas obviamente enfermas.
- Preparar la comida de manera segura (lavarse las manos y mantener el área de la cocina limpia).
- Desarrollar hábitos alimenticios saludables ( tomar mucha agua, frutas, vegetales y refrigerios saludables)
- Haga de la hora de comer un tiempo agradable. Siéntense a comer como familia. Estableciendo rituales y rutinas como familia es algo bastante poderoso para los niños de esta edad.
- Motive a su niño para que este físicamente activo cada día (correr, jugar baloncesto, ect).
- Limite el tiempo para observar la televisión a 1 o 2 horas al día.
- Mantenga unos horarios regulares para ir a la cama (10 a 11 horas de sueño cada 24 horas).
- Vacune su niño.
- Asegúrese que las vacunas estén actualizadas.
- Visite el doctor regularmente y mantenga los informes.
- Enseñe y modele buenos hábitos de higiene ( ejercicio regular,comidas nutritivas y tiempo suficiente de sueño)

## **Edad Escolar: 9-12 años**

- Lavarse las manos frecuentemente; incluyendo antes de las comidas y después de usar el baño.
- Cepillarse y limpiarse los dientes diariamente.
- Proteger la piel (usar cremas bloqueadoras del sol, limpiarse la piel regularmente para evitar el acne).
- Limpiar todos los objetos relacionados con el baño.
- Evitar contacto cercano con personas obviamente enferma.
- Prepare los alimentos de una manera segura (lávese las manos y mantenga la cocina limpia).
- Desarrolle hábitos alimenticios saludables (mucha agua, frutas, verduras y refrigerios nutritivos).
- Haga del tiempo para cenar un tiempo agradable. Siéntense a comer como familia. Establecer rituales y rutinas como familia es algo muy poderoso para los niños a esta edad.
- Motive a su hijo para que este físicamente activo (practicando diferentes deportes).
- Limite el tiempo para observar la televisión a 1 o 2 horas al día.
- Mantenga horarios regulares para ir a la cama (8 a 10 horas cada 24 horas).
- Promueva una imagen corporal saludable (resalte la importancia de estar saludable a diferencia de lucir Delgado).
- Ofrezca guías de como manejar el estrés.
- Ofrezca alternativas para evitar el consumo de tabaco, drogas y alcohol.
- No olvide las vacunas.
- Asegúrese de que las vacunas están actualizadas.
- Visite el doctor regularmente y conserve los informes.
- Enseñe y modele buenos hábitos de higiene (ejercicio regular, alimentación nutritiva, buen sueño).

## **Adolescents: 13 a 17 años**

- Lavarse las manos frecuentemente; incluyendo antes de comer y después de usar el baño.
- Cepillarse y lavarse los dientes diariamente.
- Proteger la piel.
- Limpiar los objetos del baño regularmente.
- Evitar contacto cercano con personas obviamente enfermas.
- Prepare las comidas de una manera segura ( lávese las manos y mantenga la cocina limpia)
- Desarrolle hábitos alimenticios saludables (Consuma mucha agua, frutas y verduras).
- Haga que el tiempo para la cena sea agradable. Creen rituales y rutinas sentándose a comer en familia.
- Motive a los adolescentes para tengan actividad física diariamente.
- Limite los horarios para observar la televisión a 1 o 2 horas al DIA.
- Mantenga horarios regulares para ir a la cama (8 a 10 horas de sueño cada 245 horas).
- Promueva una imagen corporal positiva y saludable (resalte la importancia de estar saludable en contraste con solo lucir delgado).
- Ofrecer guías para manejar el estrés.
- Ofrecer alternativas para evitar el consumo del alcohol, el tabaco y drogas.
- Recuerde las vacunas.
- Asegúrese de que las vacunas estén al corriente.
- Visite el doctor regularmente y conserve los informes.
- Enseñe y sea modelo de hábitos saludables e higiénicos ( ejercicio, alimentos nutritiva y tiempo suficiente de sueño)

## **Otros consejos:**

- Lave sus manos con agua y jabón frecuentemente.
- No toque su boca, su nariz y su rostro.
- Cambie su cepillo dental ( cada 3 meses en general e inmediatamente después de alguna enfermedad)
- Cúbrase con un pañuelo para estornudar y toser, no use sus manos.
- Quédese en casa, no asista a la escuela o a su trabajo si esta enfermo.
- Limpie y desinfecte áreas comunes (control remoto, telefonos,ect)
- Avoid close contact with people who appear unwell and who have fever and cough
- Practique hábitos saludables con sus hijos; incluyendo hacer ejercicio, comer alimentos nutritivos, dormir tiempo suficiente.
- Vacúnese contra la influenza si es necesario.
- Contacte su medico si usted o su niño se enferman.