



1 DA EL PRIMER PASO

- Agenda la próxima revisión de tu niño o adolescente.
- Encuentra un doctor con quien tú y tu hijo se sientan cómodos.
- Lleva tus preguntas a la cita.

2

¿NO TIENES SEGURO?

- Consulta Medicaid o CHIP (The Children's Health Insurance Program / Programa de Seguro Médico para Niños) para atención gratuita o de bajo costo.
- Para más información, visita:



SU SALUD, PASO A PASO PARA PADRES DE NIÑOS Y ADOLESCENTES

NIÑOS SANOS, FUTUROS BRILLANTES: DE 2 A 18 AÑOS

“PENSABA QUE SOLO LOS NIÑOS ENFERMOS TENÍAN QUE IR AL DOCTOR. Ahora sé que estas revisiones son para que estén sanos y para detectar cualquier problema a tiempo. Ahora nunca faltó a ninguna.”

Sofía, residente de San Antonio y mamá de tres.

Como madre o padre, quieres lo mejor para tus hijos. Trabajas duro para darles todo lo que necesitan. **SU SALUD ES UNO DE LOS REGALOS MÁS IMPORTANTES QUE PUEDES PROTEGER.** Las revisiones no son solo para cuando tu hijo está enfermo; son para que los doctores se aseguren de que tu hijo está creciendo fuerte, desarrollándose bien y manteniéndose sano para el futuro. Esta es tu guía a partir de los 2 años de edad.

Úsala todos los años para estar al día.

EMPIEZA HOY, NO MAÑANA.



- Las revisiones y pruebas que protegen a tu hijo.
- Las visitas anuales a tu proveedor de salud son importantes para mantener a tu hijo sano mientras crece.



Visita a tu proveedor de salud una vez al año y al dentista dos veces al año.



- Tu hijo aún necesita vacunas para estar sano.
- La vacuna contra el virus del papiloma humano (VPH) puede proteger a tu hijo de algunos tipos de cáncer.
- Tu proveedor de salud te explicará todas las vacunas necesarias.



- Anima a tu hijo a mantenerse activo, explorar pasatiempos y hacer amigos. Limita su tiempo frente a las pantallas y enséñale que dormir bien es esencial.



SU SALUD MENTAL

- La salud mental de tu hijo es tan importante como su salud física.
- Si parece estar triste, preocupado o retraído, o si tiene problemas para dormir o comer, o si habla sobre hacerse daño, contacta a tu proveedor de salud.
- Recibir apoyo a tiempo puede marcar una gran diferencia.

NIÑOS:
2-8 AÑOS



EN CADA VISITA:

- Estatura, peso y desarrollo
- Presión arterial a partir de los 3 años
- Evaluación de riesgo de exposición al plomo (hasta los 6 años)
- Exámenes de visión y audición
- Prueba de tuberculosis (TB) cada año

NUEVAS CONVERSACIONES:

- Prueba de colesterol (especialmente si hay antecedentes familiares)
- Nutrición y hábitos de alimentación saludable
- Actividad física (los niños necesitan moverse y jugar)
- Rendimiento escolar y aprendizaje
- Horas de sueño: cuántas necesitan
- Seguridad: cascos, cinturones de seguridad, peligro de extraños, seguridad en internet
- Cambios en el cuerpo (aquí comienzan las conversaciones sobre la pubertad)

NIÑOS:
9-10 AÑOS



Evaluación de trastornos de la alimentación

**CADA
AÑO**

- Vacuna contra la gripe
- Vacuna contra el COVID

Asistir a estas citas significa que estás ahí para tus hijos y que los estás cuidando.

WellnessCultura.org

- ☐ Varicela (refuerzo entre los 4–6 años)
- ☐ Vacuna contra el VPH (a los 11 años)
- ☐ Meningocócica ACWY (a los 11 años; refuerzo a los 16 años)
- ☐ Tétanos, difteria y tos ferina (DTPa) (refuerzo entre los 11–12 años)

