



Febrero es el mes de Amor... ¿Cómo demuestra amor a sus hijos?



- **Juegue** con ellos
- **Escucharles** de verdad
- Decirles cuando están haciendo un buen trabajo... Use mas palabras **positivas** que negativas con ellos
- Use formas disciplinarias **que no sean violentos**
- **Lean** con ellos
- Hacerles **participar** en las actividades del hogar..dejen que ayuden
- Proporcionar **alimentos saludables** para ellos
- Ayudarles a ser **creativos**
- Ponga **limite** en la hora de la tele o computadora
- Tienen que ver a su médico con regularidad para el **cuidado preventivo de la salud**
- Proporcionar un ambiente del hogar **sana y saludables** para ellos
- **Abrazenlos**
- Decirles que les **QUIERES**

Febrero es también mes dental /salud bucal ... Como Quidar los Dientes de Mi Hijos

Nacimiento Hasta 12 Meses

- ✓ Después de las comidas, cepille suavemente las encías de su bebé con agua en un cepillo para bebés que tiene cerdas blandas o limpiar con un paño limpio.
- ✓ Después de aparecer el primer diente, pregunte al pediatra de su hijo si su bebé está recibiendo suficiente cantidad de flúor. Muchos expertos recomiendan el uso de una pasta sin fluoruro antes de la edad de 2 años, pero hay que consultar con el médico de su hijo o a su dentista primero.
- ✓ Lleve a su bebé a su médico para su revision de bien estar de los niños.
- ✓ Si su bebé se encuentra en un alto riesgo de caries, el médico recomendará que el bebé vea un dentista.

12 Hasta 24 Meses

- ✓ Cepille los dientes de su hijo 2 veces al día con agua en un cepillo para bebés que tiene cerdas blandas.
- ✓ Asegúrese de que su hijo no bebe más de 1 taza pequeña de jugo cada día y sólo a la hora de las comidas.
- ✓ Lleve a su niño para un examen dental si él/ella no ha tenido uno.

24 Meses

- ✓ Help your child brush his/her teeth 2 times a day with a child-sized toothbrush that has soft bristles. Ayude a su niño que se cepille los dientes 2 veces al día, con un cepillo dental tamaño infantil que tiene cerdas blandas.
- ✓ Use pasta de dientes con flúor. Enseñe a su hijo que no lo trague. Utilice una cantidad de pasta del tamaño de un guisante o menos y untar en las cerdas. Si su hijo no le gusta el sabor de la pasta de dientes, pruebe con otro sabor o utilice agua normal.
- ✓ Programe un examen dental.

Fuentes: Sitios de web de healthychildren.org



¿Qué es C&TC?

C&TC significa exámenes medicos para infantiles y adolescentes. C&TC ofrece exámenes de salud del niño sano para los bebés, niños, adolescentes y adultos jóvenes hasta 21 año de edad que tienen Medical Assistance (Asistencia Médica) o MinnesotaCare (Cuidado de Minnesota).

El programa de divulgación de C&TC es la conexión entre las familias que son elegibles para estos exámenes y las clínicas que ofrecen los exámenes reales.

Proyecciones C&TC incluyen los siguientes servicios:

1. Evaluación de estatura y peso
2. Controles visuales y auditivos
3. Evaluación del desarrollo
4. Enseñanza y evaluación de nutrición
5. Un examen físico completo
6. Las pruebas de laboratorio, si es necesario
7. Las vacunas cuando sea necesario
8. Información sobre la salud
9. Volante al dentista
10. Sus preguntas dirigidas

El resultado de este examen adecuado completo y la edad es lo que su médico puede detectar y tratar problemas de salud a tiempo.

¿Dónde puedo ir para C&TC?

En el condado de Goodhue, exámenes C&TC de están disponibles a través del Mayo Health System en Red Wing y Zumbrota, Cannon Falls, Kenyon y Lake City y Olmsted Medical Center en Pine Island, Wanamingo y en Cannon Falls.

Si usted tiene necesidades con el transporte, los intérpretes, o hacer una cita para C&TC, comuníquese con Carol en el Goodhue County Public Health

**Service al
651-385-6100 o
1-800-952-2142**

El Depto. de Salud de Minnesota recomienda que todos los hogares en Minnesota deben someterse a pruebas de radón.

El radón es un gas radioactivo incoloro e inodoro. **Cualquier hogar puede tener un problema al radón.**

EL RADÓN ENTRA POR :

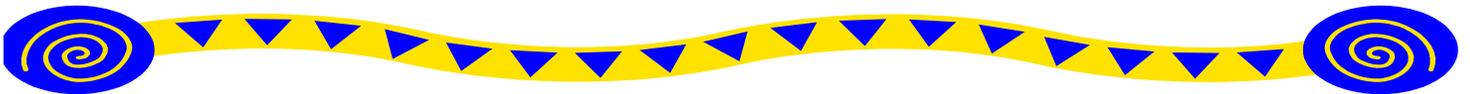
1. Grietas en pisos sólidos.
2. CoJunta de construcción
3. Grieta en la pared.
4. Hueco en el piso en suspension.
5. Huecos sobre los caños principals.
6. Cavidades en las paredes.
7. El suministro de agua.

Se estima que el radón causa miles de muertes cada año. Exposición a largo plazo puede causar cáncer de pulmón. Sólo el tabaco causa más muertes por cáncer del pulmón. **Si usted fuma y su casa tiene altos niveles de radón, su riesgo de cáncer de pulmón es especialmente alta.**

Las pruebas son la única manera de saber si usted y su familia se encuentran en situación de riesgo de radón. Los kits de prueba están disponibles en el Departamento de Salud de Servicios Humanos, Oficina de Salud Pública por \$10.00. Las ferreterías también pueden tener kits de prueba a precios razonables. Hay formas sencillas de solucionar un problema que el radón que no son demasiado costosos

Para obtener más información sobre el radón contacte a los Servicios Ambientales del Condado de Goodhue al 651-385-6131.

(Information de MDH 8/2013)



Otro asunto importante para cada uno de nosotros y las personas que amamos... .. Febrero es Mes de la Salud Dental Oral

9 Maneras de Mejorar Su Salud Dental Oral

-  Tome su refresco con moderación.
-  No beba a sorbos durante largos períodos de tiempo. Saboreando prolonga azúcar en curso y los ataques con ácido en los dientes.
-  Utilice una paja para mantener el azúcar sobre los dientes.
-  Después de beber, enjuague la boca con agua para diluir el azúcar.
-  Nunca se debe tomar refrescos o jugos antes de ir a dormir porque el líquido se queda en su boca y su lengua y dientes con azúcar y ácido.
-  Lean las etiquetas. Refrescos tienen alto contenido de azúcar. Y los refrescos de dieta o "sin azúcar" son altos en ácido. Azúcar y ácido son malos para los dientes.
-  Beba agua en lugar de refrescos. No contiene azúcar, ni ácido y sin calorías.
-  Obtenga revisiones y limpiezas para eliminar la acumulación de bacterias (placa). Use hilo dental.
-  Use pasta dental con fluoruro para proteger los dientes.

Del "sip all day get decay" campaign, mndental.org