



¿Sus hijos duermen lo suficiente?

Los niños de 6 a 12 años **necesitan** dormir de 9 a 12 horas cada noche
 Los adolescentes de 13 a 18 años **necesitan** dormir de 8 a 10 horas cada noche

El sueño es fundamental para prevenir:

- Diabetes tipo 2
- Obesidad
- Salud mental precaria
- Lesiones
- Problemas de atención o comportamiento

Consejos para dormir bien

Fije una hora para acostarse y levantarse todos los días, incluidos los fines de semana.

Retire los dispositivos electrónicos del dormitorio.

Evite las comidas abundantes y la cafeína antes de acostarse.

Asegúrese de que los niños estén activos durante el día para que puedan dormirse por la noche.

Tenga una rutina a la hora de acostarse, como tomar un baño tibio, cepillarse los dientes y leer un cuento antes de dormir.

Mantenga la habitación en una atmósfera tranquila y a una temperatura agradable.

Genere buenos hábitos de sueño en los niños.

Apague las luces a la hora de dormir.



¿Qué es C&TC?

C&TC (Chequeos de salud para niños y adolescentes): Atención de salud – de hasta 21 años de edad.

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. Información acerca de la buena salud física y mental
2. Tiempo para hacer preguntas y obtener respuestas sobre la salud, el comportamiento y el desarrollo de su hijo
3. Tiempo para hablar de pensamientos, sentimientos y relaciones
4. Examen físico completo de pies a cabeza
5. Vacunas
6. Examen de la audición
7. Examen de la vista
8. Análisis de laboratorio
9. Chequeos de crecimiento y desarrollo
10. Tratamiento con barniz de fluoruro para ciertas edades
11. Referencia para visitas al dentista

Utilice este chequeos de salud para Head Start, WIC (Programa de cuidado materno-infantil), escuelas, guarderías, campamentos y exámenes físicos para participación en deportes. Asegúrese de llevar a la cita los formularios que deben completarse.

Los chequeos regulares ayudan a mantener saludables a los niños, adolescentes y adultos jóvenes. Los problemas de salud y dentales pueden ser detectados y tratados en forma temprana.

¿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, Zumbrota, Cannon Falls y Lake City y Olmsted Medical Center en Pine Island, Wanamingo, Cannon Falls y en Lake City. **Northfield Hospital & Clinics** en Kenyon.

¿Qué es la salud mental de los niños?

Estar mentalmente sano durante la infancia significa alcanzar los indicadores del desarrollo y los indicadores emocionales, así como también aprender destrezas sociales saludables y cómo enfrentar los problemas que puedan presentarse. Los niños que son mentalmente sanos tienen una calidad de vida positiva y pueden desempeñarse bien en el hogar, la escuela y sus comunidades.

Los trastornos mentales en los niños se describen como cambios serios en su forma habitual de aprender, comportarse o manejar las emociones, lo cual causa angustia y problemas en las actividades diarias. Ocasionalmente, muchos niños presentan temores y preocupaciones o muestran comportamientos disruptivos. Si los síntomas son serios y persisten e interfieren con las actividades en la escuela, la casa y al jugar, puede que al niño le diagnostiquen un trastorno mental.

Tener salud mental no es simplemente la ausencia de un trastorno mental. Los niños que no tienen un trastorno mental podrían diferenciarse en cuán bien se encuentran, y los niños con el mismo trastorno mental diagnosticado podrían mostrar fortalezas y debilidades diferentes en la forma en que se están desarrollando y sobrellevan las situaciones, y tener una calidad de vida diferente. Considerar la salud mental como un proceso continuo y la identificación de trastornos mentales específicos son maneras de entender cuán bien se encuentran los niños.

Mental Health Resources: Recursos de salud mental:

Hiawatha Valley Mental Health Center:

2835 S Service Dr Ste 103, Red Wing · 651- 327-2270

Nystrom & Associates, Ltd:

124 Tyler Rd S, Red Wing · 651-977-5001 www.nystromcounseling.com

Mayo Clinic Health System:

701 Hewitt Blvd, Red Wing · 651-267-5000

Goodhue County Health & Human Services:

426 West Ave, Red Wing · 651-385-3200

MN Council on Latino Affairs/ Consejo de Minnesota para Asuntos Latinos:

<https://mn.gov/mcla/>

Best websites for accurate COVID-19 information:

sitios web para obtener información precisa sobre COVID-19:

- www.mn.gov/covid19/ • Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades, Coronavirus (COVID-19)
- www.health.state.mn.us/ • www.health.state.mn.us/diseases/coronavirus/materials/baicsspansh.pdf
- www.cdc.gov/coronavirus/ • Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades, Coronavirus (COVID-19)
- www.who.int/health-topics/coronavirus/ • www.who.int/es/health-topics/coronavirus/coronavirus