

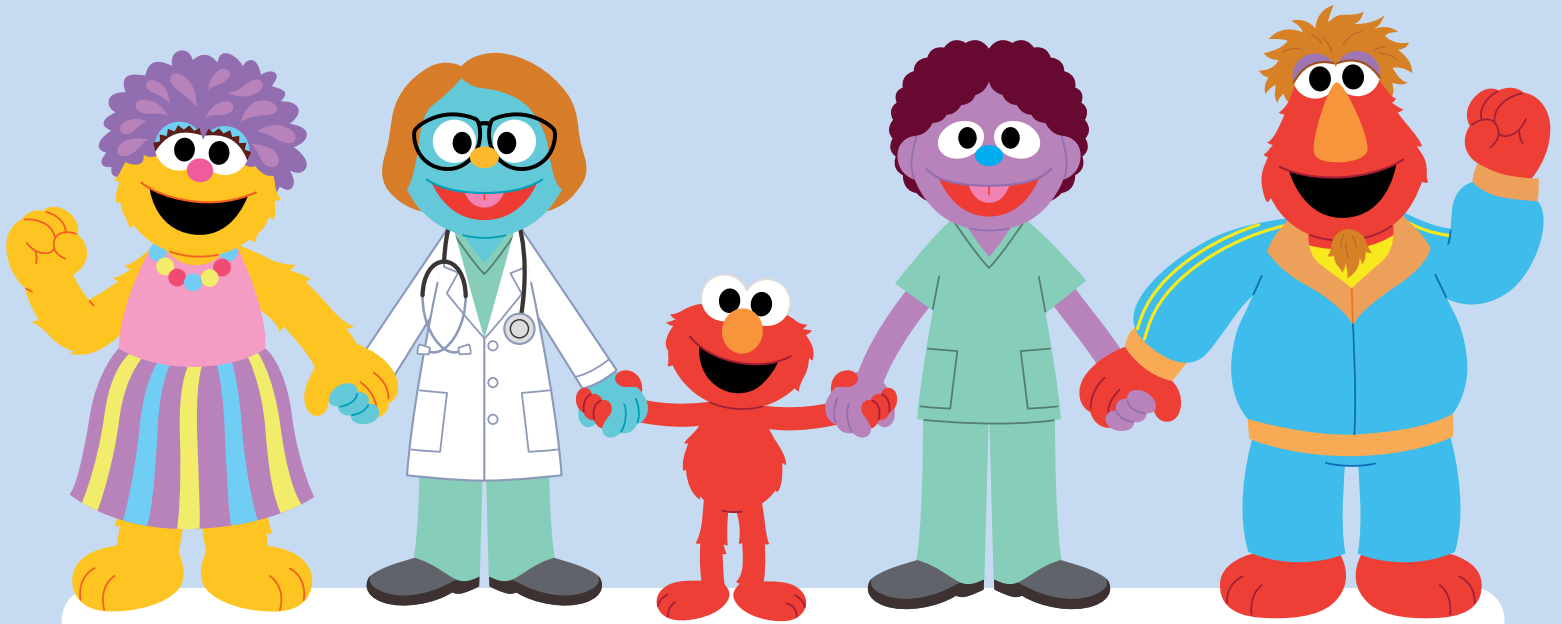
VISITANDO AL DOCTOR

AYUDANDO A LOS NIÑOS A CRECER FUERTES Y SANOS

Consejos, actividades y juegos para la familia entera

- Comunicarse con los proveedores de atención médica de los niños
- Equipos de salud
- Chequeos médicos
- Visitas por enfermedad





Una creación de

SESAME WORKSHOP

Sesame Workshop es la organización educativa sin fines de lucro detrás de *Sesame Street*, el programa televisivo que ha estado atendiendo y enseñando a los niños desde 1969. Sesame Workshop tiene la misión de ayudar a los niños en todas partes a crecer más inteligentes, fuertes y bondadosos. Tenemos presencia en más de 150 países, y servimos a niños en situaciones de riesgo a través de los medios, educación formal y programas que reciben financiamiento filantrópico. Nuestros programas se basan en investigaciones que responden a las necesidades y respetan las culturas de los niños que servimos. Para más información, visite: sesameworkshop.org.

Financiado por



Quest Diagnostics es el principal proveedor de servicios de información sobre diagnósticos en el mundo, sirviendo a aproximadamente un tercio de la población de los EE.UU. cada año. Diariamente, la empresa proporciona resultados para casi 2 millones de pruebas, que van desde pruebas de rutina hasta innovadoras pruebas genéticas. Quest Diagnostics permite que las personas tomen medidas para mejorar los resultados de su salud. Derivado de la base de datos de resultados de laboratorio clínico, nuestros conocimientos de diagnóstico conducen a nuevas vías para poder identificar y tratar enfermedades, inspirar comportamientos saludables, y mejorar la gestión de la atención médica. Quest se enorgullece de apoyar a Sesame Workshop como parte de Quest for Health Equity, una iniciativa de Quest Diagnostics y Quest Diagnostics Foundation enfocada en abordar las desigualdades en la atención médica que afectan a comunidades desatendidas a lo largo de los Estados Unidos. Para conocer más, visite: QuestforHealthEquity.com.

¡Bienvenidos, padres y cuidadores infantiles!

Estas páginas les pueden ayudar a usted y a su niño a prepararse para la visita a su proveedor de atención médica, ya sea por un chequeo regular o por alguna enfermedad.

Los niños se benefician al tener un “hogar de atención médica”, un solo proveedor, clínica o consulta médica donde conocen al personal y ellos a ustedes. Una consulta médica puede ser un lugar muy ocupado y, por eso mismo, es bueno prepararse con anticipación para que cada visita sea una oportunidad para:

- **Conectarse** con las personas en el equipo de salud de su niño;
- **Aprender** nuevas formas en que usted y su niño pueden prosperar; y
- **Asegurarse** de que su niño esté encaminado a crecer sano y seguro.

Este libro es una buena manera de ayudarles a usted y a su niño a sacar máximo provecho de cada visita. Ayude a los niños a hacer las actividades, revise la información y los consejos para usted y ¡cúidense!

Para más recursos acerca de mantenerse sanos, visite sesameworkshop.org.

¡Bien, bien, bien!

Hay muchos tipos de proveedores de salud que son clave para mantener a los niños sanos, y usted también es clave. Ya hace muchas cosas cada día para ayudar a que su niño crezca sano y fuerte.

Usted puede pensar en el bienestar como una rueda:



Comparta con su proveedor de salud cualquier pensamiento o consulta que tenga acerca de estas áreas.

Todo el mundo necesita apoyo de vez en cuando. Sus proveedores de salud pueden sugerir maneras de obtener las necesidades para su familia. ¡Pedir ayuda es un acto de fortaleza!



¡Hurra por mi equipo de salud!

Usted es el primer y más importante maestro de su niño. De hecho, usted es el capitán del “equipo de salud” de su niño, un círculo de cuidado compuesto por proveedores de salud (doctores, médicos generales, enfermeros, trabajadores de salud de la comunidad, o practicantes de medicina tradicional), maestros, otro personal escolar, líderes de actividades después de la escuela, proveedores de cuidado infantil, otros miembros de la familia y más.

¡Las palabras son medicina!

Los proveedores de salud pueden ser sus mejores colaboradores. Por sobre todas las herramientas y equipos en su oficina, lo más importante es la comunicación. Usted ayuda a sus niños a mantenerse sanos cuando comparte información con su proveedor y se escuchan el uno al otro. Por ejemplo, las conversaciones honestas y detalladas acerca de los temas a continuación pueden ser determinantes::

- **El sueño:** Dormir es muy importante para la salud de su niño y su proveedor de atención médica le puede decir cuánto sueño requiere, según su edad, además de darle consejos para hacer que su niño duerma lo suficiente.
- **Comidas sanas:** Si le cuesta conseguir suficientes alimentos nutritivos para su familia, los proveedores de salud y centros de servicios de la comunidad le pueden ayudar a buscar apoyo.
- **Crecimiento y desarrollo:** Cuénteles a sus proveedores de atención médica acerca de todas las maneras en que su niño está prosperando, sobre las cosas que le preocupan sobre su crecimiento y lo que puede hacer. Su equipo le puede explicar qué debe esperar en cada edad y así ayudarle a monitorear cómo está creciendo su niño. Todos pueden trabajar juntos para determinar si hay algún motivo de qué preocuparse.

Mi equipo de salud



Dibújate con las personas que te mantienen sano y seguro, y luego di qué hace cada uno (por ejemplo: prepararme una merienda sana, leerme un cuento, cantarme una canción de cuna, o ponerme una venda si me corto). Podrías dibujar:

- Los papás u otros familiares
- Los maestros
- Los proveedores de atención médica
- Los adultos en el centro de cuidado infantil
- Otros miembros de la comunidad, como los bomberos, conductores del autobús, o los vecinos



Chequeos médicos

Después de cumplir los tres años de edad, las visitas de control del niño sano, se realizan una vez al año. Cuando salen de la visita, intente fijar la cita para el próximo año.

Su niño debe ver al dentista cada seis meses comenzando con su primer cumpleaños o en cuanto empiece a salir su primer diente, según lo que ocurra primero.



Antes de la visita

Hay mucho que puede hacer para ayudar a los niños a prepararse:

- Leer libros acerca de la visita al doctor y conversar acerca de cómo los personajes se están sintiendo.
- Jugar es aprender. Cuando jueguen al doctor, describan los que ocurre durante la visita al doctor, turnándose como la doctora, la enfermera y el paciente. Los niños pueden usar muñecas o peluches como los 'pacientes'. Anímelos a tratar a los pacientes con mucha bondad.
- Las palabras de apoyo, además de algunas explicaciones sencillas, ayudan mucho a preparar a su niño para una visita de control del niño sano. Por ejemplo, puede decir:
 - Me encanta llevarte a tu chequeo médico porque me ayuda a notar todas las maneras en que estás creciendo. ¡Estoy orgullosa de ti!
 - Es el trabajo del equipo de salud asegurarse de que estés sano y creciendo fuerte. También, ¡podemos enseñarte modos de cuidarte a ti mismo!

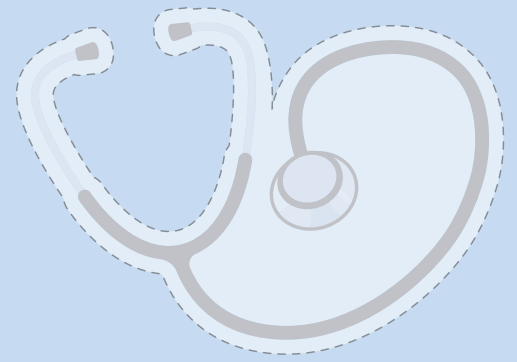
Consejos para una visita exitosa

- Recuerde que está bien si no entiende algo o hace preguntas.
- Pregunte al personal en la consulta cómo puede inscribirse en el portal de pacientes para que pueda encontrar información fácilmente acerca de la salud de su niño, como las tablas de crecimiento y los registros de las vacunas.
- Antes de la visita, anote los tres datos más importantes que quiera compartir, ya que usted es experto en su niño y compartir es muy útil. Además, anote preguntas que tenga, y lleve un lápiz -o su celular- para tomar apuntes.



Haciendo un chequeo acerca de la salud

Todos los amigos de Sesame Street hacen sus chequeos para estar seguros de que están creciendo sanos y fuertes. Fíjate en cómo la visita de Elmo puede ser similar a la tuya.



Pon la pegatina del estetoscopio aquí.

La doctora coloca un estetoscopio sobre el pecho de Elmo para escuchar el latido de su corazón.



Luego, lo coloca sobre la espalda.



Elmo inhala y exhala lento y hondo para que la doctora pueda escuchar lo bien que Elmo puede llenar sus pulmones.

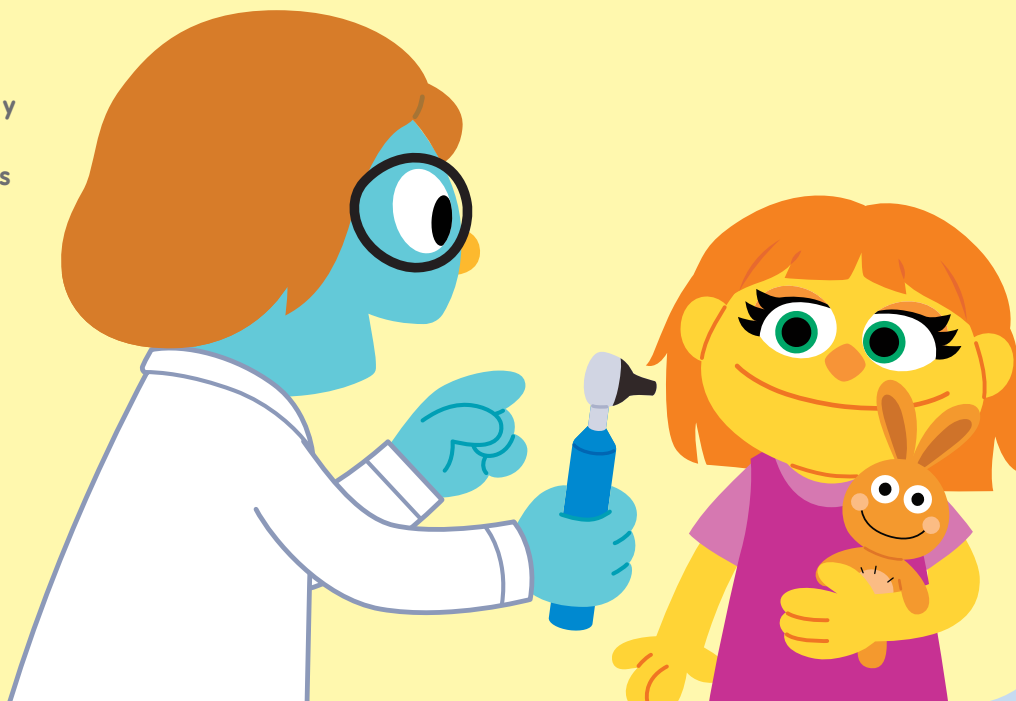


La enfermera chequea la altura de Rosita y cuánto pesa. Ella mide 2 pies 10 pulgadas, y ¡está más alta que la última visita! "Me alegro de verte", dice la enfermera. "¡Estás creciendo muy alta!"

"Debes cuidarte muy bien, comiendo comida sana, tomando mucha agua, moviendo el cuerpo y durmiendo lo suficiente".



La doctora usa una linterna especial llamado un otoscopio, para iluminar las orejas de Julia y luego sus ojos. Le ayuda a la doctora a saber si están bien sus ojos y orejas, y toma solo unos segundos. "Tres, dos, uno... ¡listo!", dice la doctora. Julia cuenta con ella.



Wes y su papá conversan con la doctora porque tienen preguntas importantes que hacerse unos a otros. Luego, Wes recibe una vacuna que lo protege de enfermedades. Todos cantan una canción cuando se acerca la inyección y así se termina rápidamente. Le dan a Wes una pegatina por ser tan valiente, y luego su papá fija la cita para el próximo chequeo médico de Wes.

Coloca aquí la pegatina de valentía de Wes:



Vistas por enfermedad

Cuando su niño está enfermo, visitar al doctor es una parte importante de entender lo que puede estar pasando y cómo puede recuperarse rápidamente. Los dolores de oído, la dificultad para respirar, una conjuntivitis y los dolores de barriga son todos motivos comunes para las visitas por enfermedad. Como pueden empeorar sin tratamiento, es importante no postergarlas (y saber cuándo es necesario ir a la sala de urgencia). Siga sus instintos. Usted es quien conoce mejor a su niño.

Considere estas ideas:

- Anote toda la información acerca de lo que está pasando (como detalles de una fiebre) para compartir con su proveedor de atención médica, y tenga a mano el nombre y número de su farmacia en el caso de requerir recetas médicas.
- Le darán instrucciones acerca de qué hacer en casa para manejar los síntomas, y usted puede preguntar acerca de otras cosas que puedan funcionar.
- También, debe preguntar por signos de alerta que requieran llamar o enviar un correo electrónico a la oficina.
- Si le dan una receta médica a su niño, asegúrese de entender cómo y cuándo usar la medicina (¡y cuánta!), cómo guardarla y posibles contraindicaciones.

Para consolar a los niños antes o durante una visita por enfermedad, podría decir:

- Está bien tener miedo. Puedes tener miedo y ser valiente al mismo tiempo.
- Me quedaré contigo todo el rato.
- (Si es cierto) Vas a estar bien. Te sentirás mejor pronto.
- Tienes todo un equipo de salud para ayudarte. El doctor y la enfermera te cuidará, y yo (u otro adulto de confianza) te cuidaré en casa.
- Para ayudarte, a veces los doctores y las enfermeras necesitan hacerte algo que te lastimará un poco, o que te hará sentir incómodo. Pero, tratarán hacerlo rápido.



Manejando una enfermedad crónica

El asma, la diabetes y las alergias son enfermedades y condiciones crónicas comunes y pueden presentar desafíos adicionales para la familia entera. Cuando sea apropiado, y de acuerdo a la edad, puede ofrecer estas explicaciones y palabras de consuelo:

- Entiendo por qué te sientes frustrado/enojado/de mal humor/confundido. Jugar y aprender pueden ser difíciles cuando no te sientes bien.
- Mejorarte puede tomar algo de tiempo, pero trabajaremos juntos para ayudarte a sentirte mejor.
- Esto puede ser algo confuso, pero lo averiguaremos juntos.
- A veces, vivir con _____ es difícil y puede ser similar a subir una colina muy inclinada. A veces las cosas parecen estar bien, como un camino recto. A veces es fácil, como bajar cuesta abajo. El camino cambiará, pero caminaremos juntos.

La visita por enfermedad de Elmo

Elmo tenía la nariz tapada y dolor de garganta, así que su mamá lo llevó al doctor. El doctor le revisó la boca, los oídos y la nariz, y luego le indicó a su mamá qué medicina tenía que buscar. Elmo y su mamá recogieron la medicina en la farmacia. Cuando llegaron a casa, su mamá le dio su medicina y lo preparó para tomar la siesta.

Coloca las pegatinas para mostrar que Elmo se siente mejor. ¿Cómo ayuda cada uno?
¿Qué te ayuda a ti cuando estás enfermo?

