

## Puntos Pediátricos para Padres

Marisol Muñoz-Kiehne, PhD

Es parte de la vida. Los niños se lastiman y enferman. Sin embargo, trabajando con los pediatras y otros profesionales de la salud, los padres precavidos podemos ayudar a los pequeños a crecer sanos y saludables recordando las “Ps” del cuidado pediátrico: **prevención, preparación, prontitud, pedidos, y preguntas.**

### Prevención

- Recibir cuidado prenatal.
- Evitar rayos X, alcohol, y drogas durante el embarazo.
- Leche materna para el bebé y buena alimentación para la mama.
- Acostar a los bebés boca arriba.
- Cumplir con las citas médicas aunque estén saludables.
- Vacunar y conservar el registro de vacunas.
- Usar protección contra los rayos solares.
- Evitar el humo del cigarro.
- Hacer ejercicio y descansar a diario.
- Nunca sacudir a los bebés.
- Transportar a los niños en asientos de auto.
- Precaver contra envenenamiento, ahogo, electrocución, quemaduras, caídas.

### Preparación

- Mantener botiquín de primeros auxilios abastecido y actualizado.
- Tener botiquines de primeros auxilios al alcance, en casa y en el auto.
- Tomar cursos de primeros auxilios y CPR (rescate cardio-pulmonar).
- Considerar opciones de seguros médicos y tener aseguranza para los niños.
- Conocer las enfermedades y tratamientos de sus niños.
- Mantener lista y reserva de las medicinas necesarias para la familia.

### Prontitud

- Tener teléfonos de emergencia cerca de cada teléfono, incluyendo los móviles.
- Ir al hospital cuando necesite atención urgente.
- Consultar libros o profesionales en cuanto tenga una preocupación sobre salud.
- Llegar a las citas médicas puntualmente, o cancelarlas con anticipación.

### Pedidos

- Pedir apoyo a familiares y amistades.
- Solicitar ayuda profesional siempre que la requiera.
- Pedir referidos a especialistas.
- Solicitar segundas opiniones médicas si duda o desea confirmación.
- Procurar traducción al español para comunicarse efectivamente.
- Adquirir copias de los expedientes médicos de sus niños.

### Preguntas

- Hacer preguntas específicas, sobre diagnóstico, tratamiento, y riesgos.
- Traer preguntas a las consultas a la clínica y telefónicas.
- Pedir aclaración cuando no entienda algo.
- Apuntar sus preguntas y las respuestas que reciba de los profesionales.

### Libros

- *El Cuidado de su Hijo Pequeño* (Publicado por American Academy of Pediatrics)



- *Ayudando a su hijo en el hospital: Una guía práctica para los padres* (Nancy Keene)
- *El libro de la mamá: Pruebas médicas en el hogar para bebés y niños* (Herbert Haessler y Raymond Harris)
- *Emergencias de la niñez* (Marin Child Care Council)
- *Enfermedades de los niños: Las enfermedades más comunes, sus síntomas, y tratamiento* (M. Salome Albi Rodríguez)
- *Guía médica del recién nacido* (José Luis Romero)
- *Guía médica de remedios para niños: Cientos de sugerencias y tratamientos prácticos para cuidar la salud de los niños* (Editores de Prevention Magazine Health Books)
- *La medicina de mamá: Todo lo que las madres necesitan saber para cuidar a su familia entera contra 109 enfermedades* (Rodale Press)
- *Manual Pediátrico para los Dueños del Nuevo Bebé* (Horst D. Weinberg)
- *Qué Hacer Cuando su Niño se Enferme* (Gloria Mayer y Ann Kuklierus)
- *Qué Hacer para la Salud de los Adolescentes* (Institute for Health Care Advancement)
- *Su Hijo: La Referencia Esencial* (T. Berry Brazelton)
- *Tu pediatra en casa* (Lyonel Rossant)

### Sitios

- [www.apahelpcenter.org](http://www.apahelpcenter.org)
- [www.aacap.org](http://www.aacap.org)
- [www.aepap.org](http://www.aepap.org)
- [www.kidshealth.org](http://www.kidshealth.org)
- [www.mipediatra.com.mx](http://www.mipediatra.com.mx)
- [www.padresenlaweb.com](http://www.padresenlaweb.com)
- [www.tupediatra.com](http://www.tupediatra.com)
- [www.webdehogar.com](http://www.webdehogar.com)
- [www.zonapediatrica.com](http://www.zonapediatrica.com)

Para información y inspiración, sintonice *Nuestros Niños*, domingos a las 8 AM en La Kalle 100.7 y 105.7FM, KBBF 89.1FM, KLOK 99.5FM, KSES 107.1, y KMBX 700AM y *Childhood Matters*, sábados a las 9 AM en Green 960 AM y domingos a las 7 AM en K-OCEAN 105.1-FM. Escuche todos los Domingos en vivo, o escuche programas previos por la internet.