

**Promueva la salud mental en tus hijos(as).
Recuerde que usted es su mejor modelo.**

- 👉 Reconozca al niño(a) como una persona que tiene derechos. Respételo y valóralo.
- 👉 Reconozca sus fortalezas y estimúlelo a superar sus limitaciones.
- 👉 Estimule su desarrollo físico, intelectual, social y emocional.
- 👉 Enséñeles a pedir ayuda de manera efectiva cuando lo necesiten.
- 👉 Enséñeles a hacer valer sus derechos sin ser agresivo u ofensivo.
- 👉 Demuéstrele una actitud positiva y entusiasta en todo lo que haga.
- 👉 Escúchale cuando tengan algo que decirte.
- 👉 Fomente el diálogo de los acontecimientos cotidianos.
- 👉 Exprésele cuanto le amas. Pase tiempo con ellos(as) haciendo cosas que ambos(as) disfruten.
- 👉 Haga del ambiente de su hogar uno agradable donde todos(as) se sientan a gusto.
- 👉 Desarrolle cualidades positivas y actúe de acuerdo a sus valores.
- 👉 Elogie el buen comportamiento de los hijos(as), sus logros y destrezas.
- 👉 Sea un modelo para tus hijos(as), respete a los demás y controle sus emociones.

Visita o comunícate con la Oficina Local del Departamento de la Familia u Oficina Regional del Departamento de la Familia más cercana e infórmate.

Oficinas Regionales:

Aguadilla	(787) 891-5570
Arecibo	(787) 878-2801
Bayamón	(787) 269-2222
Caguas	(787) 744-1925
Carolina	(787) 762-1400
Guayama	(787) 864-2055
Humacao	(787) 850-2265
Mayagüez	(787) 833-6015
Ponce	(787) 259-1944
San Juan	(787) 724-8585

Administración de Familias y Niños

(787) 625-4900

Administración Auxiliar de Servicios de Prevención en la Comunidad

(787) 625-4900

exts. 1240, 1258, 1262 y 1272

Línea de Orientación y Apoyo Familiar

(787) 977-8022 (Metro)

1-888-359-7777 (Isla)

Línea de Maltrato a Menores

(787) 749-1333 Metro

1-800-981-8333 Isla



**Estado Libre Asociado de Puerto Rico
Departamento de la Familia
Administración de Familias y Niños**



**PROMOVAMOS
FAMILIAS
SALUDABLES**



Sugerencias para promover que los niños(as) se mantengan saludables y seguros

Practique hábitos de alimentación saludable:

- ◆ Alimente a los niños(as) pequeños a la misma hora que comen otros miembros de la familia.
- ◆ Fomente y permita que aprendan a comer por sí mismos(as).
- ◆ Ofrezca tres comidas nutritivas y complementamente con dos o tres meriendas todos los días.
- ◆ Provea sustancias nutritivas básicas: agua, proteínas, productos lácteos, hidratos de carbono, grasas, vitaminas y minerales. Por ejemplo: carnes, aves, pescado, papas, granos, frutas y jugos.
- ◆ Evite comidas y bebidas con alto contenido de azúcar.
- ◆ Evite dar a los niños(as) menores de dos años comidas que puedan causar asfixia, atoramiento; ejemplos: caramelos duros, pedazos grandes de vegetales, frutas o pedazos grandes de carne.
- ◆ Ofrezca supervisión mientras ingieren alimentos.



Promueva buenos hábitos de salud:

- Asegúrese de que sus hijos(as) reciban el cuidado médico preventivo de salud a través de un proveedor de salud primario.
- Asegúrese de que se le practiquen exámenes físicos y dentales preventivos.
- Asegúrese que tenga las vacunas para prevenir enfermedades graves tales como: Hepatitis B, Rubéola, Sarampión Alemán, Difteria, Papera, Polio, Tétano, Varicela, Tosferina y Enfermedad Neumococcica.
- Promueva el descanso y el ejercicio; ambos son vitales para la buena salud.
- Fomente la recreación y diversión junto a sus hijos(as).

Aprenda cómo criar con amor:

- Discipline sin violencia utilice el diálogo, la negociación, premie, la conducta positiva.
- Utilice la separación temporal entre sus hijos(as) y usted para tranquilizarse y calmarse.
- Ofrezca opciones para que enseñe a su hijo(a) a tomar decisiones.
- Oriéntese, busque ayuda, asista a programas educativos sobre paternidad y maternidad responsable.
- Comuníquese efectivamente con sus hijos(as).

Asegúrese que su casa esté libre de riesgos para sus niños(as):

- Coloque las medicinas y productos de limpieza en lugares fuera del alcance de los niños(as).
- Asegúrese que los juguetes con que su hijo(a) juega no tengan partes pequeñas con las cuales se pueda atorar o asfixiar.
- Evalúe que los juguetes que compre sean adecuados para la edad de los niños(as).
- Asegúrese de cerrar la puerta del baño para impedir acceso al inodoro y prevenir ahogo en los niños(as).
- No deje vasijas con líquidos al alcance de los niños(as).
- Guarde los fósforos fuera del alcance de los niños(as).
- Coloque una verja de seguridad alrededor de la piscina de la casa.

Practique la prevención y la seguridad. Enseñe a sus hijos algunas pautas para la seguridad tales como:

- Asegúrese que sepa su propio nombre, así como el nombre de los padres, nombre del pueblo o urbanización donde vive.
- Utilice siempre un asiento de seguridad infantil cuando viaje en el auto.
- Asegúrese que sea apropiado para la edad, peso y que esté correctamente instalado en el asiento trasero del auto.
- Nunca deje a su niño/niña pequeño desatendido.
- Nunca deje a su hijo(a) en su auto sin supervisión, aunque sea por corto tiempo.
- Delegue la supervisión de su niño/niña en un adulto responsable.