neighborhood HEALTHCARE

Know what to expect!

Year 1–4

Pediatric Anticipatory Guidance

Growth

- Toddlers learn quickly.
- Your toddler will start talking, running, hopping, skipping, and jumping.
- Teach them ABCs and 123s.
- Talk, read, and sing with your toddler.
- If you have concerns about your toddler, talk with your doctor.

Shots

- Toddlers need shots at 12, 15, and 18 months.
- They might need shots at other times if they missed some.
- Toddlers need flu and COVID shots in the fall.
- At 4 years, children need 2 booster shots.

Food

- Limit junk food and fast food.
- Offer fruits, vegetables, beans, nuts, seeds, and whole grains.
- Try for 5 vegetables or fruits every day.
- Give foods that taste and feel different. It may take 12 tries before a toddler likes a new food. Keep offering healthy foods!
- Let toddlers eat when they're hungry and stop when they're not hungry.

Drinks

- Offer mainly water to drink.
- Toddlers should have only 2 cups of milk a day.
- Limit juice, soda, and other sweet drinks.
- Don't give toddler formulas. They have too much sugar and fat.

Pediatric Anticipatory Guidance

Teeth

- Brush teeth twice a day.
- Use a little fluoride toothpaste.
- See the dentist every 6 months.

Exercise

- Exercise at least 1 hour every day. Do something fun!
- Wear a helmet and pads for biking, skateboarding, scootering, horseback riding, or skiing.

Screens

- Limit screen time (phones, tablets, computers) to less than 2 hours a day.
- Don't use screens as background noise or to keep toddlers busy.
- Keep screens out of bedrooms. Turn all screens off 1–2 hours before bed.
- Go to *www.healthychildren.org* to make a plan for your family.

Sleep

- Keep the bedroom cool, dark, and quiet.
- Have a regular, ½ hour, bedtime routine.
- Keep bedtimes and wakeup times the same every day.
- Use sunlight to help wake up in the morning.
- Keep a regular schedule of meals, play, snacks, and sleep every day.

Help

- If you need help, go to *findhelp.org*.
  You can get help with food, housing, medicine, and other things.

Car Seat

- Use *https://cert.safekids.org/* to get your car seat checked.
- Car seats should be in the back seat.
- Keep baby facing backward for the first 2 years.
- Toddlers need a car seat until 4 years.

Poisons

- Keep vitamins, medicines, cleaners, and other dangerous stuff locked away.
- Keep the Poison Control Center number (1–800–222–1222) handy.

Tobacco

- Do not use or be around tobacco, e-cigarettes, vapes, Juuls, or other smoke.
- Call 1–800-NO-BUTTS and visit *nobutts.org* for free help.

Safety

- Set home water temperature to 120F or less to prevent burns.
- Never leave a toddler alone in or around water, even for a few seconds.
- Fence swimming pools on all sides.
- Check smoke detectors twice a year and replace batteries.
- Use safety guards on windows and gates for stairs.

Sun

- Protect your toddler from the sun with long sleeves and long pants.
- Put on sunglasses and a hat.
- Re-apply sunscreen every 2 hours. If swimming or sweating, re-apply every 1 hour.
- Limit time in the sun between 10am and 4pm.

Firearms

- Firearms at home should be unloaded and locked.
- Ammunition should be locked separately.
- If anyone at home has depression or mental illness, keep firearms at a different location.

neighborhood HEALTHCARE

¡Saber qué esperar!

Año 1–4

Guía Anticipatoria Pediátrica

Crecimiento

- Los niños pequeños aprenden rápidamente.
- Su niño pequeño comenzará a hablar, correr, saltar, y brincar.
- Enséñales el abecedario y el 123.
- Habla, lee y canta con tu niño pequeño.
- Si tiene inquietudes sobre su niño pequeño, hable con su médico.

Vacunas

- Los niños pequeños necesitan vacunas a los 12, 15 y 18 meses.
- Es posible que necesiten vacunas en otros momentos si fallaron recibir algunos.
- Los niños pequeños necesitan vacunarse contra la gripe y el COVID en el otoño.
- A los 4 años, los niños necesitan 2 dosis de refuerzo.

Comida

- Limite la comida chatarra y la comida rápida.
- Ofrézcale frutas, verduras, frijoles, nueces, semillas y granos integrales.
- Trate de darle de comer 5 verduras o frutas todos los días.
- Dale alimentos que tengan un sabor y se sientan diferentes. Pueden pasar 12 intentos antes de que a un niño pequeño le guste un alimento nuevo. ¡Sigue ofreciendo alimentos saludables!
- Deje que los niños pequeños coman cuando tengan hambre y deténgase cuando no tengan hambre.

Bebidas

- Ofrézcale principalmente agua para beber.
- Los niños pequeños deben tomar solo 2 tazas de leche al día.
- Limite los jugos, refrescos y otras bebidas dulces.
- No les des fórmulas a los niños pequeños. Tienen demasiada azúcar y grasa.

Guía Anticipatoria Pediátrica

Dientes

- Cepille los dientes de sus niños pequeños dos veces al día.
- Usa un poco de pasta dental con flúor.
- Visite al dentista cada 6 meses.

Ejercicio

- Haga ejercicio al menos 1 hora todos los días. ¡Haz algo divertido!
- Use un casco y almohadillas para andar en bicicleta, andar en patineta, andar en scooter, montar a caballo o esquiar.

Pantallas

- Limite el tiempo frente a la pantalla (teléfonos, tabletas, computadoras) a menos de 2 horas al día.
- No use las pantallas como ruido de fondo o para mantener ocupados a los niños pequeños.
- Mantenga las pantallas fuera de los dormitorios. Apague todas las pantallas 1–2 horas antes de acostarse.
- Vaya a *www.healthychildren.org* para hacer un plan para su familia.

Dormir

- Mantén el dormitorio fresco, oscuro y silencioso.
- Tenga una rutina regular de 1/2 hora a la hora de acostarse.
- Mantenga la misma hora de acostarse y despertarse todos los días.
- Use la luz solar para ayudar a despertarse por la mañana.
- Mantenga un horario regular de comidas, juegos, refrigerios y duerma todos los días.

Ayuda

- Si necesitas ayuda, acude a *findhelp.org*.
  Puede obtener ayuda con alimentos, vivienda, medicamentos y otras cosas.

Asiento de Seguridad

- Use *https://cert.safekids.org/* para que revisen su asiento de seguridad.
- Los asientos de seguridad deben estar en el asiento trasero.
- Mantenga a los niños pequeños mirando hacia atrás durante los primeros 2 años.
- Los niños pequeños necesitan un asiento de seguridad hasta los 4 años.

Venenos

- Mantenga bajo llave las vitaminas, los medicamentos, los limpiadores y otras cosas peligrosas.
- Tenga a mano el número del Centro de Control de Envenenamiento (1–800–222–1222).

Tobaco

- No use ni esté cerca de tabaco, cigarrillos electrónicos, vaporizadores, Juuls u otro humo.
- Llame al 1–800-NO-BUTTS y visite *nobutts.org* para obtener ayuda gratuita.

Seguridad

- Ajuste la temperatura del agua de la casa a 120 °F o menos para evitar quemaduras.
- Nunca deje a un bebé solo en el agua o cerca del agua, ni siquiera por unos segundos.
- Instale una cerca alrededor de las piscinas en todos los lados.
- Revise los detectores de humo dos veces al año y reemplace las baterías.
- Use protectores de seguridad en las ventanas y puertas de las escaleras.

Sol

- Proteja a su niño pequeño del sol con mangas largas y pantalones largos.
- Ponle gafas de sol y un sombrero.
- Vuelva a aplicar protector solar cada 2 horas. Si nada o suda, vuelva a aplicar cada 1 hora.
- Limite el tiempo de exposición al sol entre las 10 a.m. y las 4 p.m.

Armas de fuego

- Las armas de fuego en el hogar deben estar descargadas y cerradas bajo llave.
- Las municiones deben guardarse bajo llave separado de las armas de fuego.
- Si alguien en casa tiene depresión o enfermedad mental, mantenga las armas de fuego en un lugar diferente.