Crece Conmigo

edades 0–12

NOAH

Neighborhood Outreach Access to Health

Consejos y recursos para apoyar el desarrollo de su hijo

edades 0–12

NOAH

Neighborhood Outreach Access to Health

Niveles del desarrollo

Comprender los hitos del desarrollo que enfrentan los niños desde la infancia hasta la adolescencia temprana es un aspecto vital de la crianza de los hijos. Estos hitos abarcan una amplia gama de habilidades y capacidades, incluidos los aspectos físicos, cognitivos, sociales y emocionales del crecimiento.

0-1 años

Cambios emocionales/sociales

- En el primer año, los bebés aprenden a enfocar su visión, extender la mano, explorar y aprender sobre las cosas que los rodean.
- Durante esta etapa, los bebés también están desarrollando lazos de amor y confianza con sus padres y otras personas como parte del desarrollo social y emocional.

Piensa y aprende

- Aprender el lenguaje es más que hacer sonidos ("balbucear"), o decir "ma-ma" y "da-da".
- Escuchar, comprender y conocer los nombres de personas y cosas son parte del desarrollo del lenguaje.

1-2 años

Cambios emocionales/sociales

- Habilidades como dar un primer paso, sonreír por primera vez y saludar “adiós”.
- Durante el segundo año, los niños pequeños se mueven más y son conscientes de sí mismos y de su entorno.

Piensa y aprende

- Durante esta etapa, los niños pequeños mostrarán una mayor independencia; comenzarán a mostrar un comportamiento desafiante; se reconocerán en imágenes o en un espejo; e imitarán el comportamiento de otros, especialmente los adultos y los niños mayores.
- Debe ser capaz de reconocer los nombres de personas y objetos familiares, formar frases y oraciones simples, y seguir instrucciones e instrucciones simples.

2-3 años

Cambios emocionales/sociales

- Habilidades como tomar turnos, jugar hacen creer y patear una pelota.
- Capaz de expresar una amplia gama de emociones.
- Los niños pequeños experimentarán grandes cambios de pensamiento, aprendizaje, sociales y emocionales que les ayudarán a explorar su nuevo mundo y darle sentido.

Piensa y aprende

- Debe ser capaz de seguir las instrucciones de dos o tres pasos, ordenar los objetos por forma y color, e imitar las acciones de los adultos y compañeros de juego.

3-5 años

Cambios emocionales/sociales

- Habilidades como nombrar colores, mostrar afecto y saltar en un pie.
- Querrá explorar y preguntar sobre las cosas a su alrededor aún más.
- Se vuelve más independiente y comienza a enfocarse más en adultos y niños fuera de la familia.

Piensa y aprende

- Debe ser capaz de montar un triciclo, usar tijeras seguras, notar una diferencia entre niñas y niños, ayudar a vestirse y desvestirse, jugar con otros niños, recordar parte de una historia y cantar una canción.

6-8 años

Cambios emocionales/sociales

- Mostrar más independencia de los padres y la familia.
- Empezar a pensar en el futuro
- Comprender más acerca de su lugar en el mundo.
- Preste más atención a las amistades y al trabajo en equipo.
- Quieres que te gusten y acepten los amigos.

Piensa y aprende

- Mostrar un rápido desarrollo de las habilidades mentales.
- Centrarse menos en uno mismo y preocuparse más por los demás.
- Aprenda mejores maneras de describir experiencias y hablar sobre pensamientos y sentimientos.

9-11 años

Cambios emocionales/sociales

- Enfrentar más desafíos académicos en la escuela.
- Ser más independiente de la familia.
- Comience a ver más claramente el punto de vista de los demás.
- Tener un mayor alcance de atención.

Piensa y aprende

- Mostrar un rápido desarrollo de las habilidades mentales.
- Centrarse menos en uno mismo y preocuparse más por los demás.
- Aprenda mejores maneras de describir experiencias y hablar sobre pensamientos y sentimientos.

Este es un momento importante para que los niños adquieran un sentido de responsabilidad junto con su independencia que va creciendo. Además, los cambios físicos de la pubertad podrían estar apareciendo a estas alturas, especialmente para las niñas. Otro gran cambio para el que los niños necesitan prepararse durante este tiempo es comenzar la secundaria intermedia o secundaria.

12+ años

Cambios emocionales/sociales

- Mostrar más preocupación por la imagen corporal, la apariencia y la vestimenta.
- Centrarse en ellos mismos; ida y vuelta entre altas expectativas y falta de confianza.
- Experimenta más mal humor.
- Mostrar más interés e influencia por grupo de pares.
- Expresar menos afecto a los padres; A veces puede parecer grosero o de mal genio.
- Sentirse estresado por tareas escolares más difíciles.
- Desarrollar problemas alimentarios.
- Se siente muy triste o deprimido, lo que puede provocar malas calificaciones en la escuela, consumo de alcohol o drogas, relaciones sexuales sin protección y otros problemas.
- Tener más capacidad para el pensamiento complejo.
- Sea más capaz de expresar sentimientos a través de la conversación.
- Desarrollar un sentido más fuerte del bien y del mal.

Este es un tiempo de muchos cambios físicos, mentales, emocionales y sociales. A esta edad, los adolescentes toman más de sus propias decisiones sobre amigos, deportes, estudios y escuelas. Se vuelven más independientes, con su propia personalidad e intereses, aunque los padres siguen siendo muy importantes.

Visitas importantes

Visitar a su equipo de atención de NOAH es tan importante cuando su hijo/a está saludable que como cuando está enfermo. Las visitas de bienestar ayudan a sus proveedores de NOAH a identificar cualquier problema de salud potencial y son necesarias para la atención preventiva, como la tasa de crecimiento y las inmunizaciones.

Nacimiento

Immunización

- **HepB**
  Hepatitis B

2 Meses

Immunización

- **DTaP**
  Diphtheria, Pertussis, y Tetanus
- **Hib**
  Haemophilus Influenzae Type B
- **IPV**
  Polio
- **PCV**
  Pneumococcal Disease
- **Rota**
  Rotavirus
- **HepB**
  Hepatitis B

3 años

Visita saludable

Revisión de la visión recomendada entre los 3 y los 5 años

1x/año a partir de ahora

4 años

Visita saludable

Immunización

- **DTaP**
  Diphtheria, Pertussis, y Tetanus
- **IPV**
  Polio
- **MMR**
  Measles, Mumps, y Rubella
- **Varicella**

5 años

Visita saludable

Herramienta de evaluación de vacunas para niños y adolescentes

Responda siete preguntas rápidas para saber qué vacunas puede necesitar su hijo.

6-10 años

Visita saludable

11 años

Visita saludable

Immunización

- **Tdap**
  Tetanus, Diphtheria, Pertussis
- **MCV4**
  Meningococcal
- **HPV**
  Human Papillomavirus

Los horarios de vacunación pueden variar según el proveedor.Para más detalles, visite cdc.gov/vaccines o pregunte a su equipo de atención de NOAH.

4 Meses

Immunización

- **DTaP** Diphtheria, Pertussis, y Tetanus
- **Hib** Haemophilus Influenzae Type B
- **IPV** Polio
- **PCV** Pneumococcal Disease
- **Rota** Rotavirus

6 Meses

Immunización

- **Gripe. (Influenza) Vacuna (1x/año a partir de ahora)**
- **DTaP** Diphtheria, Pertussis, y Tetanus
- **Hib** Haemophilus Influenzae Type B
- **IPV** Polio
- **PCV** Pneumococcal Disease
- **Rota** Rotavirus

9 Meses

Detección del autismo y el desarrollo

Immunización

- **Cualquier vacunación de recuperación**

12 Meses

Chequeo dental recomendado por la edad 1

2x/año a partir de ahora

Detección Anemia y plomo

Immunización

- **MMR** Measles, Mumps, y Rubella
- **Varicella**
- **HepA** Hepatitis A

15 Meses

Immunización

- **DTaP** Diphtheria, Pertussis, y Tetanus
- **Hib** Haemophilus Influenzae Type B
- **PCV** Pneumococcal Disease

Nota: Esta dosis particular de PCV y HIB se puede administrar a los 12 o 15 meses.

18 Meses

Detección del autismo y el desarrollo

- **HepA** Hepatitis A

24 Meses

Visita saludable

1x/año a partir de ahora

Autismo, anemia y exámenes de detección de plomo

Immunización

- **HepA** Hepatitis A (si no se recibe a los 18 meses)

30 Meses

Detección del Desarrollo

12 años

Visita saludable

Immunización

- **Tdap** Tetanus, Diphtheria, Pertussis
- **HPV** Human Papillomavirus **(si no se la dieron a los 11 años)**
- **MCV4** Meningococcal

Desafíos de comportamiento

Los niños experimentan una variedad de emociones y se expresan de muchas maneras diferentes. Es normal que los niños en edad escolar muestren desafío o, a veces, pierdan el control de sus emociones mientras se desarrollan sus habilidades sociales y emocionales

Signos y síntomas de comportamiento desafiante

Diferentes familias tendrán diferentes expectativas sobre lo que es aceptable y lo que se considera un comportamiento difícil. Algunos comportamientos que las familias suelen encontrar difícil en los niños en edad escolar incluyen:

- Desafío (por ejemplo, ignorar o negarse a seguir sus solicitudes)
- Malestar (por ejemplo, negarse a comer ciertos alimentos o usar cierta ropa)
- Lastimar a otras personas (por ejemplo, morder, patear)
- Enojo excesivo cuando el niño no se sale con la suya

¿Qué causa un comportamiento desafiante?

A medida que su hijo crece, se vuelven más conscientes de qué comportamiento se espera de ellos y serán más capaces de controlar su comportamiento. Los niños en edad escolar empiezan a entender la empatía y son mucho mejores planificando y tomando decisiones sobre su comportamiento que los niños pequeños o preescolares, porque empiezan a entender que sus acciones tienen consecuencias.

El comportamiento desafiante a menudo se debe a que su hijo aún no tiene las habilidades sociales y emocionales que necesita para comportarse de la manera que usted quisiera. Hay varias otras cosas que pueden afectar la capacidad de su hijo para controlar sus reacciones, emociones o comportamientos, como:

- Estar mal
- No dormir lo suficiente y estar cansado
- Demasiado tiempo de pantalla
- Mala dieta y tener hambre
- Un cambio en las circunstancias familiares o la rutina
- Cambio de entorno (por ejemplo, iniciar una nueva escuela)
- Ser intimidado o tener problemas en la escuela
- El desarrollo de problemas de salud mental (por ejemplo, ansiedad, depresion)

Cómo lidiar con comportamientos desafiantes

Mientras trata el comportamiento negativo continuo de su hijo puede ser muy estresante, responder constantemente a comportamientos negativos puede enseñarle a un niño que esta es una buena manera de llamar su atención. Las formas eficaces de desalentar comportamientos desafiantes en su hijo incluyen:

- **Ignorar** – para comportamientos menores que buscan atención, es mejor ignorar el comportamiento (por ejemplo, alejarse de su hijo y responder sólo cuando dejen de hacerlo).
- **Ofrecer opciones** – apermita que su hijo tome decisiones al ofrecerle opciones y enseñarle a considerar las consecuencias de las decisiones que tome. (por ejemplo, «Puedes guardar el juego o dármelo»)
- **Fomentar la empatía** – señalar cómo el comportamiento de su hijo está haciendo sentir a otra persona (por ejemplo, triste, herido) y pregúntele a su hijo cómo se sentirían si alguien le hiciera lo mismo
- **Refuerzo positivo** - recompense los buenos comportamientos con frecuencia y concéntrese en aspectos positivos del comportamiento de su hijo, en lugar de dirigir la atención hacia comportamientos negativos.
- **Establecer límites y consecuencias** – establecer reglas claras e involucrar a su hijo en este proceso.

A veces, el comportamiento desafiante grave y persistente puede ser un signo de una condición del desarrollo o un problema social o emocional más grave. Su equipo de atención de NOAH puede investigar esto y derivarlo a un especialista si es necesario.

Hábitos de sueño saludables

El sueño es fundamental para prevenir:

- **Problemas de atención o comportamiento**
- **Diabetes tipo 2**
- **Obesidad**
- **Problemas con salud mental**
- **Lesiones**

Recomendaciones para el sueño

Recién nacido
0-3 meses
- **14-17 horas**

Niño
4-12 meses
- **12-16 horas**

Preescolar
3-5 años
- **10-13 horas**

Niños mayores
6-12 años
- **9-11 horas**

A medida que su cerebro se desarrolla, los niños necesitan más sueño que que los adultos para hacer todo lo posible en la escuela y mantenerse alerta durante el día.

Al establecer un horario de sueño nuevo o revisado, asegúrese de comenzar lentamente. La mayoría de los niños no podrán cambiar repentinamente de ser búhos nocturnos a aves matutinas. Una transición lenta durante unas semanas es lo mejor. Mueva la hora de acostarse por 15 minutos cada día hasta que estén recibiendo la cantidad de sueño que necesitan.

Consejos para dormir bien

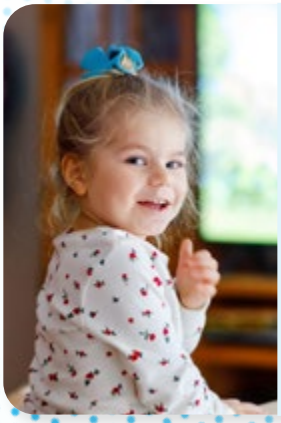
- **Mantenga un reloj** en la habitación de cada niño para que sepa a qué hora debe ir a dormir y a qué hora debe despertarse.
- **Evite utilizar electrónicos** al menosunahoraantes de acostarse y nunca permita los electrónicos en la cama. La luz de las pantallas de los televisores, tabletas y teléfonos engaña a nuestros cerebros para que piensen que es de día y nos impide dormir bien. Es bueno para todos apagar las pantallas a partir de dos horas antes de acostarse.
- En lugar de electrónicos, establezca **una rutina relajante para dormir**. Esto podría implicar lectura, estiramiento o meditación. Rutinas entrenará al cuerpo que es hora de dormir y puede disminuir la ansiedad alrededor de la hora de acostarse en niños y adultos. Haga que el ambiente sea lo más relajante posible.
- Mantenga el horario, incluso los fines de semana. **Los padres y cuidadores deben estar todos en la misma página** con el horario de dormir. Los niños mayores de 5 años también deben ser informados sobre cuál es ese plan.

Administración del tiempo de pantalla

Con pantallas prácticamente en todas partes, monitorear el tiempo de pantalla de un niño puede ser un reto. Para complicar las cosas, algún tiempo de pantalla puede ser educativo y apoyar el desarrollo social de los niños. Entonces, ¿cómo maneja el tiempo de pantalla de su hijo?

Menores de 18 meses

No debe haber pantallas aparte de una videollamada con seres queridos.



Bajo 2 años

Limite el tiempo de pantalla anomásde1horaaldíade programas de alta calidad como Sesame Street.

Niños mayores

Todo depende del niño y de lo que esté haciendo en las pantallas. Pero los expertos están de acuerdo, limitan el tiempo de pantalla para acomodar otras actividades como pasar tiempo con amigos o familiares, hacer ejercicio o practicar deportes.

Alternativas de tiempo de pantalla

Apagar las pantallas puede hacer que los niños se decepcionen e incluso se irriten al principio, pero es bueno a largo plazo. Permitir que los niños se aburran es realmente muy bueno para su desarrollo.

Tareas – los estudios muestran que los niños que realizan tareas (hasta 3 años) tienen una mayor autoestima, son más responsables y afrontan mejor las frustraciones. Por lo tanto, asegúrese de que limpian su habitación, hacer su cama, y más.

Leer – los niños deben leer si pueden o se les puede leer durante al menos 20 minutos todos los días.

Ejercicio – todos deben estar activos. Pueda ser que se lleve al cabo adentro o temprano en la mañana debido al calor, pero se debe obtener 30 minutos a una hora de deportes, ejercicio, u otras actividades todos los días.

Creatividad – hacer algo o ser creativo. Ayuda a cocinar o hornear, dibujar o pintar, hacer música o cualquier otra actividad.

Recuerde que también es importante que los padres y otros miembros de la familia den ejemplo. Si los hermanos mayores o los padres siempre están al teléfono, los niños más pequeños querrán hacer lo mismo. ¡Trate de cambiar el tiempo de pantalla en su casa juntos y todos se beneficiarán!

Cuidando tus dientes

Cepillando tus dientes

- Cepíllate los dientes dos veces al día.
- Utilice un cepillo de dientes pequeño y suave para que pueda entrar en las zonas difíciles de alcanzar.
- Apunte las cerdas hacia las encías y mueva el cepillo de dientes en círculos pequeños, 10 veces en cada 2 dientes.
- No olvide cepillarse el exterior, el interior y las cimas de los dientes.
- ¡Ser suave!
- ¡Asegúrate de cepillarte la lengua también!
- Recuerde cepillar los dientes de su hijo dos veces al día con pasta dental de flúor. Para niños, consulte con su dentista o médico sobre cuándo empezar a usar la pasta dental de flúor.

Usar hilo dental

- Seda dental al menos una vez al día para raspar la placa del espacio ENTRE los dientes.
- Inserte suavemente el hilo dental entre los dientes (comenzando con los dientes medios y trabajando a su manera hacia atrás).
- Deslice el hilo dental hacia arriba y hacia abajo a lo largo del lado de cada diente y suavemente debajo de la linea de encias.
- ¡Continúe hasta que se hayan usado hilo dental en los espacios entre todos los dientes!
- Limite los bocadillos azucarados.

Entre las edades de seis y doce años, se producen muchos cambios en la boca de su hijo, junto con un crecimiento y desarrollo normales. A medida que a los niños les empiezan a salir los dientes permanentes alrededor de los seis años, las radiografías desempeñan un papel importante para ayudar al dentista a ver si todos los dientes permanentes están creciendo en la mandíbula, buscar problemas de mordida y determinar si los dientes están limpios y sanos. Los controles de rutina son importantes durante estos años para poder evaluar cualquier posición incorrecta de los dientes o relaciones de la mandíbula y considerar un tratamiento de ortodoncia.

Más consejos para cepillarse los dientes

Dieta y Ejercicio

Ejercicio

La actividad física regular en niños y adolescentes promueve la salud y la aptitud. Es importante brindar a los jóvenes oportunidades y estímulos para participar en actividades físicas apropiadas para su edad, que sean agradables y que ofrezcan variedad.

Tipos de actividad

Las actividades aeróbicas son aquellas en las que los jóvenes mueven rítmicamente sus músculos grandes durante un período sostenido de tiempo. Gráfico de nivel de actividad de referencia en la página 10 para más ideas.

Las actividades de fortalecimiento muscular pueden no estar estructuradas y ser parte del juego, o pueden ser más organizadas y estructuradas. Consulte el cuadro de niveles de actividad en la página 10 para obtener más ideas.

Las actividades de fortalecimiento óseo producen una fuerza en los huesos del cuerpo que promueve el crecimiento y la fuerza ósea. Esta fuerza se produce comúnmente por el impacto con el suelo. Gráfico de nivel de actividad de referencia en la página 10 para más ideas.

Dieta

La alimentación saludable en la infancia y la adolescencia es importante para el crecimiento y desarrollo adecuados y para prevenir diversas condiciones de salud. Se recomienda unos hábitos alimenticios sanos que lleve todos los alimentos y bebidas dentro de un nivel calórico adecuado. Unas pautas de alimentación saludables incluye:

- Una variedad de verduras de todos los subgrupos - verde oscuro, rojo y naranja, legumbres (frijoles y guisantes), almidón, y otros.
- Frutas, especialmente frutas enteras.
- Granos, al menos la mitad de los cuales son granos integrales.
- Aceites
- Lácteos sin grasa o bajos en grasa, incluyendo leche, yogur, queso y/o bebidas de soja fortificadas.
- Una variedad de alimentos proteicos, incluyendo mariscos, carnes magras y aves de corral, huevos, legumbres (frijoles y guisantes), nueces, semillas y productos de soja.

Un patrón de alimentación saludable limita:

- Grasas saturadas y grasas trans, azúcares añadidos, y sodio.
- Recuerde que la moderación es clave.

Consejos sobre el tamaño de la porción

Gráfico de actividad física

Ejemplos de actividades aeróbicas, de fortalecimiento muscular y óseo.

Actividades aeróbicas de intensidad moderada-vigorosa (Edades 0-5)

- Juegos como etiquetar o seguir al líder
- Jugar en un parque infantil
- Andar en triciclo o bicicleta
- Caminar, correr, saltar, saltar, bailar
- Nadar
- Juegos que requieren atrapar, lanzar y patear
- Gimnasia o acrobacias

Actividades aeróbicas de intensidad moderada-vigorosa (Edades 6-12)

- Caminar a paso ligero
- Patinaje sobre hielo
- Recreación activa, como senderismo y andar en scooter sin motor
- Jugar juegos que requieran atrapar y lanzar, como béisbol o softbol

Actividades aeróbicas de intensidad vigorosa (Edades 6-12)

- Correr
- Patinaje sobre ruedas
- Juegos activos que impliquen correr y perseguir, como el fútbol de etiqueta o de bandera
- saltar la cuerda
- Esquí de fondo
- Deportes como fútbol, baloncesto, natación, tenis
- Artes marciales
- Baile vigoroso

Fortalecimiento muscular (Edades 0-5)

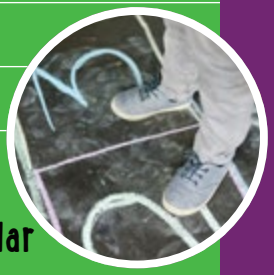
- Juegos como tira y afloja
- Escalada en equipos de juegos infantiles
- Gimnasia

Fortalecimiento muscular (Edades 6-12)

- Juegos como capturar la bandera
- Ejercicios de resistencia utilizando el peso corporal o bandas de resistencia
- Trepar a cuerdas o árboles
- Levantamiento de pesas (con supervisión)
- Algunas formas de yoga

Fortalecimiento óseo (Edades 0-5)

- Saltar
- Saltar la cuerda
- Correr
- Gimnasia



Fortalecimiento muscular (Edades 6-12)

- Carreras de relevos
- Escalada de roca
- Jugar frisby
- Deportes que impliquen saltos o cambios rápidos de dirección

Crecimiento

¿Qué tan alto es su hijo?

- Pídale a su hijo que se quite los zapatos, la ropa pesada y cualquier adorno para el cabello que pueda interferir con la medida.
- Tome la medida de altura en suelos que no estén alfombrados y contra una superficie plana, como una pared sin molduras de base.
- Su hijo debe pararse con los pies planos, juntos y contra la pared. Asegúrese de que las piernas estén rectas, los brazos a los lados y los hombros a la altura.
- Asegúrese de que su hijo/a mire hacia adelante y que su línea de visión esté paralela al piso.
- Tome la medida mientras su hijo/a está de pie con la cabeza, los hombros, el trasero, y los talones tocando la pared. Dependiendo de la forma general del cuerpo, es posible que todos los puntos no toquen la pared.
- Use un objeto plano y resistente, como un libro de tapa dura o una regla para hacer una línea recta desde el punto más alto de la cabeza de su hijo hasta la pared.
- Marque ligeramente la parte inferior del objeto resistente donde se encuentra con la pared. Luego, use una cinta métrica para medir desde la base del piso hasta la medida marcada en la pared.

¿Cuánto pesa su hijo?

- Use una báscula digital (normalmente disponible en línea o en tiendas por menos de $ 20). Evite el uso de básculas de baño cargadas por resorte.
- Coloque la báscula sobre un suelo firme (como baldosas o madera) en lugar de sobre una alfombra.
- Pida a su hijo/a que se quite los zapatos y cualquier ropa pesada, (como suéteres).
- Haga que su hijo/a permanezca quieto con ambos pies en el centro de la báscula.

¿Qué es el IMC?

Pantallas de IMC o Índice de masa corporal para detectar posibles problemas relacionados con el peso y la salud. El IMC se interpreta de manera diferente para los niños aunque se calcula con la misma fórmula. Debido a los cambios en el peso y la estatura con la edad, así como su relación con la grasa corporal, los niveles de IMC entre los niños se expresan como percentiles en relación con otros niños del mismo sexo y edad. Si le preocupa el IMC de su hijo, pregunte a su equipo de atención de NOAH.

Calculadora de IMC para niños y adolescentes

Recetas

Pruebe estas recetas para niños que son fáciles de hacer y requieren ingredientes mínimos. ¡Para obtener más inspiración gastronómica, descargue nuestro libro de cocina NOAH Mouth Healthy gratis!

Dip Vegetal

Este paquete de inmersión tiene mucho sabor, va muy bien con diferentes tipos de verduras, y puede ser una adición versátil para mejorar otros platos también.

Ingredientes:

- ½ taza de mayonesa
- ½ taza de yogur sin grasa
- 1 cucharadita de sal de ajo
- 1 cucharadita de cebolla en polvo
- 1 chorrito de pimienta
- 1 pizca de condimento italiano, o mas al gusto

Instrucciones

1. Combine el yogur y la mayonesa.
2. Agregue los condimentos y bata juntos hasta que se mezclen uniformemente.
3. Agregue mas condimento al gusto.
4. Cubrir y enfriar en el refrigerador durante 2 horas antes de servir.
5. Sirva con verduras cortadas como zanahorias, apio, brocoli y pimientos.

Piña Colada Smoothie

Este tratamiento tropical esta lleno de vitamina C, calcio y potasio para ayudar a fortalecer los dientes y mantener las encias sanas.

Ingredientes:

- ½ plátano mediano maduro congelado
- ¾ de leche de almendras o coco
- ½ taza de piña congelada
- ⅔ taza de hielo
- 1 cucharadita de coco rallado

Instrucciones

1. Pon todos los ingredientes menos el coco en la licuadora.
2. Licue hasta que quede suave.
3. Incorpora el coco y vierte sobre un vaso de hielo.
4. ¡Disfruta!

Míranos hacerlo

Recursos de NOAH

Médicos

Los proveedores dedicados a trabajar con niños de 0 a 18 años ofrecen servicios pediátricos que incluyen:

- Inmunizaciones
- Citas del mismo día
- Visitas de bienestar y preventivas
- Enfermedad o lesion
- Referencias
- Servicios de laboratorio

Dentales

Dentistas, higienistas y asistentes dentales ofrecen servicios dentales en determinados centros de salud. Los tratamientos preventivos y de emergencia incluyen:

- Exámenes y radiografías
- Limpieza
- Selladores y fluoruro

Nutrición

Los dietistas registrados ayudan a establecer hábitos alimenticios saludables, así como a proporcionar orientación nutricional y educación para pacientes con afecciones relacionadas con la dieta, incluyendo:

- Diabetes
- Control del peso
- Alergias alimentarias

Consejería y psiquiatría

Los proveedores psiquiátricos evalúan y diagnostican las condiciones de salud mental en pacientes de todas las edades y ayudan a ejecutar planes de tratamiento. Las afecciones tratadas comúnmente incluyen:

- Trastorno de hiperactividad por déficit de atención (TDAH)
- Trastorno de estrés postraumático (TEPT)
- Ansiedad y depresión
- Trastorno bipolar

Centro de Salud Cholla
8705 E. McDowell Road
Scottsdale, AZ 85257

Copperwood Health Center I y II

I. 11851 N. 51st Avenue, Ste B-110
Glendale, AZ 85304

II. 11851 N. 51st Avenue, Ste F-140
Glendale, AZ 85304

Centro de Salud Desert Mission
9015 N. Third Street
Phoenix, AZ 85020

Centro de Salud Midtown
4131 N. 24th Street, Ste B-102
Phoenix, AZ 85016

Centro de Salud Palomino
16251 N. Cave Creek Road
Phoenix, AZ 85032

Centro de Salud Venado Valley
20440 N. 27th Avenue
Phoenix, AZ 85027

Los Recursos de la comunidad

especialistas de Recursos de la comunidad apoyan a individuos y familias con acceso a la salud y recursos de la comunidad incluso inscripción de:

- AHCCCS y KidsCare
- SNAP/EBT
- Mercado de Seguro médico
- Descuento o escala de tarifas a bajo costo
- Asistencia para el transporte
- Asistencia en efectivo

Notas

480-882-4545 | noahhelps.org

@noahhelps