

Remedios naturales para la dentición

La dentición se produce cuando comienza a aparecer el primer conjunto de dientes de su bebé ("dientes de leche"). El cuidado de los dientes de su bebé comienza tan pronto como el primer diente se asoma a través de las encías de su hijo. Los dientes sanos son una parte integral de la salud general de su bebé. Ayudarán a su bebé a masticar y comer adecuadamente, y guardarán el lugar para los futuros dientes permanentes.

La dentición puede ser un período difícil tanto para los bebés, que sienten el dolor, como para los padres, que lo presencian. Su bebé puede llorar, babeo más de lo normal y estar agitado y malhumorado. También pueden dormir mal durante la dentición. Sin embargo, algunos bebés parecen superar la dentición sin ningún síntoma. Si su bebé experimenta síntomas, hay pasos que usted puede seguir que ayudarán a usted y a su hijo a superar esta etapa con buena salud y buen humor.

Qué esperar

El primer diente suele aparecer alrededor de los seis meses. Cada niño se desarrolla a un ritmo diferente, así que no se preocupe si los dientes de su hijo aparecen tan pronto como a los tres meses o tan tarde como a los 12 meses.

Los dos dientes frontales inferiores (incisivos centrales inferiores) suelen ser los primeros dientes en aparecer. Luego les siguen los dos dientes frontales superiores (incisivos centrales superiores). La mayoría de los niños tendrán los 20 dientes primarios a los 3 años de edad. Entre los 5 y 13 años de edad, su hijo perderá los dientes primarios para hacer espacio para los dientes permanentes.

Signos y síntomas

Para algunos bebés, la dentición es indolora. Otras personas pueden tener períodos de irritabilidad o parecer irritables durante semanas, con episodios de llanto y patrones de sueño y alimentación interrumpidos.

Es posible que usted no pueda ver los dientes de su bebé que vienen en camino, pero su bebé probablemente los sentirá y mostrará signos de la dentición, lo que puede incluir:

- encías inflamadas o rojas;
- un deseo de masticar objetos sólidos;
- babeo, que puede comenzar aproximadamente dos meses antes de que aparezca el primer diente; e
- obstinación, irritabilidad o mal humor.

Muchos padres sospechan que la dentición causa más fiebre y diarrea, pero los investigadores dicen que no son indicios de dentición. Las encías sensibles e inflamadas pueden hacer que la temperatura del bebé sea un poco más alta de lo normal, pero, por lo general, no causan fiebre alta ni diarrea. Si su bebé desarrolla fiebre durante la fase de dentición, es probable que algo más esté causando la fiebre, por lo que debe ponerse en contacto con su médico. Además, no asuma que la obstinación, la irritabilidad o el mal humor se deben a la dentición.

Cómo calmar las encías de su bebé

Cuando su bebé parezca incómodo, considere ayudarlo con algunos de estos sencillos consejos:

Frote las encías de su bebé

Con una toalla limpia o un paño húmedo, masajee suavemente las encías de su bebé. La presión ayudará a aliviar la molestia.

Manténgalo refrigerado, no congelado

Ponga una toallita húmeda, una cuchara o un chupete en el refrigerador para que se enfríe. La sensación de frío probablemente ayudará a aliviar a su bebé. No se recomiendan los artículos de alivio para la dentición que se congelan, ya que el frío extremo puede hacer daño en lugar de calmar a su bebé. Si su bebé está comiendo alimentos sólidos, puede disfrutar de alimentos fríos como el puré de manzana o el yogur.



Dele a su bebé un anillo de dentición

Un anillo de dentición hecho de goma firme le permitirá a su bebé ejercer presión sobre sus encías. No se recomiendan los anillos de líquido, ya que podrían romperse o lastimar a su bebé por la presión de la masticación.

A su hijo también le puede gustar masticar un chupón o un biberón, lo cual también ejerce presión sobre las encías. Asegúrese de llenar la botella con agua, no con leche o jugo, ya que el contacto prolongado con el azúcar de esos líquidos puede provocar caries.

Limpie la baba

El babeo constante es parte del proceso de dentición. Mantiene la boca de su bebé hidratada y permite que los dientes salgan sin dañar las encías. Sin embargo, demasiada baba puede irritar la piel de su bebé. Mantenga la barbilla de su bebé seca, al limpiar la baba con un paño limpio. Tenga a su bebé con un babero para evitar que su pecho se llene de babas.

Evite las cremas para la dentición de venta libre

A menos que su médico le recete cierto tipo de loción, evite los medicamentos para la dentición que se pueden frotar directamente

en las encías del bebé. Su bebé puede tragar la medicación que podría adormecer la garganta. Esto podría interferir en el reflejo nauseoso normal de su bebé. Es más probable que la loción se lave con la saliva de su bebé y que no tenga ningún efecto en absoluto.

Cuidado de la boca y limpieza de los dientes

Comience a cuidar los dientes de su bebé tan pronto como aparezcan, al limpiar los dientes por lo menos una vez al día. La hora de acostarse es generalmente un buen momento para comenzar la rutina. Use un cepillo de dientes de cerdas suaves diseñado para bebés.

Cuando su hijo tenga 3 o 4 años de edad, cepíllele los dientes durante al menos dos minutos, dos veces al día. Un temporizador o una canción favorita es una buena manera de medir los dos minutos. Use una cantidad de pasta de dientes del tamaño de un guisante y anime a su hijo a escupir la pasta de dientes en lugar de tragarla. Use crema dental fluorada cuando su hijo tenga la edad suficiente para escupir.

Limite la cantidad de bebidas azucaradas que toma su bebé. No permita que su bebé se acueste con un biberón lleno de otra cosa que no sea agua. Los azúcares naturales en el jugo y otras bebidas endulzadas causarán caries dentales graves, especialmente si estos líquidos se acumulan en la boca de su bebé mientras duerme.

Almacenamiento seguro de medicamentos

¿Los medicamentos se guardan de manera segura en su casa? Piénselo un momento. ¿Guarda los frascos de medicamentos en el mostrador de la cocina, en el alféizar de la ventana, en la mesita de noche o en el armario del baño sin que estén bajo llave? Cualquiera de estos lugares puede no ser un lugar seguro para almacenarlos y puede representar un riesgo, especialmente si usted tiene niños pequeños, adolescentes o cualquier adulto que no conozca en casa.

De acuerdo con los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades, más de 60,000 niños pequeños concurren a la sala de emergencias cada año por haber ingerido medicamentos mientras sus padres o cuidadores no los estaban mirando. Todos los medicamentos, incluso los destinados a los niños, pueden ser peligrosos si otras personas los toman accidentalmente, incluso en pequeñas cantidades. Por eso es tan importante evitar que los niños y otras personas en su casa tengan a su alcance los medicamentos cuando se supone que no deben hacerlo. Las directivas escritas del servicio de Aprobación de la Familia de Apoyo (RFA) requieren que todos los medicamentos se guarden en un lugar fuera del alcance de los niños bajo su cuidado, a menos que el niño necesite tener acceso a su propio medicamento para autoadministrárselo.

La mejor manera de garantizar la seguridad de su hijo es mantener todos los medicamentos fuera del alcance y la vista de su hijo. Esto incluye medicamentos recetados, de venta libre, suplementos herbales y vitaminas. Idealmente, sus medicamentos deben estar en un armario cerrado con llave, aunque se reconoce que esto no siempre es posible.

Si su hijo mayor o adolescente maneja sus propios medicamentos, asegúrese de que conozca y siga las reglas de la familia sobre el almacenamiento seguro del medicamento. Siempre supervise a su hijo y asegúrese de que tome las dosis adecuadas.

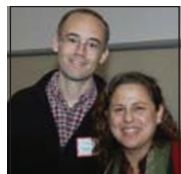
SECCIÓN 11-03: Requisitos del área de almacenamiento

Una Familia de apoyo debe almacenar medicamentos, desinfectantes y soluciones de limpieza donde no tenga acceso un niño o dependiente no menor de edad.

Celebración de nuestras familias durante los días festivos

En San Francisco, el sábado 8 de diciembre de 2018, Servicios para Niños y Familias de celebró el evento anual de Capacitación Navideña para Familias de Apoyo con Barry E Knight. Un agradecimiento especial al personal, a los voluntarios y a los socios de la comunidad cuyo apoyo ayuda crear un día maravilloso.

- o Misión Braid
- o Redemption Church (Iglesia de la Redención)
- o MERCYworldwide
- o Grupo W20
- o Sips N Sews, Inc.
- o Tandem, socios en el aprendizaje temprano
- o Marine Toys for Tots



Sean y Michele Foy



Silvia Aguilar, Blanca Adriana Rodríguez y Damaris Romero



Joshua y Liam Jackson Wyatt



Judy Melinek y la asistente de la RFA, Deleasa Jones



Juanita Hennington, Julia Cody, Joyce Lee, Jesse Lee

Lori Beth Way y Jon Zuckerman

Nuestros campeones de los niños en enero son Lori Beth Way y Jon Zuckerman.

Como muchas familias saben, convertirse en padres de acogida conlleva el desafío del cambio y, a menudo, la ansiedad de no saber lo que se avecina. Sin embargo, pocas personas se han preparado para ese cambio de una manera tan meditada y holística como Jon y Lori Beth.

Su hija llegó a su vida en enero cuando tenía 1 año y medio. No sabía cómo caminar y aún no había empezado a hablar, lo que creó preocupaciones sobre si podía ser sorda. Además de las clases de capacitación, Lori Beth y Jon leyeron una gran cantidad de artículos y libros antes de que su hija fuera colocada en su casa. Esta preparación los ayudó a pensar en cómo manejar varios escenarios con un nuevo niño en sus vidas. Para estar al mismo nivel sobre su método de crianza, consideraron la logística compleja que implica manejar las citas con el médico, las visitas de los padres biológicos y la seriedad de cuidar a un niño traumatizado. Pensaron y hablaron no solo sobre lo que significaba para ellos abrir su hogar a un niño, sino, lo que es más importante aún, sobre lo que sucede con el tiempo cuando ese niño está en su casa.

Tales consideraciones cuidadosas por adelantado han permitido a Lori Beth y Jon ir más allá como padres de acogida



para proporcionar un hogar seguro y cariñoso. Siempre están al tanto de las citas de sus hijos, incluidas las citas médicas, dentales y de servicios de apoyo. También se aseguran de que la familia biológica de su hija esté informada y trabajan con ellos para atender cualquier cita médica que sea necesaria.

“Uno de los mayores desafíos de ser padres de acogida es que no se trabaja con información completa”, explica Lori Beth. Para bien o para mal, como padres de acogida no tienen todos los detalles de los antecedentes de su hijo o lo

que puede haber pasado con los padres biológicos, lo cual ciertamente influye en la situación de un niño.

“Hay que resistirse a juzgar a los padres biológicos”, añade Jon. “Los padres de acogida tienen que darse cuenta de que los padres biológicos aman a sus hijos, pero han experimentado dificultades. Quieren hacer lo que es bueno para sus hijos, pero a veces necesitan ayuda para encontrar la forma de hacerlo”. Jon admite que mantener una relación positiva con los padres biológicos de un niño es un equilibrio delicado, pero pequeños gestos como incluir unos libros y unos aperitivos saludables en la mochila pueden mostrar a los padres biológicos un ejemplo positivo.

Lori Beth y Jon se sienten reconfortados al ver lo lejos que ha llegado su hija en poco tiempo. “Los niños pueden florecer muy rápido si tienen un ambiente saludable. Ha sido gratificante ver su progreso y verla feliz”, describen. Su hija ahora está caminando y hablando, y sabe cómo deletrear su nombre. Esta transformación ocurrió en tan sólo 10 meses.

El Servicio para Niños y Familias de San Francisco y el Instituto de Crianza y Permanencia les agradecen a Lori Beth y Jon por ser una inspiración para los demás y por esforzarse verdaderamente por ser modelos positivos. ¡Felicitaciones a nuestros Campeones de los niños de enero!

K.I.D.S.

Publicado cada dos meses para los padres de acogida, familias de apoyo, familiares no consanguíneos de la familia extendida y familiares cuidadores del condado de San Francisco. Para sugerir un tema, enviar un artículo, promocionar un evento o dar su opinión, envíe un correo electrónico a Sharon.Walchak@sfgov.org.

Equipo de redacción

Editores: Agnes Balla y Sharon Walchak
Amabel Baxley, Kimberlee Pitters

Servicios para Niños y Familias de la ciudad y del condado de San Francisco
PO Box 7988 • 170 Otis Street, San Francisco, CA 94120

Sitio del boletín informativo: <https://www.sfhsa.org/newsletters>

Números de teléfono útiles

Operador de HSA	(415) 557-5000
Línea directa de CPS para abuso infantil	(800) 856-5553 o (415) 558-2650
Defensoría del Cuidado de Acogida	(415) 558-2828
Línea de transporte	(415) 557-5376
Línea directa de otorgamiento de licencias/RFA/inscripción	(415) 558-2200
Familias de San Francisco marcando la diferencia (San Francisco Families Making a Difference)	
Programa de mentoría para proveedores de atención médica	(415) 557-5400
Servicio de relevo gratuito para padres de acogida	(415) 861-4060 x 3035
Servicios comunitarios	211
Servicios gubernamentales para casos que no son de emergencia	311
Directorio de la Agencia de FCS: www.sfhsa.org/174.htm	



Novedades del Instituto de Crianza y Permanencia

Puede inscribirse para estas y todas las capacitaciones de PPC a través de su asistente de RFA o comunicándose con:

Bay Area Academy

Línea de inscripción de cuidadores

510-271-0951, interno 117

Capacitación para la aprobación previa al servicio de RFA	
Capacitación previa al servicio de RFA en español	2 y 9 de febrero de 2019 (sábados) 9:00 a. m. a 3:30 p. m.
Capacitación previa al servicio de RFA en inglés	12 al 21 de febrero de 2019 (martes y jueves) 5:30 p. m. a 8:30 p. m.
Capacitación previa al servicio de RFA en inglés	16 y 23 de marzo de 2019 (sábados) 9:00 a. m. a 3:30 p. m.
Capacitación para la colocación	
SA/VIH en español Ciclo de 40 horas	16 de marzo al 13 de abril (sábados) 9:00 a. m. a 5:00 p. m.
Primeros auxilios/CPR	9 de febrero y 9 de marzo (sábados) 9:00 a. m. a 3:30 p. m.
Primeros auxilios/CPR en español	2 de marzo de 2019 (sábado) 9:00 a. m. a 3:30 p. m.
Capacitación continua	
RFA avanzado en español Capacitación: Traumas de la infancia	23 de febrero de 2019 9:00 a. m. a 12:00 p. m.
RFA avanzado en español Capacitación: Pérdida y transiciones	23 de febrero de 2019 12:30 p. m. a 3:30 p. m.
Capacitación avanzada de RFA: Traumas de la infancia	26 de febrero de 2019 5:30 p. m. a 8:30 p. m.
Capacitación avanzada de RFA: Pérdida y transiciones	28 de febrero de 2019 5:30 p. m. a 8:30 p. m.
Capacitación avanzada de RFA: Traumas de la infancia	30 de marzo de 2019 9:00 a. m. a 12:00 p. m.
Capacitación avanzada de RFA: Pérdida y transiciones	30 de marzo de 2019 12:30 p. m. a 3:30 p. m.
Capacitación avanzada: Instituto de Crianza y Permanencia: Capacitación obligatoria sobre informes para proveedores de cuidado	23 de febrero de 2019 9:00 a. m. a 12:00 p. m.
Justo a tiempo (ofrece una variedad de temas de capacitación)	En línea en http://www.qpicalifornia.org/pages/Video.shtm
Instituto para Padres de Acogida (Foster Parent College) (ofrece diversos temas)	En línea en http://www.fosterparentcollege.com/



Participe en la recepción de las nuevas familias de apoyo

El Instituto de Crianza y Permanencia se complace en felicitar a los últimos participantes de la capacitación previa al servicio dictada en inglés de octubre y noviembre, y de la clase de capacitación previa al servicio dictada en español de noviembre. Les damos la bienvenida a nuestra red de familias de apoyo comprometidas.



Información sobre los grupos de apoyo:

GRUPOS DE APOYO EN INGLÉS

El tercer martes de cada mes: 5:30 p. m. refrigerios • 6:00 p. m. a 8:00 p. m. reunión

GRUPOS DE APOYO EN ESPAÑOL

El tercer jueves de cada mes: 5:30 p. m. refrigerios • 6:00 p. m. a 8:00 p. m. reunión