Ohio Chapter
INCORPORATED IN OHIO
American Academy of Pediatrics
DEDICATED TO THE HEALTH OF ALL CHILDREN®

Ohio Department of Health

# "EL CAMBIO ES DIFÍCIL"
# DEPRESIÓN Y ANSIEDAD EN LOS ADOLESCENTES

La adolescencia es un periodo vulnerable para la salud mental, en el que muchos jóvenes luchan por dar sentido a las presiones y los sentimientos contradictorios que experimentan. Los padres y cuidadores no tienen por qué enfrentarse a estos desafíos solos. Hay muchos recursos disponibles para ayudar a los adolescentes a superar estos desafíos. Su pediatra o médico de atención primaria puede proporcionar un valioso apoyo durante estos momentos.

## ¿QUIÉN SOY YO?

**Los adolescentes suelen experimentar una amplia gama de emociones, a menudo conflictivas:**

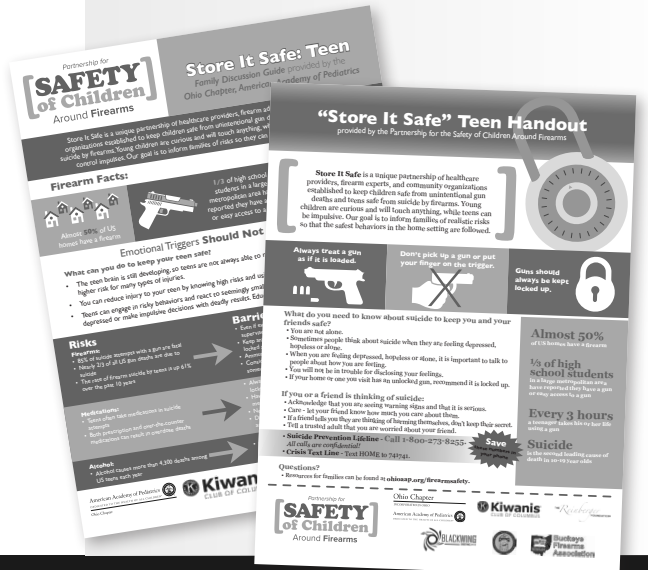
- Confusión de identidad y de roles
- Emoción por crecer y miedo a la edad adulta
- Relaciones sociales: "¿Cómo encajo?"
- Experimentación y exploración
- Crisis existencial: "¿Qué sentido tiene todo esto?"
- Conflicto familiar: "Te odio, por favor, apóyame".

## LA PANDEMIA DE COVID-19 SOLO AUMENTÓ ESTOS DESAFÍOS:

- Soledad, aislamiento social
- Muerte, pérdida, dolor que conduce a la depresión
- Miedo a una pérdida o a contagiarse, que conduce a la ansiedad
- El abuso, las altas emociones expresadas pueden causar trauma, TEPT
- El acceso a medios letales puede llevar a la autolesión y al suicidio

## ¡HAY RECURSOS QUE PUEDEN AYUDAR!

https://ohioaap.org/storeitsafe




**Para obtener más información, visite:**
https://ohioaap.org/education-cme-moc-ii/preventive-health-program/

Ohio Chapter
INCORPORATED IN OHIO
American Academy of Pediatrics
DEDICATED TO THE HEALTH OF ALL CHILDREN®

Ohio Department of Health

# "CHANGE IS HARD"
# DEPRESSION AND ANXIETY IN ADOLESCENTS

Adolescence is a vulnerable period for mental health, with many youth struggling to make sense of the conflicting pressures and feelings they experience. Parents and caregivers do not need to face these challenges alone. There are many resources available to help adolescents through these challenges. Your pediatrician or primary care physician can provide valuable support during these times.

## 'WHO AM I?'

**Adolescents often experience a wide range of often conflicting emotions:**

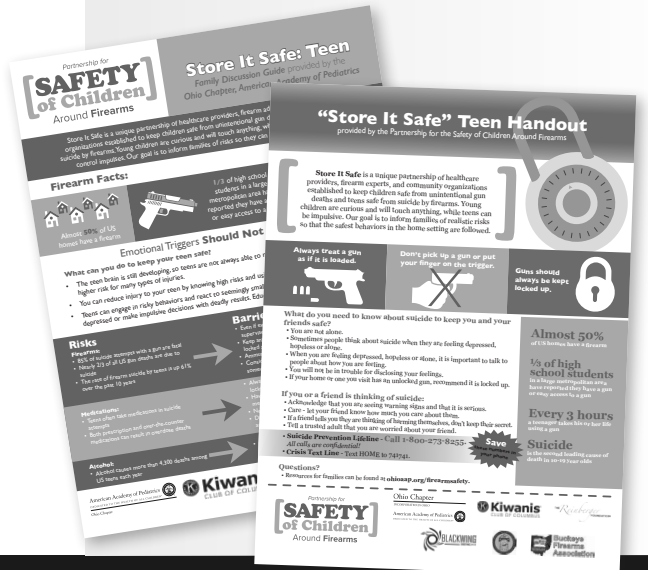
- Identity vs. role confusion
- Excitement about growing and fear of adulthood
- Social relationships – 'How do I fit in?'
- Experimentation and exploration
- Existential crisis – "What's the point of all this?"
- Family conflict – "I hate you, please support me."

## THE COVID-19 PANDEMIC ONLY ADDED TO THESE CHALLENGES:

- Loneliness, social isolation
- Death, loss, grief leading to depression
- Fear of loss or infection, leading to anxiety
- Abuse, highly-expressed emotions can cause trauma, PTSD
- Access to lethal means can lead to self-harm and suicide

## THERE ARE RESOURCES THAT CAN HELP!

https://ohioaap.org/storeitsafe




**For more information, please visit:**
https://ohioaap.org/education-cme-moc-ii/preventive-health-program/

Ohio Chapter
INCORPORATED IN OHIO
American Academy of Pediatrics
DEDICATED TO THE HEALTH OF ALL CHILDREN®

Ohio Department of Health

# LOS NIÑOS AMAN LAS RUTINAS: CEPILLARSE, CUENTO, CAMA

## ¡CEPILLARSE!
Cepille con dentífrico fluorado durante
**2 minutos**
cada día y noche.

## ¡CUENTO!
**Cante, hable y lea**
en voz alta tanto como pueda
para su hijo.

## ¡CAMA!
Comience su rutina nocturna
**30 minutos**
antes de ir a la cama.

## PRACTIQUE UNA RUTINA DE CEPILLARSE, CONTAR CUENTOS E IR A LA CAMA CADA NOCHE

**SIÉNTASE SEGURO**

**REDUZCA EL ESTRÉS**

**REALICE ACTIVIDADES DIARIAS**

**TENGAN UNA VIDA MÁS SANA**

## CONSEJOS PARA LA HORA DE DORMIR

- Haga que el tiempo de juego sea diurno.
- Hable y juegue con su hijo durante el día para que duerma mejor por la noche.
- Acueste a su hijo despierto pero adormecido.
- Los bebés deben dormir boca arriba sin almohadas, mantas ni peluches en la cuna.
- Comparta la habitación, pero no el área de dormir de los bebés.
- Cuando su hijo mayor de un año se despierte, coloque primero un peluche o una manta en la cama para reconfortarlo.
- Mantenga un lugar tranquilo y silencioso para la alimentación o los cambios nocturnos.

Para obtener más información sobre el Programa Cepillarse, Cuento, Cama de Ohio AAP, visite: http://ohioaap.org/brushbookbed.

Dolly Parton's Imagination Library

## ¿SABÍA QUE?
La Biblioteca de la Imaginación de Dolly Parton de Ohio envía a los niños un cuento cada mes hasta que cumplen 5 años. Todos los niños de Ohio son elegibles y este programa está disponible sin costo alguno para las familias. Inscriba a su hijo aquí: https://ohioimaginationlibrary.org/enroll

**Para obtener más información, visite:**
https://ohioaap.org/education-cme-moc-ii/preventive-health-program/

Ohio Chapter
INCORPORATED IN OHIO
American Academy of Pediatrics
DEDICATED TO THE HEALTH OF ALL CHILDREN®

Ohio Department of Health

# KIDS LOVE ROUTINES - BRUSH, BOOK, BED

## BRUSH!
Brush with fluoride toothpaste for
**2 minutes**
each day and night.

## BOOK!
**Sing, talk & read**
aloud as much as possible
to your child.

## BED!
Start your nighttime routine
**30 minutes**
before bedtime

## PRACTICE A BRUSH, BOOK, BED ROUTINE EVERY NIGHT

- FEEL SAFE
- REDUCE STRESS
- COMPLETE DAILY ACTIVITIES
- HAVE HEALTHIER LIVES

## BEDTIME TIPS

- Make daytime playtime
- Talk and play with your child during the day to help them sleep better at night
- Put your children to bed awake but drowsy
- Babies should sleep on their backs without pillows, blankets, or stuffed animals in the crib
- Share a room but not a sleep surface for babies
- When your child over one awakes, first give a stuffed animal or blanket in bed to comfort them
- Keep a calm, quiet place for nighttime feedings or changings

For more information on the Brush, Book, Bed Program from the Ohio AAP, visit: http://ohioaap.org/brushbookbed

## DID YOU KNOW?

Dolly Parton's Imagination Library of Ohio mails children one book each month until their 5th birthday. All kids in Ohio are eligible and this program is available at no cost to families. Enroll your child here: https://ohioimaginationlibrary.org/enroll

**For more information, please visit:**
https://ohioaap.org/education-cme-moc-ii/preventive-health-program/

Ohio Chapter
INCORPORATED IN OHIO
American Academy of Pediatrics
DEDICATED TO THE HEALTH OF ALL CHILDREN®

Ohio Department of Health

# LACTANCIA MATERNA

## LECHE MATERNA: LA MEJOR FUENTE DE NUTRICIÓN PARA EL BEBÉ

¡Felicitaciones por tomar la decisión de darle leche materna a su bebé! Al principio, la lactancia puede ser difícil. Su asesor de lactancia (especialista en lactancia materna) y su pediatra pueden ayudarla a hacerlo bien. Es el alimento perfecto para el bebé y cambia constantemente en función de su crecimiento y sus necesidades.

- Alimente a su bebé solo con leche materna y luego añada alimentos complementarios a los 6 meses.*
- La leche materna protege la salud de la madre y el bebé a largo plazo.
- Es gratis y conveniente.
- La madre puede dar el pecho durante dos años y más.
- Crea un vínculo de por vida entre la mamá y el bebé.
- Un poco de leche materna es mejor que nada. Si tiene problemas con el suministro de leche, consulte con su pediatra sobre las opciones de alimentación.
- La lactancia materna temprana puede causar algunas molestias mientras la madre y el bebé aprenden a agarrarse profundamente. Si el dolor persiste, puede pedir ayuda a su asesor de lactancia o a su pediatra.

**Consulte a su médico antes de introducir agua, jugo, fórmula, leche de vaca o leche vegetal a la dieta de su bebé.*

## SIGNOS DE HAMBRE:

- Aprieta los puños
- Se chupa el puño
- Frunce los labios
- Hace ruidos desagradables
- Gira la cabeza
- Se inquieta al despertar
- Llanto (una señal de hambre muy tardía - busque las señales anteriores para la alimentación)

## SIGNOS DE SACIEDAD:

- El bebé está relajado
- Cierra los labios
- Deja de chupar
- Suelta el pezón
- Gira la cabeza hacia otro lado

## RECOMENDACIONES PARA PRODUCIR SUFICIENTE LECHE

- Alimente al bebé con frecuencia (8-12 veces al día al principio).
- ¡Póngase cómoda! Cuanto más relajada esté la madre, más fácil será la salida de la leche.
- Manténgase hidratada con agua y coma refrigerios saludables (puede necesitar 500 calorías más al día).
- Cuanto más leche se extrae del pecho, más leche se produce.

**Si tiene preguntas sobre la lactancia materna o necesita ayuda,** llame a la línea directa gratuita de lactancia materna del estado de Ohio, que funciona las 24 horas del día, los 7 días de la semana, al 1-888-588-3423 o envíe un mensaje de texto con la palabra "BFHOTLINE" al 839863.

Agarre de "rugby"

Agarre acostada o a horcajadas

Agarre de cuna-cruzada o transitorio

Posición recostada de lado

Agarre de cuna

https://wicbreastfeeding.fns.usda.gov/5-breastfeeding-holds-try

**Para obtener más información, visite:**
https://ohioaap.org/education-cme-moc-ii/preventive-health-program/

Ohio Chapter
INCORPORATED IN OHIO
American Academy of Pediatrics
DEDICATED TO THE HEALTH OF ALL CHILDREN®

Ohio Department of Health

# BREASTFEEDING

## BREAST MILK: THE BEST SOURCE OF NUTRITION FOR BABY

Congratulations on deciding to give your baby human milk! Breastfeeding can be hard in the beginning. Your lactation consultant (breastfeeding specialist) and pediatrician can help you succeed. It is the perfect food for your baby and constantly changes based on baby's growth and needs.

- Feed only breast milk to your baby and then add complementary foods at 6 months.*
- Breast milk protects mom and baby's health long term.
- It's free and convenient.
- Mom can breastfeed for two years and beyond.
- It creates a lifetime bond between mom and baby.
- Some breast milk is better than none. If you have trouble with milk supply, talk to your pediatrician about feeding options.
- Early breastfeeding may cause some discomfort as mom and baby learn to latch deeply. If pain persists, help is available through your lactation consultant or pediatrician.

**Talk to your doctor before introducing water, juice, formula, cow's milk, or plant-based milk.*

## SIGNS OF HUNGER:

- Flexes fists
- Sucks on fist
- Smacks lips
- Makes fussy sounds
- Turns head
- Restless after waking
- Crying (a very late hunger cue – look for signs above for feeding)

## SIGNS OF FULLNESS:

- Relaxes
- Closes lips
- Stops sucking
- Spits nipple out
- Turns head away

## TIPS FOR MAKING ENOUGH MILK

- Feed baby often (8-12 times per day in the beginning).
- Get comfortable! The more relaxed mom is, the easier the milk comes out.
- Stay hydrated with water and eat healthy snacks (an extra 500 calories per day may be needed).
- The more milk is removed from the breast, the more milk is made.

**For breastfeeding questions or support,** call the free 24/7 Ohio Statewide Breastfeeding Hotline at 1-888-588-3423 or text "BFHOTLINE" to 839863.

Clutch or "football" hold

Cross-cradle or transitional hold

Cradle hold

Laid-back or straddle hold

Side-lying position

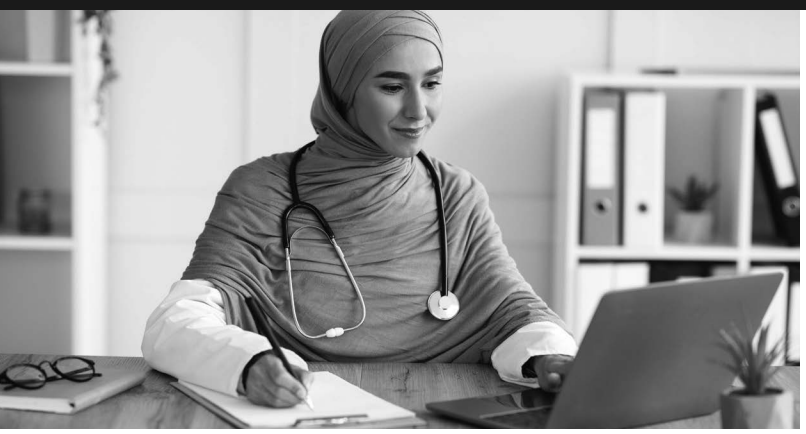
*https://wicbreastfeeding.fns.usda.gov/5-breastfeeding-holds-try*

**For more information, please visit:**
https://ohioaap.org/education-cme-moc-ii/preventive-health-program/

Ohio Chapter
INCORPORATED IN OHIO
American Academy of Pediatrics
DEDICATED TO THE HEALTH OF ALL CHILDREN®

Ohio Department of Health

# ENTENDER LA TECNOLOGÍA PARA PACIENTES EN ATENCIÓN PRIMARIA



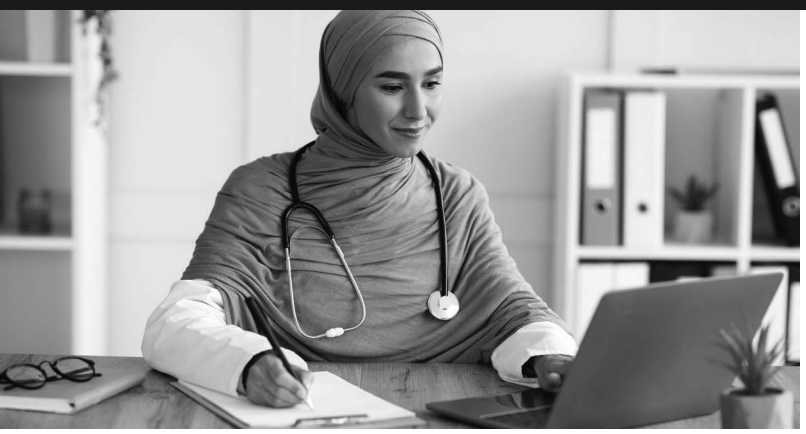
La tecnología está integrada en todos los aspectos de la vida diaria, incluida la experiencia con nuestros proveedores de atención primaria. Esta proporciona una mejor coordinación de la atención, mejora la educación del paciente al ofrecer múltiples formas para ofrecer y reforzar la información, permite una mejor recopilación de datos que proporciona a la comunidad médica información para mejorar la salud general de la población, y simplifica las tareas habituales como concertar citas, obtener resultados de pruebas o recopilar información. El uso de la tecnología en la atención médica seguirá creciendo, por lo que es importante que los pacientes entiendan cómo utilizar las herramientas que tienen a su disposición.

**Para obtener más información, visite:**
https://ohioaap.org/education-cme-moc-ii/preventive-health-program/

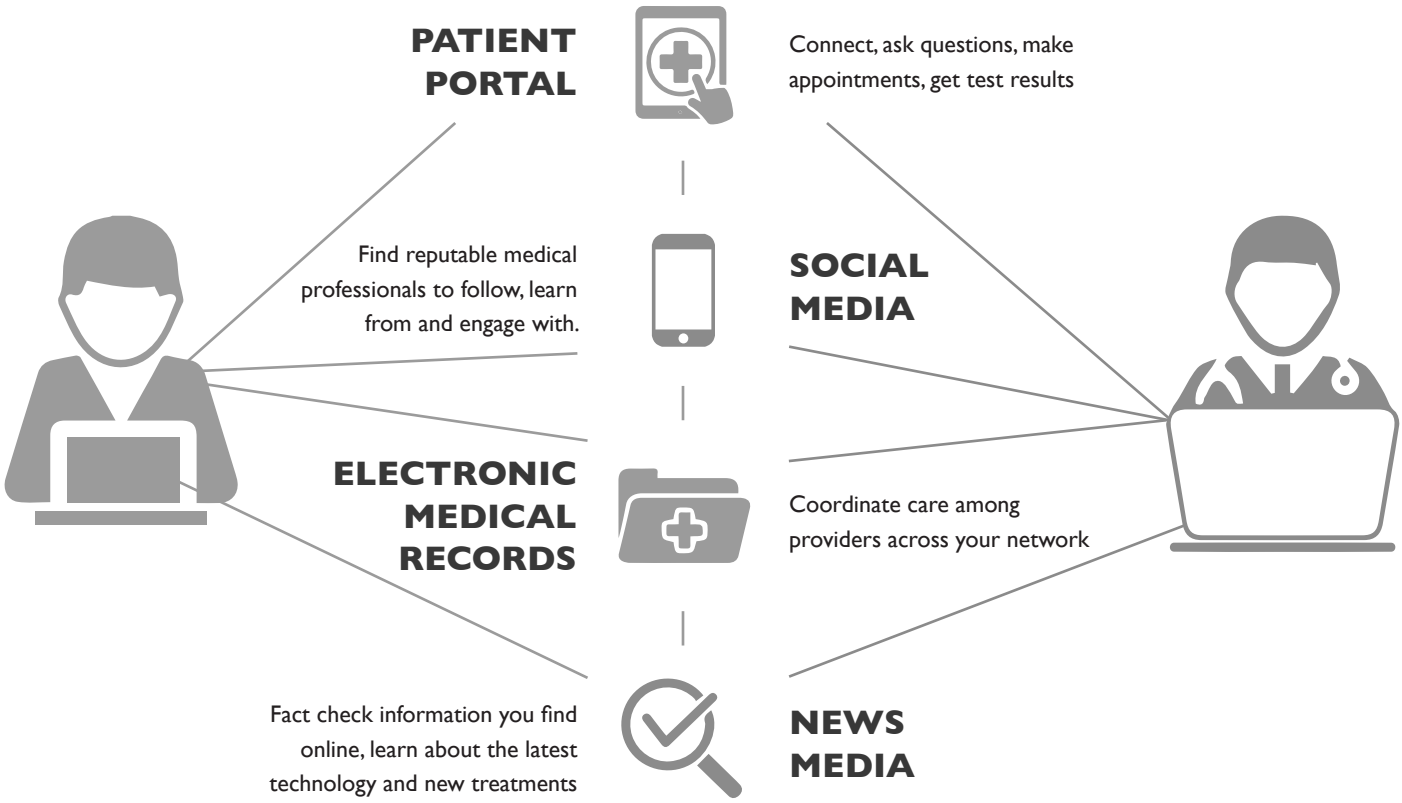
Ohio Chapter
INCORPORATED IN OHIO
American Academy of Pediatrics
DEDICATED TO THE HEALTH OF ALL CHILDREN®

Ohio Department of Health

# UNDERSTANDING TECHNOLOGY FOR PATIENTS IN PRIMARY CARE



Technology is integrated into all aspects of life today, including the experience with our primary care providers. It provides for better care coordination, improves patient education by providing multiple ways to deliver and reinforce information, allows for better data collection that provides the medical community with information to improve the overall health of the population, and simplifies regular tasks like making appointments, obtaining test results, or gathering information. The use of technology in healthcare will continue to grow, so it's important that patients understand how to use the tools that are available to them.




**For more information, please visit:**
https://ohioaap.org/education-cme-moc-ii/preventive-health-program/

Ohio Chapter
INCORPORATED IN OHIO
American Academy of Pediatrics
DEDICATED TO THE HEALTH OF ALL CHILDREN®

Ohio Department of Health

# SESGO IMPLÍCITO EN LA ATENCIÓN MÉDICA

**Sesgo = pensamientos o sentimientos que no son neutrales y que demuestran una preferencia o un odio hacia un individuo o grupo.**

## ¿QUÉ ES EL SESGO IMPLÍCITO?

- Cuando nuestros sesgos afectan a nuestra comprensión, interacciones y decisiones **sin que lo sepamos**.
- Cuando los sesgos se producen fuera de nuestro control.

## ¿DE DÓNDE VIENE EL SESGO IMPLÍCITO?

El sesgo implícito procede de los mensajes, las actitudes y los estereotipos que tomamos del mundo en el que vivimos. Están influidos por nuestros antecedentes, experiencias personales y contexto cultural.

## ¿QUÉ CREA LAS DISPARIDADES EN SALUD?

**Racismo y discriminación**

**Pobreza**

**Disponibilidad de recursos**

**Desigualdades educativas y laborales**

**Acceso a la atención médica**

**Apoyo social**

## ¿CÓMO NOS DAMOS CUENTA DE LO QUE NO SOMOS CONSCIENTES?

1. Realice una prueba de asociación implícita (Implicit Association Test, IAT).
2. Presuma que la gente tiene sesgos implícitos. La conciencia está un paso más cerca del cambio de comportamiento.
3. Utilice el conocimiento de las actitudes de las personas o los estereotipos conocidos como base para adivinar dónde podrían tener un sesgo implícito.
4. Hágase estas preguntas para aumentar su conciencia:
   - ¿Con quién es más/menos probable que me relacione?
   - ¿Qué siento por esta persona? ¿Por qué me siento así? ¿Haría lo mismo si sintiera lo contrario? ¿Cómo puedo asegurarme de que mis emociones no están contribuyendo de forma dañina?

## RECURSOS ÚTILES

- Ohio State University: https://womensplace.osu.edu/resources/implicit-bias-resources
- The Women's Fund: https://womensfundcentralohio.org/gender-by-us/
- Ohio Perinatal Quality Collaborative: https://www.opqc.net/health-equity

**Para obtener más información, visite:**
https://ohioaap.org/education-cme-moc-ii/preventive-health-program/

Ohio Chapter
INCORPORATED IN OHIO
American Academy of Pediatrics
DEDICATED TO THE HEALTH OF ALL CHILDREN®

Ohio Department of Health

# IMPLICIT BIAS IN HEALTHCARE

**Bias = Thoughts or feelings which are not neutral and demonstrate a preference or hate toward an individual or group.**

## WHAT IS IMPLICIT BIAS?

- When our biases affect our understanding, interactions, and decisions **without us knowing**.
- When biases occur outside of our control.

## WHERE DOES IMPLICIT BIAS COME FROM?

Implicit bias comes from the messages, attitudes, and stereotypes we pick up from the world we live in. They are influenced by our background, personal experiences, and cultural context.

## WHAT CREATES HEALTH DISPARITIES?

**Racism & discrimination**

**Poverty**

**Availability of resources**

**Education and job inequalities**

**Access to healthcare**

**Social support**

## HOW DO WE BECOME AWARE OF WHAT WE'RE NOT AWARE OF?

1. Take an Implicit Association Test (IAT).
2. Suspect that people have implicit bias. Awareness is one step closer to behavior change.
3. Use knowledge of people's attitudes or known stereotypes as the basis for guessing where they might have implicit bias.
4. Ask yourself these questions to increase awareness:
   - Who am I more/less likely to relate to?
   - How do I feel about this person? Why might I feel this way? Would I do the same thing if I felt the opposite way? How can I make sure my emotions aren't contributing in a harmful way?

## HELPFUL RESOURCES

- Ohio State University: https://womensplace.osu.edu/resources/implicit-bias-resources
- The Women's Fund: https://womensfundcentralohio.org/gender-by-us/
- Ohio Perinatal Quality Collaborative: https://www.opqc.net/health-equity

**For more information, please visit:**
https://ohioaap.org/education-cme-moc-ii/preventive-health-program/

Ohio Chapter
INCORPORATED IN OHIO
American Academy of Pediatrics
DEDICATED TO THE HEALTH OF ALL CHILDREN®

Ohio Department of Health

# ¿TIENE PREGUNTAS SOBRE LAS VACUNAS?

## ¡SU PROVEEDOR DE ATENCIÓN MÉDICA TIENE LAS RESPUESTAS!

¡Existe información falsa sobre las vacunas en todas partes! **Su proveedor de atención médica o su pediatra es la mejor fuente de información sobre la salud de su hijo.**

## DATOS SOBRE LAS VACUNAS

**LAS VACUNAS SON EXTREMADAMENTE SEGURAS.**
Pasan por pruebas y estudios cuidadosos antes de ser autorizadas al público. De hecho, las vacunas salvan vidas y eliminan enfermedades.

**LA VACUNACIÓN ES MEJOR QUE LA INFECCIÓN NATURAL.**
Incluso si un niño ya fue infectado con la COVID-19, es posible que pueda contagiarse de nuevo. La vacunación proporciona una mejor protección que la inmunidad natural.

**LOS EFECTOS SECUNDARIOS DE LA VACUNA CONTRA LA COVID-19 SON MENORES.**
Muchas personas no presentan efectos secundarios en absoluto. Si las personas presentan síntomas los más comunes son dolor en el área de la vacuna, dolor de cabeza y fatiga, que generalmente comienzan 1 o 2 días después de la vacunación y duran 1 o 2 días. ¡Estos síntomas pueden considerarse algo bueno, ya que son señal de que la vacuna está funcionando!

**LA VACUNA CONTRA LA COVID-19 SE PROBÓ EXHAUSTIVAMENTE EN NIÑOS.**
Las preocupaciones sobre el desarrollo demasiado rápido de la vacuna no están justificadas. La tecnología utilizada en las vacunas contra la COVID se viene investigando desde hace casi 20 años. Todas las vacunas aprobadas para niños y adolescentes pasan por las mismas pruebas y revisiones que las desarrolladas para adultos.

**LAS VACUNAS CONTRA LA COVID-19 NO CAUSAN INFERTILIDAD.**
A pesar de los informes que sugieren problemas de fertilidad, no hay datos ni pruebas que respalden que la vacuna contra la COVID-19 afecte la fertilidad de ninguna manera.

**LAS PERSONAS CON CONDICIONES MÉDICAS PREEXISTENTES CORREN UN ALTO RIESGO DE COMPLICACIONES POR LA COVID-19.**
Si tiene condiciones preexistentes, por ejemplo, diabetes o cardiopatía, corre más riesgo al enfermarse con la COVID-19 que al recibir la vacuna.

**MILLONES DE ESTADOUNIDENSES PODRÍAN MORIR DE LA COVID-19 SI NO NOS VACUNAMOS.**
La tasa general de mortalidad por la COVID es de 2 a 3 por ciento. Esa tasa puede parecer pequeña, pero si la aplica a toda la población, entre 5 y 10 millones de personas morirían a causa de la COVID.

## NIVELES DE CONTAGIO

**INFECCIÓN:** capaz de detectar organismos en su cuerpo

**ENFERMEDAD:** infección con síntomas

**ENFERMEDAD MODERADA A GRAVE:** hospitalización o peor

## PIENSE EN ESTO...

**Un virus es como una cerradura.**
**Una vacuna es como una llave.**

Si una cerradura cambia, la llave también deberá cambiar para continuar abriéndola. Del mismo modo, las nuevas variantes de un virus requerirán nuevas vacunas para vencer al virus.

**VISITE FAST VAX FACTS PARA OBTENER INFORMACIÓN CIENTÍFICA BASADA EN DATOS SOBRE LAS VACUNAS:**

- Datos confiables sobre la seguridad y eficacia de las vacunas
- Videos de pediatras
- Respuestas a preguntas frecuentes
- Un calendario de vacunación interactivo para realizar un seguimiento de las vacunas de su hijo
- Alertas sobre noticias que tienen un impacto en la salud de su hijo

**http://fvf.ohioaap.org**

**Para obtener más información, visite:**
https://ohioaap.org/education-cme-moc-ii/preventive-health-program/

Ohio Chapter
INCORPORATED IN OHIO
American Academy of Pediatrics
DEDICATED TO THE HEALTH OF ALL CHILDREN®

Ohio Department of Health

# QUESTIONS ABOUT VACCINES?

## YOUR HEALTHCARE PROVIDER HAS ANSWERS!

False information about vaccines is everywhere! **Your healthcare provider or pediatrician is the best source of information about your child's health.**

## VACCINE FACTS

### VACCINES ARE EXTREMELY SAFE.

They go through careful study and trials before ever being licensed to the public. Vaccines, in fact, save lives and eliminate diseases.

### IMMUNIZATION IS BETTER THAN NATURAL INFECTION.

Even if a child has already been infected with COVID-19, it is possible that they could be infected again. Vaccination provides better protection than natural immunity.

### SIDE EFFECTS FROM THE COVID-19 VACCINE ARE MINOR.

Many people have no side effects at all. If people are going to have symptoms, the most common have been soreness at the site of vaccination, headache and fatigue, which typically start 1-2 days after vaccination and last for 1-2 days. These symptoms can be considered a good thing as it's a sign that the vaccine is working!

### THE COVID-19 VACCINE HAS BEEN THOROUGHLY TESTED ON CHILDREN.

Concerns about the vaccine being developed too quickly are not warranted. The technology utilized in the COVID vaccines has been studied for almost 20 years. All vaccines that are approved for children and teens go through the same testing and review as those developed for adults.

### COVID-19 VACCINES DO NOT CAUSE INFERTILITY.

Despite reports suggesting fertility concerns, there is no data or evidence to support that the COVID-19 vaccine impacts fertility in any way.

### PEOPLE WITH UNDERLYING MEDICAL CONDITIONS ARE AT HIGH RISK OF COMPLICATIONS FROM COVID-19.

If you have underlying conditions – like diabetes or heart disease, for example— you face more risk from getting sick with COVID-19 than from receiving the vaccine.

### MILLIONS OF AMERICANS MIGHT DIE OF COVID-19 IF WE DON'T GET VACCINATED.

The overall fatality rate for COVID is 2-3 percent. That rate might sound small, but if you apply it to the entire population, 5-10 million people would die from COVID.

## LEVELS OF INFECTION

**INFECTION:** Able to detect organism in your body

**DISEASE:** Infection with symptoms

**MODERATE TO SEVERE DISEASE:** Hospitalization or worse

## CONSIDER THIS...

**A virus is like a lock.**
**A vaccine is a key.**

If a lock changes, the key will also need to change to continue to open the lock. Similarly, new variants of a virus will require new vaccines to defeat the virus.

### VISIT FAST VAX FACTS FOR DATA-DRIVEN, SCIENTIFIC FACTS ABOUT VACCINES:

- Trusted facts about immunization safety and effectiveness
- Videos from pediatricians
- Answers to frequently asked questions
- An interactive immunization schedule to track your child's immunizations
- Alerts on news that impact your child's health

**http://fvf.ohioaap.org**

**For more information, please visit:**
https://ohioaap.org/education-cme-moc-ii/preventive-health-program/

Ohio Chapter
INCORPORATED IN OHIO
American Academy of Pediatrics
DEDICATED TO THE HEALTH OF ALL CHILDREN®

Ohio Department of Health

# LOS NIÑOS AMAN LAS RUTINAS: CEPILLARSE, CUENTO, CAMA

## ¡CEPILLARSE!
Cepille con dentífrico fluorado durante
**2 minutos**
cada día y noche.

## ¡CUENTO!
**Cante, hable y lea**
en voz alta tanto como pueda
para su niño.

## ¡CAMA!
Comience su rutina nocturna
**30 minutos**
antes de ir a la cama.

## CEPILLARSE, CUENTO, CAMA TODAS LAS NOCHES

**SIÉNTASE SEGURO**

**REDUZCA EL ESTRÉS**

**COMPLETE ACTIVIDADES DIARIAS**

**TENGAN UNA VIDA MÁS SANA**

## CONSEJOS PARA EL CEPILLADO

- Cepille dos veces al día con dentífrico fluorado.
- Use una cantidad del tamaño de un guisante para niños mayores de 3 años.
- Use una cantidad del tamaño de un grano de arroz para niños menores de 3 años.
- Limite el consumo de comidas azucaradas y pegajosas.
- Limite el consumo de jugo a solo un vaso diario de jugo 100 % de frutas.
- Lleve a su niño al dentista dos veces al año después de cumplir 1 año.
- Entre comidas, anime a los niños a beber agua.
- Use un paño suave para limpiar las encías del bebé después de las comidas.
- No acueste a los bebés en la cama con un biberón.
- No comparta artículos que hayan estado en su boca con su bebé.
- Ayude mientras los niños realizan el cepillado.
- Use hilo dental cuando los dientes comiencen a juntarse.

Para obtener más información sobre el Programa Cepillo, Cuento, Cama de Ohio AAP, visite: http://ohioaap.org/brushbookbed

**Para obtener más información, visite:**
https://ohioaap.org/education-cme-moc-ii/preventive-health-program/

Ohio Chapter
INCORPORATED IN OHIO
American Academy of Pediatrics
DEDICATED TO THE HEALTH OF ALL CHILDREN®

Ohio Department of Health

# KIDS LOVE ROUTINES - BRUSH, BOOK, BED

## BRUSH!
Brush with fluoride toothpaste for
**2 minutes**
each day and night.

## BOOK!
**Sing, talk & read**
aloud as much as possible
to your child.

## BED!
Start your nighttime routine
**30 minutes**
before bedtime

## BRUSH, BOOK, BED EVERY NIGHT

- FEEL SAFE
- REDUCE STRESS
- COMPLETE DAILY ACTIVITIES
- HAVE HEALTHIER LIVES

## BRUSHING TIPS

- Brush two times per day with fluoride toothpaste
- Use a pea-sized amount for kids over age 3
- Use a grain of rice sized amount for kids under age 3
- Limit sugary and sticky foods
- Limit juice to only one glass per day of 100% juice
- Go to the dentist two times per year after age 1
- Between meals, encourage kids to drink water
- Use a soft cloth to wipe baby's gums after feedings
- Don't put babies in bed with a bottle
- Don't share items with your baby that have been in your own mouth
- Help as children practice brushing
- Floss once teeth touch

For more information on the Brush, Book, Bed Program from the Ohio AAP, visit: http://ohioaap.org/brushbookbed

**For more information, please visit:**
https://ohioaap.org/education-cme-moc-ii/preventive-health-program/

Ohio Chapter
INCORPORATED IN OHIO
American Academy of Pediatrics
DEDICATED TO THE HEALTH OF ALL CHILDREN®

Ohio Department of Health

# EL DESARROLLO DE SU HIJO ES UN VIAJE

Comience aquí

## 2 MESES

- Lo mira a la cara
- Reacciona a sonidos fuertes

- Sonríe cuando le habla o cuando le sonríe
- Sostiene la cabeza en alto cuando está sobre su estómago

## 6 MESES

- Reconoce a personas familiares
- Toma turnos haciendo sonidos con usted
- Busca tomar un juguete que desea
- Se voltea del estómago a su espalda

- Juega con usted; por ejemplo, a las palmitas
- Llama a un padre "mamá" o "papá"

## 12 MESES

- Coloca algo en un contenedor, como un bloque en un vaso
- Intenta levantarse

## 18 MESES

- Señala para mostrar algo interesante
- Intenta decir tres o más palabras aparte de "mamá" o "papá"
- Lo imita haciendo deberes, como barriendo con una escoba
- Intenta usar una cuchara
- Lo mira a la cara para ver cómo reaccionar ante una nueva situación
- Dice al menos dos palabras juntas, como por ejemplo "Más leche"

## 2 AÑOS

- Intenta usar interruptores, perillas, o botones como juguetes
- Patea una pelota
- Dice unas 50 palabras
- Usa cosas para pretender; por ejemplo, alimenta a una muñeca con bloques como si fuesen comida

## 30 MESES

- Muestra lo que puede hacer al decir "¡Mírame!"
- Salta del suelo con ambos pies

## 3 AÑOS

- Habla con usted en una conversación
- Dibuja un círculo cuando se le muestra cómo se hace
- Nota a otros niños y se une a ellos para jugar
- Usa un tenedor

## 4 AÑOS

- Responde preguntas sencillas como "¿Para qué es un abrigo?"
- Nombra un par de colores de objetos
- Desabotona algunos botones
- Le agrada "ayudar"

## 5 AÑOS

- Sigue reglas o toma turnos cuando juega con otros niños
- Usa o reconoce rimas sencillas
- Escribe algunas letras de su nombre
- Salta en un solo pie

**Encuentre recursos adicionales de salud preventiva en:**
https://ohioaap.org/education-cme-moc-ii/preventive-health-program/

### ¿Cómo sé si mi hijo es elegible para los servicios?

Si usted, el médico de su hijo u otro proveedor de atención está preocupado por el desarrollo del niño, solicite que lo pongan en contacto con la intervención temprana de Help Me Grow para averiguar si su hijo puede obtener servicios que lo ayuden. Si su doctor no es capaz de ponerlo en contacto, puede comunicarse por su cuenta. No es necesario ser referido por un doctor.

Simplemente llame a Help Me Grow y diga: "Estoy preocupado por el desarrollo de mi hijo y me gustaría que lo evaluasen para saber si es elegible para los servicios". O visite la página web de Help Me Grow y envíe una referencia en línea.

La elegibilidad para los servicios de intervención temprana se basa en una evaluación de las habilidades y destrezas de su hijo.

**1-800-755-grow**
**Helpmegrow.org**

Ohio Department of Health
Help me grow™

Ohio Chapter
INCORPORATED IN OHIO
American Academy of Pediatrics
DEDICATED TO THE HEALTH OF ALL CHILDREN®

Ohio Department of Health

# YOUR CHILD'S DEVELOPMENT IS A JOURNEY

Start Here

## 2 MONTHS

- Looks at your face
- Reacts to loud sounds

- Smiles when you talk to or smile at her
- Holds head up when on tummy

## 6 MONTHS

- Knows familiar people
- Takes turns making sounds with you

- Reaches to grab a toy he wants
- Rolls from tummy to back

## 12 MONTHS

- Plays games with you, like pat-a-cake
- Calls a parent "mama" or "dada"

## 18 MONTHS

- Puts something in a container, like a block in a cup
- Pulls up to stand

## 2 YEARS

- Points to show you something interesting
- Tries to say three or more words besides "mama" or "dada"
- Copies you doing chores, like sweeping with a broom
- Tries to use a spoon
- Looks at your face to see how to react in a new situation
- Says at least two words together, like "More milk."
- Tries to use switches, knobs, or buttons on a toy
- Kicks a ball

## 30 MONTHS

- Says about 50 words
- Uses things to pretend, like feeding a block to a doll as if it were food
- Shows you what she can do by saying, "Look at me!"
- Jumps off the ground with both feet

## 3 YEARS

- Talks with you in conversation
- Draws a circle, when you show him how
- Notices other children and joins them to play
- Uses a fork

## 4 YEARS

- Answers simple questions like "What is a coat for?"
- Names a few colors of items

- Unbuttons some buttons
- Likes to be a "helper"

## 5 YEARS

- Follows rules or takes turns when playing games with other children
- Uses or recognizes simple rhymes
- Writes some letters in her name
- Hops on one foot

### How do I find out if my child is eligible for services?

If you, your child's doctor, or other care provider is concerned about your child's development, ask to be connected to Help Me Grow Early Intervention to find out if your child can get services to help. If your doctor is not able to connect you, you can reach out yourself. A doctor's referral is not necessary.

Simply call Help Me Grow and say, "I have a concern about my child's development and would like to have my child evaluated to find out if they are eligible for services." Or, visit the Help Me Grow website and submit an online referral.

Eligibility for early intervention services is based on an evaluation of your child's skills and abilities.

**1-800-755-grow**

**Helpmegrow.org**

Ohio Department of Health Help me grow™

**Find additional preventive health resources at:**
https://ohioaap.org/education-cme-moc-ii/preventive-health-program/

Ohio Chapter
INCORPORATED IN OHIO
American Academy of Pediatrics
DEDICATED TO THE HEALTH OF ALL CHILDREN®

Ohio Department of Health

# ¡MANTENGA LA SALUD DE SU HIJO CON LAS CONSULTAS DE NIÑO SANO!

Una de las mejores cosas que puede hacer para proteger a su hijo es llevarlo a la consulta de niño sano y asegurarse de que le coloquen las vacunas recomendadas. Las consultas de niño sano constituyen la base de una relación sólida y de confianza entre el pediatra, los padres y el niño, a la vez que contribuyen a la salud física, mental y social óptima del niño.

La evaluación del desarrollo, un componente clave de las consultas de niño sano, es la práctica de buscar y supervisar sistemáticamente los signos de que un niño pequeño puede tener un retraso en una o más áreas del desarrollo. Este proceso formal identifica cualquier necesidad potencial de manera temprana en el desarrollo de su hijo, lo que permite que se lleven a cabo intervenciones rápidamente, mientras su hijo es pequeño.

## COMPONENTES CLAVE DE LA CONSULTA DE NIÑO SANO:

- Conversación acerca de los antecedentes personales y familiares
- Examen de pies a cabeza
- Seguimiento del crecimiento y de los indicadores del desarrollo
- Vacunas
- Conversaciones confidenciales sobre salud mental y reproductiva
- Pruebas de visión, audición, niveles elevados de plomo en sangre, salud oral y mucho más
- Asesoría en nutrición y actividad
- Preguntas que pueda tener para su proveedor

## LAS CONSULTAS DE NIÑO SANO DEBERÍAN PROGRAMARSE A LAS SIGUIENTES EDADES:

- ☐ 2 a 5 días
- ☐ 1 mes
- ☐ 2 meses
- ☐ 4 meses
- ☐ 6 meses
- ☐ 9 meses*
- ☐ 12 meses
- ☐ 15 meses
- ☐ 18 meses*
- ☐ 2 años*
- ☐ 2 años y ½*
- ☐ 3 años
- ☐ Una vez al año para un examen/evaluación física

**La Academia Estadounidense de Pediatría (American Academy of Pediatrics, AAP) recomienda evaluaciones del desarrollo y del comportamiento para todos los niños durante las consultas de niño sano regulares en estas edades. Específicamente, las pruebas de autismo se recomiendan a los 18 meses y a los 2 años.*

**Para obtener más información, visite:**
https://ohioaap.org/education-cme-moc-ii/preventive-health-program/

Ohio Chapter
INCORPORATED IN OHIO
American Academy of Pediatrics
DEDICATED TO THE HEALTH OF ALL CHILDREN®

Ohio Department of Health

# KEEP YOUR CHILD HEALTHY WITH REGULAR WELL-CHILD VISITS!

Making sure that your child sees their pediatrician for regular well-child visits and recommended vaccines is one of the best things you can do to protect your child. Well visits are the foundation for a strong, trustworthy relationship among pediatrician, parent and child, helping to develop the optimal physical, mental and social health of a child.

Developmental screening, a key component of well-child visits, is the practice of systematically looking for and monitoring signs that a young child may be delayed in one or more areas of development. This formal process identifies any potential needs in your child's development early on, allowing interventions to be put into place quickly, while your child is young.

## KEY COMPONENTS OF A WELL VISIT:

Discussion of personal & family history

Head-to-toe examination

Tracking growth & developmental milestones

Immunizations

Confidential discussions on mental & reproductive health

Screenings for vision, hearing, elevated blood lead levels, oral health & much more

Counseling on nutrition & activity

Questions you may have for your provider

## WELL-CHILD VISITS SHOULD BE SCHEDULED AT THE FOLLOWING AGES:

☐ 2 to 5 days ☐ 1 month ☐ 2 months ☐ 4 months ☐ 6 months ☐ 9 months*

☐ 12 months ☐ 15 months ☐ 18 months* ☐ 2 years old* ☐ 2½ years old* ☐ 3 years

☐ Once every year thereafter for a physical examination/assessments

** AAP recommends developmental and behavioral screening for all children during regular well-child visits at these ages. Autism screening specifically, is recommended at 18 months and 2 years.*

**For more information, please visit:**
https://ohioaap.org/education-cme-moc-ii/preventive-health-program/

Ohio Chapter
INCORPORATED IN OHIO
American Academy of Pediatrics
DEDICATED TO THE HEALTH OF ALL CHILDREN®

Ohio Department of Health

# LAS 7 C DE LA RESILIENCIA

**Los niños están en capacidad de confrontar una crisis de manera mental o emocional, o regresar rápidamente al estado anterior a la crisis, cuando tienen:**

## COMPETENCIA:
Cuando nos damos cuenta de lo que los jóvenes hacen lo correcto y les damos la oportunidad de desarrollar habilidades importantes, se sienten competentes. Cuando no les permitimos que se recuperen después de una caída, no tienen la oportunidad de sentirse competentes.

## CONFIANZA:
Los jóvenes necesitan confianza para tomar decisiones, pensar creativamente y recuperarse de los momentos difíciles.

## CONEXIÓN:
La conexión con otras personas, escuelas y comunidades ofrece a los jóvenes la seguridad que les permite valerse por sí mismos y desarrollar soluciones creativas.

## CARÁCTER:
Los jóvenes necesitan tener un sentido claro de lo que está bien y lo que está mal.

## CONTRIBUCIÓN:
Los jóvenes que ayudan a los demás recibirán gratitud en lugar de críticas. Aprenderán se siente bien al cooperar y, por lo tanto, es posible que recurran con mayor facilidad a los demás, y lo hagan sin sentir vergüenza ni miedo.

## CAPACIDAD PARA ENFRENTAR LOS PROBLEMAS:
Es menos probable que los jóvenes que entienden cómo manejar situaciones difíciles recurran a soluciones rápidas y peligrosas cuando estén estresados.

## CONTROL:
Los jóvenes que entienden que los privilegios y el respeto se ganan a punta de responsabilidad aprenden a tomar decisiones sabias y tienen una sensación de control.

## LA CRIANZA CON PROPÓSITO DESARROLLA LA RESILIENCIA

- Identifique el propósito o el motivo detrás de los comportamientos.
- Ayude a su hijo a sentirse seguro por su cuenta.
- Quiera a su hijo, aunque le disguste su comportamiento.
- Anime y elogie a su hijo a medida que desarrolle habilidades.
- Reconozca su buen comportamiento.
- Deje que su hijo lleve la batuta, comparta sus pensamientos y sea creativo.

**Para obtener más información, visite:**
https://ohioaap.org/education-cme-moc-ii/preventive-health-program/

Ohio Chapter
INCORPORATED IN OHIO
American Academy of Pediatrics
DEDICATED TO THE HEALTH OF ALL CHILDREN®

Ohio Department of Health

# THE 7 C'S OF RESILIENCE

**Children are able to cope mentally or emotionally with a crisis, or return to pre-crisis status quickly, when they have:**

## COMPETENCE:
When we notice what young people are doing right and give them opportunities to develop important skills, they feel competent. When we don't allow young people to recover themselves after a fall, they do not have the opportunity to feel competent.

## CONFIDENCE:
Young people need confidence to make decisions, think creatively, and recover from difficult times.

## CONNECTION:
Connections with other people, schools, and communities offer young people the security that allows them to stand on their own and develop creative solutions.

## CHARACTER:
Young people need a clear sense of right and wrong.

## CONTRIBUTION:
Young people who help others will receive gratitude rather than criticism. They will learn that contributing feels good and may therefore more easily turn to others, and do so without shame or fear.

## COPING:
Young people who understand how to handle difficult situations will be less likely to turn to dangerous quick fixes when stressed.

## CONTROL:
Young people who understand privileges and respect are earned through being responsible will learn to make wise choices and feel a sense of control.

## PURPOSEFUL PARENTING HELPS BUILD RESILIENCE

- Identify the purpose or the why behind behaviors
- Help your child to feel safe on their own
- Love your child, even if you don't love their behavior
- Encourage and praise your child as they are developing skills
- Catch them being good
- Allow your child to direct the play, share their thoughts, and be creative

**For more information, please visit:**
https://ohioaap.org/education-cme-moc-ii/preventive-health-program/

Ohio Chapter
INCORPORATED IN OHIO
American Academy of Pediatrics
DEDICATED TO THE HEALTH OF ALL CHILDREN®

Ohio Department of Health

# CÓMO INICIAR UNA CONVERSACIÓN SOBRE EL VAPEO

Sabemos que para hacerle frente a la epidemia del vapeo juvenil hay que empezar por hablar. Cuando se presente la oportunidad, es importante iniciar una conversación sobre el vapeo para ayudar a detectar su uso, reconocer los riesgos y fomentar el debate sobre el desarrollo de opciones saludables.

A continuación, se presentan posibles "puntos de partida para la conversación" basados en los filtros validados para otras sustancias y en las estrategias actuales de prevención del vapeo:

| | |
|---|---|
| **Plantee el tema** | **Construya una buena comunicación:** explore cómo van las cosas en la vida más allá del consumo de sustancias. Indague sobre los gustos, las fortalezas, las conexiones con la comunidad, las metas, las redes de apoyo y las habilidades de resiliencia. |
| | **Pida permiso:** "¿Estaría bien hablar de lo que me preocupa sobre lo que acabas de compartir?" |
| **Ofrezca su opinión** | **Resuma lo que han compartido. Refuerce las decisiones positivas:** "Parece que algunos de tus amigos cercanos vapean, y es estupendo saber que no siempre te unes a ellos. Me preocupan los riesgos que sabemos que se producen incluso con el uso ocasional. ¿Qué hace que a veces no quieras vapear?" |
| | **Ofrezca su opinión:** "El vapeo puede ser peligroso por muchos motivos, entre ellos la forma en que la nicotina reconfigura la forma en que responde nuestro cerebro y las sustancias químicas que sabemos que son perjudiciales". |
| | **Recomiende (o refuerce) la abstinencia:** "Estás tomando una decisión muy inteligente y adulta de mantenerte saludable al decir "no" al vapeo. Como tu doctor/profesor/entrenador/madre Y como alguien que se preocupa por ti, estoy totalmente de acuerdo con esa importante elección. Es realmente admirable. Me pregunto, ¿puedes utilizar tus estrategias al decir "no" algunas veces para decir "no" más a menudo?" |
| | **Solicite opiniones:** "¿Qué piensas al oírme decir eso?" |
| **Aumente la motivación** | **Explore los pros y los contras:** "¿Qué te gusta del vapeo?""¿Cuáles son algunas de las cosas no tan buenas del vapeo?" |
| | **Explore la disposición al cambio:** "En una escala en la que 0 es ***en absoluto*** y 10 es ***muy preparado,*** ¿qué tan preparado estás para dejar de vapear?" **Responda:** "¿Qué te hizo elegir X y no un número más bajo?" |
| | **Motivos para cambiar:** "¿Cuáles son los mejores motivos que se te ocurren para evitar el vapeo?" |
| **Negocie y aconseje** | **Refuerce la autonomía:** "Lo que elijas hacer al final depende de ti". **Solicite información:** "¿Qué próximos pasos te gustaría dar y cómo puedo ayudar?" |
| | **Negocie una meta:** céntrese en metas pequeñas y alcanzables para fomentar la autoeficacia y avanzar en su nivel de preparación. |
| | **Reducción de daños:** nada de inhalar vapores, nada de fumar antes de hacer deporte, etc. |
| | **Ayude a desarrollar un plan:** ayúdeles a pensar en los posibles obstáculos y a resolverlos. Aborde los problemas coexistentes de salud mental o de otro tipo. |
| | **Organice un plan de seguimiento:** el plazo depende del nivel de riesgo o de las metas. El plan debe permitir asumir la responsabilidad y apoyar el progreso. |
| | **Agradézcales.** |

## RECURSOS PARA CUIDADORES Y FAMILIAS

- Hoja de consejos de los Centers for Disease Control and Prevention, CDC, centros para el control y la prevención de enfermedades, para los padres: e-cigarettes.surgeongeneral.gov/documents/SGR_ECig_ParentTipsheet_508.pdf
- NYT "How to Talk to your teen about Vaping" ("Cómo hablar con su hijo adolescente sobre el vapeo"): www.nytimes.com/2018/02/14/well/family/how-to-talk-with-teenagers-about-vaping.html
- Información de la American Academy of Pediatrics, AAP, academia estadounidense de pediatría, para los padres: www.healthychildren.org/English/health-issues/conditions/tobacco/Pages/Facts-For-Parents-About-E-Cigarettes-Electronic-Nicotine-Delivery-Systems.aspx
- Campaña para la eliminación del tabaco: youthengagementalliance.org/wp-content/uploads/2016/08/JUUL-Fact-Sheet-2-5-18.pdf

## RECURSOS PARA DEJAR DE FUMAR PARA ADOLESCENTES Y ADULTOS JÓVENES

MY LIFE MY QUIT™ mylifemyquit.com 1-855-891-9989

(Apoyo de mensajes de texto o por teléfono por National Jewish Health)
mylifemyquit.com

smokefreeteen

(Apoyo de mensajes de texto o de la aplicación por los National Institutes of Health, NIH, institutos nacionales de salud)
teen.smokefree.gov

QUITTING THIS IS QUITTING

(Apoyo de mensajes de texto o de la aplicación por la Truth Initiative) Envíe DITCHJUUL por mensaje de texto al 88709

**HABLE CON SU DOCTOR:** desarrolle un plan para dejar de fumar con el apoyo de su doctor a lo largo del camino. Pregunte por la terapia de sustitución de la nicotina y por los medicamentos, cuando proceda.

## LOS ADOLESCENTES QUE VAPEAN SON MÁS PROPENSOS A...

**Pasar a los cigarrillos**

**Pasar a la marihuana**

**Beber alcohol en exceso**

**Consumir otras drogas ilícitas**

**Para obtener más información, visite:**
https://ohioaap.org/education-cme-moc-ii/preventive-health-program/

Ohio Chapter
INCORPORATED IN OHIO
American Academy of Pediatrics
DEDICATED TO THE HEALTH OF ALL CHILDREN®

Ohio Department of Health

# STARTING A CONVERSATION ABOUT VAPING

We know that addressing the epidemic of youth vaping starts with talking. When the opportunity presents itself, it is important to initiate a conversation about vaping to help screen for use, recognize the risks and encourage discussion about fostering healthy choices.

Following are potential "conversation starters" based on validated screeners for other substances and current vaping prevention strategies:

| | |
|---|---|
| **Raise the Subject** | **Build Rapport:** Explore how things are going in life beyond just substance use. Elicit likes, strengths, community connections, goals, support networks and resiliency skills. |
| | **Ask Permission:** "Would It Be OK to talk about what makes me worried about what you just shared?" |
| **Provide Feedback** | **Summarize what they have shared. Reinforce positive choices:** "It sounds like some of your close friends vape, and it's great to hear that you don't always join in. I worry about the risks we know occur even with occasional use. What makes you sometimes not vape?" |
| | **Provide feedback:** "Vaping can be dangerous for many reasons, including the way nicotine rewires the way our brains respond, and chemicals that we know are harmful." |
| | **Recommend (or reinforce) abstinence:** "You're making a really smart and adult-like decision to keep yourself healthy by saying "no" to vaping. As your doctor/teacher/coach/mom AND as someone who cares about you – I totally agree with that important choice. That's really impressive. I'm wondering if you can use your strategies in saying "no" sometimes to say "no" more often?" |
| | **Elicit Feedback:** "What do you think as you hear me say that?" |
| **Enhance Motivation** | **Explore Pros and Cons:** "What do you like about vaping?" "What are some of the not so good things about vaping?" |
| | **Explore Readiness to Change:** "On a scale where 0 is ***not at all*** and 10 is ***very ready,*** how ready are you to stop vaping?" **Respond:** "What made you choose X and not a lower number?" |
| | **Reasons to Change:** "What are some of the best reasons you can think of to avoid vaping?" |
| **Negotiate and Advise** | **Reinforce Autonomy:** "What you choose to do is ultimately up to you." **Elicit Input:** "What next steps would you like to take and how can I help?" |
| | **Negotiate a Goal:** Focus on small, achievable goals to build self-efficacy and advance their level of readiness. |
| | **Harm Reduction:** No dabbing; no vaping before sports; etc. |
| | **Assist with Developing a Plan:** Help them think through/problem solve potential obstacles. Address co-occurring mental health or other issues. |
| | **Arrange Follow-Up Plan:** How soon depends on level of risk and/or goals. Plan should provide accountability and support progress. |
| | **Thank Them.** |

## RESOURCES FOR CAREGIVERS & FAMILIES

- CDC Tip sheet for parents: e-cigarettes.surgeongeneral.gov/documents/SGR_ECig_ParentTipsheet_508.pdf
- NYT "How to Talk to your teen about Vaping": www.nytimes.com/2018/02/14/well/family/how-to-talk-with-teenagers-about-vaping.html
- AAP info for parents: www.healthychildren.org/English/health-issues/conditions/tobacco/Pages/Facts-For-Parents-About-E-Cigarettes-Electronic-Nicotine-Delivery-Systems.aspx
- Campaign for Tobacco Free: youthengagementalliance.org/wp-content/uploads/2016/08/JUUL-Fact-Sheet-2-5-18.pdf

## QUIT RESOURCES FOR TEENS & YOUNG ADULTS

MY LIFE MY QUIT™ mylifemyquit.com 1-855-891-9989
(Text or phone support by National Jewish Health)
mylifemyquit.com

smokefreeteen
(Text or app support by the NIH)
teen.smokefree.gov

QUITTING THIS IS QUITTING
(Text or app support by the Truth Initiative)
Text DITCHJUUL to 88709

**TALK TO YOUR DOCTOR:** Develop a quit plan with support from your doctor along the way. Ask about nicotine replacement therapy and medications, if appropriate.

## ADOLESCENTS WHO VAPE ARE MORE LIKELY TO...

**Move onto cigarettes**

**Move onto marijuana**

**Binge drink alcohol**

**Use other illicit drugs**

**For more information, please visit:**
https://ohioaap.org/education-cme-moc-ii/preventive-health-program/

Ohio Chapter
INCORPORATED IN OHIO
American Academy of Pediatrics
DEDICATED TO THE HEALTH OF ALL CHILDREN®

Ohio Department of Health

# ¡MANTENGA LA SALUD DE SU HIJO CON LAS CONSULTAS DE CONTROL PEDIÁTRICO!

Una de las mejores cosas que puede hacer para proteger a su hijo es llevarlo a la consulta de control pediátrico y asegurarse de que le coloquen las vacunas recomendadas. Las consultas de control pediátrico constituyen la base de una relación sólida y de confianza entre el pediatra, los padres y el niño, a la vez que contribuyen a la salud física, mental y social óptima del niño.

## COMPONENTES CLAVE DE LA CONSULTA DE CONTROL PEDIÁTRICO:

Conversación acerca de los antecedentes personales y familiares

Examen de pies a cabeza

Seguimiento del crecimiento y de los logros del desarrollo

Vacunas

Conversaciones confidenciales sobre salud mental y reproductiva

Exámenes de la vista, la audición, niveles elevados de plomo en la sangre y mucho más

Asesoría en nutrición y actividad

Preguntas que pueda tener para su proveedor

## LAS CONSULTAS DE CONTROL PEDIÁTRICO DEBERÍAN PROGRAMARSE A LAS SIGUIENTES EDADES:

☐ 2 a 5 días ☐ 1 mes ☐ 2 meses ☐ 4 meses ☐ 6 meses ☐ 9 meses

☐ 12 meses ☐ 15 meses ☐ 18 meses ☐ 2 años ☐ 2½ años ☐ 3 años

☐ Una vez al año para un examen/evaluación física

**Para obtener más información, visite:**
https://ohioaap.org/education-cme-moc-ii/preventive-health-program/

Ohio Chapter
INCORPORATED IN OHIO
American Academy of Pediatrics
DEDICATED TO THE HEALTH OF ALL CHILDREN®

Ohio Department of Health

# KEEP YOUR CHILD HEALTHY WITH REGULAR **WELL-CHILD VISITS!**

Making sure that your child sees their pediatrician for regular well-child visits and recommended vaccines is one of the best things you can do to protect your child. Well visits are the foundation for a strong, trustworthy relationship among pediatrician, parent and child, helping to develop the optimal physical, mental and social health of a child.

## KEY COMPONENTS OF A WELL VISIT:

Discussion of personal & family history

Head-to-toe examination

Tracking growth & developmental milestones

Immunizations

Confidential discussions on mental & reproductive health

Screenings for vision, hearing, elevated blood lead levels & much more

Counseling on nutrition & activity

Questions you may have for your provider

## WELL-CHILD VISITS SHOULD BE SCHEDULED AT THE FOLLOWING AGES:

☐ 2 to 5 days ☐ 1 month ☐ 2 months ☐ 4 months ☐ 6 months ☐ 9 months

☐ 12 months ☐ 15 months ☐ 18 months ☐ 2 years old ☐ 2½ years old ☐ 3 years

☐ Once every year thereafter for a physical examination/assessments

**For more information, please visit:**
https://ohioaap.org/education-cme-moc-ii/preventive-health-program/