



Guía de estrategias del Asesor General de Salud Pública de California: Alivio del estrés para cuidadores y niños durante la pandemia de la COVID-19

CÓMO AYUDAR A LOS NIÑOS A MANEJAR EL ESTRÉS

Muchos de nosotros estamos muy estresados en este momento. Incluso para los adultos, puede ser difícil reconocer que lo que sentimos —irritabilidad, dificultad para concentrarse, insomnio o cambios en el apetito— en realidad puede ser un signo de que nuestros cuerpos están sintiendo los efectos del estrés. Para los niños, sin importar la edad, sus cerebros y cuerpos son aún más vulnerables a los efectos nocivos del estrés que los de los adultos, y la mayoría de las veces no pueden reconocerlo ni verbalizarlo. El estrés en los niños puede manifestarse de manera diferente al estrés de adultos. Esta guía puede ayudarlo a comprender a qué cosas debe estar atento y qué puede hacer para proteger la salud de su familia.

Algunos de los cambios que suceden como resultado de la COVID-19, como los frecuentes informes de noticias preocupantes, el cierre de escuelas o el no poder ver a los amigos y seres queridos, puede ser perturbador e incluso atemorizador para los niños. Pueden sentir preocupación por su propia salud o la salud de sus seres queridos, como, por ejemplo, la de un abuelo. O pueden sentirse molestos por perderse un evento especial como una fiesta de cumpleaños, un recital de música, deportes de equipo o un viaje o campamento. Durante este tiempo, el cuerpo de su hijo puede producir más hormonas del estrés de lo que es saludable (o menos hormonas del estrés en el caso de los niños que tienen un historial de adversidades importantes). La exposición prolongada a altas dosis de estrés puede ocasionar problemas con la salud física o mental de un niño, como asma, problemas de crecimiento, depresión o problemas de comportamiento. Lo bueno es que hay cosas simples que puede hacer todos los días en casa para ayudar a regular el sistema de respuesta al estrés de sus hijos y amortiguar los impactos negativos del estrés, manteniéndolos saludables y en el camino correcto del desarrollo.

Puede ser útil recordar que el ingrediente más importante para niños sanos es un cuidador sano. Los niños están capacitados para estar en sintonía con las señales emocionales de sus cuidadores, por lo que nuestros niños perciben nuestra energía, especialmente ahora cuando todos estamos juntos en casa. Entonces, mientras usted trabaja para adaptarse a la nueva normalidad, tal vez solicitando beneficios públicos o trabajando desde casa mientras cuida de sus hijos y su familia, es igual de importante seguir las estrategias para eliminar el estrés en usted mismo. Recuerde ponerse primero su propia máscara de oxígeno para que pueda estar disponible para sus hijos. Revise la [Guía de estrategias del Asesor General de Salud Pública de California: Alivio del estrés durante la pandemia de la COVID-19 \(PDF\)](#) para obtener consejos sobre su propio cuidado personal durante este tiempo.

Las relaciones y entornos seguros, estables y enriquecedores en los que los niños se sienten seguros emocional y físicamente pueden proteger el cerebro y el cuerpo de los niños de los efectos nocivos del estrés. Usted puede ayudar a sus hijos a estar más saludables controlando su propia respuesta al estrés y ayudando a sus hijos a hacer lo mismo. La nutrición saludable, el ejercicio regular, el sueño reparador, la práctica de la atención plena, el desarrollo de relaciones de apoyo y el cuidado de la salud mental pueden ayudar a disminuir las hormonas del estrés y prevenir problemas de salud.

Nada de esto es fácil de hacer en este momento, y es normal sentirse abrumado. Recuerde que su red social aún puede ayudarlo, incluso al estar separado de ella. Así que comuníquese con sus escuelas, amigos, familiares, comunidad de fe y vecinos para ver qué está funcionando en sus hogares en este momento y compartir lo que está funcionando en el suyo. Hablar con alguien de confianza es una excelente manera de reducir el estrés y mantenerse conectado, incluso cuando estamos físicamente separados.

Comience con una rutina básica y luego sígala paso a paso para crear un programa que funcione para usted y su familia. Por favor, sea amable consigo mismo. Todos nos estamos adaptando a una nueva situación, y esa transición llevará algún tiempo.

ESTÉ ATENTO A LA APARICIÓN DEL ESTRÉS EN LOS NIÑOS

Muchos de nosotros estamos muy estresados en este momento. Como adultos, podemos reconocerlo y decir "guau, estoy estresado". Puede que los niños, sin importar la edad, no necesariamente lo reconozcan o lo verbalicen, y puede que no se manifieste de la misma manera que el estrés de adultos.

Durante los tiempos difíciles, nuestros cuerpos pueden producir más hormonas del estrés de lo habitual. Esto puede manifestarse de manera diferente para diferentes personas. Los bebés pueden tener diferencias en sus patrones de sueño y alimentación. Los niños pequeños y preescolares pueden retroceder en un hito del desarrollo que ya habían alcanzado (como dormir toda la noche o mojar la cama).

Una de las formas más comunes en que se manifiesta el estrés en los niños en edad escolar es mediante cambios en su comportamiento. Pueden estar un poco más irritables o hiperactivos, expresar aburrimiento o tener dificultades para controlar sus impulsos, prestar atención o concentrarse, o pueden surgir nuevos comportamientos. Los jóvenes y adolescentes pueden volverse más retraídos.

Sin embargo, es posible que muchos niños no muestren ningún síntoma de comportamiento. Para algunos niños, el aumento de las hormonas del estrés puede producir dolores de cabeza, dolor de estómago, dificultad para dormir o empeoramiento de problemas de salud como asma, eccema o infecciones más frecuentes. En los adolescentes, es posible que vea comportamientos más riesgosos, como el consumo de tabaco y marihuana (incluido el vapeo), alcohol u otras sustancias, así como un mayor interés en el contacto sexual. Las niñas también pueden ver cambios en la fecha o la duración de su período menstrual.

Es importante tener en cuenta que estos cambios no están "solamente en su cabeza". El aumento del estrés conduce a cambios biológicos en nuestros cerebros y cuerpos que pueden afectar la salud, el comportamiento y el desarrollo de los niños. La buena noticia es que hay cosas simples que puede hacer diariamente en casa para ayudar a regular el sistema de respuesta al estrés de sus hijos y amortiguar los impactos negativos del estrés, manteniéndolos saludables y en el camino correcto del desarrollo.

Si sus hijos tienen asma, diabetes u otra afección de salud, es importante monitorear esa afección más de cerca durante los momentos de estrés. Muchas enfermedades crónicas empeoran debido al estrés, por lo que construir una rutina que practique las seis estrategias para eliminar el estrés que ofrecemos a continuación puede ayudar a combatir el impacto del aumento de las hormonas del estrés.

CÓMO COMBATIR EL ESTRÉS EN LOS NIÑOS

PASO 1: HABLAR SOBRE LO QUE SUCEDE

- No importa la edad, la incertidumbre puede crear ansiedad. Como padres y cuidadores, es importante hablar con los niños sobre las situaciones de emergencia en un lenguaje

apropiado para su edad y abordar la discusión de una manera tranquila y sensible para ayudarlos a sobrellevar la situación.

- Iniciar la conversación puede ser la parte más difícil. Un consejo para hacerlo más fácil es comenzar preguntándoles qué han escuchado sobre el coronavirus y si tienen alguna pregunta o temor.
- Tómese un tiempo para corregir cualquier información errónea y comparta hechos honestos y apropiados para su edad.
- Siga estos detalles enfocándose en las cosas que podemos controlar para mantenernos saludables y ayudar a otras personas a mantenerse saludables: lavarse las manos adecuadamente, cubrirse la cara al toser y estornudar, desinfectar superficies, y distanciarse físicamente y usar máscaras cuando estamos afuera y cerca de otras personas por razones esenciales.
- Ayúdelos a comprender por qué no pueden ver a sus amigos, abuelos, maestros u otros seres queridos en persona en este momento: quedarse en casa ayuda a mantener a todos saludables en este momento mientras luchamos contra el coronavirus.
- Puede empoderarlos con un sentido de propósito haciéndoles saber que, aunque sea algo desagradable (o especialmente porque es algo desagradable), sus acciones protegen a los más vulnerables de enfermarse. Exprese lo orgulloso que está de sus hijos por ser parte de la solución.

PASO 2: MANTENGA A LOS NIÑOS CONECTADOS A SUS REDES DE APOYO

- Los apoyos sociales son una parte vital del desarrollo de los niños y mitigan los impactos negativos del estrés. Es fundamental encontrar formas de mantener a sus hijos conectados con sus amigos, primos, maestros, abuelos, entrenadores, tías, tíos, etc.
- Organizar citas de juego en video chat, escribir cartas, enviar imágenes divertidas a través de mensajes de texto, mensajes de video... lo que sea que funcione, pero ayudar a los niños a mantenerse conectados a sus redes sociales es tan importante para ellos como lo es para usted.

PASO 3: CONSTRUYA UNA RUTINA PARA USTED Y SU FAMILIA

- En tiempos de incertidumbre, es especialmente importante seguir las rutinas normales; la previsibilidad y la estructura ayudan a los niños a autocontrolarse.
- Comparta el itinerario con los niños, ya que esto ayuda a reducir la ansiedad, el miedo al aburrimiento y los comportamientos desafiantes durante el día. Con los niños mayores y los adolescentes, es genial construir el horario junto con ellos para que tengan un sentido de control y autodeterminación.
- Su itinerario debe incluir un horario establecido para levantarse y acostarse, comidas regulares (incluidos los bocadillos), tiempo de silencio para el trabajo escolar y la lectura, así como movimientos y ejercicios regulares.
 - o Al hacer su plan, asegúrese de que se incluyan elementos de las seis estrategias para eliminar el estrés para ayudar a regular el sistema de respuesta al estrés. Las seis estrategias son:
 - Relaciones de apoyo: manténgase conectado con nuestras comunidades
 - Ejercicio: 60 minutos al día (no tiene que ser todo a la vez)
 - Dormir saludablemente: practique una buena higiene para dormir, lo que incluye acostarse y levantarse a la misma hora todos los días
 - Nutrición

- Apoyo de salud mental y de comportamiento
- Atención plena, como la meditación u oración
- Mantener una higiene regular (ducharse, cepillarse los dientes, vestirse con ropa limpia) también es importante para la salud y el bienestar.
- Es importante recordar, especialmente si está trabajando desde casa, que jugar es una parte importante del "trabajo" de los niños. No debemos esperar que los niños se centren en las tareas de aprendizaje 8 horas por día. Las oportunidades para el ejercicio, la creatividad y el juego son críticas para el comportamiento, el aprendizaje y el desarrollo durante todo el día.
- Si puede salir, hágalo y haga que todos se muevan sus cuerpos. Esto también es excelente para la salud física y mental de todos. Recuerde mantener prácticas de distanciamiento físico de al menos 6 pies de los demás.
- En esta guía de estrategias se incluye una "Plantilla de autocuidado para niños" que puede ayudarlo a comenzar a desarrollar su programa.

PASO 4: MANTÉNGASE EN SU RUTINA

- Comience su rutina programada. Mantenga una mente abierta sobre lo que funciona, lo que no funciona y lo que es realista para usted y su familia. Puede ser útil tomar notas o llevar un diario de lo que funciona para usted.
- Consulte con sus hijos (¡y con usted mismo!) regularmente para ver cómo va.
- No es necesario programar cada momento de cada día, así que tómese un tiempo para reflexionar sobre su programa y sobre cómo está funcionando para su familia. Si necesita cambiar las cosas al respecto, hágalo. Deje que su plan evolucione para asegurarse de que funcione para usted. Si no es así, siéntase libre de cambiarlo, pero asegúrese de que permanezcan los elementos de las seis estrategias para eliminar el estrés.

Las seis estrategias para combatir el estrés en los niños

Las relaciones y entornos seguros, estables y enriquecedores en los que los niños se sienten seguros emocional y físicamente pueden proteger el cerebro y el cuerpo de los niños de los efectos nocivos del estrés. Usted puede ayudar a sus hijos a estar más saludables controlando su propia respuesta al estrés y ayudando a sus hijos a hacer lo mismo. La nutrición saludable, el ejercicio regular, el sueño reparador, la práctica de la atención plena, el desarrollo de las relaciones de apoyo y el cuidado de la salud mental pueden ayudar a disminuir las hormonas del estrés y prevenir problemas de salud.



Las seis estrategias para combatir el estrés en los niños: la práctica de la atención plena, el ejercicio regular, el sueño reparador, las relaciones de apoyo, el cuidado de la salud mental y la nutrición equilibrada

1. RELACIONES DE APOYO:

- a. Invierta en las relaciones de apoyo dentro de su hogar y ayude a sus hijos a mantener conexiones con amigos y seres queridos que estén fuera del hogar, ya sea por teléfono, video chat, cartas al estilo antiguo o redes sociales apropiadas para su edad. Apague los medios y dispositivos para pasar tiempo de calidad en casa juntos haciendo arte, bailando, cocinando o leyendo. Manténgase en contacto con mentores, amigos y familiares — incluidas las escuelas y las organizaciones comunitarias o religiosas— por teléfono o video chat.

2. EJERCICIO DIARIO:

- a. Realice 60 minutos de actividad física todos los días. No tiene que ser todo a la vez. Haga una fiesta con baile en su habitación, 35 saltos de tijera aquí y allá, o un concurso con un aro de hula-hula de 20 minutos, o grabe un TikTok y compártalo, camine alrededor de la manzana dos veces, corra, haga yoga a la hora de acostarse, 10 lagartijas, haga una doble cuerda de saltar... la lista de actividades puede seguir y seguir. En pocas palabras: haga que sus cuerpos y los de sus hijos se muevan y aumente la frecuencia cardíaca para quemar el estrés.

3. SUEÑO SALUDABLE:

- a. Obtenga suficiente sueño de buena calidad. Esto puede ser particularmente difícil en este momento, pero es útil dormir y despertarse a la misma hora todos los días.
- b. Haga una rutina de leer un libro para o con los niños antes de acostarse.
- c. Cree un lugar tranquilo para dormir que sea fresco, tranquilo y sin distracciones.
- d. Apague los aparatos electrónicos al menos media hora antes de acostarse.
- e. Limite el consumo de los alimentos y las bebidas que contienen cafeína, como los refrescos y el chocolate.

4. NUTRICIÓN:

- a. No se trata de perder peso. Se trata de asegurarse de obtener una nutrición adecuada para ayudar a combatir el estrés. Mantenga horarios regulares para las comidas, incluidos los bocadillos de los niños. Minimice los carbohidratos refinados y los alimentos con alto contenido de grasas y azúcar y reduzca su consumo de alcohol.
- b. La regla general incluye de 5 a 9 porciones de frutas y verduras por día y alimentos ricos en ácidos grasos omega-3, como pescados, nueces y fibra.

5. APOYO DE SALUD MENTAL Y DEL COMPORTAMIENTO:

- a. Practique el cuidado de la salud mental para usted y/o para sus hijos.
- b. Reduzca al mínimo la cantidad de exposición o consumo de noticias u otro contenido de los medios de comunicación que le resulte molesto tanto a usted como a sus hijos.
- c. Si su hijo actualmente ve a un profesional de la salud mental, solicite que esas sesiones puedan continuar a través de video o sesiones telefónicas para psicoterapia, atención psiquiátrica o tratamiento por abuso de sustancias. Existen nuevas leyes para ayudar a su proveedor a realizar visitas telefónicas y de video.
- d. Mantenga también sus propias citas de salud mental a través de video o llamadas telefónicas.
- e. Tenga conversaciones abiertas en familia sobre la salud emocional y mental.
- f. Si no tiene un profesional de salud mental que frecuente con regularidad, [aquí hay algunos recursos para ayudarlo a comenzar](#).
- g. Si siente que usted o sus hijos están en crisis, puede [obtener ayuda la página gubernamental de recursos para el apoyo emocional y el bienestar](#).

6. ATENCIÓN PLENA, MEDITACIÓN, ORACIÓN:

- a. Practique la atención plena, como la meditación, el yoga o la oración durante 20 minutos, dos veces al día. Las aplicaciones como Headspace y Calm son formas fáciles y accesibles de comenzar. Las meditaciones también se pueden encontrar en línea. Ambos tienen programas especializados para niños de todas las edades.
- b. La atención plena puede ayudar a fortalecer las vías cerebrales que amortiguan activamente la respuesta al estrés, ayudándolo a regular el cuerpo más fácilmente.
- c. Tómese momentos con los niños durante el día para notar y hablar sobre cómo se sienten, tanto física como emocionalmente.
- d. Comente, escriba o dibuje cinco o más cosas por las que están agradecidos cada día.

ALGUNAS CONSIDERACIONES ADICIONALES

Para combatir el estrés, es muy útil crear un desahogo donde los niños puedan poner su energía. Las herramientas como el ejercicio, las obras de arte, el juego y la creatividad sirven para esto. Su rutina para eliminar el estrés es la solución para ayudar a que todos vuelvan a la normalidad. Y, como siempre, es clave reconocer que la situación es diferente, preguntarles a sus hijos cómo se sienten y verificar qué está sucediendo con ellos.

Algunos recordatorios adicionales:

- Tiempo de calidad juntos: este aumento en el tiempo familiar puede ser una oportunidad para pasar más tiempo juntos. Entonces, si puede, busque aspectos positivos para solidificar la cohesión familiar.
- Juego: encontrar formas de jugar y reír es muy importante para nuestra salud mental y física. Apague las noticias y vea una película divertida, llame a un amigo o amiga y recuerde las veces que más se rio con él o ella, descubra a quién puede imitar bien, finja que el piso es lava caliente. Recuerde que parte del "trabajo" de los niños es jugar. Esta es una tarea que los niños necesitan para su desarrollo. Estos son tiempos serios, pero usted aún puede ser divertido. Será bueno para todos.
- Adaptación de nuestras expectativas: reconocemos que esto es temporal y que durante este tiempo puede que no seamos tan productivos como esperábamos serlo todos los días. Y eso está bien. Los cuidadores están equilibrando las responsabilidades del hogar, asegurando que sus hijos estén aprendiendo a distancia, trabajando y mucho más. Todas estas cosas pueden ser increíblemente intensas. Dese permiso para dejar de juzgar si lo está haciendo "bien" o si no está haciendo lo suficiente. Haga lo mejor que pueda en este momento para trabajar en el programa que desarrolló para minimizar el estrés para usted y sus hijos.
- Pida ayuda o tómese un momento: abra la comunicación en su casa sobre los momentos en que necesitamos ayuda, ya sea que tenga una palabra clave especial o solo el recordatorio para usted mismo. Si necesita un momento, comuníquelo y tómese el momento. Si está teniendo un momento realmente difícil, eso es normal y, desafortunadamente, en esta situación, es de esperar. [Estos son los servicios y números a los que puede llamar para obtener asistencia.](#)

PLANTILLA DE AUTOCUIDADO PARA NIÑOS

Durante este tiempo, el cuerpo de sus hijos puede producir más o menos hormonas del estrés de lo que es saludable. Esto puede conducir a problemas con la salud física o mental de un niño, como asma, problemas de crecimiento, depresión o problemas de comportamiento. Las relaciones y entornos seguros, estables y enriquecedores donde los niños se sienten

seguros emocional y físicamente pueden proteger el cerebro y el cuerpo de los niños de los efectos nocivos del estrés. Usted puede ayudar a sus hijos a estar más saludables controlando su propia respuesta al estrés y ayudando a sus hijos a hacer lo mismo. Una nutrición saludable, el ejercicio regular, un sueño reparador, la práctica de la atención plena, el desarrollo de relaciones de apoyo y los apoyos de la salud mental pueden ayudar a disminuir las hormonas del estrés y prevenir problemas de salud.

Aquí hay algunos objetivos que su familia puede establecer juntos para apoyar la salud de sus hijos. *[Marque las metas que haya elegido o escriba otras que funcionen para usted y su familia en cada categoría].*

- Relaciones de apoyo.** Nos hemos fijado la meta de...
 - Usar una comunicación respetuosa incluso cuando estamos molestos o enojados
 - Pasar más tiempo de calidad juntos como familia, por ejemplo:
 - Tener comidas familiares regulares juntos
 - Tener tiempo regular "sin electrónicos" para hablar o jugar juntos
 - Hablar, leer o cantar juntos todos los días
 - Hacer tiempo para que mis hijos y yo llamemos o hablemos por teléfono o video con amigos y familiares para mantener sistemas de apoyo saludables para mí y nuestra familia
 - Conectarnos regularmente con miembros de nuestra comunidad para construir apoyos sociales
 - Pedir ayuda si una relación o entorno se siente física o emocionalmente inseguro
 - La Línea Nacional de Violencia Doméstica es **800-799-SAFE (7233)**
 - La línea directa de Agresión Sexual Nacional es **800-656-HOPE (4673)**
 - Para comunicarse con una línea para crisis, envíe **HOME al 741-741**
 - Childhelp es la Línea Nacional de Abuso Infantil: Puede llamar al **1-800-4-A-CHILD**
 - Cree su propio objetivo: _____

- Ejercicio.** Nos hemos fijado la meta de...
 - Limitar el tiempo de pantallas a menos de una hora por día
 - Caminar al menos 20 minutos todos los días
 - Encontrar un tipo de ejercicio que disfrutemos y hacerlo juntos en familia. Algunos ejemplos incluyen paseos largos, bailes, deportes (jugar básquetbol, jugar con un balón, etc.), jugar con un aro de hula-hula, saltar la cuerda, correr, saltos de tijera, hacer lagartijas y sentadillas, yoga o zumba
 - Involucrar a mis hijos en actividades físicas como deportes, baile u otra forma de ejercicio regular, mientras siguen practicando el distanciamiento físico/social
 - Cree su propio objetivo: _____

- Nutrición.** Nos hemos fijado la meta de...
 - Comer un desayuno saludable todos los días (con proteínas, cereales integrales y/o fruta)
 - Beber agua en lugar de jugo o refresco
 - Comer al menos 5 verduras y/o frutas todos los días
 - Elegir pan de trigo y arroz integrales en lugar de pan o arroz blanco
 - Limitar el nivel alto de azúcar y/o los alimentos ricos en grasas
 - Cree su propio objetivo: _____

- Dormir.** Nos hemos fijado la meta de...
 - Apagar las pantallas 30 minutos antes de acostarnos
 - Ayudar a mis hijos a acostarse a la misma hora todas las noches
 - Hacer una rutina de leer un libro a mis hijos antes de acostarse (o, si son mayores, dejar que mis hijos lean para mí)
 - Crear un lugar tranquilo para dormir
 - Usar atención plena u otras herramientas de reducción del estrés si la preocupación no deja dormir a mis hijos
 - Cree su propio objetivo: _____

- Atención Plena.** Nos hemos fijado la meta de...
 - Tomar momentos a lo largo del día para notar cómo nos sentimos, tanto física como emocionalmente
 - Comentar o escribir una lista de cinco o más cosas por las cuales todos estamos agradecidos cada día
 - Practicar respiración consciente u otras técnicas calmantes durante situaciones estresantes
 - Crear una rutina regular de oración, meditación y/o yoga
 - Descargar una aplicación de atención plena y hacer una actividad de atención plena todos los días
 - Cree su propio objetivo: _____

- Salud mental.** Nos hemos fijado la meta de...
 - Tener una conversación en familia sobre la salud emocional y mental
 - Aprender más sobre las opciones de tratamiento de salud mental (por ejemplo, consejería, terapia, servicios psiquiátricos)
 - Encontrar a un profesional local de la salud mental
 - Programar una cita con un profesional de salud mental o llevar citas regulares
 - Si siento que mis hijos o yo estamos en crisis, pediré ayuda:
 - La Línea Nacional de Prevención del Suicidio es **800-273-TALK (8255)**
 - Para comunicarse con una línea para crisis, envíe **HOME al 741-741**
 - SAMHSA Línea de ayuda para los afectados por catástrofes **800-985-5990**
 - Cree su propio objetivo: _____

Recuerde, el ingrediente más importante para los niños sanos es un cuidador sano. Aquí hay otros objetivos que puede establecer para ayudar a toda su familia a estar más saludable.

- Autocuidado.** Me he fijado una meta de...
 - Hacer un plan para seguir cuando me siento estresado, enojado o abrumado
 - Planificar con mi pareja, amigos o familiares para obtener el apoyo que necesito
 - Buscar ayuda si no me siento emocional o físicamente seguro
 - Hacer citas regulares de video o teléfono con mi(s) proveedor(es) de salud mental o conductual
 - Identificar mis fortalezas y aprender más sobre cómo desarrollar la resiliencia
 - Llamar al **211** si necesito ayuda para satisfacer necesidades básicas como alimentos y refugio
 - Línea Nacional de Ayuda para Padres: Llame al **1-855-427-2736**
 - Cree su propio objetivo: _____

Para obtener más información, visite:

- Para recursos relacionados con la COVID-19: <https://covid19.ca.gov/es>
- **First 5 California:** <http://www.first5california.com/es>
- La **Academia Americana de Pediatría:** <https://www.healthychildren.org/spanish>