

VALENCIA

HEALTH SERVICES

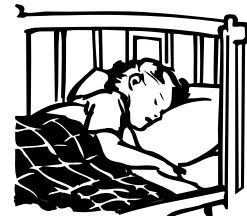
PEDIATRICS ◊ ADOLESCENTS ◊ YOUNG ADULTS
VOLUME 2, No. 1 HOJA INFORMATIVA



Bienvenido a nuestra Clínica
Valencia Health Services provee cuidado comprensible a bebés, niños y adolescentes.

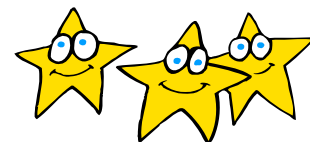
- Exámenes generales para recién nacidos y niños
- Exámenes generales y físicos para deportes
- Vacunas
- Pruebas de tuberculosis y anemia
- Visitas si esta enfermo
- Consejería sobre la salud mental
- Asistencia sobre manejo de enfermedades crónicas
- Afiliación con los hospitales locales y UCSF
- Empleados Bilingües (Inglés/Español)
- Servicios confidenciales para adolescentes
- Planificación familiar
- Consejería sobre nutrición
- Educación sobre salud general
- Referencia a Especialistas
- Consultas telefónicas después de horas de trabajo para problemas de salud urgentes

El sueño de su niño



Un sueño normal necesita lo siguiente:

- ◆ Recién nacidos duermen 14 a 16 horas al día durante el día y la noche.
- ◆ Cuando los recién nacidos tienen 6 semanas, comienzan a dormir más durante la noche.
- ◆ Cuando tienen 4 a 6 meses, ellos duermen casi toda la noche.
- ◆ Los niños generalmente necesitan dormir 11 a 13 horas al día, usualmente duermen más en la noche que en el día. Necesitan dormir una o dos veces al día hasta que cumplan 3 a 5 años.
- ◆ Los niños que van a la escuela necesitan dormir 10 a 11 horas en la noche.
- ◆ Los adolescentes necesitan dormir de 8 a 9 horas en la noche.



Información de la Clínica

Dirección:

1647 Valencia Street
San Francisco, CA 94110

Información de contacto:

Tel: 415-647-3666
Fax: 415-282-3756

Horario de la clínica:

Lunes, Martes, Jueves y
Viernes:
8:30 am - 5:30 pm
Miércoles:
8:30 am - 12:30 pm
(La clínica esta cerrada durante las horas de almuerzo: 12:30 a 1:30)



Información para tener un sueño saludable:

- ◆ Ponga a dormir al niño de espaldas.
- ◆ Mantenga un horario de dormir.
- ◆ Mantenga un horario para que el niño duerma de día, preferiblemente antes de las 2 de la tarde.
- ◆ Establezca una rutina serena, leerle cuentos de cama.
 - ◆ Apague la televisión 30 minutos antes de acostar el niño.
 - ◆ Nunca use la cama del niño como castigo.
 - ◆ No hacer ejercicio y alimentar a su niño acercándose la hora de dormir.
 - ◆ No cafeína después de las doce del día.

VHS Staff

Clinical Director: Helen Martin, FNP
Business Manager: Sandra Aguilar, BS
Administration/Front Desk: Aracely Hernandez
Administrative Biller: Teri Leary
Programmer/Analyst: Jim Rutherford
Project Assistant: Adam Christensen

PROVIDERS:

Pilar Bernal de Pheils, FNP
Larry Granader, MD
Marylupe Flores, LCSW
Barbara Hollinger, FNP
Molly Savitz, FNP
Naomi Schapiro, PNP
Kristen Sligar, FNP

MEDICAL ASSISTANTS:

Carolina Garcia
Guillermo Vasquez

Recursos de la Comunidad

Asientos de carro para los niños:

SF Department of Public Health esta ofreciendo calses en Ingles, Español y Cantonese para enseñarles como usar los asientos de carro para el niño. Para poder calificar usted tiene que ser residente de San Francisco, tener prueba de bajos ingresos y asistir a una clase por 2 horas. Para mas información llame a Harriett a (415) 554-8930 ext.20. El costo de los asientos es \$20.00

Visitas a la casa por causa del asma:

DPH Task Force ofrece visitas gratis a la casa de los niños menores de 5 años. Si usted es de bajo ingresos y su niño tiene asma podría calificar para recibir colchones, almohadas, filtros para el aire y educación. Para más información llame a Tirtza (415) 554-8930 ext 25.

Educación Preescolar:

Head Start de San Francisco esta recibiendo aplicaciones para programas en San Francisco. Niños menos de 5 años pueden calificar y los servicios son gratis. Llame para más información a (415) 405-0500.



Tiempo para comer algo rico y saludable



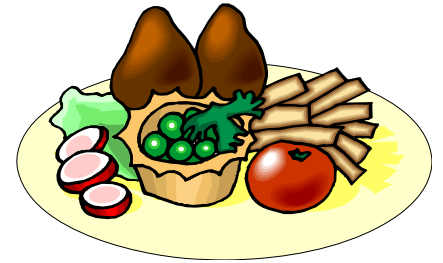
◇ Bocados

- Camotes horneados
- Uvas, córtelas en la mitad para los niños menos de 4 años
- Yogurt
- Papas y yogurt sin sabor
- Pedazos de manzana con canela

(No es recomendable para niños menores de 4 años comer maní y mantequilla de maní porque se pueden atorar)

Para niños más de 4 años:

- Apio y mantequilla de maní
- Maní con poca sal
- Palitos de zanahoria
- Salsa y tortilla de maíz



◇ Darle sabor a la comida sin añadirle grasa

- Hierbas y especias
- Caldo de pollo con poco sodio
- Jugo de frutas
- Ajo
- Jugo de tomate
- Jugo de limón
- Yogurt sin sabor (se usa en lugar de mantequilla o crema para el puré de papas)

◇ Cocinando con poca grasa

- Cocine los vegetales en el **horno de ondas**
- Cocine los vegetales congelados **al vapor**
- **Asar a la parrilla** la carne y los vegetales
- **Hornee** papas, camote, carne y calabazas
- **Hierva** el pollo con cebolla
- Use sartenes que son de **nonstick**, use también **sprays de nonstick**
- **Use comidas que no tengan grasa**, por ejemplo leche evaporada en lugar de crema

Llame a WIC (415) 575-5788 para más información acerca de la nutrición del niño

Recomendaciones para pacientes

- ◆ Si usted se estaciona en el estacionamiento de la Clínica, estacione solamente en los espacios reservados: si no su carro será remolcado sin ningún aviso. Escriba el modelo, año color de su carro en la recepción.
- ◆ Si su niño esta enfermo cuando la clínica esta cerrada, y usted piensa que es urgente, por favor llame (415) 647-3666. El servicio de llamadas tomará el mensaje y un proveedor de salud le llamará pronto.
- ◆ Si quien trae el niño a la cita nos es uno de sus padres o guardián, esta persona debe traer una nota firmada por uno de las padres o guardián y el número de telefono donde nos podamos comunicar con uno de ellos.