

HEALTH LITERACY: A KEY TO UNDERSTANDING AND USING HEALTH INFORMATION



NATIONAL CENTER ON
Early Childhood Health and Wellness

Tips for Families from the National Center on Early Childhood Health and Wellness

Understanding What Your Doctor Tells You

Health literacy is how well you understand health information and make good choices about health and medical care.

Why Is It Important?

Many people find it hard to understand the health information they need to take care of themselves and their families.

When Parents and Caregivers Understand Health Information and How to Use it, Children Are More Likely to:

- Miss fewer days of school
- Make fewer trips to the pediatrician or the emergency room that are not needed

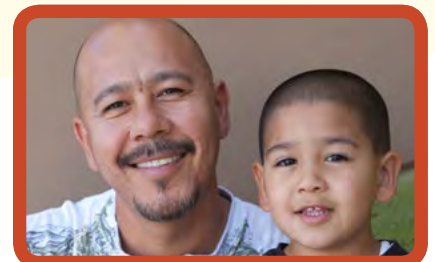
- Live healthier lives
- Get preventive care like flu shots
- Have a safe home where fewer accidents happen

Learning Ways to Understand and Use Health Information Can Help With:

- Talking with your doctor
- Asking questions
- Following a doctor's directions
- Taking or giving medicine the right way
- Getting needed medical tests and care
- Knowing what to do when your child gets sick
- Preventing diseases like diabetes, asthma, cancer
- Making healthy choices for you and your family
- Asking for help

Things You Can Do to Help Your Child

- ASK for help if you do not understand a health form or do not know how to fill it out.
- ASK for handouts in the language that is easiest for you to read.
- WRITE DOWN questions you have before you go on any health care visit.
- TELL YOUR DOCTOR if you do not understand what he or she is saying.
- Go to the library and ask how to find accurate information about your health concerns and medicines.
- Ask your Head Start or child care program for information on health issues that concern you.
- Go to health workshops at your child's Head Start program and in your community.



NATIONAL CENTER ON
Early Childhood Health and Wellness

CONOCIMIENTOS BÁSICOS SOBRE LA SALUD: LA CLAVE PARA ENTENDER Y UTILIZAR INFORMACIÓN SOBRE LA SALUD



NATIONAL CENTER ON
Early Childhood Health and Wellness

Consejos prácticos para las familias del Centro nacional sobre la salud de Head Start

La importancia de comprender lo que su doctor le dice

Los conocimientos básicos sobre la salud son aquellos que le permiten entender la información sobre su salud para tomar decisiones sensatas sobre su salud y atención médica.

¿Por qué es importante?

Muchas personas encuentran difícil de entender la información que necesitan en temas de la salud para poder cuidarse a sí mismos y a su familia.

Cuando los padres y los cuidadores entienden la información sobre la salud y cómo ponerla en práctica, los niños tienen más la tendencia a:

- Faltar menos días a la escuela
- Efectuar menos visitas innecesarias al pediatra o a la sala de emergencia
- Vivir una vida más saludable
- Recibir atención médica de prevención, como por ejemplo, vacunas contra la gripe
- Tener un hogar seguro donde suceden menos accidentes

El aprender las maneras para entender y utilizar la información sobre la salud le facilita a usted el:

- Hablar con su doctor
- Hacer preguntas
- Seguir las instrucciones del doctor
- Tomar o administrar los medicamentos de la forma correcta
- Hacerse los estudios médicos necesarios y recibir la atención médica necesaria
- Saber qué hacer cuando su hijo se enferme
- Prevenir enfermedades como la diabetes, el asma y el cáncer
- Elegir opciones saludables para usted y su familia
- Pedir ayuda

Lo que usted puede hacer para ayudar a su hijo

- **PIDA** ayuda si no entiende algún formulario médico o si no entiende cómo llenarlo.
- **PIDA** folletos de información escritos en el lenguaje que usted pueda leer con mayor facilidad.
- **ANOTE** sus preguntas antes de asistir a cualquier consulta médica.
- **DÍGALE A SU DOCTOR O DOCTORA** si no entiende lo que le está diciendo.
- Vaya a la biblioteca y pregunte cómo puede encontrar información correcta sobre sus inquietudes acerca de temas de la salud y medicamentos.

- Solicite información en su programa de Head Start sobre los temas de salud que le preocupen.
- Asista a talleres sobre la salud en el programa de Head Start de su hijo y en la comunidad.

