

**¡Feliz segundo cumpleaños!**

Ahora es el momento de hacer las citas para los chequeos con el doctor y el dentista. Vaya preparada para hablar sobre las enfermedades o lesiones que haya tenido su niño. Quizás le convendría hacer una lista de los temas sobre los que desea hablar. Incluya cualquier cambio que haya observado en los hábitos de alimentación, sueño o conducta de su niño.

**Proteja a su niño y a los demás**

Los padres toman muchas decisiones importantes acerca de la salud de los niños y vacunarlos es una de ellas. Ahora que su hijo tiene dos años, es más probable que conviva con otros niños. Con esto, aumenta su riesgo de enfermarse, porque las enfermedades se pueden transmitir fácilmente de una persona a otra. Al vacunar a su hijo, no solamente lo protege sino que protege a aquellos que:

- Tienen sistemas inmunológicos débiles
- No tienen todas las vacunas
- No se pueden vacunar por una condición médica o son muy pequeños o muy grandes.



Las vacunas protegen a su niño, protegen a otros en su familia y previenen el contagio de enfermedades en su comunidad.

Los padres no siempre se dan cuenta que se han atrasado con la vacunación de sus hijos. En el estado de Washington, uno de cada cuatro niños de dos años, no ha recibido todas las vacunas recomendadas. Usted puede saber si su hijo está al día consultando en Internet: [www.cdc.gov/vaccines/spec-grps/infants/downloads/rec-iz-babies-sp.pdf](http://www.cdc.gov/vaccines/spec-grps/infants/downloads/rec-iz-babies-sp.pdf)

**Las vacunas son la mejor protección para su hijo**

A la edad de dos años, su hijo debe haber recibido las siguientes vacunas:

- 3 dosis de la vacuna contra la hepatitis B (Hep B)
- 4 dosis de la vacuna contra la difteria, el tétanos y la tos ferina acelular (DTaP)
- 3 a 4 dosis de la vacuna contra Haemophilus Influenzae tipo b (Hib)

- 4 dosis de la vacuna neumocócica conjugada (PCV)
- 3 dosis de la vacuna inactivada contra la poliomielitis (IPV)
- 1 dosis de la vacuna contra sarampión, las paperas y la rubéola (MMR)
- 1 dosis de la vacuna contra la varicela
- 2 dosis de la vacuna contra la hepatitis A
- Gripe o influenza (anual)

Algunos niños que tienen condiciones médicas de alto riesgo podrían necesitar otras vacunas. Pregúntele al médico o a la enfermera sobre la vacuna meningocócica y sobre la vacuna contra el neumococo. Lleve la tarjeta de vacunación de su niño a cada chequeo.

**Ayude a su niño pequeño a aprender cosas nuevas**

A los 2 años los niños ya están empezando a hacer cosas ellos mismos. Aprenden probando cosas nuevas y practicando lo aprendido. Déle muchas oportunidades y tiempo para practicar. Durante el próximo año, su niño aprenderá a hacer lo siguiente:

- Saltar levantando los dos pies al mismo tiempo
- Dibujar círculos y líneas
- Decir frases cortas
- Hacer muchas preguntas
- Vestirse y desvestirse

**Para una guía del desarrollo de acuerdo a la edad, que muestra cómo se desarrollan la mayoría de los niños pequeños, visite:**

[www.talaris.org/timeline.htm](http://www.talaris.org/timeline.htm) (en inglés)

Cada niño se desarrolla a su propio ritmo. Algunas veces, los niños necesitan apoyo adicional en una o más áreas del desarrollo. Si tiene preguntas acerca del desarrollo de su niño, hable con el médico o la enfermera. También puede llamar a Family Health Hotline (Línea de Salud Familiar) al 1-800-322-2588 ó 711 (relevador tty) para obtener el nombre de un coordinador de recursos familiares. El coordinador de recursos familiares puede ayudarle a hacer una cita, para obtener un examen del desarrollo gratuito y otros servicios, si es necesario.

**Family Health Hotline** a program of  
**1.800.322.2588**  
 1.877.833.6399 (relevador tty)  
[www.withinreachwa.org](http://www.withinreachwa.org)  
**WithinReach**

- Información sobre vacunación
- Seguro médico de bajo costo
- Asistencia con alimentación y nutrición
- Recursos sobre cuidado prenatal
- Servicios de planificación familiar
- Clínicas de salud locales
- Exámenes gratuitos de detección de problemas del desarrollo

Llame a la línea de asistencia Family Health Hotline si tiene preguntas sobre las cartas de CHILD Profile que recibe por correo.

Esta carta también se ofrece en otros formatos. Llame a Family Health Hotline al número indicado arriba.

# Manteniendo a su niño pequeño saludable y seguro

## Mantenga saludables los dientes de su hijo

Los dientes de su niño son muy importantes para sonreír, comer, hablar y para el buen desarrollo de su mandíbula. Su hijo necesita ayuda para mantener los dientes bien limpios. Cepíllele sus dientes al menos una vez al día. Use una cantidad pequeña (como del tamaño de un chícharo o arveja) de pasta dental con fluoruro y enséñele cómo escupir la pasta. Permita que su hijo observe cómo se cepilla usted.

Su hijo pequeño necesita un chequeo dental una vez al año. En la visita, pregunte si su hijo necesita suplementos de fluoruro.

## Anime a su niño pequeño a estar activo

Ayude a su niño pequeño a usar su cuerpo y sus músculos. Llévelo a jugar afuera con frecuencia. Entre otras cosas, seguramente le gustarán los columpios, jugar a la pelota y juegos sencillos como “la traes” o “escondidillas” con usted y con otros niños.

La Academia Americana de Pediatría recomienda que los niños pequeños **no vean más de dos horas de televisión al día**. Déle un buen ejemplo. En vez de ver televisión o jugar videos o juegos de computadora, lleve a su hijo a caminar afuera o juegue “escondidillas” con él.

## No se apresure a enseñarle a su niño a usar el baño

Los padres a menudo quieren que sus niños aprendan a ir al baño a una edad muy temprana, pero muchos niños no están preparados hasta cumplidos los tres años o más. Su niño aprenderá más rápido y más fácil si se espera hasta que esté dispuesto. Busque indicaciones de que está listo, por ejemplo:

- querer hacer lo que usted hace
- estar seco durante las siestas o por algunas horas seguidas
- avisarle cuando necesita que le cambie el pañal

## Qué hacer cuando su niño haga berrinche

Algunas veces los niños pequeños gritan, patean y chillan cuando no pueden expresar sus sentimientos. A veces los berrinches suceden cuando el niño:

- está frustrado o enojado
- está nervioso o asustado
- está cansado, hambriento o enfermo
- necesita atención o está demostrando independencia

No pierda la calma cuando su niño haga un berrinche. Si usted se enoja, podría alterar más a su hijo. Si se encuentra en un lugar público, lleve a su niño a un lugar tranquilo. Permanezca con él hasta que se calme. Dígale que estará cerca hasta que se sienta mejor.

Ayúdele a su hijo a usar palabras para decir cómo se siente. Esto le ayudará a calmarse más rápido. También le ayuda a aprender a controlarse. El autocontrol es importante a para cuando su niño comience a hacer amigos.

## El asiento de seguridad del auto para su niño

Muchos padres le cambian prematuramente al niño el asiento de seguridad a una silla para niños más grandes o permiten que sólo usen el cinturón de seguridad. Su niño necesita la protección de un asiento de seguridad que tenga dos cinturones de hombro o un arnés, hasta que pese por lo menos 18 kilogramos (40 libras) o hasta que ya no quepa en el asiento. Los cinturones de hombro lo mantienen seguro tanto en los viajes normales como en los accidentes.

Cuando el asiento de seguridad ya no le quede, colóquelo en una silla elevada (booster) para niños más grandes y use los cinturones de seguridad del automóvil. Su niño debe permanecer en una silla de seguridad hasta aproximadamente los 8 años de edad o hasta que mida 4 pies 9 pulgadas de estatura.

Asegúrese de que todos los pasajeros de su automóvil usen el cinturón de seguridad. Sea firme al respecto. Es la ley. **Recuerde: los niños menores de 12 años deben sentarse en el asiento de atrás.**

### ¿Tiene preguntas acerca de las sillas de seguridad en el auto y asientos elevados (Booster)?

Llame a 1-877-7Tu Vida (1-877-788-8432)  
<http://depts.washington.edu/abrocha/index.html>

## Cómo mantener su casa a prueba de niños

Aunque su niño ya está más grandecito, todavía tiene que vigilarlo cada minuto. Hay algunas cosas que usted puede hacer para mantener su casa más segura:

- Instale barreras en las escaleras y protectores de ventanas
- Mantenga a sus hijos lejos de los hornos y las estufas, planchas, chimeneas y calentadores
- Coloque cubiertas en todos los enchufes
- Mantenga las medicinas en envases a prueba de niños, con llave y fuera del alcance
- Tenga listo el número del Centro de Tóxicos de Washington (Washington Poison Center): 1-800-222-1222
- Coloque las bolsas y mochilas que puedan contener medicinas, encendedores y otros objetos peligrosos para los niños, fuera de su alcance
- ¡Descargue y guarde con llave cualquier arma de fuego que tenga en su casa!

## Escoja los juguetes cuidadosamente

Tome en cuenta la edad, habilidades e intereses de su niño al momento de escoger los juguetes.

- Los juguetes diseñados para niños más grandes pueden ser peligrosos para su hijo. Enseñe a sus niños grandes a guardar sus juguetes cuando terminen de jugar.
- Evite los juguetes con piezas pequeñas que puedan causar ahogamiento. Los globos rotos o vacíos también pueden causar ahogamiento.
- Los juguetes deben ser sólidos y no se deben romper cuando su hijo los lance o los golpee.

## Para la salud de todos nuestros niños

CHILD Profile es un servicio del Departamento de Salud del Estado de Washington (Washington State Department of Health)