

**Ponga a su niño al día con las vacunas**

Si le falta alguna vacuna a su niño, no es demasiado tarde para que lo ponga al día. Lleve el registro de vacunación vitalicio de su hijo a todas las consultas. Recuerde que necesitará tener todas las vacunas al corriente para ir a la guardería o preescolar. Hable con el doctor o la enfermera si tiene preguntas sobre las vacunas y el calendario recomendado. Para cuando cumplen los 3 1/2 años, a la mayoría de los niños ya les han puesto:

- 3 dosis de la vacuna contra la hepatitis B (Hep B)
- 4 dosis de la vacuna contra difteria, tétanos, tos ferina acelular (DTaP)
- 3 a 4 dosis de la vacuna contra *Haemophilus influenza* (gripa) 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, paperas y rubéola (triple vírica o MMR)
- 1 dosis de la vacuna contra la varicela (chickenpox)
- 2 dosis de la vacuna contra la hepatitis A
- Gripe (anual)

Algunos niños con afecciones médicas de alto riesgo podrían requerir otras vacunas. Pregúntele al médico o a la enfermera sobre la vacuna meningocócica (MPSV4) y sobre la neumocócica polisacárida (PPV).

**Ayude a su niño a comer bien**

A usted le toca ofrecerle a su niño una variedad de alimentos nutritivos. A su niño le toca elegir la cantidad de esos alimentos que desea comer.

- Ofrézcale algo nutritivo a media mañana y en la tarde. Las manzanas, las fresas, el queso, las galletas saladas, las tortillas, los plátanos (bananas) y los trocitos de verduras crudas son buenas opciones.
- Ofrézcale por lo menos una taza de verduras y una taza de frutas al día.
- Cuando su niño tenga sed entre comidas, ofrézcale agua. Limite el jugo de frutas. La Academia Americana de Pediatría recomienda un máximo diario de 4 a 6 onzas

(1/2 a 3/4 de taza) de jugo 100% natural.

- Evite los refrescos y otras bebidas azucaradas, pues quitan el apetito y dañan los dientes.

**Ofrézcale alimentos que contienen calcio**

El calcio ayuda a fortalecer los huesos y dientes.

El cuerpo absorbe con mayor facilidad el calcio de la leche, el queso y el yogurt. Cuatro porciones al día (una porción equivale a 1 rebanada de queso o 1/2 taza de leche semidescremada o yogurt) le proporcionarán suficiente calcio. Otras buenas fuentes de calcio



son el tofu preparado con sulfato de calcio y la leche de soya o jugo de naranja enriquecidos con calcio. Lea las etiquetas de los alimentos para conocer el contenido de calcio.

**Períodos de crecimiento acelerado**

Es normal que los niños crezcan más unos meses que otros. Durante los meses de crecimiento, su hijo probablemente comerá más de lo usual. A esta edad casi todos los niños se vuelven más altos y delgados y no suben de peso tan rápido. Si no está segura si su niño pesa demasiado o muy poco, o si nota cambios en su niño que le preocupan, hable con el médico, con la enfermera o con un especialista en nutrición.

**Evite el uso de alimentos para tranquilizar a su niño**

Los niños se enfadan y se disgustan por muchas razones que no son necesariamente el hambre. Si comió algo recientemente, póngase a pensar si hay alguna otra cosa por la cual pudiera estar molesto. Puede ser que su hijo esté aburrido, cansado, enfermo o quiere que le preste atención. Puede hacer lo siguiente en lugar de darle comida:

- Acumúquense los dos y platiquen o lean un cuento.
- Vayan a caminar un rato.
- Pongan música y bailen. Hagan bobadas y ríanse juntos.

Si su reacción inmediata es ofrecerle comida, su niño aprenderá a usar la comida para sentirse mejor. Esto puede ocasionar que su niño coma demasiado o adquiera malos hábitos alimenticios.

**Family Health Hotline** a program of  
**1.800.322.2588**  
 1.877.833.6399 (releador tty)  
 www.withinreachwa.org



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

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

# Manteniendo a su niño sano y seguro

## Los niños aprenden y se desarrollan a su propio ritmo

La mayoría de los niños de esta edad puede:

- sujetar una crayola entre el pulgar y los dedos
- patear y tirar una pelota
- comprender instrucciones sencillas

A esta edad, el niño debe ser capaz de hacerse entender, por lo menos la mitad de las veces, con cualquier persona que no sea de la familia. Si tiene preguntas acerca del desarrollo o habla de su niño, hable con el médico o la enfermera. También puede llamar al distrito escolar local o a Family Health Hotline (Línea de Salud Familiar) al 1-800-322-2588 para obtener información sobre un examen gratuito de detección de problemas al desarrollo.

## Converse con su niño

Platicar juntos es una de las mejores actividades para usted y su niña. Seguramente "¿por qué?" es una de las preguntas predilectas de su niña. ¡Ella cree que usted lo sabe todo!

Aunque pueda aburrirse de responder las mismas preguntas una y otra vez, es muy importante que se dé tiempo para hablar con ella. Al escuchar sus ideas y cuentos, usted se enterará de lo que su niña está pensando y lo que entiende. Si sabe que puede hablar con usted, será más fácil que se le acerque cuando tenga problemas en el futuro.

## Participe en la escuela preescolar y en la guardería

Si su hijo acude a la guardería preescolar, el que usted participe ayudará a que sea una experiencia positiva para su hijo.

- Reúnase periódicamente con los maestros de su hijo y pregúnteles cómo le va en la escuela.
- Ofrézcase de voluntario.
- Participe en eventos especiales como excursiones y días festivos.

## El juego es parte del aprendizaje

Es posible que su niño ya comience a jugar muy bien con otros niños. Los juegos con reglas sencillas, como "la traes" y los juegos sencillos de mesa le ayudan a aprender a llevarse con los demás. Cuando surgen problemas, permítalos a los niños resolverlos entre ellos mismos. Intervenga si ellos no pueden encontrar una solución.



## Seguridad en caso de incendio

Su familia debe tener un plan de escape para que todos salgan de la casa si hay un incendio. Enséñele a su niño cómo suena la alarma contra incendios y dígame que si la escucha, debe salir de la casa gateando.

## Proteja a su niño en el agua y cerca del agua

Los niños se pueden ahogar rápida y silenciosamente en una tina, una piscina, un río, un lago, un canal o en el mar. Saber nadar y saber acerca de la seguridad en el agua son habilidades importantes que todos los niños deben aprender. Es posible que su niña ya esté lista para aprender a nadar. **Sin embargo, aunque haya tomado clases, aún es demasiado pequeña para dejarla cerca del agua sin un adulto a su alcance inmediato en todo momento.**

Póngale un chaleco salvavidas siempre que esté cerca del agua o en el agua. Debe ser un chaleco del Tipo II (conocido en inglés como "Personal Flotation Device" o "PFD") y que diga que está aprobado por el guardacostas (Coast Guard). El chaleco debe ser del tamaño correcto para el peso del niño. Debe tener una correa que pasa entre las piernas. Ajuste las correas para que le queden ceñidas. Las leyes estatales disponen que los niños menores de 13 años deben usar chalecos salvavidas en botes de menos de 19 pies (5.8 m) de longitud.



## Guarde bajo llave las cosas que podrían envenenar a su niño

Los venenos pueden tener la apariencia de alimentos o bebidas. Enséñele a su hijo que pida permiso antes de comer o beber algo.

- Guarde los medicamentos y los productos domésticos en sus envases originales, en un lugar donde su hijo no los pueda alcanzar.
- No guarde los productos de limpieza, pintura ni gasolina en envases de refresco, jugo o leche.

Si cree que su hijo se ha envenenado, no se altere y llame al **Centro Toxicológico de Washington (Washington Poison Center)** al 1-800-222-1222. Llame al 911 si a su niño le cuesta trabajo respirar o si no lo puede despertar.

## Proteja a su niño en la casa

Aunque parezca que su niño ha madurado bastante, aún no entiende lo que es el peligro ni lo que le podría causar daño a él y a los demás. Mantenga su casa segura y no deje de supervisarlo de cerca.

- Bolsos, mochilas y portafolios: en éstos suele haber píldoras, pastillas para la tos, limas de uñas, cosméticos, navajas de bolsillo y encendedores. No los deje al alcance de los niños.
- Calentadores, chimeneas, asadores, estufas, fogatas: coloque protectores de malla delante de la chimenea y de los calentadores portátiles. No permita que le ayude a cocinar en la estufa. Cuando cocine al aire libre, mantenga a su niño alejado del asador o de la fogata.
- Baño: Hasta los niños de 3½ años requieren supervisión en la tina. También puede ser útil tener un tapetito antideslizante para evitar las caídas.

## Para la salud de todos nuestros niños

CHILD Profile es un servicio del Departamento de Salud del Estado de Washington