

### ¿Están al día las vacunas?

Asegúrese de que las vacunas de su niño estén al día. Su hijo debe tener todas las vacunas necesarias para empezar la escuela si ya tiene las siguientes:

- 3 dosis: Hepatitis B (Hep B)
- 5 dosis: Difteria, tétanos y tos ferina acelular (DTaP)
- 4 dosis: Haemophilus influenzae tipo B (Hib)
- 4 dosis: Vacuna neumocócica conjugada (PCV)
- 4 dosis: Vacuna contra la poliomielitis, inactivada (IPV)
- 2 dosis: Triple vírica (sarampión, paperas y rubéola, MMR)
- 2 dosis: Varicela
- 2 dosis: Hepatitis A (Hep A)
- Anualmente: Gripe (Influenza)

Hable con su doctor o enfermera para saber si a su niño le faltan vacunas. ¡Todavía está a tiempo para poner a su niño al corriente! Lleve su registro de vacunación a todas las consultas.

### Manténgale los dientes limpios y sanos

Los dientes sanos ayudan a su niño a hablar y a masticar bien. También conservan el espacio en la boca de los niños para los dientes permanentes. Las caries son muy dolorosas y se pueden evitar con el buen aseo de los dientes.

- Ayude a su hijo a practicar a lavarse los dientes muy bien dos veces al día, con una cantidad pequeña (del tamaño de una arveja o chícharo) de pasta de dientes con fluoruro.
- Su hijo aún está aprendiendo a cepillarse los dientes. Cepíllele todos los dientes muy bien para ayudar a prevenir las caries.
- Comer frecuentemente entre comidas cosas dulces o que se pegan en los dientes (como galletas, frutas secas y jugo de frutas) puede ocasionar caries.
- Limite el jugo de frutas. La Academia Americana de Pediatría recomienda un máximo diario de 4 a 6 onzas (½ a ¾ de taza) de jugo 100% natural. No le ofrezca sodas u otras bebidas azucaradas.
- Lleve a su pequeño al dentista por lo menos una vez al año.

### Ayude a su niño a comer bien y a ser activo

Dé un buen ejemplo sentándose con su hijo para las comidas o meriendas, comiendo alimentos saludables y estando activos.

- No lo obligue a comer más de lo que quiere. Ofrezcale pequeñas raciones de una variedad de alimentos saludables. Déjelo comer lo que desee de los alimentos saludables que usted le ofrece.
- Su niño necesita aproximadamente 1½ tazas de verduras y 1 taza de fruta todos los días. Trate de ofrecerle alimentos de diferentes colores todos los días: verdes, amarillos, anaranjados, rojos y violetas.
- Ofrezcale algo saludable entre comidas, dos o tres veces al día. Algo saludable es un alimento con bajo contenido de azúcar y alto contenido de vitaminas y minerales, por ejemplo queso, frutas frescas o enlatadas, nueces y vegetales.
- Limite los alimentos muy salados, dulces o grasos.
- Ayude a su niño a estar activo todos los días. Hagan muchas actividades en familia. Caminen, naden o jueguen juntos al aire libre.

### Diviértanse con el aprendizaje

Usted es el primer y mejor maestro de su hijo. Usted le puede ayudar a aprender mientras hacen tareas cotidianas. En el supermercado pídale que la ayude a contar las piezas de fruta que van a comprar. Al tocar las verduras puede aprender sobre las diferentes texturas. Comparen el peso de diferentes verduras y frutas usando la báscula para verduras.

### Prepárese con tiempo para el kindergarten

Llame o visite la escuela que usted quiere que su hijo asista, el año antes de que comience. Cada distrito escolar tiene sus propias reglas, así que es importante ir y hablar con ellos. Si su niño va a asistir a una guardería antes o después de la escuela, busque un programa que ofrezca actividades de interés para el niño. Por ejemplo, algunos programas ofrecen deportes al aire libre o artes y manualidades. Comuníquese a la escuela o a **Washington State Child Care Resource & Referral Network** (Red de recursos y referencias de cuidado infantil del estado de Washington) al **1-800-446-1114** o visite **www.childcarenet.org/bienvenidos**.

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



- Información sobre vacunación
- Seguro médico de bajo costo
- Recursos sobre cuidado prenatal
- Clínicas de salud locales
- Agencias de cuidado infantil
- Asistencia con alimentación y nutrición
- Servicios de planificación familiar
- 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.

# Manteniendo a su niño sano y seguro

## Tenga cuidado con las palabras

A esta edad su hijo puede escuchar y repetir palabras que usted no quiere que use. Si su niño lo hace:

- No se alarme. Enojarse o enfadarse, o hasta reírse podría animarlo a continuar diciendo cosas que no quiere que diga.
- Dígale calmadamente por qué no quiere que diga esas cosas.
- Sugiera otras palabras que sí puede usar.

Tenga cuidado con las palabras que usa. Su niño aprenderá de usted.

## Practiquen a solucionar los problemas

Cuando su hijo está enojado o frustrado por algo, necesita que usted le ayude a encontrar una solución. Hable con su hijo y ayúdele a explicar por qué se siente mal. ("¿Estás disgustado porque tu hermano tomó el libro que estabas mirando?") Dígale que usted entiende sus sentimientos pero que ciertas acciones no están bien. ("Yo me sentiría enojado también. A ti realmente te gusta ese libro. Sin embargo, a pesar que yo entiendo que estás bien enojado, no está bien que golpees a tu hermano.") Cuando su hijo se haya calmado un poco, usted puede ayudarlo con algunas ideas. ("¿De qué otra forma le puedes dejar saber a tu hermano que no has terminado con el libro? ¿Hay algún otro libro que puedas mirar?")

## El humo del tabaco de otras personas y la salud de su hijo

Cuando su hijo respira el humo de fumadores, aumenta el riesgo de infecciones del oído, asma y bronquitis. No permita que se fume en su casa ni en los vehículos donde esté su niño. Si usted fuma, fume afuera y pídale a los demás que hagan lo mismo. Como los químicos en los cigarrillos se quedan en la ropa, póngase una chaqueta y luego déjela afuera. Si deja de fumar, le enseñará a su niño una lección y mejorará su salud. Para obtener ayuda, llame al 1-800-784-8669 o visite [www.quitline.com](http://www.quitline.com).

## Los niños y las pesadillas

Muchos niños tienen pesadillas. Estas son algunas de las cosas que puede hacer para ayudar a su niño:

- Una rutina calmada antes de dormir podría ayudarlo a relajarse y prepararse para dormir.
- Evite los libros, películas, televisión o juegos de video que asustan. Los niños pequeños se pueden asustar con cosas que no perturban a los adultos ni a los niños más grandes.
- Ponga a su hijo a dormir en el mismo cuarto todas las noches, un cuarto que esté fresco, tranquilo y oscuro.
- Cuando se despierte con una pesadilla, abrácelo y hablen acerca de lo que estaba soñando. Asegúrele que no está en peligro y quédese con él hasta que se calme.

## Comience a enseñarle sobre la seguridad

Al tiempo que su hijo crece, estará con más frecuencia afuera, sin usted. A continuación, algunos consejos:

- Siempre sepa en dónde está y con quién. Nunca deje que vaya a ningún lugar solo. Asegúrese de que siempre esté con un adulto de confianza.
- Enséñele que nunca debe irse con nadie por ningún motivo si usted no le ha dado permiso.
- Enséñele que debe correr hacia usted u otro adulto de confianza si cree que está en peligro. Recuerde que su seguridad es más importante que los buenos modales.

## La seguridad en la calle, estacionamientos y cochera

Su niño aún está tan pequeño que los conductores no lo pueden ver cuando manejan en reversa o si está entre dos coches. Usted puede hacer lo siguiente para ayudar a que su niño y otros niños no corran peligro:

- Tome a su niño de la mano cuando está cerca de vehículos.
- Preste atención a los niños en los estacionamientos y en el acceso a la cochera, en donde juegan.
- Déle la vuelta al coche estacionado para asegurarse de que no hay niños, juguetes o animales en el paso antes de arrancar el motor.



## El ahogamiento es una de las mayores causas de muerte infantil

Estas son algunas sugerencias para evitarlo:

- Inscriba a su niño en clases de natación. Si usted no sabe nadar, también debería aprender.
- Aunque su niño haya tomado clases, aún es demasiado pequeño para dejarlo cerca del agua sin un adulto a su alcance inmediato en todo momento.
- Asegúrese de que su niño use un chaleco salvavidas siempre que esté cerca del agua. Debe ser un chaleco salvavidas aprobado por el guardacostas. Asegúrese de que le quede ajustado. Las leyes del estado de Washington requieren que todos los niños hasta los 13 años usen chaleco salvavidas aprobado por el guardacostas en barcos de hasta 19 pies de longitud. Dé un buen ejemplo y siempre use un chaleco salvavidas.
- Tenga cuidado en lugares donde hay masas de agua al descubierto, tales como lagos, ríos o el océano. Aunque el agua parezca estar calmada, es posible que haya fuertes corrientes que son peligrosas para todos.
- Aprenda reanimación cardiopulmonar o respiración de rescate para niños y adultos.

**Proyecto para la prevención de ahogamientos del Estado de Washington**

[www.seattlechildrens.org/dp/espanol.htm](http://www.seattlechildrens.org/dp/espanol.htm)

## 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)

4.5 year letter, Rev. 6/08