

#### Es hora del chequeo médico

El chequeo médico y dental anual es la mejor manera de asegurarse de que su niño está sano y se está desarrollando bien. Antes de ir al chequeo, escriba todas las preguntas o preocupaciones que tenga. Lleve la lista de preguntas cuando vayan a la consulta. Para un examen de desarrollo gratis, llame a la Línea de Salud Familiar (Family Health Hotline) al 1-800-322-2588 o a su distrito escolar local.

#### Vacunas de refuerzo - un recordatorio para el cuerpo

Las vacunas ayudan al cuerpo de su niño a combatir enfermedades si entra en contacto con los microbios que las causan. Algunas veces se requiere más de una dosis de la misma vacuna para lograr la mejor protección contra ciertas enfermedades, como la tos ferina. Algunas vacunas requieren dosis de refuerzo durante toda la vida para mantener la protección.

Su hijo necesita dosis adicionales de las siguientes vacunas al cumplir cuatro años:

- Difteria, tétano, tos ferina acelular (DTaP)
- La vacuna contra la poliomielitis inactivada (IPV)
- La vacuna contra el sarampión, paperas y rubéola (MMR)
- La vacuna contra la varicela

Si su niño aún no recibe las vacunas contra la hepatitis A y B o su vacuna anual contra la gripa, hable con el médico o la enfermera en la próxima consulta.

#### ¿Usted ya está vacunada?

Las enfermedades que se pueden prevenir con vacunas se transmiten a menudo de los adultos o niños más grandes a los niños más pequeños. Todas las personas que cuidan a su hijo deben asegurarse de que sus vacunas estén al día.

- ¿Ya le pusieron a usted la vacuna Tdap para protegerse

de la tos ferina?

- ¿Recibe la vacuna contra la gripa cada año?
- ¿Sabe usted si está protegida contra el sarampión, las paperas, rubéola y varicela? ¿Ya tuvo esas enfermedades o le pusieron las vacunas?
- Si su hijo asiste a una guardería o preescolar, ¿cuál es la política sobre las vacunas del personal? La protección de su niño es asunto de todos. Pídale a su médico, enfermera o clínica una copia del expediente de vacunación de su hijo.

#### Ayúdele a su niño a prepararse para el jardín infantil

Es posible que cuando su niño tenga 4 años, usted comenzará a pensar en las cosas que puede hacer para prepararlo para el jardín infantil. Muchas de las cosas que hace todos los días, le ayudarán a prepararse.

- Hable con su hijo sobre las cosas que le interesan a él.
- Léale un cuento a su hijo y platicuen sobre el final del cuento y si podría haber sido distinto.
- Veán fotografías de la familia y hablen sobre ellas.
- Ayude a su hijo a resolver problemas que surgen cuando esté jugando con sus amigos.
- Enséñele a escribir su nombre.

#### La condición física y su niño de cuatro años

Si su niño disfruta la actividad física ahora, es más probable que permanezca activo toda la vida. Mantenerse en buena condición física puede ayudar a reducir el riesgo de problemas de salud, como las enfermedades del corazón, diabetes y derrames cerebrales más adelante. También puede ayudarle con su autoestima. Estén activos como familia, para poner un buen ejemplo a su niño.

- Salgan a caminar o andar en bicicleta después de comer.
- Encienda su música preferida y bailen juntos.
- Limite el tiempo frente a la pantalla (de TV, video o computadora) a un máximo de dos horas al día.
- No ponga una televisión ni computadora en el cuarto de su niño.



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

WithinReach

- Información sobre vacunación
- Agencias de cuidado infantil
- 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.

## Manteniendo a su niño sano y seguro

### Ayude a su niño a expresar sus sentimientos

Los niños necesitan ayuda para aprender a expresar todos sus sentimientos. Podría ser más fácil para su hijo hablar con usted más adelante cuando tenga problemas si sabe que usted tratará de entender cómo se siente.

- Ayúdele a usar palabras para expresar lo que siente, si está contento, triste, emocionado o asustado.
- Deje de hacer lo que está haciendo y escuche a su hijo.
- Encuentre libros acerca de los sentimientos en la biblioteca para leerlos juntos.

### Comer juntos en familia es un buen hábito

Sentarse y comer en familia por lo menos una vez al día es un buen hábito para su hijo cuando es pequeño. Los estudios muestran que los adolescentes que comen con sus familias 5 o más veces por semana son menos propensos a:

- Comenzar a fumar, beber o usar drogas
- Sentir altos niveles de estrés
- Tener hábitos no saludables al comer (ignorar horas de comida, usar píldoras de dieta, sufrir anorexia)

Los adolescentes que comen con sus familias cinco o más veces por semana tienen dos veces, más posibilidades de obtener ¡grados altos en la escuela!

### Los niños tienen curiosidad acerca de su cuerpo

A esta edad es natural que su niño haga preguntas acerca de su cuerpo. Cuando le pregunte, déle respuestas sencillas pero sinceras. Es importante que le enseñe los nombres correctos de todas las partes de su cuerpo.

Es normal que los niños pequeños se examinen y se toquen los genitales (sus partes privadas). A veces también sienten curiosidad acerca de los genitales de otros niños. De vez en cuando vaya a ver a los niños mientras juegan. Si están hablando sobre explorarse mutuamente el cuerpo o lo están haciendo, calmadamente ayúdeles a encontrar otras cosas que hacer.

Enséñele a su niño o niña en qué lugares es adecuado quitarse la ropa y tocarse los genitales. El baño y su cuarto serían lugares adecuados. También enséñele cuándo es aceptable que otras personas le toquen los genitales. Por ejemplo, cuando el médico le hace un chequeo o cuando el padre o la madre, le ayudan a limpiarse después de ir al baño.

Si bien tocarse y explorarse el cuerpo es normal, a veces los padres tienen inquietudes o se preocupan de abuso sexual. Algunas señales de abuso sexual pueden incluir cambios en su estado de ánimo, comportamiento y síntomas físicos como moretones en los genitales o sangrado. Si nota estos indicios físicos, lleve a su niño al médico u hospital de emergencia inmediatamente. Los padres deben alarmarse si su niño sabe cosas sobre el sexo que sólo los adultos deben saber, o es un niño sexualmente agresivo. Si tiene inquietudes, hable con el médico o la enfermera.

### Seguridad en el auto

Todas las personas que usted transporte tienen que usar un asiento o silla infantil (booster), o el cinturón de seguridad si les queda bien. La ley del estado de Washington exige que los niños usen el asiento o silla infantil hasta los 8 años de edad o por lo menos hasta que midan 4 pies, 9 pulgadas (1.44 m) de estatura. Las sillas solamente se deben usar con los dos cinturones, el de hombro y el de regazo. A medida que su niño va creciendo, lo más probable es que vaya a lugares con otros padres o con otras personas que lo cuidan. Asegúrese de que le abrochen correctamente el cinturón en su asiento de seguridad o sillita.

**La ley del estado de Washington también dice que los niños menores de 13 años deben sentarse en el asiento trasero siempre que sea posible.** Si no le queda otro remedio que poner a su niño en el asiento delantero, mueva el asiento hasta atrás y, si es posible, desactive la bolsa de aire.

¿Tiene alguna pregunta sobre las bolsas de aire o los cinturones de hombro y regazo?

Llame a la **Coalición Latina por el Asiento Elevado "Booster"** al 1-877-7TU-VIDA (788-8432) o visite [www.abrochatuvida.org](http://www.abrochatuvida.org)

### ¡El casco protege el cerebro de su niño!

El casco para bicicleta puede proteger contra las lesiones cerebrales graves al niño que anda en triciclo, bicicleta, patines, patineta y cuando monte a caballo. Si su niño aún no usa casco, consígale uno cuanto antes. Revíselo cuando se lo ponga para asegurarse de que le queda bien. Asegúrese de que su niño sepa que debe usar su casco siempre que use juguetes de ruedas. Ponga el buen ejemplo usando su propio casco.

Quítele el casco antes que su hijo vaya a jugar en los juegos del parque. Un casco podría atorarse en los juegos y causar lesiones graves.

#### Ajuste correcto del casco



Compre un casco que cumpla con las normas de la Comisión de Seguridad de Productos para el Consumidor (Consumer Product Safety Commission, CPSC) o de Snell. No use cascos de segunda mano, pues es posible que no sean seguros. Comuníquese a la CPSC al 1-800-638-2772, 1-800-638-8270 (tty) o a [www.cpsc.gov/cpscpub/spanish/spanish.html](http://www.cpsc.gov/cpscpub/spanish/spanish.html) para obtener información.

## 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)