

### **Inmunidad en la comunidad**

Inmunidad en la comunidad significa que una enfermedad no se transmite fácilmente pues suficientes personas de esa comunidad están vacunadas contra esa enfermedad. Todas las personas que están vacunadas ayudan a proteger a otros de la comunidad que necesitan protección adicional, como los bebés y los abuelos. Si muchas personas deciden no vacunarse, la inmunidad se debilita y pueden ocurrir brotes de la enfermedad. Recuerde que al vacunar a su niño y vacunarse usted, también protegerá a los que:

- tienen un sistema inmunológico débil
- no tienen todas sus vacunas
- no pueden ser vacunados por alguna enfermedad o porque son muy pequeños o de edad avanzada

Si su niño todavía no ha recibido todas las vacunas o si tiene alguna pregunta acerca de la vacunación, hable con su médico o enfermera. También puede visitar el sitio Web [www.cdc.gov/spanish/inmunizacion.htm](http://www.cdc.gov/spanish/inmunizacion.htm) o llamar al departamento de salud local para obtener más información.

### **Cuide los dientes de su niño**

Ayude a su niño a lavarse los dientes muy bien como mínimo dos veces al día, con una cantidad pequeña (del tamaño de una perlitita) de pasta de dientes con fluoruro.

A su niño le saldrán las primeras muelas permanentes de los seis años muy pronto. Hable con el dentista acerca de la aplicación de selladores dentales en las muelas para evitar caries.

Es posible que muy pronto su niño comience a participar activamente en los deportes. Si así es, hable con el dentista acerca del uso de un protector bucal para evitar que se lastime los dientes o que le vayan a tumbar un diente. Esto es importante ya que los dientes son necesarios para hablar y para mantener los otros dientes en su lugar. Para protegerle los dientes, la mandíbula y la cabeza contra lesiones, utilice:

- una silla o asiento de seguridad cada vez que lo lleve en el carro
- un casco para andar en bicicleta, patineta, patines o patín del diablo

Si le tumban un diente permanente, es importante que lleve a su niño al dentista antes de que transcurran dos horas. El diente a menudo se puede volver a colocar en su lugar. Si el diente está sucio, enjuáguelo con mucho cuidado. Si es posible, colóquelo en el agujero de inmediato y sosténganlo ahí. Si no lo puede introducir en el agujero, póngalo en leche o en agua hasta que llegue al dentista.

### **Aprender sobre otras personas**

A medida que su niño crece y comienza a convivir con más personas, conocerá a otros niños de diferentes razas. Es posible que sean diferentes, que hablen diferente, que tengan diferentes aptitudes o que formen parte de familias y culturas que no son como las suyas. Ayúdele a entender que cada persona es diferente y especial. Si observa que su hijo se le queda viendo a otra persona, recuerde que simplemente tiene curiosidad. Hablen sobre lo que ve y responda a cualquier pregunta que tenga sobre las diferencias que observa en otras personas. Anímelo a que haga amigos con toda clase de personas. Trate de poner el ejemplo.

### **Elija alimentos nutritivos**

Hable con su niña acerca de la importancia de comer alimentos que la ayudan a crecer y a mantenerse sana.

- Una variedad de granos, proteínas, productos lácteos, frutas y verduras de diferentes colores ayudan a que la persona reciba todas las vitaminas y minerales que necesita.
- Cada comida y refrigerio debe incluir por lo menos una porción de verdura o fruta. Una porción para un niño de esta edad es aproximadamente ¼ a ½ taza de frutas o verduras. Media manzana o seis zanahorias pequeñas son aproximadamente media taza. Si tiene hambre entre comidas, déle a escoger entre sus frutas o verduras preferidas.
- Pídale a su niño que haga una lista de sus alimentos favoritos de cada grupo. Use la lista para planificar las comidas. Vayan juntos al supermercado y elijan alimentos de cada grupo.



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

El estrés tiene muchas causas. Las situaciones felices como las tristes pueden causar estrés. Un nuevo año escolar, los cambios en la familia (el nacimiento de un bebé o un divorcio), los acontecimientos mundiales, etc. pueden provocar estrés. Aprenda a detectar cuando su niño está estresado. Observe los cambios en su comportamiento.

Fíjese si su niño:

- Se siente enfermo o llora y lloriquea más de lo normal
- Hace berrinches o no se lleva bien con los demás
- No quiere hacer las cosas que generalmente disfruta

Usted puede hacer varias cosas para ayudar a su niño a enfrentar **cualquier** situación estresante.

- Hágale preguntas para saber lo que está pensando o sintiendo.
- Déle respuestas sencillas pero sinceras. Demasiada información podría asustarlo o preocuparlo.
- Ayude a su niño a expresar sus sentimientos mediante actividades como el dibujo, los juegos con muñecas o títeres y la actividad física.
- Trate de seguir su rutina normal siempre que sea posible. Esto puede darle seguridad a su niño.

### Enséñele a resolver problemas

Usted es un ejemplo para su niño. Los niños aprenden a tratar a los demás observando el comportamiento de usted. Al hablar sobre sus sentimientos y resolver problemas de una manera respetuosa, usted pondrá un buen ejemplo.

Es posible que le cueste trabajo escuchar a su niña cuando está muy enojada o agitada. Es aún más difícil cuando está enojada con **usted**. Escuche a su niña para que se tranquilice y pueda hablar. Si necesita calmarse, respire profundo y cuente hasta diez. Trate de escuchar sin interrumpir. Agáchese o hínquese para estar al nivel de su niño. Dígale a su niño que quiere escucharlo y entender sus sentimientos. Después pueden buscar maneras de resolver juntos el problema.

### Las preguntas sobre el sexo son normales

Es posible que a usted le incomode o le preocupe no saber cómo contestar las preguntas sobre el sexo que le hace su niño. Si necesita ayuda, hable con el médico, la enfermera o una amistad de confianza para obtener ideas. También puede encontrar libros útiles en la biblioteca local.

Cuando un niño le haga una pregunta sobre el sexo o sobre las partes privadas de su cuerpo, contéstele con respuestas cortas y sencillas. Use las palabras correctas para las partes del cuerpo y trate de no avergonzarse. Pregúntele por qué le hace esas preguntas. Quizás de esa manera sea más fácil responderle.

### La seguridad de las armas en el hogar

Es importante guardar todas las armas bajo llave. Como los niños son muy curiosos, es sumamente difícil mantener las cosas escondidas. Si tiene armas de fuego en casa, su niño las encontrará y querrá jugar con ellas.

Guardar las armas de fuego en un lugar seguro es aún más importante que enseñarle a su niño que son peligrosas.

- Siempre vacíe las municiones de las armas.
- Guarde las armas de fuego y las municiones por separado.
- Use un dispositivo de seguridad, como una caja fuerte para armas de fuego o una caja con llave.
- Asegúrese de que el dispositivo de seguridad haya sido aprobado. Para ello visite:

<http://ag.ca.gov/firearms/fsdcertlist.php> (en inglés)

Para obtener más información sobre las armas de fuego y cómo guardarlas, visite **www.lokitup.org** (en inglés) o **Línea de asistencia sobre dispositivos seguros para guardar armas: 1-877-565-4887**

### El peligro de las armas fuera del hogar

En el estado de Washington más del 30% de los hogares con niños tienen un arma. En aproximadamente 39,000 de esos hogares, las armas no están bajo llave. Antes de dejar a su hijo ir a otra casa, pregúntele a los padres del niño si tienen armas y cómo las guardan. Infórmese como lo haría con otros temas de seguridad, como los asientos de seguridad para el carro o las albercas. Luego decida si quiere dejar a su hijo jugar en esa casa.

### Prepárese para emergencias

Enséñele a su niño a marcar 911 en caso de una emergencia.

◆ Use un teléfono de juguete y déjelo hacer creer que hace una llamada. Practiquen su número de teléfono, su dirección y el nombre completo de sus padres.

◆ Asegúrese de que sepa que debe permanecer calmado y contestar todas las preguntas del operador. Infórmele que aunque el operador le siga haciendo preguntas, la ayuda ya va en camino.

◆ Dígale que no debe colgar hasta que el operador se lo pida.

◆ Asegúrese de que su hijo sepa que nunca debe llamar al 911 en broma o sólo para ver qué pasa. Para aprender cómo enseñarles a los niños sobre el uso del 911, llame al centro de bomberos de su localidad.



## Para la salud de todos nuestros niños

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