

¡Su niño ya se va a graduar de CHILD Profile!

Esperamos que estas cartas le hayan sido útiles. Ha sido un placer para nosotros proporcionarle información para ayudar a su niño a crecer sano y seguro. Al lado derecho hay una lista de recursos que podrían serle útiles. Recorte la lista y colóquela cerca del teléfono o en su refrigerador.

Las vacunas son para toda la vida

Su niño aún necesitará chequeos médicos y dentales con regularidad. Si le faltan algunas vacunas, ahora es el momento de ponerlo al día. Pregunte sobre la vacuna contra la gripa cada otoño.

Si tiene preguntas o dudas sobre las vacunas de su niño, hable con el médico o la enfermera o llame al departamento de salud de su localidad o use los recursos de la derecha. Pregunte sobre otras vacunas si su niño tiene un problema médico de alto riesgo.

Guarde el registro de vacunación de su hijo en un lugar seguro y manténgalo actualizado. Hay otras vacunas que se recomiendan para su niño entre los 11 y 12 años de edad — como la vacuna Tdap, la meningocócica y la vacuna contra el virus de papiloma (HPV)— y durante el resto de su vida. Necesitará un registro de vacunación para la escuela, actividades de verano, viajar o la universidad.

Una dieta sana ayuda a los niños a aprender

Los niños necesitan desayunar y almorzar alimentos nutritivos para tener energía y aprender bien en la escuela. Aunque tengan prisa, asegúrese de que su niño coma algo nutritivo en la mañana, como un pan con queso crema y una fruta, o un taco de huevo revuelto con frijoles y queso.

Ayude a su niño a decidir qué desea almorzar. Si decide llevar su propio almuerzo a la escuela, prepárenlo juntos. Puede llamar a la escuela de su niño, para preguntar si califica para el programa de almuerzo gratis o a precio reducido.

Escuche y hable con su niño

Ahora que su niño pasa más tiempo fuera de la casa, quizás le convenga apartar un rato todos los días para conversar con él individualmente. Decida cuál es el mejor momento para conversar: a primera hora de la mañana, durante las comidas o a la hora de acostarse.

Información general de salud y vacunación

Línea de recursos del hospital Children's: Salud, enfermedades y seguridad; 1-866-987-2500, www.seattlechildrens.org

Tobacco Quitline (Ayuda para dejar de fumar):
1-877-2NO-FUME, www.quitline.com

Centros para el Control de Enfermedades y Prevención:
Información general sobre enfermedades; 1-800-232-4636,
1-800-232-6348 (tty), www.cdc.gov/spanish

Programa de vacunación del Departamento de Salud del Estado de Washington: Información sobre vacunación para el estado de Washington; 1-866-397-0337, www.doh.wa.gov/cfh/immunize

Línea de Salud Familiar (Family Health Hotline): Ayudas con recursos y programas de salud y nutrición; 1-800-322-2588, www.withinreachwa.org/ourservices/sp_home.htm

Apoio para los padres

Child and Family Web Guide (Guía sobre niños y familias en Internet): www.cfw.tufts.edu

Common Sense Media: Información y evaluación de películas, juegos y libros; www.commonsensemedia.org

Línea de Ayuda Familiar: Apoyo para padres y familias; 1-800-932-4673, www.parenttrust.org

Washington State Child Care Resource & Referral Network (Red de Referencias de Recursos de Cuidado Infantil): Cuidado infantil antes y después de la escuela; 1-800-446-1114, www.childcarenet.org/bienvenidos

Bibliotecas del Estado de Washington: Bibliotecas en su comunidad (la mayoría tiene acceso a Internet); 1-360-704-5200, www.libraries.wa.gov

Información sobre seguridad

Seguridad de los productos y productos retirados del mercado: Comisión de Seguridad de los Productos para el Consumidor 1-800-638-2772, 1-800-638-8270 (tty), www.recalls.gov/spanish.html

Campaña LOK-IT-UP (para guardar las armas de fuego bajo llave): 1-877-LOK-IT-UP, www.lokitup.org

NW Burn Foundation (Fundación para la prevención de quemaduras y apoyo a personas quemadas):
1-888-662-8767, www.nwburn.org

Coalición Latina por el Asiento Elevado "Booster":
Asientos y sillas de seguridad para el coche; 1-877-7TU-VIDA, www.abrochatuvida.org

Washington Poison Center (centro toxicológico de Washington): 1-800-222-1222 (tty, ttd), www.wapc.org

Llame al 911 si a su niño le cuesta trabajo respirar o si no lo puede despertar.

Manteniendo a su niño sano y seguro

Fomente la actividad física en su niño

La actividad física diaria es importante para toda la familia. Ayude a formar en su niño el hábito de hacer ejercicio. Prueben diferentes actividades juntos. Andar en bicicleta, patinar, caminar y nadar son actividades que pueden practicarse toda la vida.

Si su niño quiere jugar algún deporte en equipo, deje que pruebe varios deportes para descubrir cuál le gusta. Busque programas que se basan más en la diversión y el aprendizaje que en ganar. No olvide que lo más importante es divertirse y mantenerse activos.

Esté pendiente de lo que su niño está haciendo y jugando

Los niños aprenden muchas cosas de los programas de TV, el cine, la computadora y los juegos de video. Usted estará de acuerdo con algunas de estas "lecciones" y con otras no. Es importante que sepa qué está haciendo y jugando su niño.

- Vea los programas de TV y juegue los juegos de computadora con su hijo. Decida si son apropiados.
- Hable sobre lo bueno y lo malo del programa. Hablen sobre esos valores y cómo se comparan con los valores de su familia.
- Es posible que su niño se confunda o asuste si ve violencia en la TV o en los juegos de video. Hable con su niño sobre eso. Puede explicárselo y ayudarlo a entenderlo.

Recuerde que la Academia Americana de Pediatría recomienda que los niños **no** pasen más de dos horas al día viendo televisión o jugando juegos de video. Esto incluye programas o juegos educativos.

Visite www.common sense media.org (en inglés) para obtener información y reseñas de películas, juegos y libros.

Proteja a sus hijos del abuso sexual

Proteger a sus hijos del abuso sexual es cuestión de **seguridad**. Hable sobre el tema de la misma manera tranquila y realista, como habla sobre otros asuntos de seguridad. Con este enfoque podrá hablar sobre el tema con mayor facilidad. Hable tanto con sus hijos como con sus hijas sobre el abuso sexual.

Enséñeles cuándo una caricia o un comportamiento es signo de peligro y cuándo no lo es. Los niños deben saber que las caricias potencialmente abusivas no son necesariamente las que duelen. También deben saber que los desconocidos no son las únicas personas que pueden abusar de ellos sexualmente. De hecho, en la mayoría de los casos, la persona que abusa sexualmente del menor es alguien que conocen.

Dígalos a sus niños que hay personas con las que pueden hablar, aunque el abusador los haya amenazado para que no digan nada. Dígalos que le pidan ayuda de inmediato a un adulto en quien pueden confiar, como una maestra, un vecino u otro miembro de la familia.

Seguridad en la calle y en bicicleta

Los niños de esta edad aún no pueden cruzar las calles ni andar en bicicleta en la calle sin un adulto. A los niños a veces se les olvidan las reglas de tránsito, hasta que tienen aproximadamente diez años de edad. También pueden olvidarse de los peligros del tráfico cuando están jugando. Cruzen la calle juntos y ponga el buen ejemplo al cruzar precavidamente.

Deje que su niño ande en bicicleta en los parques o en senderos. La bicicleta debe ser del tamaño adecuado. Los pies deben tocar el piso cuando el niño se pone de pie. Debe haber aproximadamente dos pulgadas entre la barra transversal y el cuerpo. Asegúrese de que su niño use casco y otros equipos de seguridad cuando ande en bicicleta, patineta o patines.

Continúe usando la silla de seguridad para el auto

Las leyes actuales del estado de Washington exigen 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. Los cinturones de regazo pueden causar lesiones graves si no les ajustan bien. Su niño podrá usar el cinturón de seguridad sin una silla **solamente** si la respuesta a todas estas preguntas es sí.



- ¿Se sienta hasta atrás, con la espalda contra el respaldo?
- ¿Puede doblar las rodillas sobre la orilla del asiento del coche?
- ¿El cinturón de hombro le cruza por la parte central del hombro?
- ¿El cinturón de regazo le queda bajo, sobre los muslos?
- ¿Puede su hijo viajar de esta manera todo el camino?

Asegúrese de que use un cinturón de regazo, bajo y ceñido y el cinturón de hombro debe pasar por la parte central del hombro y del pecho, no debajo de su brazo ni por la espalda. Recuerde: el asiento trasero es el más seguro para los niños menores de 12 años.

No permita que los niños corran peligro en el agua

Saber nadar es algo que le puede salvar la vida a cualquiera. Sin embargo, hasta los niños que saben nadar requieren vigilancia cuando están cerca del agua. El niño podría cansarse fácilmente o irse al lado profundo del agua.

Cuando nadan o juegan en lagos, ríos y el mar, existen peligros especiales, como las corrientes fuertes. Todos deben tener cuidado especial y usar un chaleco salvavidas.

Las leyes estatales ahora exigen que los niños menores de 13 años usen un chaleco salvavidas en botes de menos de 19 pies de longitud. Utilice un chaleco tipo II, aprobado por el guardacostas, que haya sido diseñado para el peso de su niño.

Para la salud de todos nuestros niños