

### Programe los chequeos para el año venidero

En el segundo año de su niño, no hay tantas visitas de chequeo. Asegúrese de llamar a su doctor o clínica para saber cuándo programar estas visitas. Como estas visitas no son tan frecuentes, es importante revisar el calendario de vacunas de su niño y preguntar acerca de su desarrollo.

### ¡Las vacunas son la mejor protección!

Gracias a las vacunas, nosotros podemos proteger a los niños de enfermedades muy serias de una forma segura y mejor que antes. Es importante que su niño reciba sus vacunas a la edad recomendada porque las enfermedades que se pueden prevenir con vacunas y sus efectos a largo plazo son más serias en bebés y niños pequeños. Las vacunas ayudan a proteger a los niños contra enfermedades que podrían contraer en casa, en la guardería y en lugares públicos, como los centros comerciales o el supermercado. Las enfermedades son transmitidas con frecuencia a los bebés y niños pequeños por un adulto, adolescente o hermano con síntomas leves de la enfermedad. Algunas enfermedades pueden ser transmitidas mucho antes de que aparezcan los síntomas.

Visite el portal [www.cdc.gov/spanish/inmunizacion/](http://www.cdc.gov/spanish/inmunizacion/) para ver el calendario de vacunación actual recomendado.

### Enséñele a lavarse las manos

Es importante que su niño aprenda a lavarse sus manos a menudo. Asegúrese de que las manos de su niño sean lavadas a menudo en su guardería infantil. Los gérmenes causantes de muchas enfermedades pueden pasarse de las manos a la boca, incluso si sus manos no se ven sucias. Lávese las manos con su niño para mostrarle lo importante que es. Utilice jabón y agua tibia. Frote sus manos enjabonadas por al menos 20 segundos (el tiempo que demora cantar la canción del ABC). Enjuáguese bien y séquese. Use loción de manos a base de alcohol o toallitas desechables cuando no pueda usar agua y jabón.

### ¿Cómo se está desarrollando su niño pequeño?

Los niños de esta edad aprenden probando nuevas cosas y haciéndolas una y otra vez.

Usted puede ayudar a su niño pequeño a aprender a medida que juegan juntos.

Su niño empezará a hacer cosas nuevas, tales como:

- Decir palabras simples.
- Escribir garabatos.
- Caminar sin ayuda.



Háblele a su niño acerca del mundo que los rodea. Esto le ayudará a aprender nuevas palabras. Es importante usar palabras comunes y no hablar como bebé. Utilice frases cortas. Hable de las cosas que están haciendo y lo que usted ve mientras camina o conduce. Su niño puede comprender mucho más de lo que puede decir.

Decir "no" es normal para un niño pequeño. Es el primer paso hacia la independencia. Es importante no enojarse cuando su niño diga "no". Cállese y sea firme sobre lo que usted quiera que su niño haga. Dele opciones simples cuando usted pueda.

### Ayude a su hijo a aprender sobre las emociones

Su niño está empezando a expresar muchos sentimientos. Usted le puede ayudar a aprender cómo manejarlos.

- Dígame que usted entiende sus sentimientos. Cuénteles que usted nota cuando está feliz, triste, enojado, frustrado, emocionado, etc.
- Juegue con su niño. Quizás así usted pueda darse cuenta por qué está ansioso, temeroso, feliz u orgulloso.
- Lean o miren libros juntos acerca de los sentimientos. Pídale ideas a su bibliotecario.
- Sea consciente de sus propias emociones. Cuanto mejor entienda sus propios sentimientos, más fácilmente entenderá los de su hijo.

Recuerde que su niño aprende a manejar sus sentimientos observando cómo todos los adultos que lo cuidan manejan los suyos.

# Manteniendo a su bebé sano y seguro

## Ayude a su niño pequeño a dormirse

La mayoría de los niños pequeños necesitan una siesta durante el día y dormir entre 11 a 12 horas cada noche. Una rutina a la hora de acostarse puede ayudar a su niño a aprender a dormirse por sí solo. Póngalo en la cama a la misma hora todas las noches. Cepíllele los dientes y lávele la cara y las manos. Miren juntos un cuento. Póngalo en la cama, dele un abrazo y un beso y déjelo en el cuarto.

Cuando hay cambios en la vida de su niño, como estar enfermo, ir de viaje, cambiarse de casa o tener un nuevo hermano o hermana, sus hábitos de dormir pueden cambiar también. Tener una rutina cada noche a la hora de acostarse, puede ayudar. Ahora que ya pasó la edad de mayor riesgo de muerte súbita (SIDS en inglés), deje que su niño escoja una cobija especial o un muñeco de peluche para que lleve a la cama. Si tiene dudas acerca del sueño, hable con su doctor o enfermera.

## Participe en el cuidado del niño

Su proveedor de cuidado infantil es su socio en el cuidado de su niño. Ellos pueden ayudarle a su niño a sentirse seguro y atendido cuando no puede estar con usted u otro miembro de la familia.

- Usted puede ayudarle a su niño a establecer una rutina al dejarlo en la guardería. Esto puede incluir un abrazo especial o un beso.
- Es importante comunicarse a menudo acerca de cómo va su niño en la guardería y en casa.
- Ofrezcense como voluntario en los días de limpieza o para ayudar a los niños con las actividades.
- Participe en eventos especiales como los paseos, día de carrera profesional o en fechas que sean culturalmente importantes para su familia.



## ¡Vuelva a mirar!

Su niño pequeño puede abrir y alcanzar cosas que antes no podía hacer. Es momento de ajustar su casa a prueba de niños otra vez.

- Fije los muebles altos o pesados, como los armarios o gabinetes de televisión, a la pared; fíjelos desde la parte más alta del mueble.
- Mantenga los muebles alejados de las ventanas, de tal manera que su niño no se trepe y se pueda caer. Instale seguros en las ventanas, para que éstas no abran más de tres pulgadas.
- Cubra todos los tomacorrientes eléctricos, incluso aquellos ubicados detrás de sillas y mesas.
- Mantenga los productos de limpieza, venenos, frascos de nicotina, productos hechos con marihuana, vitaminas, pasta dental y medicinas fuera de la vista y bajo llave o en un aparador alto.
- Guarde sus armas bajo llave en una caja de seguridad o armario especial al cual solo usted pueda tener acceso; así evitará que los niños y otras personas las agarren sin su permiso.

## Los peligros de ahogarse

El ahogamiento ocurre rápidamente y en silencio. Los niños pequeños pueden caerse al agua cuando usted no está mirando. Esté al alcance de la mano de su niño, cuando usted esté cerca del agua, ya sea en la bañera, la piscina, el lago o la playa.

El agua de un chapoteadero, una bañera, fuente de jardín, sanitario o una cubeta de limpieza atrae a los niños pequeños. Vacíe siempre los pequeños recipientes y cubetas y mantenga la taza del sanitario tapada. Toda piscina regular o jacuzzi, debe tener alrededor una cerca completa con una puerta asegurada.

## Cambie las baterías de sus detectores

Los detectores de humo y monóxido de carbono que funcionan correctamente salvan vidas. Instale los detectores de acuerdo a las instrucciones de la compañía. Presione el botón de prueba (test) de todos sus detectores cada mes. Cambie las baterías si la alarma del detector no responde o si hace chirridos. Esto significa que la carga de la batería está muy baja. Cuando el botón de prueba falla en una batería de litio (lithium) de 10 años, toda la alarma debe ser cambiada.

## Las baterías de botón de litio pueden ser peligrosas

Estas baterías se usan en controles remotos, algunas tarjetas, relojes, juguetes y otros aparatos. Los niños pequeños pueden encontrarlas y tragarlas sin ser vistos. Estas baterías pueden dañar rápidamente la garganta y el sistema digestivo. Un niño que haya tragado una batería puede toser, ahogarse, hacer sonidos, babear, vomitar o perder el apetito. Lleve a su niño a la sala de emergencias inmediatamente si cree que su niño ha tragado una batería de botón. Se debe impedir que éstas pasen por el cuerpo. **Mantenga los productos con baterías de botón fuera del alcance de los niños pequeños.**

¿Necesita cuidado infantil de calidad? Visite [www.del.wa.gov/](http://www.del.wa.gov/)  
Escriba 'lista de verificación' en la barra de búsqueda para encontrar información sobre este tema.

## Proteja la piel de su niño de las quemaduras de sol

La piel de los niños se quema fácilmente. La piel de cualquier color se puede quemar por el sol. Las quemaduras por el sol en la niñez aumentan el riesgo de cáncer de la piel más tarde en la vida de su niño. Mantenga a su niño fuera del sol entre las 10:00 am y las 4:00 pm, cuando los rayos del sol son lo más dañino. Anime a su niño a jugar en la sombra. Un sombrero, lentes de sol y ropas livianas que cubran su espalda, brazos y piernas le pueden ayudar a protegerlo.

Use loción protectora (al menos 15 SPF) para ayudar a proteger la piel de su niño. Frótlela por toda la piel por lo menos de 20 a 30 minutos antes de salir afuera. Aplique de nuevo cada 2 a 3 horas y en cada ocasión que su niño haya estado dentro del agua.

