

**¡Feliz segundo cumpleaños!**

Ahora es el momento de hacer las citas para los chequeos con el doctor y el dentista. Vaya preparada para hablar sobre las enfermedades o lesiones que haya tenido su niño. Quizás le convendría hacer una lista de los temas sobre los que desea hablar. Incluya cualquier cambio que haya observado en los hábitos de alimentación, sueño o conducta de su niño.

**Proteja a su niño y a los demás**

Los padres toman muchas decisiones importantes acerca de la salud de los niños y vacunarlos es una de ellas. Ahora que su hijo tiene dos años, es más probable que conviva con otros niños. Con esto, aumenta su riesgo de enfermarse, porque las enfermedades se pueden transmitir fácilmente de una persona a otra. Al vacunar a su hijo, no solamente lo protege sino que protege a aquellos que:

- No se pueden vacunar porque son muy pequeños o muy grandes o por una condición médica
- Tienen sistemas inmunológicos débiles
- No tienen todas las vacunas

Hágase vacunar para prevenir la transmisión de enfermedades en su comunidad.



**Las vacunas son la mejor protección para su hijo**

Los padres pueden no darse cuenta que a sus hijos les faltan algunas vacunas. En el estado de Washington uno de cuatro niños de dos años, no tienen todas las vacunas recomendadas. Lleve su cartilla de vacunación en cada visita. A la edad de dos años, su hijo debe haber recibido las siguientes vacunas:

- 3 dosis de la vacuna contra la hepatitis B (Hep B)
- 4 dosis de la vacuna contra la difteria, el tétanos y la tos ferina acelular (DTaP)
- 3 a 4 dosis de la vacuna contra Haemophilus Influenzae tipo b (Hib)
- 4 dosis de la vacuna neumocócica conjugada (PCV)

- 3 dosis de la vacuna inactivada contra la poliomielitis (IPV)
- 1 dosis de la vacuna contra sarampión, las paperas y la rubéola (MMR)
- 1 dosis de la vacuna contra la varicela
- 2 dosis de la vacuna contra la hepatitis A
- Gripe o influenza (anual)

Algunos niños que tienen condiciones médicas de alto riesgo podrían necesitar otras vacunas. Pregúntele al médico o a la enfermera sobre otras vacunas recomendadas para su hijo. Usted puede verificar si su hijo está al día con las vacunas visitando: [www.cdc.gov/spanish/inmunizacion](http://www.cdc.gov/spanish/inmunizacion)

**Ayude a su niño pequeño a aprender cosas nuevas**

A los dos años, los niños ya están empezando a hacer cosas ellos mismos. Aprenden probando cosas nuevas y practicando lo aprendido. Déle muchas oportunidades y mucho tiempo para practicar. Su hijo puede estar muy contento de jugar con otros niños. Durante el próximo año, su niño aprenderá a:

- Saltar levantando los dos pies al mismo tiempo
- Dibujar círculos y líneas
- Decir frases cortas
- Hacer muchas preguntas
- Vestirse y desvestirse

**Para más información sobre lo que muchos niños de dos años pueden hacer a esta edad, visite:**

[http://bit.ly/Two\\_Year\\_Dev\\_Sp](http://bit.ly/Two_Year_Dev_Sp)

Cada niño se desarrolla a su propio ritmo. Algunas veces, los niños necesitan apoyo adicional en una o más áreas del desarrollo. Si tiene preguntas acerca del desarrollo de su niño, hable con el médico o la enfermera. También puede llamar a Family Health Hotline (Línea de Salud Familiar) al 1-800-322-2588 ó 711 (relevador tty) para obtener el nombre de un coordinador de recursos familiares. El coordinador de recursos familiares puede ayudarle a hacer una cita, para obtener un examen del desarrollo gratuito y otros servicios, si es necesario.

**Family Health Hotline**  
**1.800.322.2588**  
1.877.833.6399 (relevador tty)

programas de WithinReach

**www.ParentHelp123.org**



- 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 pequeño saludable y seguro

## Mantenga saludables los dientes de su hijo

Los dientes de su niño son importantes para sonreír, comer, hablar y para el buen desarrollo de su mandíbula. Cepille los dientes de su hijo dos veces al día usando una cantidad pequeña (como del tamaño de un chícharo o arveja) de pasta dental con fluoruro por dos minutos. Aplique seda dental en dientes muy juntos para quitar partículas de comida. Cepíllense juntos para que vea que los dientes son importantes.

Los niños pequeños necesitan un chequeo dental una vez al año. En la visita, el dentista puede recomendar un suplemento de fluoruro si su hijo tiene riesgo de caries.

## Anime a su niño pequeño a estar activo

Ayude a su niño pequeño a usar su cuerpo y sus músculos. Llévelo a jugar afuera con frecuencia. Entre otras cosas, seguramente le gustarán los columpios, jugar a la pelota y juegos sencillos como “la traes” o “escondidillas” con usted y con otros niños.

La Academia Americana de Pediatría recomienda que los niños pequeños no vean más de dos horas de televisión al día. Déle un buen ejemplo. En vez de ver televisión o jugar videos o juegos de computadora, lleve a su hijo a caminar afuera o baile con él.

## No se apresure a enseñarle a su niño a usar el baño

Los padres a menudo quieren que sus niños aprendan a ir al baño a una edad muy temprana, pero muchos niños no están preparados hasta cumplidos los tres años o más. Su niño aprenderá más rápido y más fácil si se espera hasta que esté dispuesto. Busque indicaciones de que está listo, por ejemplo:

- querer hacer lo que usted hace
- estar seco durante las siestas o por algunas horas seguidas
- avisarle cuando necesita que le cambie el pañal

## Qué hacer cuando su niño haga berrinche

Algunas veces los niños pequeños gritan, patean y chillan cuando no pueden expresar sus sentimientos. A veces los berrinches suceden cuando el niño:

- está enojado, frustrado o tiene miedo
- estresado
- está cansado, hambriento o enfermo
- necesita atención o está demostrando independencia

Trate de estar calmada cuando su niño haga un berrinche. Si usted se enoja, podría alterar más a su hijo. Si se encuentra en un lugar público, lleve a su niño a un lugar tranquilo. Permanezca con él hasta que se calme. Dígale que estará cerca hasta que se sienta mejor.

Ayúdele a su hijo a usar palabras para decir cómo se siente. Esto le ayudará a calmarse más rápido. También le ayuda a aprender a controlarse. El autocontrol es importante para cuando su niño comience a hacer amigos.

## El asiento de seguridad del auto para su niño

Muchos padres le cambian prematuramente al niño el asiento de seguridad a una silla para niños más grandes o permiten que sólo usen el cinturón de seguridad. Su niño necesita la protección de un asiento de seguridad que tenga dos cinturones de hombro o un arnés hasta que pese por lo menos 18 kilogramos (40 libras) o hasta que ya no quepa en el asiento. Los cinturones de hombro lo mantienen seguro tanto en los viajes normales como en los accidentes. Cuando el asiento de seguridad ya no le quede, colóquelo en una silla elevada (booster) para niños más grandes y use los cinturones de seguridad del automóvil.

Su niño debe permanecer en una silla elevada hasta aproximadamente los 8 años de edad o hasta que mida 4 pies 9 pulgadas de estatura.

Niños menores de 13 años deben viajar siempre en el asiento trasero y todos en el auto deben llevar el cinturón de seguridad. Sea firme al respecto. Es la ley.

**¿Preguntas acerca de las sillas de seguridad en el auto y asientos elevados (Booster)? Visite la página en español:**

[depts.washington.edu/abrocha/index.html](https://depts.washington.edu/abrocha/index.html)

## Cómo mantener su casa a prueba de niños

Aunque su niño ya está más grandecito, todavía tiene que vigilarlo cada minuto. Hay algunas cosas que usted puede hacer para mantener su casa más segura:

- Instale barreras en las escaleras y protectores de ventanas
- Mantenga a sus hijos lejos de los hornos y las estufas, planchas, chimeneas y calentadores
- Coloque cubiertas en todos los enchufes
- Mantenga las medicinas en envases a prueba de niños, con llave y fuera del alcance
- Tenga el número del Centro de Tóxicos de Washington (Washington Poison Center) cerca del teléfono: 1-800-222-1222
- Coloque las bolsas y mochilas que puedan contener medicinas, encendedores y otros objetos peligrosos para los niños, fuera de su alcance
- ¡Descargue y guarde con llave cualquier arma de fuego que tenga en su casa!

## Escoja los juguetes cuidadosamente

Tome en cuenta la edad, habilidades e intereses de su niño al momento de escoger los juguetes.

- Los juguetes diseñados para niños más grandes pueden ser peligrosos para su hijo. Enseñe a sus niños más grandes a guardar sus juguetes fuera del alcance cuando terminen de jugar.
- Evite los juguetes con piezas pequeñas que puedan causar ahogamiento. Los globos rotos o vacíos también pueden causar ahogamiento.
- Visite la página en inglés: [www.cpsc.gov](http://www.cpsc.gov) para información de juguetes retirados del mercado.



**Dear Colleague,**

The Washington State Department of Health (DOH) provides print-ready files (PDFs) of health education materials. To ensure that the original quality of the piece is maintained, please read and follow the instructions below and the specifications included for professional printing.

- **Use the latest version.** DOH materials are developed using the most current information available, are checked for clinical accuracy, and are field tested with the intended audience to ensure they are clear and readable. DOH programs make periodic revisions to educational materials, so please check this web site to be sure you have the latest version. DOH assumes no responsibility for the use of this material or for any errors or omissions.
- **Do not alter.** We are providing this artwork with the understanding that it will be printed without alterations and copies will be free to the public. Do not edit the text or use illustrations or photographs for other purposes without first contacting us. Please do not alter or remove the DOH logo, publication number or revision date. If you want to use a part of this publication for other purposes, contact the Office of Health Promotion first.
- **For quality reproduction:** Low resolution PDF files are intended for black and white or color desktop printers. They work best if you are making only one or two copies. High resolution PDF files are intended for reproducing large quantities and are set up for use by professional offset print shops. The high resolution files also include detailed printing specifications. Please match them as closely as possible and insist on the best possible quality for all reproductions.

If you have questions, contact:  
Office of Health Promotion  
P.O. Box 47833 Olympia, WA 98504-7833  
(360) 236-3736

**Sincerely,**  
**Health Education Resource Exchange Web Team**