

Su niño puede necesitar un chequeo

Algunos doctores quieren programar un chequeo a los 2 años y medio. Este es un buen momento para hacer cualquier pregunta sobre cómo se está desarrollando su niño. Pregunte a su doctor o clínica si usted debe programar un chequeo ahora. Asegúrese que su hijo tenga un examen dental una vez por año.

¡Asegúrese de que las vacunas de sus niños estén al día!

Las vacunas son la forma más importante de proteger al niño contra serias enfermedades. Su niño cumplirá con las vacunas requeridas para el cuidado infantil y la escuela, siempre que tenga todas las vacunas recomendadas. Si no está al día, ahora es el momento perfecto para hacerlo. Durante el brote de una enfermedad para la cual no esté debidamente vacunado, a su niño le pueden pedir que se quede en casa sin ir al cuidado infantil o el preescolar.

Mantener las vacunas al día también es importante para usted, para otras personas que viven en su casa y para las personas que cuidan su niño. Aquí están algunas preguntas a considerar:

- ¿Se vacuna usted contra la gripa cada año?
- ¿Ha recibido la vacuna de refuerzo contra la tos ferina (Tdap)?
- ¿Tiene su propio registro de vacunación?
- ¿Se han vacunado las personas que cuidan a su niño?

Pregúntele a su doctor o enfermera acerca de las vacunas recomendadas para los adultos. Para más información visite: www.cdc.gov/spanish/inmunizacion/

Lavarse las manos – ¡Hágalo bien y hágalo con frecuencia!

Los gérmenes que causan muchas enfermedades pueden pasar de las manos de sus niños a la boca. Enséñele a su hijo a toser o estornudar en el doblez del codo, en vez de sus manos. Es importante que siempre se laven sus manos:

- Antes de comer
- Después de toser o estornudar cubriéndose con las manos
- Luego de usar el excusado
- Luego de jugar afuera
- Luego de jugar con las mascotas

- Luego de llegar a la casa del cuidado infantil o el preescolar.

Lávese sus manos con su hijo para enseñarle lo importante que es. Asegúrese de que lo hace de forma correcta.

- Use jabón y agua tibia. El jabón regular puede ser tan eficaz como el jabón antibacterial y puede ser mejor para su niño. Use toallitas de manos a base de alcohol, si el jabón y el agua no están disponibles.
- Lávese por unos 20 segundos. (Cante la canción del “Cumpleaños Feliz” completamente para asegurarse que se ha lavado lo suficiente).
- Enjuáguese bien las manos y séquelas.

Su niño aprende lo que ve

Lo que usted hace es tan importante como lo que dice. Como padre o madre, usted enseña muchas cosas al hablar con sus niños. Sin embargo sus niños aprenden al observar y copiarle a usted y sus hermanos o hermanas mayores. Use las palabras que usted quiere que su niño use. Es posible que su niño repita palabras que usted no quiere que diga, incluso las malas palabras. Tenga cuidado con lo que dice.

Practique hábitos saludables como hacer ejercicio regularmente y no ver demasiada televisión. Asegúrese que su niño le ve cuando usted se cepilla los dientes todos los días. Coma alimentos nutritivos para fomentar buenos hábitos de nutrición. Si usted fuma, ahora es buen momento de dejar de hacerlo. Para obtener ayuda para dejar de fumar, llame al 1- 877-2NO-FUME o visite la página de Internet: www.quitline.com/tobacco_quit_line/en_espanol.php

Léale a su niño y diviértanse

Muchos niños tienen sus libros favoritos. Leer el mismo libro una y otra vez ayuda al niño a aprender nuevas palabras. A la mayoría de los niños les encantan las canciones infantiles. Ellos disfrutan el ritmo fuerte y las palabras que suenan parecido. Leerle a su niño les permite compartir tiempo especial juntos.



Family Health Hotline
1.800.322.2588
1.877.833.6399 (releador 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 sano y seguro

Evite las batallas de alimentos

Tenga paciencia mientras su niño descubre los alimentos que le gustan. Ofrezca una variedad de alimentos saludables que le gusten y deje que escoja de estos alimentos. ¡A su hijo le puede gustar un alimento esta semana y no quererlo la próxima semana! A su hijo quizás le gustan los alimentos preparados de cierta forma, tales como puré de manzana en vez de rodajas de manzana. Al momento de comer, incluya al menos una comida saludable que usted sepa que a su hijo le gusta. Visite en Internet: www.mypyramid.gov/sp-index.html para ayuda con un niño muy selecto.

Evite forzar a su hijo a comer, o premiarlo o castigarlo por no comer. Obligar a su hijo a comer algo que no le gusta no le ayudará a aprender a que le guste.

Si su hijo le dice que ya terminó de comer, déjelo que no coma más. Los niños, por lo general, saben cuándo han comido lo suficiente. Espere hasta la hora de comer un bocadillo antes de ofrecerle más alimento. Ofrezca bocadillos altos en proteína que sean bajos en azúcar y almidones.

Trate de hacer de las comidas un momento placentero de tiempo en familia. Haga planes de comer juntos al menos una vez al día. Hable con sus niños acerca de lo que hicieron durante el día. Pregúntele por lo que más le gustó del día.

Comience a ayudar a su hijo a resolver problemas

Demuéstrele a su hijo pequeño cómo espera que se comporte. Esto le ayudará a controlar su propia conducta. Esto también le ayudará a entender cómo sus acciones afectan a los demás. Si su hijo está lanzando su camión de juguete:

1. Enséñele cómo jugar con el camión. "Esta es una forma de jugar con el camión de manera segura. ¿Puedes manejar el camión de esta forma?"
2. Déle a su hijo la oportunidad de jugar con el camión de forma segura. Si continúa lanzándolo, sugiérale otro juguete. "Ve que quieres lanzar algo, ¿verdad? Consigamos una pelota para lanzar y pongamos los camiones a un lado."

Buscando un preescolar

Si usted decide enviar a su hijo a un preescolar, es importante comenzar a buscar uno ahora, que a usted y a su hijo les guste. Hay muchas clases de programas para escoger. Considere algunas de las siguientes cosas que le pueden ayudar a decidir:

- Haga una lista de cosas que son las más importantes para usted y su hijo y llévelas con usted.
- Visite más de un preescolar; hable con el personal y observe una clase. Hable con otros padres de familia en las escuelas.
- Lleve su hijo a una visita en los sitios finalistas. Permita que su hijo le ayude a tomar la decisión, de ser posible. Visite: www.del.wa.gov/spanish/default.aspx para más información.

Guarde con llave las armas de fuego

Todos los niños, incluso los pequeños, corren peligro si juegan con armas de fuego. Si usted tiene armas de fuego en casa, quite las municiones. Guárdelas en una caja de seguridad para armas o una caja con llave. Guarde las balas bajo llave de forma separada. Guarde las llaves donde los niños no las puedan alcanzar. Pregunte si las otras personas que cuidan a sus niños poseen armas. Asegúrese de que esas armas estén guardadas en forma segura.

Información para guardar las armas (en inglés)

www.depts.washington.edu/lokutup

Tenga los fósforos y encendedores fuera del alcance de los niños

Los niños pequeños son curiosos respecto al fuego. Los niños tan pequeños como de dos años pueden comenzar un fuego y lastimarse si juegan con fósforos y encendedores. Si usted tiene encendedores y fósforos en casa, guárdelos fuera del alcance de los niños. Recuerde que incluso si usted les advierte a los niños que no se acerquen a las estufas, chimeneas y fogones o parrillas, usted tiene que observarlos y asegurarse de que no lo hagan.

Comience la costumbre del casco desde ahora

Ayude a sus niños a acostumbrarse a usar el casco siempre que ellos usen un juguete con ruedas o monten atrás en su bicicleta. Si usted monta una bicicleta, use su casco también. Recuerde que su niño aprende observándole a usted.

Vigile siempre a su hijo mientras esté en el agua

Los niños se pueden ahogar hasta en dos pulgadas de agua. Un adulto siempre debe estar tan cerca como para alcanzar con los brazos a los niños, siempre que estén dentro o cerca del agua.

En casa, asegúrese de estar siempre con su niño mientras esté en el baño. Guarde los baldes y cubetas vacíos y fuera del alcance de los niños. Vacíe la piscinita portátil cuando no la esté usando, mantenga los botes de basura cubiertos y ponga cercas alrededor de piscinas, jacuzzi y estanques. Asegúrese de que su hijo use siempre un chaleco salvavidas cuando esté jugando dentro o cerca del agua, en un muelle, en un bote, balsa, o llanta de flotar. Use también un chaleco salvavidas. Enséñele a su hijo a esperar a que usted le indique cuándo meterse al agua.

La mayoría de los niños no están listos para tomar lecciones de natación hasta aproximadamente los 4 años. Incluso si su niño pequeño ha estado en clases de natación, todavía corre el riesgo de ahogarse. Aprenda lecciones de primeros auxilios y resucitación cardiopulmonar. Llame a su estación de bomberos o a la Cruz Roja para tomar las clases.

Proyecto de prevención de ahogamiento del Estado de Washington

www.drowning-prevention.org/espanol/htm

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)



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