

Su niño puede necesitar un chequeo

La mayoría de los doctores recomiendan un chequeo a los 2 años y medio. Pregunte a su doctor o en la clínica si usted debe programar un chequeo ahora. Este es un buen momento para hacer cualquier pregunta sobre el desarrollo de su niño. Asegúrese de que su hijo tenga un examen dental cada año.

¡Asegúrese de que las vacunas de su niño estén al día!

Las vacunas son la forma más importante de proteger a su niño contra serias enfermedades. Su niño cumplirá con los requisitos de vacunación para el cuidado infantil y la escuela, siempre y cuando tenga todas las vacunas recomendadas. Si no lo ha hecho, ahora es el momento perfecto para hacerlo. Su niño quizás necesite quedarse en casa sin ir a la escuela si hay un brote de enfermedad y no está al día en sus vacunas.

Mantener las vacunas al día, también es importante para usted, para otras personas que viven en su casa y para 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/immunizacion/. Considere las siguientes preguntas:

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

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

Los gérmenes que causan enfermedades pueden pasar de las manos de sus niños a la boca. Enséñele a su hijo a toser o estornudar cubriéndose 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 o con 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. Mírelo para asegurarse 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 desinfectantes para manos, sólo si no hay jabón y agua disponibles.
- Lávese por unos 20 segundos. (Cante toda la canción “Feliz Cumpleaños” para asegurarse que se ha lavado lo suficiente.)
- Enjuáguese bien las manos y séquelas.

Su niño aprende al observarlo

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 otros familiares.

Practique hábitos saludables como hacer ejercicio regularmente y no ver demasiada televisión.

Asegúrese que su niño le ve cuando usted se cepilla los dientes a diario.

Coma alimentos nutritivos para fomentar buenos hábitos de nutrición. Si usted fuma, ahora es buen momento para dejar de hacerlo. Para información sobre dejar de fumar, llame al 1-877-2NO-FUME o visite <http://espanol.smokefree.gov/el-dia-que-deje-de-fumar>.

Medicina de tratamiento alternativo

Infórmeles a los proveedores de atención médica de su hijo sobre cualquier tratamiento alternativo (medicina naturista, quiropráctica, homeopatía, etc.) que su hijo este usando. Tenga cuidado con las vitaminas y suplementos herbales que elija. No pasan por las mismas pruebas de calidad, como los medicamentos de receta, antes de entrar en el mercado de venta y su seguridad o eficacia no ha sido aprobada en niños.

Para información sobre cómo hablar con su proveedor de salud, visite:

<https://nccih.nih.gov/timetotalk/enspanol.htm>



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.choosemyplate.gov/en-espanol.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.

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. Dele a su hijo la oportunidad de jugar con el camión de forma segura. Si continúa lanzándolo, sugiérale otro juguete. "Veo 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. Elija uno que a usted y a su hijo les guste. Hay varias opciones y programas para escoger. Los siguientes consejos pueden ayudarle a decidir:

- Haga una lista de las cosas más importantes para usted y su hijo y llévelas con usted.
- Visite varios preescolares, hable con el personal y observe cómo dan la clase. Hable con otros padres de familia en las escuelas.
- De ser posible, permita que su hijo le ayude a elegir. Llévelo a visitar los sitios finalistas.

Visite: www.del.wa.gov/publications/development/ 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, quíteles las balas. Guarde las armas y balas por separado en diferentes armarios y bajo llave. Mantenga las llaves fuera del alcance de los niños. 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
www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/gunsafety.html

Mantenga los fósforos y encendedores fuera del alcance de los niños

Los niños son curiosos con respecto al fuego. Hasta los niños pequeños 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 les advierte a los niños que no se acerquen a las estufas, chimeneas, fogones o parrillas, usted tiene que observarlos y asegurarse de que no lo hagan.

Acostúmbrelos a usar un casco

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



Vigíelos mientras estén en el agua

Los niños se pueden ahogarse rápida y silenciosamente hasta en dos pulgadas de agua. Un adulto debe estar tan cerca como para alcanzar con los brazos a los niños, siempre que estén dentro o cerca del agua. Hable con su proveedor de salud para ver si su hijo está listo para tomar clases de natación. Pero recuerde, incluso si su hijo ha estado en clases de natación o seguridad en el agua, aun puede ahogarse.

Asegúrese de estar siempre con su niño mientras esté bañándose o en el baño. Vacíe la piscinita portátil cuando no la esté usando, mantenga los botes de basura cubiertos y ponga cercas alrededor de piscinas, jacuzzi y estanques. Si necesita una reja o puerta, debe ser de cierre y pestillo automático.

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. Dé un buen ejemplo usando un chaleco salvavidas. Nade donde haya un socorrista siempre que pueda. Aprenda lecciones de primeros auxilios y resucitación cardiopulmonar infantil. Llame a su estación de bomberos para tomar clases.

Campaña Piscina Segura, Diversión Asegurada
www.poolsafely.gov/espanol/