

**Ponga a su niño al día con las vacunas**

No es tarde para ponerse al día si a su hijo le faltan algunas vacunas. Traiga su Registro Vitalicio de Vacunas a cada visita. Si su hijo ya recibió las vacunas recomendadas, felicítelas. El estará listo para el jardín infantil o preescolar. La nueva serie de vacunas son recomendadas entre los 4 a los 6 años.

- A los 3 y ½ años, la mayoría de los niños deben tener:
- 3 dosis de la vacuna contra la hepatitis B (Hep B)
  - 4 dosis de la vacuna contra la difteria, tétanos, tos ferina acelular (DTaP)
  - 3 ó 4 dosis de la vacuna contra Haemophilus influenza 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, paperas y rubéola (triple vírica o MMR)
  - 1 dosis de la vacuna contra la varicela (chickenpox)
  - 2 dosis de la vacuna contra la hepatitis A (Hep A)
  - Gripe (influenza), cada año

Hable con su doctor o enfermera si tiene preguntas acerca de cualquier vacuna y los tiempos recomendados.

**Ayude a su niño a comer bien**

A usted le toca ofrecerle a su niño una variedad de alimentos nutritivos. A su niño le toca elegir la cantidad de esos alimentos que desea comer.

- Ofrezcale algo nutritivo a media mañana y en la tarde. Las manzanas, arándanos, el queso, las galletas, las tortillas, y pequeños trozos de verduras son buenas opciones.
- Ofrezcale por lo menos una taza de verduras y una taza de frutas al día.
- Cuando su niño tenga sed entre comidas, ofrezcale agua entre comidas y meriendas. Limite el jugo de frutas. La Academia Americana de Pediatría recomienda un máximo diario de 4 a 6 onzas (½ a ¾ de taza) de jugo 100% natural.
- Evite los refrescos y otras bebidas azucaradas. Estas quitan el apetito de alimentos saludables y le dañan los dientes.

**El calcio y la vitamina D son importantes**

El calcio y la vitamina D ayudan a tener huesos saludables y los dientes. Cuatro porciones al día de leche, queso o yogurt le darán a su niño suficiente calcio. Una porción equivale a 1 rebanada de queso o ½ taza de leche baja en crema o yogurt. Otras buenas fuentes de calcio son el tofu bien cocido con sulfato de calcio y la leche de soya o jugo de naranja enriquecidos con calcio.



La vitamina D ayuda al cuerpo de su hijo a utilizar el calcio. Muy pocos alimentos contienen la vitamina D de forma natural. Esto significa que su hijo tal vez adquiere suficiente vitamina D de los alimentos. La cantidad recomendada es de 600 IU de vitamina D cada día. Hable con su doctor o enfermera si su hijo necesitara un suplemento de vitamina D.

**Evite el uso de alimentos para tranquilizar a su niño**

Hay muchas razones para que su hijo pudiera estar disgustado o molesto, aparte de tener hambre. Si comió algo recientemente, póngase a pensar si hay alguna otra cosa por la cual pudiera estar molesto. Puede ser que su hijo esté aburrido, cansado, enfermo o quiere que le preste atención. Trate estas ideas en vez de darle comida:

- Abraze a su niño mientras lo sienta en sus rodillas y comenten o lean un cuento.
- Vayan a caminar un rato.
- Pongan música y bailen. Hagan bobadas y ríanse juntos.

Si usted le ofrece comida o líquido para calmar a su hijo cuando está molesto, puede convertirse en un mal hábito de comer demasiado cuando sea más grande.

**Períodos de crecimiento acelerado**

Es normal que los niños crezcan más unos meses que otros. Durante los meses de crecimiento, su hijo probablemente comerá más de lo usual. A esta edad casi todos los niños se vuelven más altos y delgados y no suben de peso tan rápido. Si no está segura si su niño pesa demasiado o muy poco, o si nota cambios en su niño que le preocupan, hable con el médico, con la enfermera o con un especialista en nutrición.

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

programas de WithinReach

**www.ParentHelp123.org**



- Información sobre vacunación
- Seguro médico de bajo costo
- Recursos sobre cuidado prenatal
- Clínicas de salud locales
- Agencias de cuidado infantil
- Asistencia con alimentación y nutrición
- Servicios de planificación familiar
- 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 sano y seguro

## Los niños aprenden y se desarrollan a su propio ritmo

La mayoría de los niños de esta edad puede:

- sujetar una crayola entre el pulgar y los dedos
- patear y tirar una pelota
- comprender instrucciones sencillas

A esta edad, el niño debe ser capaz de hacerse entender, por lo menos la mitad de las veces, con cualquier persona que no sea de la familia. Si tiene preguntas acerca del desarrollo o habla de su niño, hable con el médico o la enfermera. También puede llamar al distrito escolar local o a Family Health Hotline (Línea de Salud Familiar) al 1-800-322-2588 para información sobre un examen gratuito de desarrollo.

## Hable con su niño

Conversar juntos es una de las mejores actividades para usted y su niño. Seguramente “¿por qué?” es una de las preguntas predilectas de su niño. ¡Su hijo cree que usted lo sabe todo! Aunque pueda aburrirse de responder las mismas preguntas una y otra vez, es muy importante que se dé tiempo para hablar con él. Al escuchar sus ideas y cuentos, usted se enterará de lo que su niño está pensando y lo que entiende. Si sabe que usted escucha cuando le habla, puede hacer más fácil que se le acerque cuando tenga problemas en el futuro.

## Participe en el preescolar y en la guardería

Si su hijo acude a la guardería preescolar, el que usted participe ayudará a que sea una experiencia positiva para su hijo.

- Reúnase periódicamente con los maestros de su hijo y pregúnteles cómo le va en la escuela.
- Ofrézcase de voluntario.
- Participe en eventos especiales como excursiones y días festivos.

## El juego es parte del aprendizaje

Cuando su hijo juega a “representar a alguien” aprende muchas cosas. Su hijo comienza a aprender cómo pensar en los demás cuando imita o representa a alguien. Cuando su hijo inventa historias, aprende a ser creativo. Incluso aprende a manejar sus sentimientos y a resolver problemas.



## Seguridad en caso de incendio

Su familia debe tener un plan de escape para que todos salgan de la casa si hay un incendio. Debe haber dos formas de escape de cada cuarto. Enséñele a su niño cómo suena la alarma contra incendios. Visite la página de la Asociación Nacional de Protección contra los Incendios en [www.nfpa.org](http://www.nfpa.org) (en inglés) para más información.

## Proteja a su niño en el agua y cerca del agua

Los niños se pueden ahogar rápida y silenciosamente en una tina, una piscina, un río, un lago, un canal o en el mar. Saber nadar y saber acerca de la seguridad en el agua son habilidades importantes que todos los niños deben aprender. Es posible que su niño ya esté listo para aprender a nadar. Sin embargo, aunque haya tomado clases, aún es demasiado pequeño para dejarlo cerca del agua sin un adulto a su alcance inmediato en todo momento.



Póngale un chaleco salvavidas siempre que esté cerca del agua o en el agua. Debe ser un chaleco del Tipo II. El chaleco debe ser del tamaño correcto para el peso del niño. Debe tener una correa que pasa entre las piernas. Ajuste las correas para que le queden ceñidas. Las leyes estatales disponen que los niños menores de 13 años deben usar chalecos salvavidas en botes de menos de 19 pies (5.8 m) de longitud.

## Guarde bajo llave las cosas que podrían envenenar a su niño

Los venenos pueden tener la apariencia de alimentos o bebidas. Enséñele a su hijo que pida permiso antes de comer o beber algo que usted no le haya dado.

- Guarde los medicamentos, vitaminas, pasta dental y enjuague bucal y otros productos domésticos en sus envases originales, en un lugar donde su hijo no los pueda alcanzar.
- No guarde los productos de limpieza, pintura ni gasolina en envases de refresco, jugo o leche.

Si cree que su hijo se ha envenenado, no se altere y llame al **Centro de Veneno de Washington al 1-800-222-1222**. Llame al 911 si a su niño le cuesta trabajo respirar o si no lo puede despertar.

## Proteja a su niño en la casa

Aunque parezca que su niño ha madurado bastante, aún no entiende lo que es el peligro ni lo que le podría causar daño a él y a los demás. Mantenga su casa segura y no deje de supervisarlos de cerca.

- Bolsos, mochilas y portafolios: en éstos suele haber píldoras, pastillas para la tos, limas de uñas, cosméticos, navajas de bolsillo y encendedores. No los deje al alcance de los niños.
- Tenga las rejillas protectoras al frente de la chimenea y los calentadores de espacio. No deje que le ayude a cocinar en la estufa. Cuando cocine afuera, téngalo lejos de la parrilla y el fuego.
- No use cocinas de combustible dentro de su casa o tienda, ni caliente la casa con estufas de gas.
- Recuerde que los niños de 3½ años requieren supervisión en la tina. Un tapete antideslizante ayuda a evitar las caídas.

## Para la salud de todos nuestros niños

CHILD Profile es un servicio del Departamento de Salud del Estado de Washington



**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**