

**Es hora del chequeo médico**

Los chequeos médicos y dentales anuales son la mejor manera de asegurarse de que su hijo esté sano y desarrollándose como es debido. Antes de ir al chequeo, anote cualquier pregunta o duda que tenga y lleve la lista cuando vaya al doctor. Para obtener un chequeo gratis para la detección de retrasos del desarrollo, llame a la línea directa de Family Health al 1-800-322-2588 o a su distrito escolar.

**Complete las series de vacunas para proteger a su hijo**

A partir de los cuatro años de edad, su hijo completará varias series de vacunas que comenzaron cuando era más pequeño. Esas dosis que le faltan le ayudarán a acumular la mejor protección contra ciertas enfermedades, como la tos ferina (pertussis). Aproximadamente cuando su hijo cumpla 4 años requerirá otra dosis de:

- Difteria, tétanos, tos ferina acelular (DTaP)
- Vacuna antipoliomielítica inactivada (IPV)
- Sarampión, paperas, rubéola (MMR)
- Varicela
- Influenza (gripa), anualmente

Durante el transcurso de la vida se requieren dosis de refuerzo de algunas vacunas para conservar la protección. Su hijo requerirá más refuerzos a partir de los 11 años de edad.

**¿Y qué hay de SUS vacunas?**

Los adultos y niños más grandes a menudo transmiten a los niños más pequeños y a los ancianos enfermedades que se pueden prevenir por medio de vacunas. No se olvide de sus propias vacunas para que no enferme ni a sus familiares, ni a otras personas. Toda persona que pasa tiempo con su hijo debe verificar que sus vacunas estén al día.

- ¿Ya le pusieron la vacuna Tdap para protegerse contra la tos ferina?
- ¿Va al doctor todos los años a que le pongan la vacuna contra la gripa (influenza)?



- ¿Tiene inmunidad contra el sarampión, las paperas, la rubéola y la varicela? ¿Tuvo esas enfermedades o tiene algún comprobante de haber recibido esas vacunas?
- Si su hijo asiste a una guardería o centro preescolar, ¿cuáles son las reglas del centro en cuanto a vacunas del personal? ¿Están vacunados todos los niños?

**Ayude al niño a prepararse para el kínder**

Quizás se pregunte qué puede hacer para preparar a su hijo para el jardín de niños. Muchas de las cosas que hace todos los días ayudan a su hijo a prepararse.

- Háblele sobre las cosas que le interesan.
- Léale un cuento e imagínense cuál podría ser otro fin del cuento.
- Miren fotos de la familia y hablen sobre ellas.
- Ayude a su hijo a resolver los problemas que surjan cuando esté jugando con sus amiguitos.
- Ayúdele a aprender a escribir su nombre.

La buena higiene oral es una parte importante de comenzar la escuela. A los niños que tienen caries muchas veces se les dificulta concentrarse en la escuela. Lávele los dientes con una pequeña cantidad (como del tamaño de una arveja o chícharo) de pasta dental con fluoruro después del desayuno y antes de acostarse.

**Ayude a su hijo a expresar sus sentimientos**

Es probable que su hijo de cuatro años de edad tenga sentimientos muy fuertes que a usted le causan preocupación o sorpresa. Esos sentimientos son normales. Los niños aprenden a expresar todos sus sentimientos y requieren su ayuda.

- Ayúdele a usar las palabras para expresar lo que siente, bien sea felicidad, tristeza, emoción o temor.
- Préstele atención a su hijo y escúchelo.
- Busque libros sobre sentimientos en la biblioteca para que los lean juntos.

Si su hijo sabe que usted trata de entender lo que siente, quizás sea más fácil que acuda a usted cuando tenga problemas en el futuro.

**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

## La condición física y su niño de cuatro años de edad

Si su hijo aprende a disfrutar ahora la actividad, es más probable que sea una persona físicamente activa toda su vida. Mantenerse en buena forma puede ayudar a reducir más adelante el riesgo de graves problemas de salud, como las enfermedades del corazón, la diabetes y ataques al corazón. También puede mejorar la autoestima. Sean una familia activa y ponga el buen ejemplo para su hijo.

- Vayan a caminar o montar en bicicleta después de la cena.
- Ponga su música predilecta y bailen juntos.
- Limite "el tiempo frente a la pantalla" (TV, videos y computadoras) a no más de dos horas al día.

## Es muy buena costumbre comer juntos en familia

Sentarse a la mesa juntos para comer por lo menos una vez al día es algo muy bueno, a lo que deberían acostumbrarse cuando su hijo es pequeño. Se ha demostrado en diferentes estudios que los adolescentes que cenan con la familia cinco o más veces por semana, corren menos riesgo de:

- empezar a fumar, a beber o a usar drogas
- sentirse muy estresados
- adquirir malas costumbres alimenticias (saltarse comidas, tomar pastillas para hacer dieta, sufrir anorexia)

Y los adolescentes que cenan con la familia cinco o más veces por semana tienen el doble de probabilidad de sacar calificaciones altas en la escuela.

## Los niños sienten curiosidad por su cuerpo

Es posible que su hijo comience a hacerle preguntas sobre su cuerpo. Cuando le pregunte, dé respuestas sencillas y francas. Es importante enseñarle el nombre correcto de las partes del cuerpo.

Es normal que los niños pequeños se examinen y se toquen los genitales (zonas íntimas). También es posible que sientan curiosidad por los genitales de otros niños. Supervise a los niños cuando estén jugando. Si están hablando sobre explorarse mutuamente el cuerpo o lo están haciendo, de una manera calmada ayúdelos a encontrar otra cosa que hacer.

Enséñele a su hijo dónde es apropiado quitarse la ropa y tocarse los genitales. El baño y la recámara serían lugares adecuados. También enséñele cuándo es apropiado que otra persona le toque los genitales. Ejemplo, cuando un doctor lo examina o cuando el padre o la madre lo ayuda a limpiarse después de ir al baño.

Es normal tocar y explorar, pero es posible que los padres tengan preguntas acerca del abuso sexual. Los signos de abuso incluyen cambios en el estado de ánimo y conducta y/o síntomas físicos como moretones, sangrado o infección de los genitales. Si observa esos síntomas físicos, lleve a su hijo al doctor o a la sala de emergencias inmediatamente. A los padres también debe preocuparles cuando un niño sabe cosas sobre el sexo que sólo un adulto debería saber o cuando un niño es sexualmente agresivo. Si tiene preguntas, llame al doctor o a la enfermera.

## La seguridad en el automóvil

Toda persona que viaje con usted en un automóvil debe ir en una silla para auto, en un asiento elevado o debe llevar puesto un cinturón de seguridad que le quede bien. Las leyes del Estado de Washington disponen que todo niño vaya sentado en un asiento elevado (asiento "booster") hasta la edad de 8 años o hasta que alcance una estatura de 4 pies, 9 pulgadas. Los asientos elevados se deben usar con el cinturón de hombro y cintura, no sólo el de cintura.

A medida que su hijo crece, es probable que también viaje en automóvil con otros padres o personas que lo cuidan. Asegúrese de que lo pongan en su asiento correctamente.

Las leyes del Estado de Washington también disponen que los niños menores de 13 años de edad deben ir sentados en el asiento de atrás. Si su vehículo no tiene asiento atrás, eche el asiento delantero hasta atrás y, de ser posible, desactive la bolsa de aire.

¿Tiene alguna pregunta sobre las bolsas de aire o los cinturones de hombro y cintura?

Visite la página de la **Coalición Latina por el Asiento Elevado "Booster"**: [www.abrochatuvida.org](http://www.abrochatuvida.org)

## El casco le protege el cerebro a su hijo

El casco puede proteger a su hijo contra graves lesiones del cerebro cuando anda montado en un triciclo, bicicleta, patines, patineta y cuando está esquiando o montando a caballo. Si su hijo no tiene un casco, ¡cómprele uno ya! Verifique que le quede bien. Recuérdele a su hijo que tiene que usar el casco cada vez. Ponga un buen ejemplo: use su propio casco.

Quítele el casco para jugar en los juegos del parque. El casco se podría atorar en los juegos y causarle una grave lesión.

### Ajuste correcto del casco



Compre un casco que satisfaga las normas de la Comisión para la Seguridad de los Productos para el Consumidor (Consumer Product Safety Commission, CPSC). No use cascos previamente usados. Es posible que no sean seguros. Comuníquese con la CPSC llamando al 1-800-638-2772 o visite el sitio web [www.cpsc.gov/kids/kidsafety/correct.html](http://www.cpsc.gov/kids/kidsafety/correct.html) para obtener información.



**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**