

### ¿Están al día las vacunas?

Proteja a su hijo y a sus compañeros de clase, asegurándose que tenga todas las vacunas recomendadas antes de comenzar la escuela:

- 3 dosis: Hepatitis B (Hep B)
- 5 dosis: Difteria, tétanos y tos ferina acelular (DTaP)
- 4 dosis: Haemophilus Influenzae tipo B (Hib)
- 4 dosis: Vacuna neumocócica conjugada (PCV)
- 4 dosis: Vacuna contra la poliomielitis, inactivada (IPV)
- 2 dosis: Sarampión, Paperas y Rubéola (MMR)
- 2 dosis: Varicela
- 2 dosis: Hepatitis A (Hep A)
- Anualmente: Gripe (Influenza)

Hable con su doctor o enfermera para saber si a su niño le faltan vacunas. ¡Todavía está a tiempo para poner a su niño al día! Lleve su registro de vacunación a todas las consultas.

### Salud bucal y aprendizaje

Una salud bucal pobre puede afectar la salud en general del niño y su capacidad para aprender. Los niños que no tienen caries les va mejor en la escuela. El deterioro de los dientes puede demorar el desarrollo del habla y causar que un niño esté ansioso e irritable. Un niño que ha perdido dientes o que tiene dientes descoloridos puede no querer participar en actividades o hacer nuevos amigos.

Examine los dientes de su hijo a menudo. Levante el labio y mire los dientes y encías para encontrar manchas blancas o cafés. Si usted nota cambios en sus encías o dientes, llame a su dentista o doctor. Asegúrese que su hijo tenga un examen dental al menos una vez al año.

El deterioro de los dientes se puede prevenir. Cepille luego del desayuno y antes de ir a la cama con una cantidad de pasta dental con fluoruro del tamaño de una arveja (chícharo). Aplique seda dental entre los dientes que se tocan. Tome agua con fluoruro y coma una dieta baja en azúcar y almidón.

### Ayude a su niño a comer bien y a ser activo

Dé un buen ejemplo sentándose con su hijo para las comidas o meriendas, comiendo alimentos saludables y

estando activos.

- No lo obligue a comer más de lo que quiere. Ofrezcale pequeñas raciones de una variedad de alimentos saludables. Déjelo comer lo que desee de los alimentos saludables que usted le ofrece.
- Su niño necesita aproximadamente 1½ tazas de verduras y 1 taza de fruta todos los días. Trate de ofrecerle alimentos de diferentes colores todos los días: verdes, amarillos, anaranjados, rojos y violetas.
- Ofrezcale algo saludable entre comidas, dos o tres veces al día. Algo saludable es un alimento con bajo contenido de azúcar y alto contenido de vitaminas y minerales, por ejemplo queso, frutas frescas o enlatadas, (sin azúcar agregada) nueces y vegetales.
- Limite los alimentos muy salados, dulces o grasos.
- Ayude a su niño a estar activo al menos 60 minutos todos los días. Hagan muchas actividades en familia. Caminen, naden o jueguen juntos al aire libre.

### Diviértanse con el aprendizaje

Usted es el primer y mejor maestro de su hijo. Usted le puede ayudar a aprender mientras hacen tareas cotidianas. En el supermercado pídale que la ayude a contar las piezas de fruta que van a comprar. Comparen el peso de diferentes verduras y frutas usando la báscula para verduras.

### Prepárese con tiempo para el kindergarten

Cada distrito escolar tiene sus propias reglas. Es importante que usted vaya y hable con la escuela donde quiere que su hijo vaya, antes de que comience.

Si su niño va a asistir a una guardería antes o después de la escuela, busque un programa que ofrezca actividades de interés para el niño. Por ejemplo, algunos programas ofrecen deportes al aire libre o artes y manualidades. Comuníquese a la escuela o a Washington State Child Care Resource & Referral Network (Red de recursos y referencias de cuidado infantil del estado de Washington) al 1-800-446-1114 o visite: [www.childcarenet.org/bienvenidos](http://www.childcarenet.org/bienvenidos).

**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 sano y seguro

## Practiquen a solucionar los problemas

Cuando su hijo está enojado o frustrado por algo, necesita que usted le ayude a encontrar una solución. Hable con su hijo y ayúdele a explicar por qué se siente mal. (“¿Estás disgustado porque tu hermano tomó el libro que estabas mirando?”) Dígale que usted entiende sus sentimientos pero que ciertas acciones no están bien. (“Yo me sentiría enojado también. A ti realmente te gusta ese libro. Sin embargo, a pesar que yo entiendo que estás bien enojado, no está bien que golpees a tu hermano.”) Cuando su hijo se haya calmado un poco, usted puede ayudarle con algunas ideas. (“¿De qué otra forma le puedes dejar saber a tu hermano que no has terminado con el libro? ¿Hay algún otro libro que puedas mirar?”)

## Los niños y las pesadillas

Muchos niños tienen pesadillas. Estas son algunas de las cosas que puede hacer para ayudar a su niño:

- Una rutina calmada antes de dormir podría ayudarle a relajarse y prepararse para dormir.
- Evite los libros, películas, televisión o juegos de video que asustan. Los niños pequeños se pueden asustar con cosas que no perturban a los adultos ni a los niños más grandes.
- Ponga a su hijo a dormir en el mismo cuarto todas las noches, un cuarto que esté fresco, tranquilo y oscuro.
- Cuando se despierte con una pesadilla, abrácelo y hablen acerca de lo que estaba soñando. Asegúrele que no está en peligro y quédese con él hasta que se calme.

## El humo del tabaco de otras personas y la salud de su hijo

Cuando su hijo respira el humo de fumadores, aumenta el riesgo de infecciones del oído, asma y bronquitis. No permita que se fume en su casa ni en los vehículos donde esté su niño. Si usted fuma, fume afuera y pídale a los demás que hagan lo mismo. Los químicos en los cigarrillos se quedan en la ropa, póngase una chaqueta y luego déjela afuera. Si deja de fumar, le enseñará a su niño una lección y mejorará su salud. Para obtener ayuda, llame al 1-800-784-8669 o visite [www.quitline.com](http://www.quitline.com).

## Use productos para el hogar de forma segura

Productos para el hogar como limpiadores y productos para el jardín pueden causar problemas de salud.

- Evite comprar productos que tengan las etiquetas de CUIDADO ó VENENO.
- Evite comprar mata-insectos o productos mata-malezas.
- Siga las instrucciones de la etiqueta del producto.
- Mantenga los productos fuera del alcance de los niños todo el tiempo.
- Para recetas de limpieza o guías para comprar visite: [www.ecy.wa.gov/toxicfreetips/lang/es/spanish.html](http://www.ecy.wa.gov/toxicfreetips/lang/es/spanish.html).

## Comience a enseñarle sobre la seguridad

Al tiempo que su hijo crece, estará con más frecuencia afuera, sin usted. A continuación, algunos consejos:

- Siempre sepa en dónde está y con quién. Nunca deje que vaya a ningún lugar solo. Asegúrese de que siempre esté con un adulto de confianza.
- Enséñele que nunca debe irse con nadie por ningún motivo si usted no le ha dado permiso.
- Enséñele que debe correr hacia usted u otro adulto de confianza si cree que está en peligro. Recuerde que su seguridad es más importante que los buenos modales.

## La seguridad en la calle, estacionamientos y cochera

Su niño aún está tan pequeño que los conductores pueden no verlo entre dos autos o cuando estén reversando. Usted puede hacer lo siguiente para ayudar a que su niño y otros niños no corran peligro:

- Tome a su niño de la mano cuando está cerca de vehículos.
- Preste atención a los niños en los estacionamientos y en el acceso a la cochera, en donde podrían estar jugando.
- Déle la vuelta al auto estacionado para asegurarse de que no hay niños, juguetes o animales en el paso, antes de arrancar el motor.



## El ahogamiento es una de las mayores causas de muerte infantil

Estas son algunas sugerencias para evitarlo:

- Inscriba a su niño en clases de natación. Si usted no sabe nadar, también debería aprender.
- Aunque su niño haya tomado clases, aún es demasiado pequeño para dejarlo cerca del agua sin un adulto a su alcance inmediato en todo momento.
- Asegúrese de que su niña use un chaleco salvavidas siempre que esté cerca del agua. Debe ser un chaleco salvavidas aprobado por el guardacostas. Asegúrese de que le quede ajustado. Las leyes del estado de Washington requieren que todos los niños hasta los 13 años usen chaleco salvavidas aprobado por el guardacostas en barcos de hasta 19 pies de longitud. Ponga un buen ejemplo y siempre use un chaleco salvavidas.
- Tenga cuidado en lugares donde hay masas de agua al descubierto, tales como lagos, ríos o el océano. Aunque el agua parezca estar calmada, es posible que haya fuertes corrientes que son peligrosas para los niños y los adultos.
- Aprenda reanimación cardiopulmonar o respiración de rescate para niños y adultos.

Proyecto para la prevención de ahogamientos  
del Estado de Washington  
[www.seattlechildrens.org/dp/espanol.htm](http://www.seattlechildrens.org/dp/espanol.htm)



**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**