

Prepare a su hijo para la escuela

Ayude a su hijo a prepararse para comenzar el kínder. Llévelo a conocer la escuela antes de que comiencen las clases. Hable sobre lo que sucederá, por ejemplo que conocerá nuevos amigos y que aprenderá cosas nuevas. Ayúdele a practicar la rutina de preparación para llegar a la escuela a tiempo. Visite www.gettingschoolready.org en inglés, para más información acerca de cómo ayudar a su hijo a prepararse para la escuela.



Los niños de kínder no son lo suficientemente grandes para caminar a la escuela ni cruzar la calle solos. Caminar a la escuela es una actividad sana y segura si su niño es acompañado por un adulto de confianza. Si va a la escuela en autobús, un adulto debe acompañarlo mientras espera el autobús. También es importante que un adulto lo recoja en la parada del autobús después de la escuela. Asegúrese de que su niño desayune bien todos los días para que tenga energía y pueda aprender y mantenerse sano. Ofrézcale alimentos como fruta, una quesadilla con tortilla integral, huevos, frijoles, cereal bajo en azúcar con leche, pan tostado, yogurt o avena. También asegúrese de que coma un almuerzo y meriendas saludables en la escuela.

Prepare a la escuela para la llegada de su hijo

- Hable con el maestro de su hijo y otras personas de la escuela para ayudarlos a conocer a su hijo.
- Visite al maestro de su hijo y descríblele las cosas que su hijo sabe hacer y otras necesidades especiales.
 - Durante el año, hable con el maestro acerca de cómo le va a su hijo y las cosas que le pueden estar afectando en su vida, cómo se siente y cómo actúa.
 - Cuando usted pueda, haga trabajo voluntario en la escuela de su hijo.

Haga citas para el chequeo médico y dental

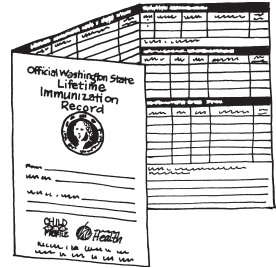
Su hijo debe visitar al doctor una vez por año. Hable con su doctor sobre cualquier preocupación que pueda tener sobre el comienzo de su hijo en la escuela. Hable sobre

cualquier enfermedad o lesiones que haya tenido durante el último año. Llévelo al dentista dos veces por año. Pregunte si su hijo necesita barnizado de fluoruro, tabletas o gotas.

Vacunas para entrar al kindergarten

Cuando matricule a su niño en el kindergarten, necesitará disponer de información actualizada de vacunas. Su doctor, clínica o personal de la escuela, pueden usar la información del Registro de CHILD Profile e imprimirla para que usted la firme. Los requisitos de vacunas del estado de Washington para entrar a la escuela son:

- 3 dosis de la vacuna contra la hepatitis B (Hep B)
- 5 dosis de la vacuna contra difteria, tétanos, tos ferina acelular (DTaP)
- 4 dosis de la vacuna inactivada contra el virus de la poliomielitis (IPV)
- 2 dosis de la vacuna contra sarampión, paperas y rubéola (triple vírica o MMR)
- 2 dosis de la vacuna contra la varicela (chickenpox)



Es posible que le hayan puesto a su niño otras vacunas que no están en esta lista, tales como *Haemophilus Influenzae* tipo B o la enfermedad neumocócica (PCV). Estas enfermedades son más graves en los bebés y en los niños pequeños. Su hijo recibió la mejor protección posible, si fue vacunado cuando estaba más pequeño. Recuerde mantener protegido a su hijo, en la medida que crece con las dosis de “refuerzo” y otras vacunas recomendadas para su edad.

Estar vacunado debidamente protege a su hijo de enfermarse y transmitir enfermedades serias. Usted puede decidir no vacunar a su hijo como lo requiere la escuela y guardería. Su doctor necesitará firmar una forma de exención, asegurando que usted recibió información sobre el riesgo y beneficios de las vacunas. De no vacunarse, su hijo estará a riesgo de enfermarse y podría tener que quedarse en casa, si se presentara un brote.

Para más información llame a su departamento de salud local o visite (en inglés): www.doh.wa.gov/cfh/immunize/schools/

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

Asegúrese de que su niño duerma lo suficiente

Los niños están más contentos y aprenden mejor si duermen el tiempo adecuado. Los niños de edad escolar necesitan dormir por lo menos 10 a 11 horas todas las noches. La hora de acostarse debe ser la misma todas las noches. Una rutina tranquila puede ayudar a su niño a calmarse antes de dormir. Lean un cuento y conversen sobre las actividades del día. Déle las buenas noches y deje que se quede dormido solo.

La televisión y los juegos de video

La Academia Americana de Pediatría recomienda que los niños de edad escolar no pasen más de dos horas al día frente a la televisión, juegos de video y juegos de computadora. Pasar demasiado tiempo frente a la televisión, o con juegos de video o en la computadora, afecta la forma en que los niños aprenden y puede causar que su hijo no tenga suficiente actividad física.

Los programas de la televisión, las películas y los juegos de video tienen clasificaciones. Estas clasificaciones pueden ayudarle a decidir si una película o juego es apropiado para la edad de su niño. Sin embargo, lo mejor es ver la TV con su hijo y hablar sobre el programa que están viendo. Si su niño tiene televisión o computadora en su dormitorio, póngala en el cuarto de televisión. Si la televisión o la computadora, está en la habitación de su hijo, es más difícil que usted participe en las decisiones que su hijo toma.

Visite www.common sense media.org para información y clasificación de películas, juegos y libros.

Jugar es la tarea de su niño

Los niños aprenden sobre sí mismos y sobre el mundo cuando juegan. Jugar le ayudará a prepararse para la escuela. Necesitan muchos tipos de juegos diferentes. Ayúdele a buscar maneras para estimular todo el cuerpo, especialmente las manos, el cerebro y la imaginación. Las siguientes ideas le ayudarán y son sencillas y baratas:

Todo el cuerpo

- Aventar una pelota o disco volador en el jardín.
- Usar el área de juegos del parque local.

Las manos

- Armar rompecabezas de hasta 50 piezas.
- Ensartar cuentas o botones en un hilo.

El cerebro

- Juegos sencillos de mesa o de cartas.
- Leer cuentos, recitar poemas y cantar.

La imaginación

- Dibujar, colorear con crayones y pintar con acuarelas.
- Disfrazarse y actuar escenas de un cuento favorito.

Independientemente de lo que esté jugando su niño, no olvide vigilarlo y supervisarlos para ayudarle a que esté seguro.

Prevenga lesiones a sus hijos

Las lesiones provocan la mayoría de las muertes infantiles. Entre los cinco y los nueve años de edad, los niños son más susceptibles a sufrir una lesión grave por:

- Accidentes de automóvil
- Vehículos que atropellan a niños que van en bicicleta o andan a pie
- Chocar contra algo o caídas cuando andan en bicicleta
- Ahogamiento
- Quemaduras e incendios
- Caídas de los juegos del parque y de los muebles
- Armas de fuego

Los padres y personas que cuidan a los niños necesitan estar pendientes de ellos durante esta edad. Conducir con precaución, usar los cascos para bicicleta, las sillas de seguridad elevadas para automóvil, los chalecos salvavidas, guardar bajo llave los venenos, las cajas especiales para guardar armas de fuego y los detectores de humo pueden ayudar a salvar vidas.

Sugerencias para la seguridad en caso de incendios

Enséñele a su niño que los fósforos y los encendedores son para adultos y no son juguetes para niños. Enséñele a no tocarlos y avisarle de inmediato si llega a encontrarlos. Practiquen un plan de escape en caso de incendio.

Mientras más practique su niño, mejor preparado estará. Practiquen con la alarma del detector de humo. Esto le ayudará a su hijo a aprender a reconocer el sonido y seguir el plan. Mientras más practique, menos miedo tendrá si algún día necesita seguir el plan.

¡Las sillas de seguridad para automóvil también son para niños grandes!

Las leyes actuales del estado, exigen que los niños usen la silla de seguridad hasta los 8 años de edad o hasta que midan al menos 4 pies, 9 pulgadas (1.44 m).

Las sillas infantiles para automóvil ayudan a ajustar correctamente el cinturón de hombro y regazo. Sin el uso de la silla, el cinturón de regazo puede subirse fácilmente hasta el estómago del niño. Esto puede dañar los órganos internos en caso de un accidente. Pasar el cinturón de hombro por detrás de la espalda o por debajo del brazo también puede provocar lesiones graves. Si su automóvil solamente tiene cinturones de regazo, vaya a la página web para obtener información acerca de la manera correcta de usar la silla de seguridad. Recuerde que el asiento trasero es más seguro para todos. La ley del estado de Washington también dice que los niños menores de 13 años, deben sentarse en el asiento trasero.



Para más información sobre el asiento elevado (booster) visite la página: www.abrochatuvida.org