

**Prepare a su niño para la escuela**

Ayude a su niño a prepararse para comenzar el kínder. Visite la escuela con él o ella antes de que comiencen las clases. Hable sobre lo que sucederá, por ejemplo que conocerá nuevos amigos y que aprenderá cosas nuevas. Practiquen juntos la rutina de preparación para llegar a la escuela a tiempo. Para obtener ideas sobre cómo ayudar a su niño a estar listo para el kínder, visite:



<https://www.del.wa.gov/search/node/kindergarten%20readiness>.

Un niño de kínder no tiene la edad suficiente para caminar a la escuela ni cruzar la calle solo. 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. Esto le permitirá que tenga energía para aprender, mantenerse activo y sano. Ofrézcale alimentos como fruta, una quesadilla con tortilla integral, huevos o 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 la escuela para la llegada de su niño**

Hable con el maestro de su niño y otras personas de la escuela para ayudarlos a conocer a su niño. Por ejemplo:

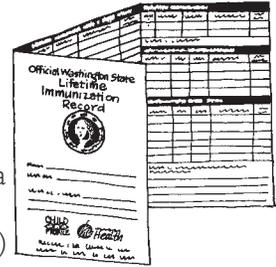
- Visite al maestro de su niño y descríblele las cosas que él o ella sabe hacer y otras necesidades especiales.
- Hable con el maestro durante el año escolar acerca de lo que está pasando en la vida de su niño y cómo esto podría estar afectando en cómo él o ella se siente y actúa.
- Sirva de voluntario en la escuela de su niño cuando pueda.

**Haga citas para el chequeo médico y dental**

Su niño debe visitar al médico una vez al año. Hable con su médico sobre cualquier preocupación que pueda tener acerca de comenzar la escuela. Hable sobre cualquier enfermedad o lesiones que haya tenido durante el último año. Lleve a su niño al dentista dos veces por año. Pregunte si su niño necesita barniz, tabletas o gotas de fluoruro y selladores para sus muelas.

**Vacunas para entrar al kínder**

Cuando matricule a su niño en la escuela, necesitará el certificado de estado de vacunación que muestre las vacunas que su niño ha recibido. Su médico, clínica o personal de la escuela, pueden imprimir esta información para usted. Para cumplir con los requisitos escolares de vacunación del estado de Washington, su niño necesita:



- 3 dosis contra la hepatitis B (HepB)
- 5 dosis contra la difteria, el tétanos y la pertusis (DTaP)
- 4 dosis contra el virus de la polio (IPV)
- 2 dosis contra el sarampión, las paperas y la rubéola (MMR)
- 2 dosis contra la varicela (chickenpox)

Debido a que las vacunas que no son recomendadas no son un requisito para la inscripción escolar, su niño quizás recibió otras vacunas que no están en esta lista. Mantenga protegido a su niño con las dosis de "refuerzo" y otras vacunas recomendadas para su edad.

Estar vacunado debidamente evita que su niño enferme y él o ella transmita enfermedades graves a otros. Si usted decide no vacunar a su niño, él o ella estará en riesgo de enfermarse y podría tener que quedarse en casa si se presentara un brote de la enfermedad.

Si su niño no está plenamente vacunado o si usted tiene preguntas acerca de vacunas, hable con su médico, enfermera o clínica.

Para más información, llame a su departamento de salud local o visite:  
[www.doh.wa.gov/Inmunizacion](http://www.doh.wa.gov/Inmunizacion)

**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 de 10 a 11 horas todas las noches. La hora de acostarse debe ser la misma todas las noches. Una rutina tranquila puede ayudar que él o ella se calme antes de dormir. Lean un cuento y conversen sobre las actividades del día. Dele las buenas noches y deje que se quede dormido solo.

# Manteniendo a su niño sano y seguro

## La TV, las películas 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 una pantalla. Pasar demasiado tiempo frente a la TV, los juegos de video, tabletas o celulares y en la computadora, afecta la forma en que los niños aprenden y puede causar que su niño no tenga suficiente actividad física.

Los programas de la TV, 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 niño y hablar sobre el programa que están viendo. Si su niño tiene una TV o computadora en su dormitorio, póngala en la sala familiar. Es difícil para usted saber cuándo y qué está viendo si la televisión o computadora están en la habitación de su niño.

Para más información, visite:  
<https://healthykidshealthyfuture.org/en-espanol/>

## 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, además de ser sencillas y baratas, le ayudarán:

### Todo el cuerpo

- Aventar una pelota o disco volador en el jardín.
- Trepár, correr y brincar en el parque o áreas de juegos locales.

### 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 vigilar o supervisar lo que él o ella hace para ayudarle a que esté seguro.

## Prevenga lesiones a sus niños

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 auto.
- Vehículos que atropellan a niños que van en bicicleta o andan a pie.
- Chocar contra algo o caerse mientras va en bicicleta, monopatín o patineta.

- Ahogamiento.
- Quemaduras e incendios.
- Caídas de los juegos del parque y de los muebles.
- Armas de fuego.

Los niños a esta edad necesitan la protección de padres precavidos y de las personas que los cuidan. El conducir con cuidado, usar los cascos para bicicleta, las sillas de seguridad elevadas para auto, los chalecos salvavidas, guardar bajo llave los venenos, las cajas especiales para guardar armas de fuego, los detectores de humo y de monóxido de carbono pueden ayudar a salvar vidas.

## Consejos de seguridad con las alarmas de humo y de monóxido de carbono

Tenga un plan de escape en caso que las alarmas se activen. Practique su plan de escape al sonido de las alarmas. Entre más práctica tenga su niño con los planes de escape, mejor estará preparado. Esto le ayudará a su niño a aprender a reconocer el sonido y seguir el plan. Mientras más practique, menos miedo tendrá su niño si es que algún día él o ella necesita seguir el plan por sí solo.

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. Si su niño los encuentra debe dejarlos a un lado y decirle a usted de inmediato.

## Seguridad en los autos

Todo el que vaya con usted como pasajero debe usar un asiento de seguridad, un asiento elevado (booster) o cinturón de seguridad que ajuste correctamente. Las leyes 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 y 9 pulgadas (1.44 m), lo que ocurra primero. Las sillas elevadas para auto deben usarse con cinturones de hombro y de regazo, no solamente con el de regazo. En la medida que su niños crezca es más posible que él o ella vaya en un auto con otros padres de familia o cuidadores. Asegúrese que lo ajusten en su silla de seguridad o silla elevada (booster) correctamente. La ley del estado de Washington también dice que los niños menores de 13 años, deben sentarse en el asiento trasero. Si su auto no tiene un asiento trasero, entonces debe mover la silla atrás hasta donde pueda y de ser posible, apagar la bolsa de aire.



¿Tiene usted preguntas? visite:  
<http://www.safekids.org/spanish-resources>