

Inmunidad en la comunidad

La inmunidad en la comunidad ayuda a disminuir y detener el contagio de una enfermedad entre las personas. Esto solamente funciona cuando la mayoría de la población es inmune a la enfermedad. Para algunas enfermedades como el sarampión, al menos 9 de cada 10 de nosotros debe ser inmune para evitar la propagación de este virus. Cuando usted y su familia deciden vacunarse, ayudan también a proteger a otras personas vulnerables, como aquellos que:

- Tienen un sistema inmunológico débil, ya sea por tener una enfermedad del corazón o cáncer.
- No tienen todas sus vacunas.
- No pueden vacunarse por no tener la edad adecuada o por tener una condición médica que no les permite vacunarse.

Si su niño todavía no ha recibido todas las vacunas o si tiene alguna pregunta sobre vacunas, hable con su médico o enfermera. Para más información, visite www.cdc.gov/spanish/inmunizacion/ o llame a su departamento de salud local.

Cuide los dientes de su niño

Ayude a su niño a lavarse los dientes muy bien por lo menos dos veces al día, con una perlitita pequeña de pasta dental con fluoruro. Use seda dental entre los dientes. Evite las meriendas con azúcar y almidones.

Esté pendiente ya que muy pronto a su niño le saldrán las primeras muelas permanentes de los seis años. Para evitar las caries, hable con el dentista sobre la aplicación de selladores dentales.

Para niños activos, pregunte al dentista sobre el uso de un protector bucal para evitar que se les dañen o caigan los dientes al practicar deportes. Esto es importante ya que todos los dientes, sean de leche o permanentes, son necesarios para hablar y para mantener los otros dientes en su lugar. Proteja los dientes, la mandíbula y la cabeza contra lesiones, utilizando:

- Un asiento de seguridad elevado (booster) cada vez que lo lleve en el auto.
- Un casco para andar en bicicleta, patineta, patines, esquís o patín del diablo (monopatín).

Si un diente permanente se pierde o se cae por un golpe, lleve a su niño al dentista antes de que transcurran dos horas. El diente a menudo se puede volver a colocar en su lugar.

Tome el diente por la corona (el lado que muerde). Enjuáguelo suavemente con agua fría, no lo cepille. Ponga el diente en un contenedor seguro con leche fría o un paño mojado. Asegúrese de mantener el número de teléfono del dentista entre los contactos de emergencia.

Aprendiendo sobre otras personas

A medida que su niño crece y comienza a convivir con más personas, él o ella conocerá a otros niños que quizás sean diferentes, hablen diferente, tengan diferentes aptitudes o formen parte de familias y culturas que no son como la suya. Ayúdele a entender que cada persona es diferente y especial. Si observa que su niño se le queda viendo a otra persona, recuerde que simplemente tiene curiosidad. Hablen sobre lo que ve y responda a cualquier pregunta que tenga sobre las diferencias que observa en otras personas. Anímelo a que haga amigos con toda clase de personas. Trate de poner el ejemplo.

Elija alimentos nutritivos

Hable con su niño acerca de la importancia de comer alimentos que le ayudarán a que él o ella crezca y se mantenga sano. Visite www.choosemyplate.gov/en-espanol.html para obtener ideas sobre cómo asegurarse de que su familia obtenga las vitaminas y minerales necesarios. He aquí algunas ideas:

- Cada comida y refrigerio debe incluir por lo menos una porción de verdura o fruta. Una porción para un niño de esta edad es aproximadamente ¼ a ½ taza de frutas o verduras. Media manzana mediana o seis zanahorias pequeñas equivalen a media taza. Dele a escoger como merienda entre sus frutas o verduras preferidas.
- Pídale a su niño que haga una lista de sus alimentos favoritos de cada grupo. Use la lista para planificar las comidas. Vayan juntos al supermercado y elijan alimentos de cada grupo.
- Recuerde que su niño querrá probar un alimento muchas veces antes de que le guste. De plena oportunidad de que él o ella pruebe nuevas comidas.

Manteniendo a su niño sano y seguro

Ayude a su niño a sobrellevar el estrés

Muchas cosas pueden causar estrés, tanto las situaciones felices como las tristes. Un nuevo año escolar, los cambios en la familia (como un nuevo hermanito, cambio de hogar o un divorcio) e incluso los sucesos mundiales pueden provocar estrés. Aprenda a detectar cuando su niño está estresado. Observe los cambios en su comportamiento. Fíjese si su niño:

- Se siente enfermo, llora o lloriquea más de lo normal.
- Hace berrinches o no se lleva bien con los demás.
- No quiere hacer las cosas que generalmente disfruta.

Usted puede hacer varias cosas para ayudar a su niño a enfrentar cualquier situación estresante, por ejemplo:

- Mantenga una rutina normal siempre que sea posible. Esto le ayuda a su niño a sentirse seguro.
- Hable con su niño para saber lo que él o ella está pensando o sintiendo.
- Dele respuestas sencillas pero sinceras. Asegúrese de contestar todas sus preguntas, pero recuerde que demasiada información puede causar miedo o confusión.
- Ayude a su niño a expresar sus sentimientos y a relajarse mediante actividades como el dibujo, los juegos con muñecas o títeres y la actividad física.

Ayúdele a aprender a manejar las emociones fuertes

Usted es un ejemplo para su niño. Su niño aprende a tratar a los demás al observar el comportamiento de usted. Usted dará un buen ejemplo al demostrarle a su niño respeto al hablar de sentimientos fuertes y resolver los problemas.

Es posible que le cueste trabajo escuchar a su niño cuando él o ella está muy enojado o agitado. Es aún más difícil cuando su niño está enojado con usted. Escuche a su niño para ayudar a que se tranquilice y pueda hablar. Si necesita calmarse, respire profundo y cuente hasta 10. Trate de escuchar sin interrumpir. Agáchese o hínquese para estar al nivel de su niño. Dígame que quiere escuchar y entender sus sentimientos. Después pueden buscar maneras de resolver juntos el problema.

Las preguntas sobre el sexo son normales

Es posible que a usted le incomode o le preocupe no saber cómo contestar las preguntas sobre el sexo que le hace su niño. Si necesita ayuda, hable con el médico, la enfermera o una amistad de confianza para obtener ideas. También puede encontrar libros útiles en la biblioteca local.

Cuando su niño le haga una pregunta sobre el sexo o sobre las partes privadas de su cuerpo, contéstele con respuestas cortas y sencillas. Use las palabras correctas para las partes del cuerpo y trate de no avergonzarse. Pregúntele por qué le hace esas preguntas. Quizás de esa manera sea más fácil responderle.

Precauciones con las armas en el hogar

Es importante guardar todas las armas bajo llave. Como los niños son muy curiosos, es sumamente difícil mantener las cosas escondidas. Si tiene armas de fuego en casa, su niño las encontrará y querrá jugar con ellas.

Guardar las armas de fuego en un lugar seguro es aún más importante que enseñarle a su niño que son peligrosas. He aquí algunas ideas:

- Sáquele siempre las municiones (balas) a las armas.
- Guarde las armas de fuego y las municiones por separado.
- Use un dispositivo de seguridad, como una caja fuerte para armas de fuego o una caja con llave.
- Asegúrese que el dispositivo de seguridad o candado haya sido aprobado. Para ello visite:

<http://www.seattlechildrens.org/safety-wellness/spanish/>

Para aprender más sobre cómo guardar las armas de forma segura, vaya a http://kidshealth.org/parent/en_espanol/padres/safety_firearms_esp.html

El peligro de las armas fuera del hogar

En el estado de Washington, el 35 percent de los niños viven en hogares que tienen un arma. Unos 55 000 niños viven en hogares con armas cargadas y armas que no están bajo llave. Antes de dejar a su niño ir a otra casa, pregúntele a los padres del otro niño si tienen armas y cómo las guardan. Infórmese como lo haría con otros temas de seguridad, como la silla de seguridad para el auto o las piscinas. Luego decida si quiere dejar a su niño jugar en esa casa.

Prepárese para las emergencias

Enséñele a su niño cuándo y cómo marcar 911 en caso de una emergencia. He aquí algunas ideas:

- Use un teléfono de juguete y deje que su niño pretenda hacer una llamada. Practiquen su número de teléfono, su dirección y el nombre completo de sus padres. Asegúrese de que su niño sepa dónde se guardan los celulares y enséñele a cómo hacer una llamada, especialmente si no tiene una línea de teléfono terrestre.
- Asegúrese de que su niño sepa que debe permanecer calmado y contestar todas las preguntas del operador. Infórmele que aunque el operador le siga haciendo preguntas, la ayuda ya va en camino.
- Enseñele a su niño a no colgar hasta que el operador se lo pida.

Enséñele a su niño que el 911 es sólo para emergencias de personas. (No debe llamar al 911 para animales lastimados). Asegúrese de que su niño sepa que nunca debe llamar al 911 en broma o sólo para ver qué pasa. Para aprender cómo enseñarles a los niños sobre el uso del 911, llame al centro de bomberos local.

