

¡Su niño ya se va a graduar de Child Profile!

Esperamos que estas cartas le hayan sido útiles. Ha sido un placer para nosotros proporcionarle información para ayudar a su niño a crecer sano y seguro. Su hijo seguirá necesitando chequeos regulares dentales y de salud. Al lado derecho, hay una lista de recursos que podrían serle útiles. Recorte la lista y colóquela cerca del teléfono o en su refrigerador.

Las vacunas son para toda la vida

Las vacunas son una parte importante y necesaria para estar saludable. Siga protegiendo a su hijo y a la comunidad a través de las vacunas. Las vacunas Tdap, meningococo y contra el virus de Papiloma humano HPV, son recomendadas para su hijo entre los 11 a 12 años. Si su hijo tuviera una condición médica de alto riesgo, pregunte por otras vacunas. También va a necesitar otras "vacunas de refuerzo" en sus años adultos. Asegúrese que su hijo (y todos en la familia) se haga vacunar contra la gripa en cada otoño. Mantenga su Tarjeta de Vacunación Vitalicia al día y en un lugar seguro. Su hijo necesitará la tarjeta para la escuela, campo de verano, universidad o para viajar. Verifique que las vacunas de su hijo están en el Registro Estatal de Vacunaciones en Washington. Hable con su doctor, enfermera o clínica si tiene preguntas.

Una dieta sana ayuda a los niños a aprender

Los niños necesitan desayunar y almorzar alimentos nutritivos para tener energía y aprender bien en la escuela. Aunque tengan prisa, asegúrese de que su niño coma algo nutritivo en la mañana, como un pan con queso crema y una fruta, o un taco de huevo revuelto con frijoles y queso. Ayude a su niño a decidir qué desea almorzar. Si lleva su propio almuerzo a la escuela, prepárenlo juntos. Puede llamar a la escuela de su niño, para preguntar si califica para el programa de almuerzo gratis o a precio reducido.

Limite el consumo de jugo, soda (incluyendo soda de dieta) y bebidas para deportes entre comidas. Estas pueden causar caries y contribuir a la obesidad.

Concéntrese en las habilidades de su niño

Cuando su niño comienza a traer a casa tareas y ejercicios de la escuela, dígame lo bien que los hace. Alabe cosas específicas y luego hable sobre las áreas que necesitan más esfuerzo para mejorar. No solamente critique las cosas que hace mal.

Esta carta también se ofrece en otros formatos.
Llame a Family Health Hotline al número de la derecha.

Información general de salud y vacunación

Línea de Salud Familiar (Family Health Hotline):

Ayudas con recursos de salud, nutrición y otros; 1-800-322-2588, www.withinreachwa.org/ourservices/sp_home.htm

Página Web del Departamento de Salud del Estado de Washington sobre salud del niño y seguridad: información de salud y seguridad incluyendo temas de salud oral y ambiental: www.doh.wa.gov/children (en inglés)

Programa de vacunación y oficina de Child Profile del Departamento de Salud del Estado de Washington:

Información sobre vacunación para el estado de Washington en inglés; 1-866-397-0337, www.doh.wa.gov/cfh/immunize

Tobacco Quitline (Ayuda para dejar de fumar):

1-877-2NO-FUME, www.quitline.com

Centros para el Control y Prevención de Enfermedades:

Información general sobre enfermedades; 1-800-232-4636, 1-800-232-6348 (tty), www.cdc.gov/spanish

Academia Americana de Pediatría: Salud, enfermedades e información de seguridad para padres: www.healthychildren.org

Apoyo para los padres

Línea de Ayuda Familiar: Apoyo para padres y familias;

1-800-932-4673, www.parenttrust.org

Red de Referencias de Recursos de Cuidado Infantil

(Washington State Child Care Resource & Referral Network): Cuidado infantil antes y después de la escuela; 1-800-446-1114, www.childcarenet.org/bienvenidos

Bibliotecas del Estado de Washington: Bibliotecas en su comunidad (la mayoría tiene acceso a Internet); 1-360-704-5200, www.libraries.wa.gov

Información y evaluación de películas, juegos y libros

(Common Sense Media); www.common Sense Media.org

Guía sobre niños y familias en Internet (Child and Family Web Guide): www.cfw.tufts.edu

Información sobre seguridad

Centro de veneno de Washington (Washington Poison

Center): 1-800-222-1222 (tty, ttd), www.wapc.org

Llame al 911 si a su niño le cuesta trabajo respirar o si no lo puede despertar.

Coalición Latina por el Asiento Elevado "Booster":

Asientos y sillas de seguridad para el coche; www.abrochatuvida.org

Campaña LOK-IT-UP (para guardar las armas de fuego bajo llave) en inglés: www.lokitup.org

Fundación para la prevención de quemaduras y apoyo a personas quemadas (NW Burn Foundation): 1-888-662-8767, www.nwburn.org

Comisión de Seguridad de los Productos para el

Consumidor: Seguridad de los productos y productos retirados del mercado; 1-800-638-2772, 1-800-638-8270 (tty),

Manteniendo a su niño sano y seguro

Fomente la actividad física en su niño

La actividad física diaria es importante para toda la familia. Ayude a formar en su niño el hábito de hacer ejercicio. Prueben diferentes actividades juntos. Andar en bicicleta, patinar, caminar y nadar son actividades que pueden practicarse toda la vida.

Si su niño quiere jugar algún deporte en equipo, deje que pruebe varios deportes para descubrir cuál le gusta. Busque programas que se basan más en la diversión y el aprendizaje, que en ganar. No olvide que lo más importante es divertirse y mantenerse activos.

Esté pendiente de lo que su niño está viendo y jugando

Los niños aprenden muchas cosas de los programas de televisión, el cine, la computadora y los juegos de video. Usted estará de acuerdo con algunas de estas "lecciones" y con otras no. Algunas ideas para hacer del tiempo de su niño en la pantalla un aprendizaje positivo:

- Vea los programas de televisión y juegue los juegos de computadora con su hijo. Pregunte ¿Quién es tu personaje favorito? ¿Puede una persona de verdad hacer eso?
- Enséñele a su hijo que la violencia no está bien. Ayúdele a aprender a resolver los problemas con palabras, no hiriendo a otras personas.
- Explíquelo a su hijo que los comerciales y muchos programas están hechos para vender un producto.

Recuerde que la Academia Americana de Pediatría recomienda que los niños no pasen más de dos horas al día viendo televisión o jugando juegos de video. Esto incluye programas o juegos educativos. Visite www.common sense media.org/about-us/our-mission/en-espanol para obtener información y reseñas de películas, juegos y libros.

Proteja a sus hijos del abuso sexual

Proteger a sus hijos del abuso sexual es cuestión de seguridad. Hable sobre el tema de la misma manera tranquila y realista, como habla sobre otros asuntos de seguridad. Con este enfoque podrá hablar sobre el tema con mayor facilidad. Hable tanto con sus hijos como con sus hijas sobre el abuso sexual.

Enséñeles cuándo una caricia o un comportamiento es signo de peligro y cuándo no lo es. Los niños deben saber que las caricias potencialmente abusivas no siempre duelen. También deben saber que los desconocidos no son las únicas personas que pueden abusar de ellos sexualmente. De hecho, en la mayoría de los casos, la persona que abusa sexualmente del menor es alguien conocido.

Dícales a sus niños que hay personas con las que pueden hablar, aunque el abusador los haya amenazado para que no digan nada. Dícales que le pidan ayuda de inmediato a un adulto en quien pueden confiar, como una maestra, un vecino u otro miembro de la familia.

Continúe usando el asiento elevado (booster) en el auto

Las leyes actuales del estado de Washington exigen que los niños usen el asiento o silla infantil hasta los 8 años de edad a menos que midan 4 pies, 9 pulgadas (1.44 m) de estatura. Los cinturones de regazo pueden causar lesiones graves si no los ajustan bien. Su niño podrá usar el cinturón de regazo y hombro sin una silla solamente si la respuesta a todas estas preguntas es sí.



- ¿Se sienta hasta atrás, con la espalda contra el respaldo?
- ¿Puede doblar las rodillas sobre la orilla del asiento del coche?
- ¿El cinturón de hombro le cruza por la parte central del hombro?
- ¿El cinturón de regazo le queda bajo, sobre los muslos?
- ¿Puede su hijo viajar de esta manera todo el camino?

Asegúrese de que use un cinturón de regazo, bajo y ceñido y el cinturón de hombro debe pasar por la parte central del hombro y del pecho, no debajo de su brazo ni por la espalda. Recuerde: el asiento trasero es el más seguro para los niños menores de 13 años.

Seguridad en la calle y en bicicleta

Los niños de esta edad, aún no pueden cruzar las calles ni andar en bicicleta en la calle sin un adulto. A los niños a veces se les olvidan las reglas de tránsito, hasta que tienen aproximadamente diez años de edad. También pueden olvidarse de los peligros del tráfico cuando están jugando. Cruce la calle juntos y ponga el buen ejemplo al cruzar precavidamente.

Deje que su niño ande en bicicleta en los parques o en senderos. La bicicleta debe ser del tamaño adecuado. Los pies deben tocar el piso cuando el niño se pone de pie. Debe haber aproximadamente dos pulgadas entre la barra transversal y el cuerpo. Asegúrese de que su niño use casco y otros equipos de seguridad cuando ande en bicicleta, patineta o patines.

No permita que los niños corran peligro en el agua

Saber nadar es algo que le puede salvar la vida a cualquiera. Sin embargo, hasta los niños que saben nadar requieren vigilancia cuando están cerca del agua. El niño podría cansarse fácilmente o irse al lado profundo del agua. Cuando nadan o juegan cerca de lagos, ríos y el mar, existen peligros especiales, como las corrientes fuertes. Todos deben tener cuidado especial y usar un chaleco salvavidas.

Las leyes estatales ahora exigen que los niños menores de 13 años usen un chaleco salvavidas en botes de menos de 19 pies de longitud. Los niños deben usar siempre un chaleco tipo II, aprobado por el guardacostas, que sea del tamaño apropiado y ajuste cómodamente.

Para la salud de todos nuestros niños

Child Profile es un servicio del Departamento de Salud del Estado de Washington