

¡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 niño seguirá necesitando chequeos regulares de salud física y dental. 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 continúan siendo importantes y necesarias para que su niño mantenga una vida saludable. Para mantenerse protegido, su niño necesitará una dosis anual de la vacuna antigripal y las siguientes vacunas de los 11 a 12 años de edad:

- Tétanos, difteria y pertusis (Tdap)
- Meningocócica (MCV)
- Virus del papiloma humano (VPH)
- Otras vacunas, si su niño tiene una condición médica de alto riesgo.

Mantenga su registro vitalicio de vacunación al día y en un lugar seguro. Su niño necesitará el registro de vacunación para la escuela, los campamentos educativos, la universidad o para viajar. Hable con su médico, enfermera o clínica para asegurarse de que las vacunas de su niño están en el Immunization Information System (registro estatal de vacunación) del estado de Washington.

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 yogurt con fruta y granola, o un taco de huevo revuelto con fríjoles y queso. Ayude a su niño a decidir qué desea almorzar. Si él o ella 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 evaluaciones escolares, platiquen acerca de lo que él o ella hizo bien. Alabe cosas específicas y luego hable sobre las áreas que necesitan más esfuerzo para mejorar. No solamente critique las cosas que hace mal.

Información general de salud y vacunación

Línea de Family Health

Recursos de salud, nutrición y mucho más. Tel: 1-800-322-2588
Web: www.parenthelp123.org/es/

KidsHealth

Recursos y temas acerca de la salud, desarrollo, nutrición y seguridad para padres de familia.

Web: <http://kidshealth.org/es/parents/center/spanish-center-esp.html>

Oficina de Inmunización y de Child Profile del Departamento de Salud del Estado de Washington

Tel: 1-866-397-0337 | Web: www.doh.wa.gov/inmunizacion

Smokefree.gov

Tel: 1-877-448-7848 | Web: www.espanol.smokefree.gov

Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC)

Información general sobre enfermedades. Tel: 1-800-232-6348 (servicio TTY) | Web: www.cdc.gov/spanish

Academia Americana de Pediatría

Información para padres sobre temas de salud, enfermedades y seguridad. Web: www.healthychildren.org/spanish/Paginas/default.aspx

Recursos de apoyo familiar

Hospital de Seattle Children's

Recursos de apoyo para padres y familias con niños con necesidades especiales. Web: <http://cshcn.org/espanol/>

Child Care Aware of Washington

Cuidado infantil antes y después de la escuela. Tel: 1-800-446-1114
Web: www.childcarenet.org/bienvenidos

Bibliotecas del Estado de Washington

Tel: 1-360-704-5200

Web: www.sos.wa.gov/library/livingwell/En-Espanol.aspx

Common Sense Media

Información y evaluación de películas, juegos y libros.
Web: www.commonsensemedia.org/latino

El Internet. Una guía para padres de familia

Web: www2.ed.gov/PDFDocs/Internet_sp.pdf

Recursos para su seguridad

Centro de veneno de Washington (Washington Poison Center)

Tel: 1-800-222-1222 (pida asistencia en español a la persona que conteste el teléfono)

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

Safe Kids Worldwide

Recursos acerca de la seguridad de los niños.
Web: www.safekids.org/spanish-resources

Hospital de Seattle Children's

Web: www.seattlechildrens.org/safety-wellness/spanish/

Comisión de seguridad de los productos para el consumidor

Tel: 1-800638-2772 | Web: www.recalls.gov/spanish.html

División de Salud Pública Ambiental del Departamento de Salud del Estado de Washington

Tel: 1-800-525-0127

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 TV, las películas, la computadora y los juegos de video. Usted estará de acuerdo con algunas de estas "lecciones" y con otras no. He aquí 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 niño. Haga preguntas como: ¿Quién es tu personaje favorito? ¿Puede una persona de verdad hacer eso?
- Enséñele a su niño que la violencia no está bien. Ayúdele a aprender a resolver los problemas con palabras, no hiriendo a otras personas.
- Explíquele a su niño 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 vídeo o de computadora como entretenimiento.

Proteja a su niño del abuso sexual

Proteger a su niño del abuso sexual es cuestión de seguridad. Hable con él o ella sobre este tema de la misma manera tranquila y realista, como cuando usted habla sobre otros asuntos de seguridad. Con este enfoque podrá hablar sobre el tema con mayor facilidad. Hable tanto con niños como con niñas sobre el abuso sexual.

Enseñe a su niño cuándo una caricia o conducta es un 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.

Dígale a su niño que hay personas con las que puede hablar, aunque el abusador haya amenazado para que no diga nada. Dígale que le pida 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

La ley del estado de Washington requiere que los niños usen el asiento o silla infantil hasta los 8 años de edad a menos que midan 4 pies con 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 niño viajar de esta manera todo el camino?

Asegúrese de que él o ella use un cinturón de regazo, bajo y ceñido, y de que el cinturón de hombro pase 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. Su niño no tendrá la edad suficiente para recordar las reglas de tránsito hasta que él o ella tenga alrededor de diez años de edad. También puede olvidarse de los peligros del tráfico cuando está jugando. Cruzen 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.

La ley estatal requiere 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 aprobado por el guardacostas que sea del tamaño apropiado y ajuste cómodamente.

Para la salud de todos nuestros niños

Child Profile es un programa del Departamento de Salud del estado de Washington