

## Visitas médicas de rutina del niño

### Mantenga a su bebé sano.

Las visitas médicas de rutina son importantes aún para los bebés sanos. El doctor o enfermera revisará el crecimiento y desarrollo de su bebé y contestará cualquier pregunta que usted tenga.

Si su bebé necesita alguna dosis faltante de vacunas, este es el momento de ponerlo al día. Tener todas las vacunas ayuda a evitar enfermedades graves como la tos ferina, la meningitis y la gripe.

Para algunos niños, estas enfermedades pueden tener complicaciones graves como

neumonía, infecciones en la sangre, daño al cerebro y muerte.

Asegúrese también de que usted, los demás niños que viven en su casa, y las personas que cuidan de su bebé estén al día en vacunas. Esto ayuda a proteger a su bebé de la mejor manera. Para ver sus registros de vacunación en línea, y los de su familia, visite [bit.ly/myirmobile\\_español](http://bit.ly/myirmobile_español)

### El uso de los antibióticos.

Cuando su bebé se enferma, es posible que quiera darle medicina para ayudarlo a sentirse mejor. Sin embargo, no espere que el médico le dé antibióticos cada vez. Los virus causan resfriados y los antibióticos no matan a estos virus. Pregunte siempre a su médico antes de dar medicinas a su bebé.

## Salud Bucal

### Mantenga sanos los primeros dientes de su bebé.

La salud de los dientes de leche de su bebé es muy importante. Los dientes de leche ayudan a que su bebé coma y hable bien. También mantienen el espacio para los dientes permanentes, para ayudar a prevenir los dientes torcidos. Las caries en los dientes de leche pueden causar caries en los dientes permanentes. Los siguientes consejos pueden ayudar a mantener sanos los dientes y las encías de su bebé:

- Limpie las encías de su bebé con un paño húmedo, o con un cepillito dental suave, por las noches antes de acostarlo a dormir.
- Cuando le broten los primeros dientes, cepíllelos dos veces al día con una pizca de pasta dental con fluoruro del tamaño de un grano de arroz.
- Levante los labios de su bebé una vez al mes para revisar sus dientes. Si nota manchas claras u oscuras, o si le sangran las encías, visite a su dentista o doctor.
- Retire su pezón o la mamila del biberón de la boca de su bebé si se duerme mientras lo alimenta. La leche humana o de fórmula que permanece en la boca de su bebé mientras duerme puede causarle caries.
- No comparta su cepillo de dientes, cubiertos o vasos con su bebé. Los gérmenes causantes de caries pueden pasar fácilmente de su boca a la de su bebé.
- Al año de edad lleve a su niño al dentista o doctor para que le revisen sus dientes.

## Nutrición y Actividad Física

### Nada de jugo.

Los jugos no se recomiendan para los bebés menores de 1 año. El jugo hace que su bebé sienta menos hambre al comer los alimentos nutritivos que le ayudan a crecer. También pueden dañar los dientes nuevos que se están formando. La bebida principal de su bebé debe ser la leche humana o de fórmula. Pero está bien darle a su bebé un poco de agua en un vaso sin tapa para que practique a usarlo.

### Coman juntos en familia.

Su bebé aprende a comer viendo como come usted. Hable con su bebé sobre los nuevos alimentos que comienza a probar, oler y tocar. Su bebé se divertirá al tocar y probar pequeños pedazos de comida que sean fáciles de agarrar y tan suaves como para amasar entre los dedos. Ofrezcale pedacitos de cereales integrales, fruta suave, así como pasta, verduras y carne cocidas.



¡Sigue ofreciéndome nuevos alimentos deliciosos!

Aunque su bebé tenga algunos dientes, aún no se ha desarrollado lo suficiente para comer alimentos duros. Los bebés a esta edad se pueden atragantar con alimentos duros como caramelos, nueces, palomitas de maíz y zanahorias crudas.

También puede ahogarse con alimentos como uvas o salchichas. Corte todos los alimentos en trozos pequeños, del tamaño de un bocado. Para reducir el riesgo de asfixia, quédese cerca de su bebé y obsérvelo mientras come.

Si amamanta a su bebé, continúe haciéndolo durante el tiempo que usted y su bebé deseen.

### El cambio del biberón al vaso.

A la edad de un año, su bebé debe beber líquidos utilizando un vaso en todas las comidas. Siga ayudando a su bebé a practicar cómo beber de un vaso.

No elija un vaso entrenador con "válvula antigoteo" ya



Déjame empezar a usar un vaso para beber agua.

estos que hacen que su bebé tenga que succionar para sacar líquido y no le permiten aprender a sorber. Un vaso con tapa que se enrosca o se cierra a presión disminuye los derrames y permite aún que su bebé aprenda a sorber. Dé a su bebé sólo una cantidad pequeña de agua para limitar lo que se pueda derramar.

Otros consejos útiles:

- Use un vaso con 2 agarraderas para que su bebé lo sostenga más fácilmente.
- Use un vaso con una base pesada para impedir que el vaso se volquee o se caiga.
- Dele solo agua, a menos que sea la hora de comer. A la hora de comer dele leche humana o de fórmula en el vaso.

# Crecimiento y Desarrollo

## Las relaciones que crea su bebé son importantes.

Los vínculos que su bebé forma con usted y con otras personas que lo cuidan son importantes para su salud y su desarrollo. Las cosas diarias que usted y las personas que cuidan a su bebé hacen ayudan a desarrollar su cerebro. Su bebé aprende de usted y de las personas que lo rodean.

Estos son algunos consejos sobre cómo interactuar con su bebé:

- Haga muecas, señale y gesticule para animar a su bebé a que le observe mientras hace cosas en su rutina diaria. Háblele y dígame lo que sucederá a continuación mientras hacen cosas juntos, como cuando lo cambia de pañal, lo alimenta o lo baña.
- Abbrácelo mientras le habla sobre los dibujos en sus libros. Muéstrelle el libro a su bebé y señale imágenes y palabras.
- Jueguen a imitar. Haga un sonido gracioso y deje que su bebé lo haga también. Imita los sonidos que su bebé hace.

Su bebé comenzará a sentirse más cómodo con las personas con las que pasa más tiempo y más ansioso con personas extrañas. Recuerde a todas las personas que cuidan a su bebé lo importante que ellos son para su bebé.



Platiquen conmigo, así me ayudan a desarrollar mi cerebro.

## El desarrollo de su bebé

Es importante averiguar si su bebé se está desarrollando saludablemente o si necesita alguna ayuda. Cada bebé se desarrolla a su propio ritmo. Si a los 9 meses su bebé aún no se sienta o balbucea, o si tiene cualquier otra pregunta acerca de su desarrollo, puede obtener ayuda.

Hable con el doctor o la enfermera de su bebé o llame a la línea de atención telefónica Help Me Grow Washington al 1-800-322-2588 y visite [bit.ly/helpmegrow\\_desarrollodelniño](http://bit.ly/helpmegrow_desarrollodelniño).

Ahí pueden ayudarle a revisar el desarrollo de su bebé y ponerlo en contacto con el Programa de Apoyo Temprano para Bebés y Niños Pequeños (ESIT) en su comunidad.



"A veces las cosas más pequeñas son las que más espacio ocupan en tu corazón".

-Winnie Pooh

# Seguridad

## Evite que su bebé se caiga.

Una caída puede causar cortadas, dientes y huesos rotos o una lesión en la cabeza. La mejor manera de mantener a su bebé seguro es vigilándolo de cerca. Para evitar caídas:

- Remueva las sillas que pueden volcarse para que su bebé no las trepe.
- Aleje los muebles de las ventanas. No coloque la cuna de su bebé cerca de una ventana o algún cordón colgante.
- Recuerde que los mosquiteros no impiden que su bebé se caiga de una ventana. Instale seguros para ventanas que un adulto pueda remover en una emergencia.
- Revise los rieles de los lados de la cuna de su bebé. Si no están lo suficientemente altos, ajuste el colchón.
- Mantenga las puertas de seguridad para bebés de las escaleras cerradas, tanto arriba como abajo. Asegúrese de que las puertas de seguridad funcionen debidamente al abrir y cerrar.

## Mantenga el asiento infantil de seguridad orientado hacia atrás

Su bebé debe viajar en un asiento infantil de seguridad orientado hacia atrás por lo menos hasta que tenga los 2 años. Use un asiento de seguridad orientado hacia atrás el mayor tiempo posible. Esto le da una mejor protección a su bebé en caso de accidente.

La posición orientada hacia atrás sostiene mejor la cabeza, el cuello y la columna vertebral de su bebé durante un choque. Esto ayuda a distribuir la fuerza causada por un impacto de una manera más uniforme por todo el cuerpo de su bebé y reduce el riesgo de una lesión.

Para obtener más información sobre cómo mantener a su familia segura en el automóvil o sobre las leyes de seguridad para niños pasajeros de Washington, visite [wacarseats.com/asientos-de-carro/](http://wacarseats.com/asientos-de-carro/)

## Las bolsas de aire son un peligro para bebés y niños

Las bolsas de aire pueden lesionar gravemente o matar a un bebé o niño sentado en el asiento delantero de un auto, incluso en un accidente leve.

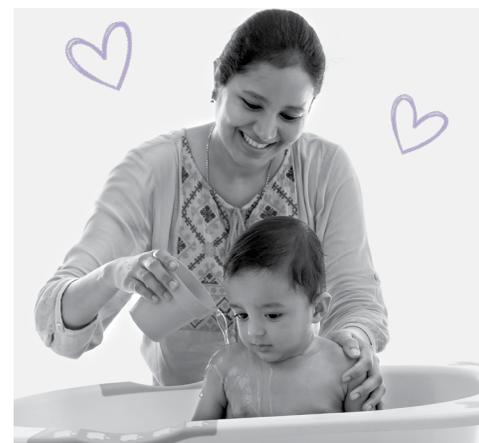
Algunos vehículos, como las camionetas pick-up y los autos deportivos, tienen bolsas de aire, pero no tienen asiento trasero. Estos vehículos suelen tener un interruptor para encender o apagar las bolsas de aire. Consulte siempre con el fabricante de cualquier vehículo que vaya a usar antes de poner un asiento infantil de seguridad en el asiento delantero.

La ley de Washington requiere que todos los niños, siempre que sea posible, viajen en el asiento trasero hasta los 13 años. ¿Tiene más preguntas acerca de las bolsas de aire? visite [nhtsa.gov/es/equipo/bolsas-de-aire](http://nhtsa.gov/es/equipo/bolsas-de-aire).

## Permanezca con su bebé cuando esté en la tina.

¡Un bebé puede ahogarse de forma rápida y silenciosa en tan sólo unos cuantos centímetros de agua! **Quédese con su bebé todo el tiempo que esté en la tina. No deje a su bebé solo ni por un segundo.**

Aunque su bebé ya sepa sentarse bien o use un asiento para la tina, no lo deje solo, ni con un niño más grande. El ahogamiento es silencioso y puede producirse en menos de una pulgada (2.5 cm) de agua.



No me dejes solo en la bañera. ¡Quédate conmigo todo el tiempo!

## ¡Gracias por leer este boletín informativo!

Compártalo con las personas que cuidan a su bebé. Volverá a tener noticias nuestras antes de que su bebé cumpla los 12 meses de edad con temas relevantes como:

- La primera cita dental de su niño.
- Cómo planificar un embarazo.
- Cómo prevenir envenenamientos.
- Cómo crear un plan para el uso de pantallas para su familia.

## Por la salud de todos nuestros niños

Mírame Crecer Washington es un programa del Departamento de Salud del estado de Washington

@MirameCreceWA [www.miramecrecerwa.org](http://www.miramecrecerwa.org)