

## En esta carta encontrará recursos útiles y aprenderá:

- Sobre las vacunas que su niño puede necesitar.
- Consejos para alimentar a su niño pequeño.
- Sobre las revisiones dentales.
- Cómo lidiar la conducta difícil.
- Qué hacer cuando empiece a sentir frustración.
- Sobre la seguridad en el parque de juegos.
- A guardar los venenos.
- Sobre la seguridad en las entradas de estacionamientos.
- Sobre la seguridad en el automóvil.
- A cómo mantener un hogar seguro.

¡Feliz lectura!

## Vacunas

### Vacunas que su niño puede necesitar

Asegúrese de que su niño este al día en sus vacunas. A los 18 meses, su niño puede recibir algunas o todas estas vacunas:

- Hepatitis B
- Difteria, tétanos, pertusis acelular (DTaP)
- Vacuna inactivada contra la polio (IPV)
- Hepatitis A
- Gripe
- COVID-19

En los Estados Unidos y en nuestro estado seguimos teniendo brotes de enfermedades que se pueden prevenir por medio de las vacunas. Para una mejor protección, asegúrese de que su familia esté al día en vacunas. Verifique que las vacunas más recientes de su niño están en el WAIS. Usted tiene el derecho de revisar los registros de su niño así como hacer preguntas y correcciones. Hable con su médico, enfermera o clínica si tiene alguna pregunta. Puede pedirle al médico o enfermera de niño una copia de los registros de sus vacunas.

Para ver y descargar los registros de vacunación de su familia en línea visite: [myirmobile.com](http://myirmobile.com).

## Nutrición y Actividad Física

### Ideas para alimentar a su niño pequeño:

A esta edad, su niño ya está listo para disfrutar de alimentos que su familia come. Sin embargo, su niño querrá hacerlo a su manera. Su niño ya no está creciendo tan rápido y puede que no tenga el mismo apetito que antes. Las siguientes ideas pueden ayudarle a alimentar a su niño:

- Anímelo a probar un alimento nuevo ofreciéndoselo junto con algo que le guste. No lo fuerce a comer el nuevo alimento.
- Coma con su niño para que aprenda a comer los alimentos que su familia disfruta. Siéntense a comer juntos en familia.
- Ofrezca raciones pequeñas y si su niño pide más, dele más.
- Limite las bebidas y los bocadillos azucarados ya que causan caries. Ofrezca agua entre comidas y bocadillos. Su niño comerá mejor cuando se siente a la mesa con hambre.
- Si está amamantando, ¡genial! Su leche reconforta y proporciona nutrientes importantes a su niño.
- A la hora de comer trate de ofrecer algo de cada grupo alimenticio. Añada variedad. Ofrezca frutas y vegetales de maneras distintas. Trate de servirlos cortados o cocidos.
- Los bocadillos son comidas pequeñas. El estómago de su niño es pequeño, así que comerá cada 2 o 3 horas. Incluya alimentos variados, como por ejemplo trozos pequeños de manzana con queso o galletas integrales con rebanadas de naranja.
- A la hora de comer ofrezca leche entera en un vaso entrenador a los niños de entre 12 y 14 meses. La leche aporta proteínas, calcio, vitamina D y magnesio para tener huesos y dientes sanos. La leche entera también aporta la grasa necesaria para el desarrollo sano del cerebro y de la vista. Ofrezca agua durante los bocadillos. Tomar agua con fluoruro es mejor.

La mejor forma de criar a su niño para que coma sano es teniéndole paciencia y evitar forzarlo a que coma. Si a usted le preocupa el crecimiento de su niño o sus hábitos alimenticios, hable con su médico o enfermera. Obtenga más información o recursos sobre nutrición en [doh.wa.gov/YouandYourFamily/WICenEspanol](http://doh.wa.gov/YouandYourFamily/WICenEspanol).

## Salud Bucal

### Las revisiones dentales son importantes

Los dientes de leche de su niño son muy importantes porque mantienen el espacio para los dientes permanentes. Cepíllele los dientes después del desayuno y antes de ir a dormir. Levante los labios de su niño y revise los dientes cerca de sus encías y por detrás de los dientes del frente. Lleve a su niño al dentista si nota manchas claras u oscuras en los dientes. Estas manchas pueden indicar caries en sus dientes.

Comer muchos bocadillos azucarados o tomar muchas bebidas azucaradas, incluyendo jugos o bebidas deportivas, puede causar caries. Los dientes necesitan un “descanso” entre comidas y bocadillos para prevenir las caries.

Si su niño no ha tenido su primer revisión dental, ya es hora. Llame al dentista de su niño para hacer una cita. Si necesita ayuda para encontrar un dentista llame a la línea de atención telefónica de Ayúdame a Crecer Washington al **1-800-322-2588** para que le ayuden a encontrar un dentista. O visite [parenthelp123.org/es/families/childrens-dental-health/](http://parenthelp123.org/es/families/childrens-dental-health/).



Levanta mis labios y busca manchas en mis dientes.

## Crecimiento y Desarrollo

### Verifique el desarrollo de su niño

Su niño se está desarrollando rápidamente. Pídale al médico o enfermera de su niño que le hagan una evaluación del desarrollo. Platique con ellos cuando tenga preguntas.

### Consejos para lidiar con comportamientos difíciles

Cuando su niño haga una rabieta o esté molesto, pare y analice la situación. ¿Acaso su niño tiene hambre, está cansado o molesto por algo que haya pasado? Respire profundo. Trate de pensar con calma cómo ayudar de la mejor manera a su niño. Dígale que usted se da cuenta cuando no se siente feliz. Hable calmadamente y proponga algunas soluciones. Por ejemplo: “Veo que estás muy molesto. Sentémonos juntos hasta que te sientas mejor”. O, “Veo que realmente querías jugar con las plantas de la casa, pero no son para jugar. Vamos a encontrar otra cosa con qué jugar. ¿Qué tal estas ollas y cazuelas?”

Fíjese en las cosas que hace bien su niño. Dele cumplidos cuando haga las cosas bien. Esto le demostrará a su niño que a usted le importa lo que él hace.

## Apoyo Familiar y Rutinas

### ¿Siente frustración?

Algunas veces es difícil ser el padre o cuidador que usted desea ser. Haga un plan que le ayude a saber qué hacer cuando sienta frustración o enojo. En seguida le damos algunas sugerencias:

- Asegúrese de que su niño esté en un sitio seguro.
- Aléjese algunos metros hasta que logre calmarse.
- Respire profundo varias veces.

- Llame a un amigo o pariente que pueda escuchar y apoyarle. El compartir sus pensamientos y emociones con otros puede ayudar.

Asegúrese de que los que cuidan de su niño también sepan qué hacer cuando se sientan frustrados o enojados. Hable con su proveedor de salud, tome una clase para padres o únase a un grupo de cuidadores para recibir apoyo. Pregunte acerca de grupos y clases en su departamento de salud local, centros comunitarios o escuelas, iglesias, clínicas u hospitales. Para recibir ayuda y consejos también puede llamar a la Línea de Asistencia Familiar al **1-800-932-4673** o visite **parenttrust.org** (en inglés).

## Seguridad

### Cómo usar un asiento de seguridad para automóviles correctamente

Su niño debe ir sentado en un asiento de seguridad para autoóviles orientado hacia atrás en el asiento trasero del automóvil hasta que alcance el peso o la estatura máxima para el asiento de seguridad, sin importar la edad que tenga. Lea las instrucciones del asiento y verifique los límites de estatura y peso. Cuando su niño sobrepase los límites del asiento orientado hacia atrás, cámbielo a uno con arnés de 5 puntos orientado hacia el frente. Asegúrese de que el arnés esté bien ajustado y la presilla para el pecho quede al nivel de la axila (sabrás que lo está si no puede pellizcar material adicional del cinto que pasa por el hombro).

A esta edad es normal que los niños traten de salirse del asiento de seguridad. No permita que su niño se quite el cinturón. Empaque un libro o juguete especial para mantenerlo ocupado en los viajes. Si se trata de salir del asiento, haga lo siguiente:

- Detenga el auto en un lugar seguro.
- Dígale con firmeza que no seguirá manejando hasta que regrese a su asiento.
- Espere a que su niño se siente y ajústale el arnés de nuevo.



**Use un asiento de seguridad orientado hacia atrás hasta que su niño alcance el peso o la estatura máxima para el asiento, independientemente de la edad que tenga.**

Enseñe dando el ejemplo. Abróchese su propio cinturón de seguridad en cada vez que use el auto y asegúrese de que todos los pasajeros también se abrochen su cinturón. Comuníquese con el Programa de seguridad para niños pasajeros de Washington al **360-725-9860** con cualquier duda. Para encontrar servicios cercanos de inspección de asientos para automóvil, visite **nhtsa.gov/es/padres-y-cuidadores**.

### Peligros en áreas de entrada y estacionamientos

Su niño es muy pequeño y puede que usted u otro conductor no lo vean entre los autos o cuando retrocedan. Haga lo siguiente para mantener a su niño y a otros niños seguros:

- Camine alrededor de su auto estacionado en busca de niños, juguetes y mascotas antes de subirse y encender el motor. Baje las ventanillas y apague la música, así podrá escuchar cualquier ruido al retroceder el automóvil.
- Fíjese si hay niños jugando en las entradas de vehículos y estacionamientos.
- Sostenga firmemente la mano de su niño al pasar cerca de vehículos. Pídale a los demás que hagan lo mismo.

Nunca deje a un niño solo en un automóvil sin un adulto, ni siquiera por poco tiempo. Dejar a un niño en un auto estacionado es muy peligroso y puede ser mortal. Los niños que se dejan en un auto con ventanas cerradas pueden sufrir un golpe de calor muy rápido. También podrían encender el auto y hacerlo que ruede o podrían quedarse encerrados.

### ¿Qué hace que un parque de juegos sea seguro?

Siempre revise el equipo y las instalaciones de juegos antes de que su niño empiece a jugar. Permanezca cerca de su niño, especialmente cuando esté trepando. Las áreas de juego seguras deben tener arena suave, pedacitos de madera o acolchado plástico debajo de los juegos de trepar y los columpios. Asegúrese de que estos lugares tengan resbaladillas, toboganes y juegos hechos para niños pequeños en áreas asignadas según la edad. Asegúrese también de que los asientos de los columpios puedan sostener a los niños por todos los lados.

### ¡Ayude a su niño pequeño a explorar el mundo!

Es importante que su niño se sienta seguro a medida que empieza a explorar. Su niño querrá consultar con usted. Dígale que estará ahí para protegerlo de cualquier peligro.

Es posible que su niño siga haciendo cosas que usted le ha dicho varias veces que no haga. Su niño no intenta desobedecer o manipular. Es algo normal que hacen los niños a medida que aprenden del mundo a su alrededor.

Los niños pequeños también exploran el mundo con la boca. Si usted mantiene su hogar seguro, ayudará a no estar diciendo "no" tan seguido. Mantenga cosas que no desea que su niño toque bajo llave o alejadas. Instale seguros en los gabinetes de la cocina y el baño. Cierre las puertas o instale rejas de seguridad para mantener a su niño fuera de ciertas habitaciones. Instale seguros en las ventanas o manténgalas cerradas en los cuartos donde su niño pase la mayor parte del tiempo. Si piensa que su niño ha comido, bebido o tocado alguna sustancia potencialmente dañina, mantenga la calma y llame al Centro de Envenenamiento de Washington al **1-800-222-1222**. Llame al **911** si su niño pierde el sentido, no despierta, deja de respirar o se le dificulta respirar.

### Recursos

- **Educación nutricional:** [bit.ly/nutricion-doh-wa](https://bit.ly/nutricion-doh-wa)
- **Cuidado dental:** 1-800-322-2588 (para servicio TTY, marque 711) o visite [ParentHelp123.org](https://ParentHelp123.org)
- **Recursos para padres y cuidadores:** 1-800-932-4673 o visite [parenttrust.org](https://parenttrust.org)
- **Inspección de asientos para automóvil:** 360-725-9860 y [nhtsa.gov/es/padres-y-cuidadores](https://nhtsa.gov/es/padres-y-cuidadores)
- **Preguntas sobre envenenamiento:** 1-800-222-1222 (TTY 711) y [wapc.org](https://wapc.org)

**¡Gracias por leer esta carta!** Compártala con los que cuidan a su niño. Volverá a tener noticias nuestras antes de que su niño cumpla los 2 años con temas relevantes como:

- Consejos para lidiar con los berrinches.
- El entrenamiento para ir al baño.
- Juguetes seguros.

## Por la salud de todos nuestros niños

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

 @MírameCreceWA  [www.miramecrecerwa.org](https://www.miramecrecerwa.org)

