

READY FOR SCHOOL, DUCKIE?

A Children's Book

¿LISTO PARA LA ESCUELA, PATITO?

Un libro para niños



To request this document in another format, call 1-800-525-0127.

Deaf or hard of hearing customers needing assistance, please call 711 (Washington Relay) or email doh.information@doh.wa.gov.

Para solicitar este documento en otro formato, llame al 1-800-525-0127.

Las personas con sordera o problemas de audición pueden llamar al 711 (Servicio Relay de Washington) o enviar un email a doh.information@doh.wa.gov.

DOH 920-960 July 2024

Copyright © 2024 Washington Department of Health: Watch Me Grow Washington program. All rights reserved. No parts of this book may be reproduced, stored in any retrieval system, or transmitted in any form by any means - electronic, mechanical, photocopy, recording, or otherwise - without prior written permission of the publisher, except as provided by the United States of America copyright law.

For permission requests, write to watchmegrowwa@doh.wa.gov



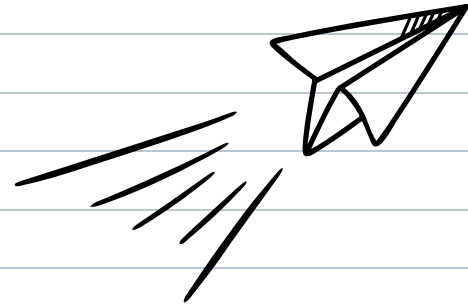
To all the little Duckies getting ready for their big day.

May your life journey be filled with endless possibilities.

We are so proud of you and your caregiver(s).

With love and hope,

The WA Department of Health "Watch Me Grow" Team



Para todos los pequeños "Patitos" que se están preparando para su gran día,

Que su viaje por la vida esté lleno de infinitas posibilidades.

Estamos muy orgullosos de ustedes y de sus cuidadores.

Con amor y esperanza,

El equipo "Mirame Crecer" del Departamento de Salud de Washington.



WAKE UP, DUCKIE!
¡DESPIERTA, PATITO!

"Wake up Duckie!"

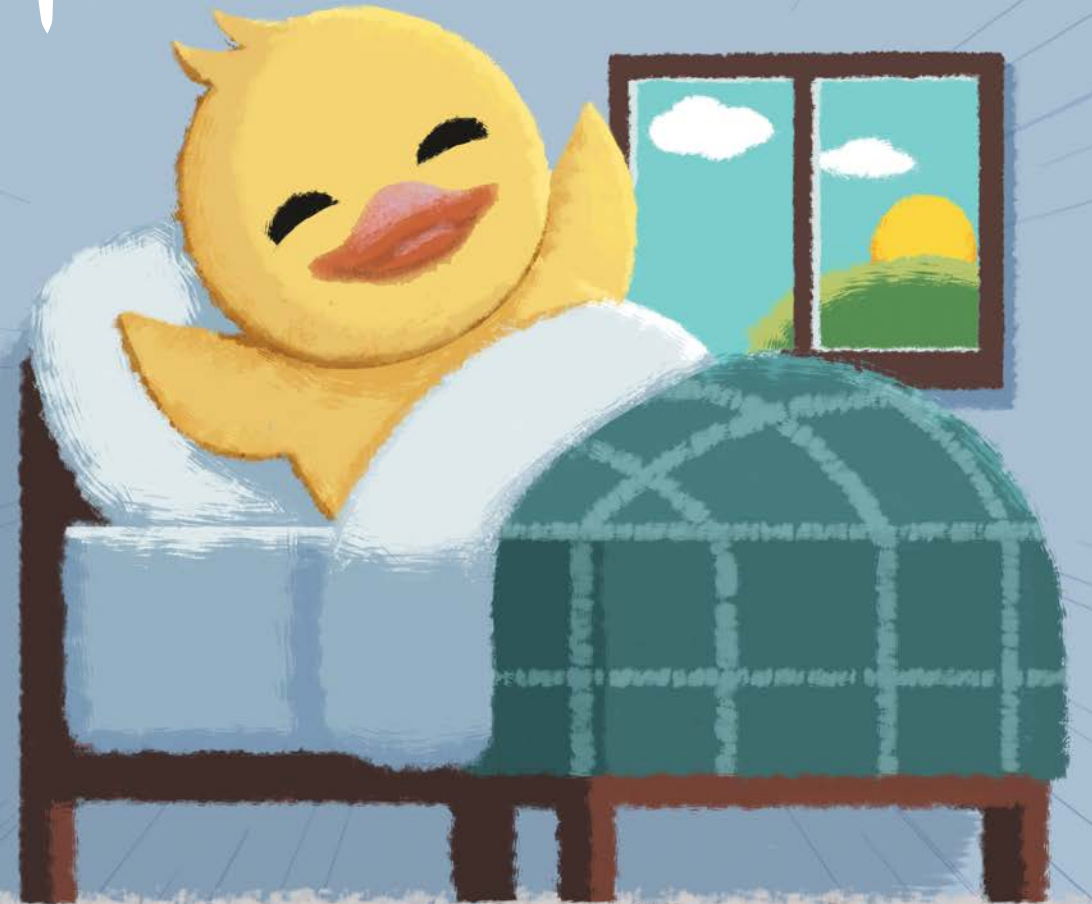
Daddy Duck calls from the kitchen.

Duckie jumps out of bed, feeling excited. Tomorrow is the first day of school, and there is so much to do!

"¡Despierta, Patito!"

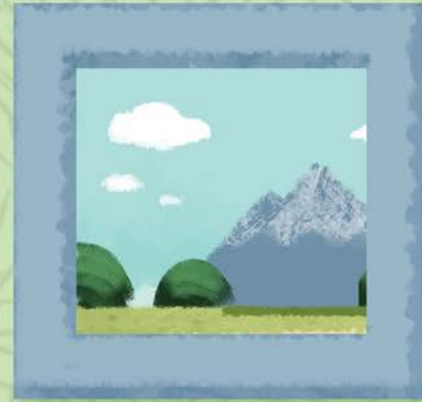
dice Papá Pato desde la cocina.

Patito salta de la cama, sintiéndose emocionado. ¡Mañana es el primer día de clases y hay mucho por hacer!



Duckie picks out their favorite clothes.
It is time to get dressed!

Patito elige su ropa favorita.
¡Es hora de vestirse!



It is breakfast time!

Duckie helps Daddy Duck
make breakfast.

They cook some eggs.

They toast the bread.

¡Es hora del desayuno!

Patito ayuda a Papá Pato a
preparar el desayuno.

Ellos cocinan unos huevos.

Preparan pan tostado.



Daddy Duck cuts some fresh apples from a local farm, and mixes colorful berries into a fruit salad.

Duckie pours some milk.

Papá Pato corta algunas manzanas frescas de una granja local y mezcla fresas y frutos rojos para una ensalada de frutas.

Patito se sirve un poco de leche.

“YUM!”
“¡QUÉ RICO!”



“After breakfast, it’s time to brush our teeth!”

Daddy Duck gently reminds Duckie.

“Let’s brush our teeth for 2 minutes!”

“120 seconds! Here we go!”

Duckie brushes their teeth. They imagine the toothpaste chasing away the germs.



“Después del desayuno, es hora de cepillarnos los dientes!”

Papá Pato le recuerda cariñosamente a Patito.

“¡Cepillémonos los dientes durante 2 minutos!”

“¡120 segundos! ¡Comencemos!”

Patito se cepilla los dientes.

Ellos imaginan que la pasta de dientes elimina los gérmenes.



“ALL DONE!”
“¡YA TERMINÉ!”

“All done!” Duckie says proudly.
Their teeth are shiny and clean!

“¡Ya terminé!” dice Patito con orgullo.
¡Sus dientes están brillantes y limpios!



IT'S TIME TO GO SEE DR. BEAR.
ES HORA DE IR A VER AL DR. OSO.





Daddy Duck buckles Duckie into the car seat.

“Why do we need a car seat, Daddy?” Duckie asks. Duckie is always curious.

“A car seat is a special seat belt for kids. It keeps you safe when the car is moving!”

Papá Pato abrocha a Patito en el asiento de seguridad para automóviles.

“¿Por qué necesitamos un asiento de seguridad para el auto, Papi?” pregunta Patito. Patito es muy curioso.

“Un asiento de seguridad para automóviles es un cinturón de seguridad especial para niños. ¡Te mantiene seguro cuando el auto está en movimiento!”



At Dr. Bear's pediatric office, every nurse and doctor washes their hands.

En la oficina pediátrica del Dr. Oso, cada enfermera y médico se lavan las manos.



“Why do they wash their hands?” Duckie asks.

“¿Por qué se lavan las manos?” pregunta Patito.



“Handwashing keeps everyone safe and healthy. Even during well-child visits, they make sure germs and viruses don't get to us!” Daddy Duck explains.

“Lavarse las manos mantiene a todos seguros y saludables. ¡Incluso durante las visitas médicas de rutina, se aseguran de que los gérmenes y virus no nos afecten!” explica Papá Pato.

"Hello, Duckie! Nice to see you again!"
Nurse Bee smiles.

"Let's check how much you've grown!"

Duckie stands tall while Nurse Bee measures.

"¡Hola, Patito! ¡Qué bueno verte de nuevo!"
la Abeja Enfermera sonríe.

"¡Vamos a ver cuánto has crecido!"

Patito se pone de pie mientras la Abeja Enfermera lo mide.



"Hi there, Duckie!" says Dr. Bear happily.
"Wow! You've grown so much! You are big enough for your vaccines now!"

Duckie feels nervous. They don't like needles.

"Are you worried it will hurt?"
Dr. Bear gently asks.

Duckie nods.



"¡Hola, Patito!" dice feliz el Dr. Oso.
"¡Vaya! ¡Cuánto has crecido! ¡Ya eres lo suficientemente grande para recibir tus vacunas!"

Patito se siente nervioso.
No le gustan las agujas.

"¿Te preocupa que te vaya a doler?"
pregunta gentilmente el Dr. Oso.

Patito asiente con la cabeza.





“Vaccines are like little helpers that teach your body how to fight off the bad germs and viruses. They help your body get stronger so you don’t get sick.” Dr. Bear explains.

Duckie imagines the vaccine as little superheroes, traveling from the needle to their body. It feels like a little pinch.

“Las vacunas son como pequeños ayudantes que le enseñan a tu cuerpo a combatir los gérmenes y virus. Ayudan a que tu cuerpo se fortalezca para que no te enfermes”, explica Dr. Oso.

Patito se imagina las vacunas como pequeños superhéroes, viajando desde la aguja hasta su cuerpo. Se siente como un pequeño pellizco.

“All done!” Dr. Bear says. Dr. Bear puts a bandaid on Duckie.

“And here is a sticker for being brave today!”

“Thank you.” Duckie says happily. Duckie loves stickers. They are proud of themselves.

“¡Listo!” dice Dr. Oso. Dr. Oso le coloca una curita a Patito. **“¡Y aquí tienes una calcomanía por ser valiente hoy!”**

“Gracias”, dice Patito con felicidad. A Patito le encantan las calcomanías. Está orgulloso de sí mismo.



After their well child visit, Duckie and Daddy Duck head over to the local farmer’s market.

So many fresh fruits and vegetables!
So many healthy options!

Después de su visita médica de rutina, Patito y Papá Pato se dirigen al mercado de agricultores local.

¡Cuántas frutas y verduras frescas!
¡Cuántas opciones saludables!



Daddy Duck shows Duckie a brochure from the Watch Me Grow Washington program. The brochure shows what a nutritious meal looks like.

“Do you know what makes a nutritious plate?” Daddy Duck asks.

“Fruits, vegetables, grains, and protein!” Duckie points at the pictures.

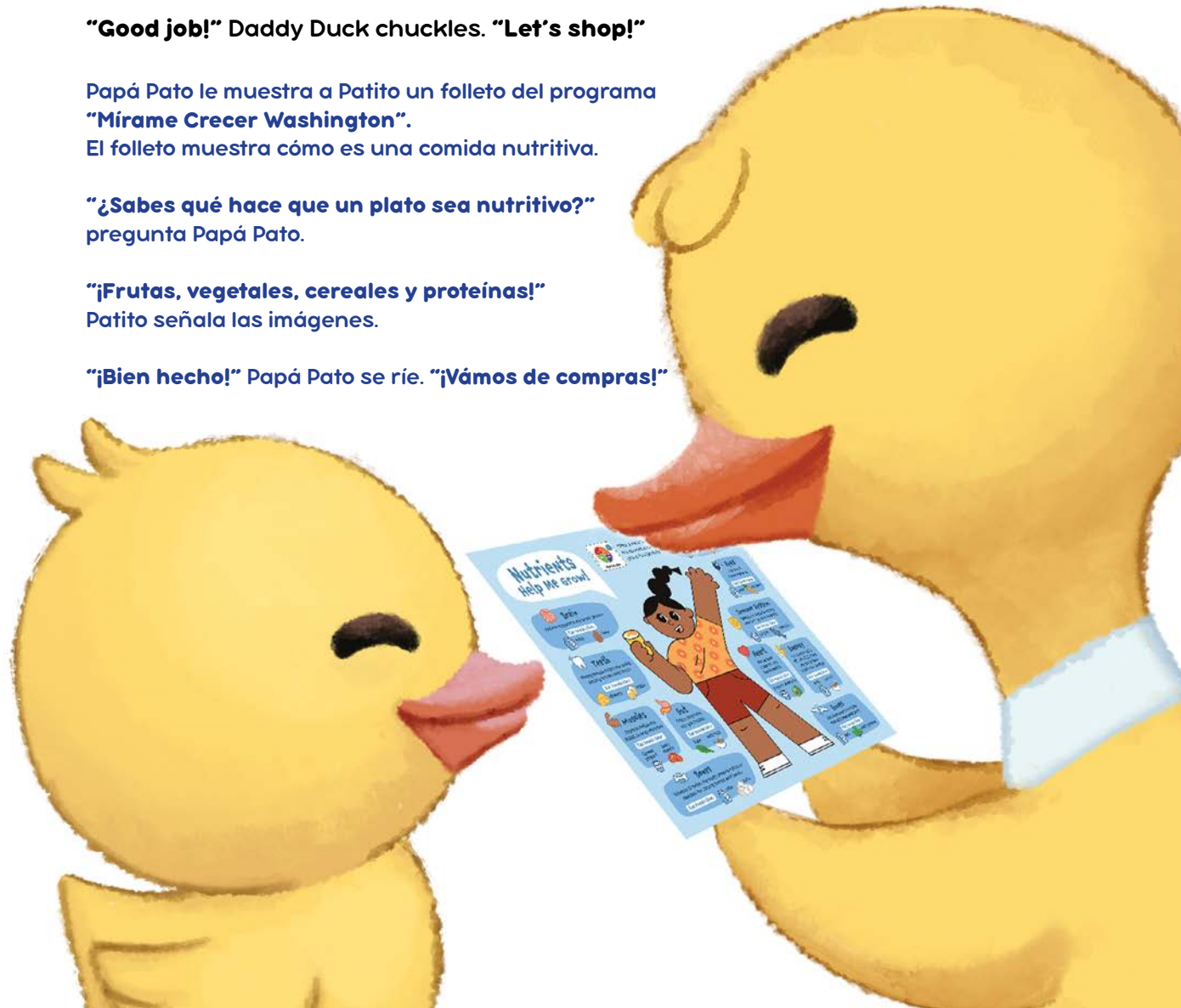
“Good job!” Daddy Duck chuckles. “Let’s shop!”

Papá Pato le muestra a Patito un folleto del programa “Mírame Crecer Washington”. El folleto muestra cómo es una comida nutritiva.

“¿Sabes qué hace que un plato sea nutritivo?” pregunta Papá Pato.

“¡Frutas, vegetales, cereales y proteínas!” Patito señala las imágenes.

“¡Bien hecho!” Papá Pato se ríe. “¡Vámos de compras!”



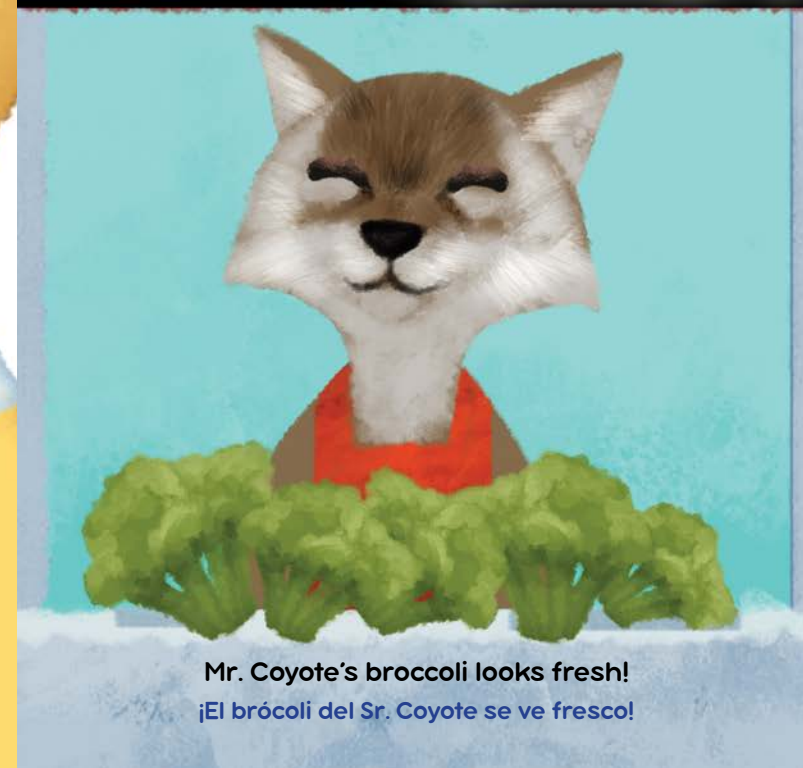
Mr. Robin sells apples and berries. Duckie loves apples.

El Sr. Petirrojo vende manzanas y frutos rojos. A Patito le encantan las manzanas.

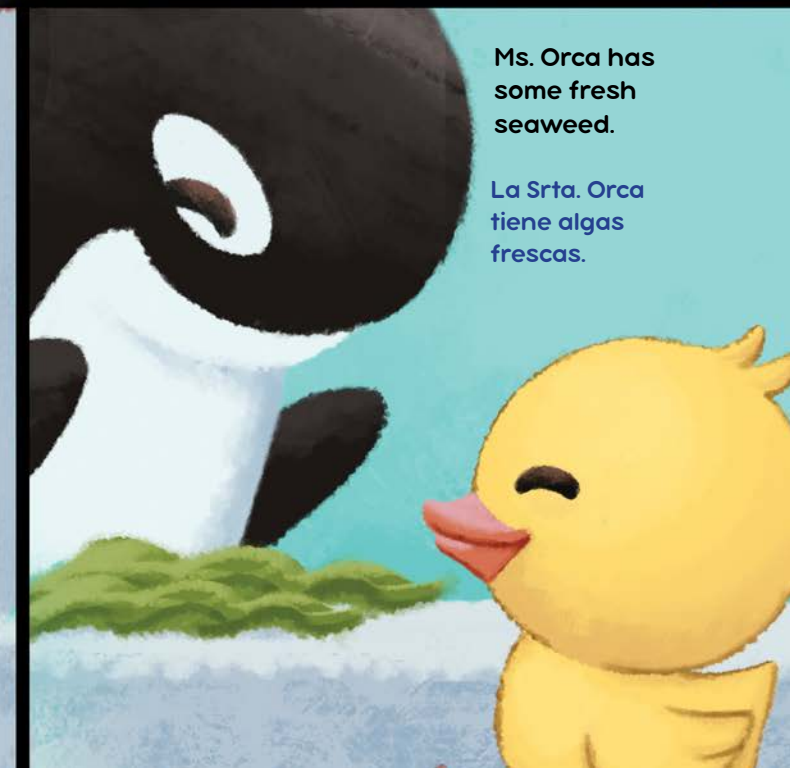


Mr. Goldfinch sells jars of healthy nuts and seeds. They are perfect for a tasty snack!

El Sr. Jilguero vende frascos de nueces y semillas saludables, perfectos para un refrigerio delicioso.

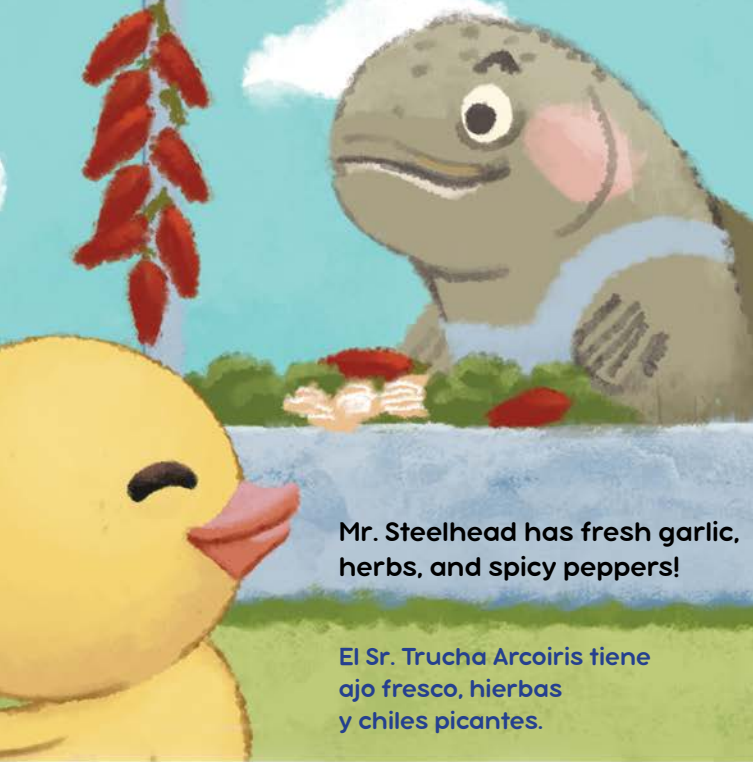


Mr. Coyote's broccoli looks fresh!
¡El brócoli del Sr. Coyote se ve fresco!



Ms. Orca has some fresh seaweed.

La Srta. Orca tiene algas frescas.



Mr. Steelhead has fresh garlic, herbs, and spicy peppers!

El Sr. Trucha Arcoiris tiene ajo fresco, hierbas y chiles picantes.



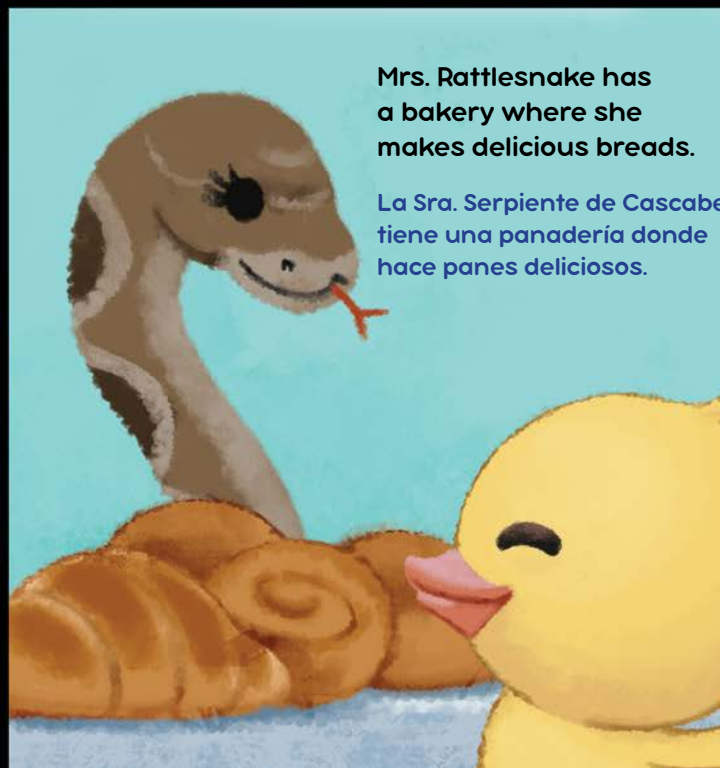
Ms. Otter sells bottles of milk.

La Srta. Nutria vende botellas de leche.



Mr. Elk is the local cheese expert. His cheese is super yummy!

El Sr. Alce es un experto local en quesos. ¡Su queso es súper delicioso!



Mrs. Rattlesnake has a bakery where she makes delicious breads.

La Sra. Serpiente de Cascabe tiene una panadería donde hace panes deliciosos.



Daddy Duck helps Duckie put all the healthy foods into a reusable bag.

"Why do we bring our own bag, Daddy?"

Papá Pato ayuda a Patito a poner todos los alimentos saludables en una bolsa reutilizable.

"¿Por qué traemos nuestra propia bolsa, Papá?" pregunta Patito.

“Plastic bags make lots of trash and hurt our Earth. Our bag is special because we can use it again and again! It helps keep our planet happy. Remember, we should try to use things again, make less trash, and help our Earth!”



“Las bolsas de plástico generan mucha basura y dañan nuestra Tierra. ¡Nuestra bolsa es especial porque podemos usarla una y otra vez! Nos ayuda a mantener feliz a nuestro planeta. Recuerda, deberíamos intentar reutilizar las cosas, hacer menos basura y ayudar a nuestra Tierra”.

Tote

Once they are home, Daddy Duck helps Duckie wash their hands.

Scrub, scrub, scrub.

Una vez en casa, Papá Pato ayuda a Patito a lavarse las manos.

Frota, talla, frota.



“BYE-BYE GERMS!”
“¡ADIÓS, GÉRMENES!”

Duckie washes their hands well
so they are nice and clean.

“Bye-bye germs!” Duckie giggles.

Patito se lava bien las manos para
que queden bien limpias.

“¡Adiós, gérmenes!” se ríe Patito.

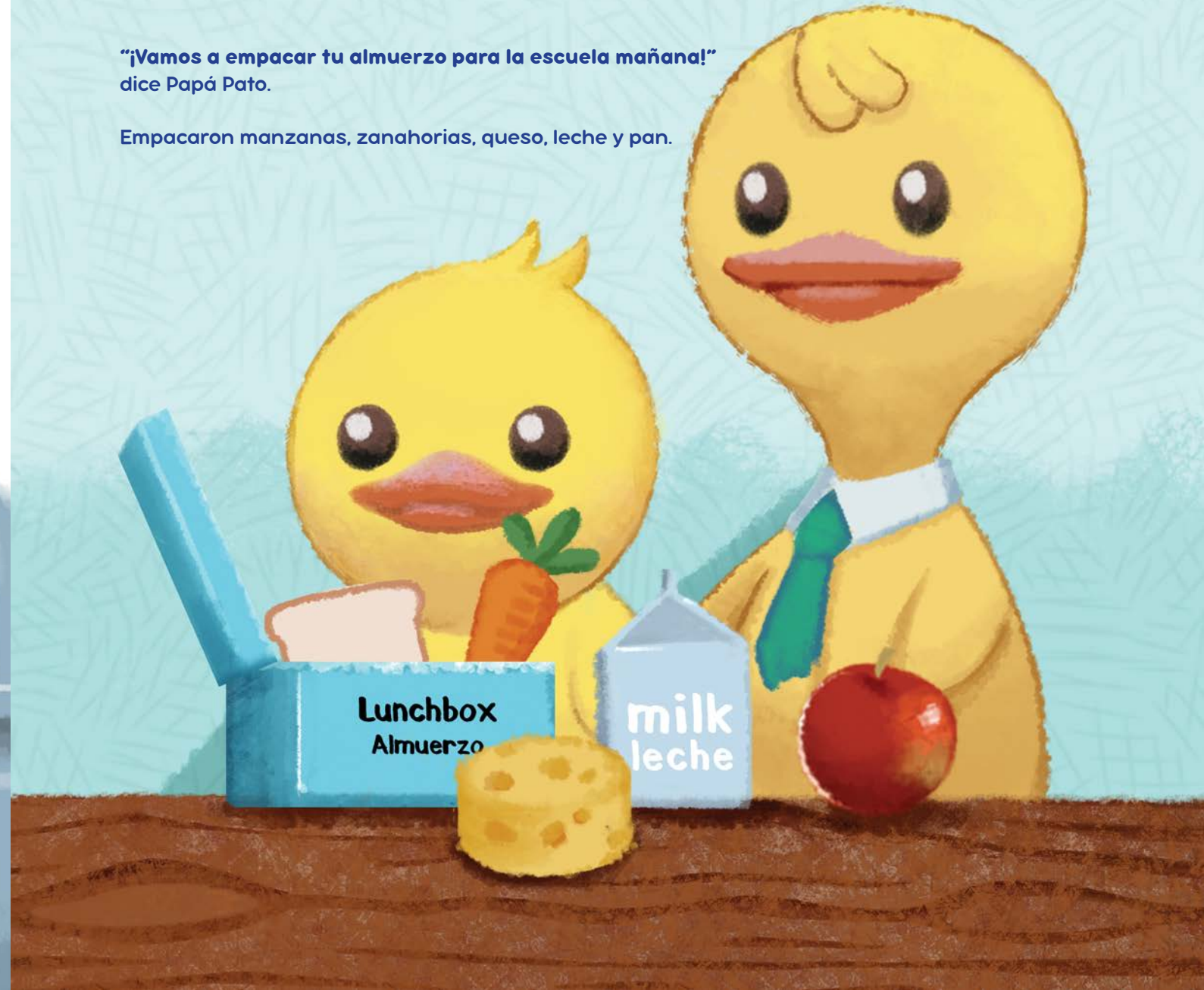


“Let’s pack your lunch for school tomorrow!”
Daddy Duck says.

They packed apples, carrots, cheese, milk, and bread.

“¡Vamos a empacar tu almuerzo para la escuela mañana!”
dice Papá Pato.

Empacaron manzanas, zanahorias, queso, leche y pan.



It looks so yummy!

“Does eating fruits and vegetables make me strong?” Duckie asks.

“It sure does!” Daddy Duck smiles.

¡Se ve tan delicioso!

“¿Me hace fuerte comer frutas y verduras?” pregunta Patito.

“¡Claro que sí!” sonríe Papá Pato.



Later that evening, Daddy Duck reads a story to Duckie. It's a story about a little duckling getting ready for school. It's Duckie's favorite story.

Más tarde esa noche, Papá Pato le lee un cuento a Patito. Es la historia de un pequeño patito que se prepara para la escuela. Es el cuento favorito de Patito.



“Did you check your backpack?”

Daddy Duck asks.

“Yes! Everything is ready!”

Duckie says excitedly.

“¿Revisaste tu mochila?” pregunta Papá Pato.

“¡Sí! ¡Todo está listo!” dice Patito emocionado.



Daddy Duck tucks Duckie in, and whispers:

“You have a big day tomorrow.

Always remember, I believe in you! You can do great things. Your family is so proud of you.”

Papá Pato arropa al Patito y susurra:

“Mañana tienes un día muy importante.

Recuérdalo siempre, ¡creo en ti! Puedes hacer cosas maravillosas.

Tu familia está muy orgullosa de ti”.

