

Seguridad

Mantenga a su niño seguro mientras crece.

A medida que su niño se vuelve más fuerte e independiente, puede tomar más riesgos, lo que podría causar accidentes.

A continuación hay algunas formas de ayudar a mantener seguro a su niño:

- Enséñele seguridad vial. Muéstrole cómo estar atento a los autos y tener cuidado al caminar a la escuela, andar en bicicleta o jugar cerca de las calles.
- Practique la seguridad en el agua. Asegúrese de que sepa cómo mantenerse seguro cerca del agua. Vigílelo siempre cuando esté nadando o jugando cerca de una alberca, lago o playa.
- Supervise los juegos peligrosos. Si su niño está trepando o haciendo algo arriesgado, esté cerca para vigilarlo y guiarlo.
- Hablen sobre pedir ayuda. Enséñe a su niño que está bien pedir ayuda si se lastima, tiene miedo o no sabe qué hacer.
- Mantenga los objetos peligrosos fuera del alcance. Guarde de manera segura los productos de limpieza, herramientas, objetos filosos y armas de fuego, donde su niño no pueda alcanzarlos.

Ayude a su niño a mantenerse seguro al usar internet.

Su niño necesita orientación para aprender a usar internet de manera segura y responsable. Enseñarle buenos hábitos desde ahora puede ayudarlo a evitar contenido, personas y comportamientos dañinos, y a sentirse con confianza para pedir ayuda si algo no le parece correcto o sospechoso.

Una de las mejores formas de enseñar a su niño a navegar por internet de manera segura es hacerlo juntos. Así podrá saber qué le gusta (como que aplicaciones, juegos o videos) y ayudarlo a disfrutarlos de forma segura.

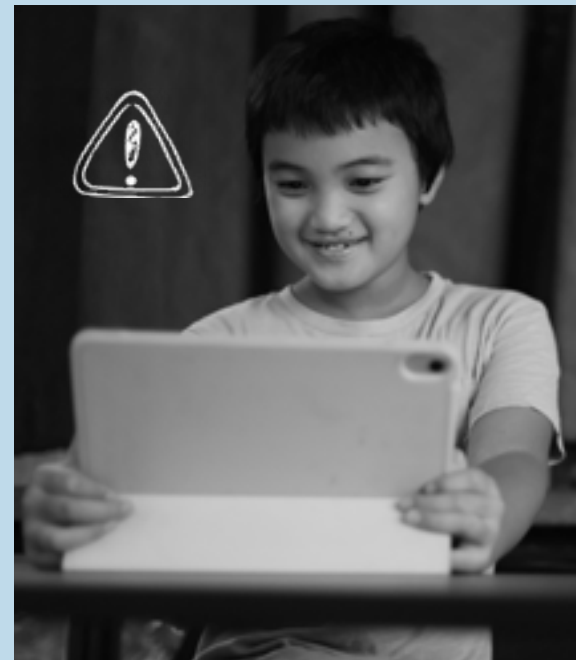
Por ejemplo, si un juego muestra anuncios que aparecen en la pantalla (o anuncios emergentes), puede explicarle que:

- Los anuncios intentan vender algo.
- Algunos anuncios pueden llevar a sitios web que no son seguros.
- No debe hacer clic en los anuncios, especialmente si piden información personal o dinero.



Más formas de enseñar seguridad en línea:

- Navegue internet con su niño. Exploren juntos para ver qué hace y muéstrole cómo mantenerse seguro.
- Hablen sobre lo que está bien y lo que no. Ayúdele a entender que algunos contenidos en línea como el contenido aterrador (o de miedo), ofensivo o para adultos no son apropiados para niños.
- Enséñele a comportarse con respeto. Platiquen sobre cómo ser amable y respetuoso en internet, igual que en la vida real.
- Dé un buen ejemplo. Deje que su niño vea cómo usted usa internet de manera segura y consciente.
- Hable sobre la privacidad. Explíquele por qué debe mantener la privacidad de su información personal (como su nombre, dirección o escuela).
- Configure el control parental en las aplicaciones y en la configuración de internet para ayudar a limitar el tiempo frente a la pantalla y los sitios web a los que su niño puede acceder.



Acompañeme cuando use el internet para ayudarme a mantenerme seguro.



Visitas médicas de rutina



¡Programe las revisiones de rutina!

Al igual que el año pasado, el médico revisará la salud de su niño y le hará algunas preguntas, como cómo le va en la escuela y qué cosas le gustan o no. Hablar de estos temas ayuda a que su niño sienta confianza y le da al médico o a la enfermera la oportunidad de ver cómo está su niño social y emocionalmente.

Si su niño está pasando por un momento difícil, el médico o la enfermera pueden ayudar a identificar qué está ocurriendo y sugerir maneras de apoyarlo. Esta es una excelente oportunidad para hacer cualquier pregunta que tenga sobre la salud y el desarrollo de su niño.



Salud bucal



Lleve a su niño al dentista regularmente

Las visitas regulares ayudan al dentista a detectar cualquier problema a tiempo y a mantener los dientes de su niño saludables. A esta edad, su niño tendrá una combinación de dientes de leche y dientes permanentes. El dentista también puede ofrecer consejos útiles, aplicar flúor para proteger los dientes y revisar cómo van saliendo los dientes nuevos.

Empiece temprano con los hábitos de cepillado y uso del hilo dental

Cuanto antes aprenda su niño sobre cepillarse, usar hilo dental y visitar al dentista, mejor. Hable con él sobre la importancia de mantener los dientes limpios.

Es posible que aún necesite ayuda con el hilo dental, ya que sus músculos de las manos siguen desarrollándose. Cuando su niño se cepille los dientes, felicítelo por hacerlo bien. Si su niño ve que usted se cepilla, usa hilo dental y cuida sus dientes, será más probable que él también adopte esos buenos hábitos.



¡Elogíame cuando me cepille los dientes correctamente!

Proteja los dientes de su niño cuando practique deportes.

Si su niño practica deportes u otras actividades físicas, asegúrese de que use un protector bucal. Este protege los dientes y ayuda a prevenir que se astillen, rompan o se caigan.

Pregúntele al dentista qué tipo de protector bucal es mejor. Usarlo es una forma sencilla de evitar lesiones dentales graves.

Los selladores dentales y el flúor ayudan a proteger los dientes de su niño

Pregúntele al dentista sobre los selladores dentales, que protegen las superficies donde se mastica de los nuevos molares permanentes. Estos dientes tienen ranuras y hoyitos que a menudo son difíciles de limpiar y pueden desarrollar caries con facilidad. Los selladores forman una capa protectora sobre esas superficies, lo que las hace más fáciles de mantener limpias.

Al igual que los selladores, el flúor también ayuda a prevenir las caries. La mayoría del agua de la llave contiene flúor, pero si en el área donde vive no es así, el dentista puede recomendar tratamientos o suplementos de flúor adicionales.

En casa, use siempre una cantidad pequeña y adecuada de pasta dental con flúor y siga las recomendaciones del dentista de su niño.

¿Sabía usted que?

¡El sol es tan grande que más de un millón de Tierras cabrían dentro de él!

Por la salud de todos nuestros niños

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

Facebook icon @MírameCreceWA Website icon www.miramecrecerwa.org

La información de esta publicación es vigente a la fecha señalada. Para ver actualizaciones, visite miramecrecerwa.org.

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 130-097S Noviembre 2025



Apoyo familiar y rutinas

Ayude a su niño a desarrollar resiliencia y habilidades para afrontar las dificultades .

Es completamente normal preocuparse por el bienestar emocional de su niño durante momentos difíciles. Hay cosas sencillas que puede hacer cada día para ayudar a su niño a mantenerse fuerte, esperanzado y conectado.

Aquí hay 5 maneras de fortalecer la salud emocional de su niño:

1. Conéctense a través del juego.

Piense en los momentos en que se siente realmente conectado con su niño: cuando se divierten, son juguetones y simplemente disfrutan juntos. Tal vez sea leer juntos, lanzar una pelota o jugar juegos de palmas divertidos. Estos momentos cotidianos ayudan a generar confianza, alegría y resiliencia. Intente incorporarlos al día a día de su niño.



¡Cocinar juntos me hace sentir más cerca de ustedes!



2. Apóyese en las tradiciones.

Las tradiciones nos ayudan a comprender tanto los momentos felices como los difíciles. Ya sea una comida especial, una canción favorita o un cuento para dormir que los abuelos les contaban, estos rituales brindan consuelo y significado. También puede crear nuevas tradiciones y hacerlas propias.

3. Muévase juntos.

Bailar, hacer yoga o simplemente caminar por la cuadra pueden levantar el ánimo de todos. El movimiento físico ayuda a su niño (y a usted) a manejar el estrés.

4. Relájense y diviértanse.

El estrés puede hacernos sentir que debemos estar serios y atentos todo el tiempo. Pero está bien relajarse y simplemente jugar. Rían, hagan tonterías y otras cosas solo por diversión, no porque sean productivas.

5. Desconéctense (cuando sea posible).

Establezca límites sencillos sobre el uso de pantallas, también para usted. Deje el teléfono y haga algo con su niño. Incluso 10 minutos sin pantallas pueden hacer una gran diferencia.

Recuerde, con su apoyo, su niño puede superar momentos estresantes. A veces necesitará más ayuda. Lo más importante es estar presente con amor, conexión y un poco de juego cada día.

Crecimiento y desarrollo

Están ocurriendo cambios emocionales y sociales.

A los 8 años, las habilidades físicas, sociales e intelectuales de su niño se desarrollan rápidamente. Ya puede vestirse solo, atrapar una pelota más fácilmente con una sola mano y amarrarse los zapatos.

Al comenzar la escuela, su niño estará en contacto regular con más personas. Las amistades se vuelven cada vez más importantes. Tener independencia de los padres y cuidadores también puede empezar a ser más significativo para él. Este es un momento clave para que su niño desarrolle confianza en todas las áreas de su vida, incluso a través de las amistades, las tareas escolares y los deportes.

Su niño puede comenzar a:

- Mostrar más independencia de los padres y la familia.
- Empezar a pensar en el futuro.
- Comprender mejor su lugar en el mundo.
- Prestar más atención a las amistades y al trabajo en equipo.
- Querer agradar y ser aceptado por amigos y compañeros de clase.



Compartir tiempo con mis amigos es muy importante para mí.

¡Dormir es importante!

La cantidad y la calidad del sueño de su niño afectan todo: su estado de ánimo, su comportamiento, su capacidad para aprender y mantenerse seguro. Los niños que no duermen lo suficiente pueden tener dificultad para concentrarse, recordar cosas o controlar sus emociones.

Empezar buenos hábitos para dormir desde edad temprana ayudará a su niño ahora y a medida que crece, ¡y también puede hacer que la hora de dormir sea más fácil para usted!



Nutrición y actividad física



¡Mantenga activo a su niño todos los días!

La actividad física es excelente para el cuerpo y la mente de su niño. Le ayuda a mantenerse saludable, fortalecer los huesos y los músculos, así como para sentirse más feliz y concentrado.

Procure que su niño se mantenga activo por lo menos 60 minutos al día. Ese tiempo puede dividirse en periodos más cortos o hacerse de una sola vez, según lo que funcione mejor para su familia. Ya sea andar en bicicleta, correr, bailar o jugar, lo más importante es que su niño se mueva.

¡No olvide animarlo! Usted también puede participar y mantenerse activo. Cuando su niño lo vea disfrutar de la actividad física, será más probable que él también la incorpore como parte de su rutina diaria.

Jugar activamente no tiene que ser complicado. Pruebe juegos dentro de casa como "Simón dice", bailar, hacer yoga, carreras de obstáculos o incluso una sesión familiar de limpieza (¡sí, el quehacer del hogar también cuenta!).

Salgan al aire libre a saltar la cuerda, jugar a la avioncito/rayuela o al kickball. Según la temporada, planee actividades familiares y visiten lugares donde puedan moverse juntos, como el parque, la piscina o actividades en su comunidad. Haga lo que mejor se adapte a su familia.

Convierta el tiempo frente a las pantallas en una actividad física

Cuando su niño use pantallas, busque maneras de que también se mueva. Los videojuegos que incluyen baile, deportes o ejercicios son excelentes opciones. Pueden mantener a su niño entretenido y al mismo tiempo fomentar el movimiento.



Divirtámonos moviendo nuestro cuerpo mientras bailamos juntos.

Experiencias en la escuela

¡Fomente la rutina diaria!

Ayude a su niño a establecer una buena rutina para hacer las tareas escolares. Elija un horario y un lugar regular cada día.

No tiene que ser un escritorio en su habitación; incluso la mesa de la cocina funciona bien. Solo asegúrese de que el lugar esté bien iluminado y sea tranquilo, sin distracciones como la televisión, conversaciones fuertes u otros niños jugando cerca.

Mantenga los materiales, como papel y lápices, al alcance para que su niño pueda comenzar fácilmente por su cuenta.

