



## Crecimiento y Desarrollo

### Ayude a su niño a aprender sobre los demás.

A medida que su niño crece y está rodeado de más personas, es posible que conozca a niños que se vean o hablen diferente, tengan diferentes habilidades, o formen parte de familias o culturas distintas. Ayude a su niño a entender que cada persona es única y especial. Si nota que su hijo observa a alguien con curiosidad, recuerde que solo está explorando. Hable con su niño sobre lo que ve y responda cualquier pregunta sobre las diferencias que pueda notar en los demás. Anime a su niño a hacer amigos con todo tipo de personas. Usted sea un ejemplo para su niño. Los niños aprenden cómo tratar a los demás observando a sus padres.

### Enseñe a su niño a manejar sus emociones intensas

Usted da un buen ejemplo cuando muestra respeto al hablar sobre sentimientos intensos y como resolver problemas. Puede ser difícil escuchar a su niño este está muy enojado o molesto, especialmente si está molesto con usted. Escuche a su niño para ayudarlo a calmarse y hablar. Si necesita calmarse, respire profundo y cuente hasta 10. Intente escuchar sin interrumpir. Arrodílese o inclínese para estar a la altura de su niño. Dígale que quiere escuchar y entender sus sentimientos. Luego, busquen juntos formas de resolver el problema.

### Ayude a su niño a sobrellevar el estrés.

Muchas cosas pueden causar estrés, tanto eventos felices como tristes. Empezar la escuela, cambios familiares (como un nuevo hermano, una mudanza o un divorcio) o eventos globales pueden ser estresantes. Reconozca cuándo su niño se siente estresado observando cambios en su comportamiento. Es posible que su niño:

- Se sienta enfermo o llore y se queje más de lo habitual.
- Haga berrinches o tenga dificultad para llevarse bien con los demás.
- No quiere hacer las cosas que generalmente disfruta.

Puede hacer varias cosas para ayudar a su niño a enfrentar cualquier situación estresante, por ejemplo:

- Mantenga sus rutinas diarias igual tanto como sea posible. Así ayudará a su niño a sentirse seguro
- Intente manejar su propio estrés. Los niños perciben el estrés de los demás.
- Hable con su niño para saber lo que está pensando o sintiendo. Ayúdelo a entender sus sentimientos. Así aprenderá a manejar sus emociones.
- Dele respuestas simples pero honestas. Asegúrese de contestar todas sus preguntas, pero recuerde que demasiada información puede causar miedo o confusión.
- Ayude a su niño a expresar y liberar sus emociones mediante actividades como dibujar, jugar con juguetes, estar activo y pasar tiempo al aire libre.

## Vacunas



*Cuando me vacuno ayudo a proteger mi cuerpo y a mis amigos.*

### ¿Qué es la inmunidad en la colectiva?

La inmunidad colectiva, o inmunidad de grupo, ayuda a frenar o detener la propagación de enfermedades en una comunidad. Esto solo funciona cuando la mayoría de las personas se vacunan contra enfermedades prevenibles con las vacunas.

Para algunas enfermedades, como el sarampión, al menos 9 de cada 10 personas deben tener inmunidad para evitar que el virus se propague. Cuando usted y su familia se vacunan, también protegen a otras personas en riesgo, como aquellas que:

- Tienen un sistema inmunológico débil, como las personas con cáncer.
- No pueden vacunarse por que son demasiado jóvenes o mayores.
- Tienen ciertas condiciones médicas que les impiden vacunarse.

Aunque su niño ya haya comenzado la escuela, asegúrese que tenga su revisión médica anual. Si su niño no tiene aún todas sus vacunas o si usted tiene alguna pregunta sobre vacunas, hable con su médico o enfermera. For more information, call your local health department or visit [doh.wa.gov/es/you-and-your-family/inmunizacion](http://doh.wa.gov/es/you-and-your-family/inmunizacion).

También puede registrarse para ver y descargar los registros de vacunación de su familia en línea en [app.myirmobile.com/auth/register?state=WA](http://app.myirmobile.com/auth/register?state=WA)

## Salud Bucal

### ¡Cuide los dientes de su niño a medida que crece!

Ayude a su hijo a cepillarse bien los dientes al menos dos veces al día con una pequeña cantidad del tamaño de un chicharo de pasta dental con fluoruro. Use hilo dental entre los dientes. Esté atento a las muelas permanentes de los 6 años, que pueden empezar a salir ahora.

Cuando su hijo coma un bocadillo azucarado, pídale que enjuague su boca con agua al terminar. Para prevenir caries, hable con un dentista sobre la aplicación de selladores dentales.

Si su niño participa en deportes, consulte con el dentista sobre el uso de un protector bucal para evitar que se dañen o se caigan los dientes durante el juego. Esto es importante porque todos los dientes, tanto los de leche como los permanentes, son necesarios para hablar y mantener los otros dientes en su lugar. Proteja los dientes, la mandíbula y la cabeza contra lesiones usando:

- Un asiento infantil de seguridad para el automóvil o un asiento de seguridad elevado cada vez que lo lleve en el auto.

- Un casco para andar en bicicleta, patineta, patines, esquís o un monopatín.

Si se le cae un diente permanente, lleve a su hijo al dentista en un plazo de 2 horas. A menudo, el diente puede volver a colocarse. Sostenga el diente por la corona (la parte con la que se muerde). Enjuáguelo suavemente con agua fría. No lo frote. Coloque el diente en un recipiente seguro con leche fría o en un paño húmedo. Guarde el número de teléfono de su dentista en su lista de contactos de su teléfono o en un lugar con acceso fácil en caso de alguna emergencia.



*Ayúdame a cepillarme y usar hilo dental. Mírame aprender a mantener mis dientes saludables.*

## Apoyo familiar y rutinas

### Las preguntas sobre el sexo son normales .

Es posible que se sienta incómodo o preocupado sobre cómo responder a las preguntas de su niño sobre el sexo o las partes privadas del cuerpo. Cuando su niño haga preguntas sobre estos temas, contéstele con respuestas cortas y sencillas. Utilice los nombres correctos para las partes del cuerpo e intente no parecer avergonzado. Averigüe por qué su niño está haciendo esas preguntas. Esto puede facilitar como responderle.

Si necesita ayuda, consulte a su médico, enfermero o a un amigo de confianza para obtener ideas y orientación. También puede encontrar consejos en [bit.ly/2MArsTc](http://bit.ly/2MArsTc).



**"Está pichoso" es el código universal de las mamás para decir "No quiero compartir."**

## Nutrición y actividad física

### Ayude a su niño a aprender a elegir alimentos nutritivos.

Los niños son más saludables y aprenden mejor cuando comen alimentos nutritivos.

Ofrezca a los niños una variedad de alimentos. Siéntesen a comer juntos tanto como pueda. No les pida que coman todo lo que hay en su plato. Los niños saben cuándo están llenos. Aquí hay algunas ideas:

- Incluya al menos una porción de frutas o verduras en cada comida o refrigerio. Para esta edad, 1 porción es aproximadamente ½ taza, lo mismo que ½ una manzana mediana o 6 mini zanahorias.
- Haga una lista con su niño de sus alimentos favoritos de cada grupo alimenticio. Déle a su niño muchas oportunidades para oler, tocar y probar nuevos alimentos, pero no lo obligue a comer. Recuerde, puede que necesite ofrecerle un alimento nuevo muchas veces antes de que le guste.
- Tenga las comidas y refrigerios a horas regulares. Espere hasta la hora de la comida refrigerio para ofrecer alimentos a su niño. Apague la televisión y los dispositivos móviles cuando sea hora de comer..
- El agua y la leche son las mejores bebidas para los niños. Si le da jugo a su niño, elija jugo 100 por ciento natural y ofrezca solo 4 a 6 onzas al día. Limite las bebidas con azúcares añadidos, como los refrescos y las bebidas deportivas.

Recuerde, su hijo aprende observándole. Los hábitos alimenticios saludables son importantes para toda la familia.

Para obtener más información sobre cómo ayudar a su niño a comer saludable, visítet [bit.ly/MiPlato\\_AlimentacionSaludableEnPrescolar](http://bit.ly/MiPlato_AlimentacionSaludableEnPrescolar).

**¡Gracias por leer este boletín!** Compártalo con las otras personas que cuidan a su niño. Volverá a tener noticias nuestras por última vez antes de que su hijo cumpla los 6 años de edad con temas relevantes como:

- Maneras de identificar el abuso sexual
- Seguridad en el agua.
- Seguridad en la calle y en la bicicleta.

## Seguridad

### Practique la seguridad con armas en casa.

Es muy difícil mantener las cosas ocultas de los niños curiosos, por lo que es importante guardar todas las armas bajo llave. Si tiene armas en su hogar, su niño las encontrará y querrá jugar con ellas.

Guardar las armas de manera segura es aún más importante que enseñar a su hijo que las armas son peligrosas. Aquí hay algunos consejos:

Guardar las armas de manera segura es más importante que enseñar a su niño que las armas son peligrosas. Aquí le ofrecemos algunos consejos:



Guarde las armas y las balas por separado y en una caja fuerte con un dispositivo de seguridad.

- Siempre retire las balas de las armas.
- Guarde las armas y las balas por separado.
- Use un dispositivo de seguridad, como una caja fuerte para armas o una caja con llave.

Hable con su niño sobre la seguridad con armas. Explíquete que las armas son peligrosas y que si ve una, debe seguir estas reglas:

1. Dejar de hacer lo que está haciendo.
2. No tocar el arma.
3. Salir del área donde está el arma
4. Avisar a un adulto de inmediato.

Para más información sobre seguridad y almacenamiento de armas, visite [kidshealth.org/es/parents/gun-safety.html](http://kidshealth.org/es/parents/gun-safety.html)

### Comprenda el peligro de las armas fuera del hogar

Cada año en el estado de Washington, alrededor de 55 muertes de niños y adolescentes involucran un arma de fuego. La mayoría de estos tiroteos ocurren dentro o cerca del hogar. Antes de que su niño vaya a la casa de otros niños, pregunte a los padres si tienen armas de fuego y cómo las almacenan. Infórmese sobre las armas tal como lo haría con otros temas de seguridad, como los asientos de seguridad elevados o las albercas. Luego decida si permite que su niño juegue en esa casa.

Para más información, visite [bit.ly/Asking-Saves-Kids](http://bit.ly/Asking-Saves-Kids) (solo en inglés).

### Conozca más sobre la seguridad de los medicamentos en casa.

Enseñe a su niño que los medicamentos solo deben ser dados por un adulto de confianza. No debe tomar medicamentos por sí mismo ni compartirlos con otros niños. Mantenga los medicamentos fuera del alcance y de la vista de su niño.

Para aprender más sobre cómo almacenar los medicamentos de manera segura, visite [bit.ly/AAP-seguridad\\_medicina](http://bit.ly/AAP-seguridad_medicina)

### Prepárese para las emergencias.

Comience a enseñar a su niño cómo y cuándo llamar al 911 en caso de emergencia. Le recomendamos que:

- Use un teléfono de juguete y pida a su niño que haga una llamada. Ayude a su niño a practicar dar su número de teléfono, dirección y los nombres completos de sus padres.
- Asegúrese de que su niño sepa dónde se guardan los teléfonos celulares, cómo desbloquearlos y cómo hacer una llamada, especialmente si no tiene línea fija.
- Asegúrese de que su niño sepa que debe mantenerse tranquilo y responder todas las preguntas del operador. Explíquete que la ayuda llegará, aunque el operador le siga haciendo preguntas por el teléfono.
- Enseñe a su niño a no colgar el teléfono hasta que el operador se lo pida.

Consejos para llamar al **911**

 <b>1</b> <b>Mantenga la calma</b> Hable claramente. No hable rápido.	 <b>2</b> <b>Sea claro</b> De su nombre, ubicación y naturaleza de su emergencia.
 <b>3</b> <b>Escuche atentamente</b> al operador de emergencia.	 <b>4</b> <b>Siga las instrucciones</b> Haga exactamente lo que el operador le diga que haga.
 <b>5</b> <b>No cuelgue</b> hasta que el operador se lo pida..	

Enseñe a su niño que el 911 es solo para emergencias de personas. Explíquete que no debe llamar al 911 si un animal está herido. Asegúrese de que su hijo sepa que nunca debe llamar al 911 como una broma o solo para ver qué pasa.

Para obtener más información sobre cómo enseñar a los niños a usar el 911, llame a su departamento local de bomberos o visite [kidshealth.org/en/parents/911-esp.html](http://kidshealth.org/en/parents/911-esp.html).

## Por la salud de todos nuestros niños

Mirame Crecer Washington es un programa del Departamento de Salud del Estado de Washington

[@MirameCrecerWA](https://www.facebook.com/MirameCrecerWA) [www.miramecrecerwa.org](http://www.miramecrecerwa.org)

