

## En esta carta encontrará recursos útiles y aprenderá:

- A prepararse para la revisión médica de los 2 años.
- Cómo las vacunas ayudan a proteger a su niño.
- A mantenerse activos juntos.
- Sobre la pasta dental con fluoruro.
- Nuevas habilidades para practicar con su niño.
- Sobre los berrinches y rabieta.
- A entrenar a su niño para usar el baño.
- Sobre los asientos para automóvil.
- Cómo elegir juguetes seguros.
- Cómo mantener un hogar seguro.

## ¡Feliz lectura!

## VVisitas médicas de rutina para su niño

### ¡Feliz cumpleaños número 2!

Es momento de hacer las citas para la revisión médica y dental de su niño. Prepárese para esas visitas haciendo una lista de cosas de las que desea hablar, tales como cambios en los hábitos de alimentación, del sueño o la conducta de su niño, así como cualquier enfermedad o lesión reciente que haya tenido. Utilice esta carta como una guía cuando haga su lista.

## Vacunas

### Las vacunas son la mejor protección para su niño

Si su niño está al día con sus vacunas, ¡felicidades! Puede que a la edad de 2 años su niño esté en contacto con otros niños y adultos, lo que le pone en mayor riesgo de enfermarse, sobre todo de enfermedades que pueden prevenirse con vacunas. Muchas enfermedades se transmiten fácilmente de persona a persona. Vacune a su niño para protegerlo a él, su familia y a quienes:

- No se pueden vacunar debido a que no tienen la edad adecuada.
- Que tienen ciertas condiciones médicas.
- A los 2 años, su niño debe ya tener las siguientes vacunas:
  - Hepatitis B: 3 dosis
  - Difteria, tétanos, pertusis acelular: (DTaP): 4 dosis.
  - *Haemophilus influenzae* tipo b (Hib): 3 o 4 dosis
  - Vacuna antineumocócica conjugada (PCV): 4 dosis
  - Vacuna inactivada contra la polio (IPV): 3 dosis
  - Sarampión, paperas, rubéola (MMR): 1 dosis
  - Varicela: 1 dosis
  - Hepatitis A: 2 dosis
  - Gripe: anualmente.
  - COVID-19, 2 o 3 dosis

Algunos niños con ciertas condiciones médicas podrían necesitar otras vacunas. Pregunte al médico o enfermera de su niño si hay otras vacunas recomendadas para él.

Pida al médico o enfermera de su niño una copia de sus registros de vacunación durante su visita médica de rutina. También puede verificar y asegurarse de que las vacunas de su niño estén en el Sistema informático de inmunización del estado de Washington (WAIIS). Este sistema ayuda a los proveedores de atención médica a realizar un seguimiento de los registros de vacunación de su niño. También se asegura de que los registros de vacunación de su niño estén completos en caso de que cambie de proveedor o cuando su niño comience la guardería, escuela o un campamento. Para ver y descargar los registros de vacunación de su familia, visite [myirmobile.com](http://myirmobile.com) (solo en inglés)

## Nutrición y Actividad Física

### Anime a su niño a mantenerse activo

Ayude a su niño pequeño a ejercitar su cuerpo y sus músculos. Jueguen juntos al aire libre. Su niño puede disfrutar columpiarse o jugar a la pelota. También pueden jugar juegos sencillos como “la traes” (jugar a atraparse), “a las escondidillas”, u otros juegos que usted sabe que a su niño le gusta jugar con usted y con otros niños.

## Salud Bucal

### Mantenga saludables los dientes de su niño

Los dientes de leche son importantes para sonreír, comer, hablar claramente y para guiar a los dientes permanentes en el lugar correcto. Asegúrese de cepillar los dientes de su niño

2 veces al día. Use una pizca del tamaño de un grano de arroz de pasta dental con fluoruro y asegúrese de que su niño la escupa cuando termine de cepillarse.

Limite las bebidas azucaradas, los jugos y el consumo frecuente de bocadillos ya que pueden causar caries. Los niños pequeños necesitan una revisión dental por lo menos una vez al año. Si su niño tiene riesgos de tener caries, puede que su dentista le recomiende un suplemento con fluoruro.

## Crecimiento y Desarrollo

### Ayude a que su niño aprenda nuevas destrezas

Los niños aprenden al intentar cosas nuevas y practicar lo que han aprendido. A los 2 años su niño ya empieza a hacer cosas por sí mismo. Dele muchas oportunidades y tiempo para practicar. Se emocionará al jugar con otros niños y mejorará el hábito de tomar turnos. Durante el próximo año su niño aprenderá a:

- Saltar levantando ambos pies del piso.
- Dibujar círculos y líneas.
- Contarle a usted y a otros acerca de sus experiencias.
- Hacer muchas preguntas.
- Vestirse y desvestirse.

Cada niño se desarrolla a su propio ritmo. Es importante saber si su niño se está desarrollando según lo esperado o si necesita alguna ayuda. Si tiene preguntas sobre el desarrollo de su niño, cuenta con ayuda. Puede hablar con su médico, enfermera o llamar a la línea Ayúdame a Crecer WA al **1-800-322-2588**. Ellos pueden ayudarle a revisar el desarrollo de su niño y conectarlo con el Programa de apoyo temprano para bebés y niños pequeños en su comunidad.

Aprenda las señales. Reaccione pronto. Aprenda acerca de los indicadores del desarrollo. Para saber cuáles son las destrezas que su niño debe haber alcanzado a los 2 años, visite [cdc.gov/ncbddd/Spanish/actearly/milestones](http://cdc.gov/ncbddd/Spanish/actearly/milestones).

### Aprenda a lidiar con los berrinches y rabieta



Consuélame y habla conmigo cuando estoy molesto.

Algunas veces los niños pequeños gritan y patean cuando no pueden expresar sus sentimientos. Los berrinches pueden ocurrir cuando un niño está:

- Frustrado, enojado, decepcionado o asustado.
- Estresado, necesita atención o demuestra independencia.
- Cansado, hambriento o enfermo.

Mantenga la calma cuando su niño haga un berrinche. Si usted se enoja, podría alterar más a su niño. Si están en un lugar público, busquen uno tranquilo. Espere a que su niño se

calme. Dígale que estará cerca hasta que se calme. Ayúdele a expresar lo que siente. Esto ayudará a que se calme más rápido.

### No se apresure a enseñarle a usar el baño

Los padres y cuidadores a menudo desean que sus niños aprendan a ir al baño a una edad muy temprana, pero muchos niños no están listos hasta cumplir los 3 años o más de edad. Su niño aprenderá más rápido si usted espera hasta que esté listo. Este atento a las señales de que su niño está listo, como:

- Querer hacer lo que usted hace.
- No hacerse pipí durante sus siestas o por varias horas seguidas.
- Avisarle cuando necesita que le cambie de pañal.

## Seguridad

### Encuentre el asiento de seguridad ideal para el tamaño de su niño

Muchos padres cambian muy rápido a sus niños de un asiento de seguridad con arnés a un asiento de seguridad elevado "booster", o al cinturón para adultos. Su niño necesita la protección de un asiento de seguridad infantil con arnés hasta que pueda sentarse adecuadamente durante todo el viaje.

Esto sucede por lo general entre los 5 y los 7 años. Las correas ajustadas del arnés mantienen a su niño seguro mientras viaja en automóvil y durante un choque.

Cuando su niño alcance el peso o la altura máxima para el asiento de seguridad del automóvil en posición orientada hacia atrás, cambie a un asiento de seguridad orientado hacia adelante con un arnés de 5 puntos. Los niños menores de 13 años siempre deben viajar en el asiento trasero y todos los que viajan en el automóvil deben tener abrochado el cinturón de seguridad. Así lo exige la ley.

Para obtener más información sobre cómo mantener a su familia segura en el automóvil, o sobre las leyes de seguridad para niños pasajeros en Washington, comuníquese con el Programa de seguridad para niños pasajeros en vehículos al 360-725-9860 (solo en inglés) o visite [wacarseats.com/asientos-de-carro/](http://wacarseats.com/asientos-de-carro/).

### Examine y elija juguetes minuciosamente

Al elegir juguetes para su niño, tome en cuenta su edad, sus habilidades e intereses. Los juguetes diseñados para niños más grandes pueden ser peligrosos para su niño. Enseñe a sus niños grandes a guardar sus juguetes cuando terminen de jugar. Evite los juguetes con piezas pequeñas que puedan causar asfixia. Los globos de látex defectuosos o desinflados causan más muertes por asfixia que otros artículos para niños. Opte por los globos "Mylar" (metálicos), ya que son menos peligrosos.

## Salud Ambiental

### Mantenga su casa segura

Los niños son curiosos por naturaleza. Aunque su niño ya está más grandecito, todavía tiene que vigilarle minuto a minuto. Asegúrese de que las otras personas que cuidan a su niño (abuelos, amigos, otros miembros de la familia) también mantengan su casa segura. A continuación, le ofrecemos algunas ideas para hacer su casa un lugar más seguro:



Guarde el número del Centro para el Control de Envenenamiento de Washington (1-800-222-1222)



Guarde las bolsas y mochilas que puedan contener objetos peligrosos.



Instale puertas de seguridad para bebés en las escaleras y anclajes en la pared para prevenir que los televisores, roperos y libreros se vuelquen.



Mantenga los artículos con pilas de botón e imanes fuera del alcance de los niños. Son muy dañinos si se tragan.



Mantenga las medicinas en envases a prueba de niños, bajo llave y fuera del alcance de su niño.



Vigile cuando se usen hornos, estufas, planchas, pinzas calientes para el pelo, chimeneas y calentadores.



- Instale seguros o protecciones de seguridad en las ventanas para evitar que se abran más de 4 pulgadas.
- Mantenga las cuerdas de las persianas alejadas de la cama de su niño y fuera de su alcance
- Mantenga las cosas en las que su niño puede trepar lejos de las ventanas.
- Los mosquiteros no evitarán que su niño se caiga de las ventanas.



Almacene de forma segura y mantenga fuera del alcance de los niños: químicos, detergentes, productos con nicotina y marihuana (incluyendo los comestibles), cuchillos y todas las armas.

### Recursos

- **Cuestionario sobre vacunas:** [bit.ly/cuestionario-vacunas](http://bit.ly/cuestionario-vacunas)
- **Registros de vacunación en línea:** [myirmobile.com](http://myirmobile.com) (solo en inglés)
- **Desarrollo infantil:** Help Me Grow 1-800-322-2588 (servicio TTY: marque 711) y visite [bit.ly/Parent-123-esp](http://bit.ly/Parent-123-esp)
- **Inspección de asientos infantiles para autos:** 360-725-9860 (solo en inglés) y [wacarseats.com/asientos-de-carro/](http://wacarseats.com/asientos-de-carro/)
- **Casa segura para los niños:** [bit.ly/3PQMWuW](http://bit.ly/3PQMWuW)
- **Centro para el Control de Envenenamiento de Washington:** (800) 222-1222 (para servicio TTY, marque 711) y [wpc.org](http://wpc.org)

### ¡Gracias por leer esta carta!

Compártala con las personas que cuidan a su niño. Volverá a tener noticias nuestras antes de que su niño cumpla 2½ años, con temas relevantes como:

- Medicina complementaria.
- Cómo guardar las armas de fuego de forma segura.
- Seguridad en el agua y contra incendios.

## 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](http://www.miramecrecerwa.org)

