



En esta carta encontrará recursos útiles y aprenderá:

- A prepararse para el chequeo de los 2.5 años.
- A proteger a su niño contra enfermedades graves.
- A introducir nuevos alimentos a la dieta de su niño.
- A enseñar a su niño cómo resolver problemas.
- La importancia de lavarse las manos.
- A elegir un preescolar para su niño.
- Sobre la medicina complementaria.
- A ser un modelo ejemplar para su niño.
- A guardar armas de fuego de forma segura.
- Sobre la seguridad para evitar quemaduras.
- Sobre el uso del casco y la seguridad en el agua.

¡Feliz lectura!

Visitas de Control del Niño Sano

Su niño puede necesitar un chequeo

La mayoría de los médicos recomiendan un chequeo a los 2.5 años. Pregunte a su médico o en la clínica si usted debe hacer cita para un chequeo. Este es un buen momento para hacer preguntas sobre el desarrollo de su niño. Asegúrese también de que su niño vaya al dentista por lo menos una vez al año. Consulte con su compañía de seguro para ver cuántas visitas dentales cubren al año.

Vacunas

Proteja a su niño

Las vacunas son la manera más importante de proteger a su niño contra enfermedades graves. Asegúrese de que su niño cumpla con los requisitos de vacunación para la guardería y el preescolar al recibir todas las vacunas recomendadas. Si no ha recibido todas las vacunas recomendadas, este es el mejor momento de ponerlo al día. A los niños que no están al día en sus vacunas se les puede requerir quedarse en casa sin poder ir a la guardería o preescolar durante un brote de enfermedad. Para obtener información sobre las vacunas recomendadas para la guardería o el preescolar, visite bit.ly/vacunas-guarderia

También es importante que usted, otros miembros en su hogar y las personas que cuidan de su niño estén al día en vacunas. Pregunte a su médico o enfermera acerca de las vacunas recomendadas para los adultos. Considere las siguientes preguntas:

- ¿Se vacuna usted contra la gripe cada año?
- ¿Ha recibido la vacuna contra la tos ferina (Tdap)?
- ¿Tiene sus propios registros de vacunación?
- ¿Están vacunados los que cuidan a su niño?

Para información sobre las vacunas, incluso sobre la seguridad, eficacia y mitos de las vacunas visite el sitio web del Departamento de Salud del estado de Washington en bit.ly/DOH-vacunas. Regístrese en wa.myir.net para tener acceso en línea a los registros oficiales de vacunación de usted y de su familia.



Si tienes dudas sobre las vacunas, pregunta a mi doctor.

Nutrición y Actividad Física

Enseñe a su niño a comer alimentos nuevos

Tenga paciencia mientras su niño descubre los alimentos que le gustan. Ofrezca una variedad de alimentos saludables y deje que su niño escoja los que quiera. Quizás quiera comer un alimento esta semana y no quererlo en la siguiente. Puede que le gusten los alimentos preparados de cierta forma, como el puré de manzana en vez de rodajas de manzana. A la hora de comer, incluya al menos un alimento saludable que usted sabe su niño disfruta.

Obtenga consejos saludables para niños muy selectivos en bit.ly/alimentacion-pequenos.

No obligue a su niño a comer, ni le premie o castigue por no comer. Forzar a su niño a comer algo que no quiere no hará a que le guste. Si su niño le dice que ya terminó de comer, permítale dejar de comer. Generalmente los niños saben si han comido lo suficiente. Espere hasta la hora del bocadillo antes de ofrecerle más comida. Ofrezca bocadillos con una nutrición balanceada, como frutas, vegetales, proteínas y granos.

Trate de hacer de las comidas un momento placentero en familia. Coman juntos al menos una vez al día. Converse con su niño acerca de lo que hizo ese día y lo que más disfrutó hacer.



¡Pregúntame sobre mi día durante la comida!

Crecimiento y Desarrollo

Ayude a su niño a resolver problemas

Enseñe a su niño la manera que usted espera que se comporte. Esto le ayudará a controlar su propia conducta. También le ayudará a entender cómo sus acciones afectan a los demás. Por ejemplo, si su niño lanza un juguete:

1. Enséñele cómo jugar con el juguete y dígame, "Esta es una manera segura de jugar con el juguete. ¿Puedes hacerlo así?"
2. Deje que su niño juegue con el juguete de forma segura. Si continúa lanzándolo, sugiera otro juguete. Dígame, "Veo que quieres lanzar algo. Guardemos estos juguetes y busquemos una pelota para lanzar."

Lávense las manos: ¡háganlo bien y con frecuencia!

Los gérmenes que causan enfermedades pueden pasar de las manos de su niño a su boca. Enseñe a su niño a toser o estornudar en la parte del codo, en vez de sus manos. Es importante lavar siempre las manos de su niño:

- Antes de comer
- Después de que tosa o estornude
- Después de usar el baño
- Después de jugar afuera o con mascotas
- Después de llegar a casa de la guardería o el preescolar

Lávese las manos con su niño para enseñarle lo importante que es. Obsérvele para asegurarse de que lo hace de forma correcta. Consejos al lavarse las manos:

- Use jabón y agua tibia. No se recomienda usar jabón antibacteriano. Sólo use desinfectante para manos si no hay jabón y agua disponibles.
- Lávese por unos 20 segundos. Cante toda la canción de "Feliz Cumpleaños" para asegurarse que se ha lavado lo suficiente.
- Enjuáguese bien las manos y séqueselas.

Cuidado Infantil y Preparación Escolar

Encuentre un preescolar

Si su niño atenderá al preescolar, es importante que empiece a buscar uno ahora. Elija uno que sea del gusto de su niño y de usted. Hay varias opciones y programas para escoger. Los siguientes consejos le pueden ayudar a decidir:

- Haga una lista de las cosas más importantes para usted y su niño y llévelas con usted.
- Visite varios preescolares, hable con el personal y observe cómo dan la clase. Hable con otros padres de familia en las escuelas.
- Lleve a su niño a visitar los preescolares que más les gustaron. De ser posible, deje que su niño tome la decisión.

Visite childcareawarewa.org/es/families para obtener más información sobre cómo elegir el preescolar ideal para su familia.

Apoyo Familiar y Rutinas

Medicina complementaria

Informe a todos los proveedores de salud de su niño acerca de cualquier tratamiento complementario que su niño este usando (como productos naturales, remedios caseros, quiropráctica). Cada proveedor necesita estar al tanto de todo lo que usted hace para controlar la salud de su niño. Esto le ayudará a obtener la mejor y más segura atención posible para su niño.

Tenga cuidado al elegir vitaminas y suplementos herbales. A diferencia de las medicinas de receta, las vitaminas y suplementos herbales no pasan por las mismas pruebas de calidad antes de entrar en el mercado de venta. Además, su seguridad o eficacia no ha sido aprobada en niños. La reacción que su niño pueda tener al usar estos productos podría ser diferente a la de un adulto.

Para saber cómo hablar con su proveedor médico acerca del uso y práctica de los productos complementarios, visite bit.ly/med-complementaria.

Su niño aprende al observarle

Lo que usted hace es tan importante como lo que dice. Como padres, ustedes enseñan muchas cosas a sus niños al hablar con ellos. Sin embargo, su niño también aprende al observar e imitar lo que usted y otros familiares hacen.

Practique hábitos saludables como hacer ejercicio con regularidad y no ver demasiada televisión. Asegúrese de que su niño lo vea cepillarse los dientes a diario. Coma alimentos nutritivos para fomentar buenos hábitos de nutrición. Si usted fuma, ahora es buen momento para dejar de hacerlo. Para información sobre dejar de fumar, llame al 1-855-DÉJELO-YA (1-855-335-3569) o visite bit.ly/Ayuda-dejar-fumar.

Seguridad

Guarde bajo llave las armas de fuego

Todos los niños corren peligro si juegan con armas de fuego. Si tiene armas de fuego en casa, quiteles las balas y guárdelas en un armario o en una caja con llave. Guarde las balas por separado. Mantenga las llaves fuera del alcance de los niños. Pregunte si las otras personas que cuidan a sus niños poseen armas. Asegúrese de que estén guardadas de forma segura. Para información sobre cómo guardar armas, visite bit.ly/Seguridad-armas.

Mantenga cerillos y encendedores alejados

Los niños son curiosos con respecto al fuego. Hasta los niños menores de 2 años pueden comenzar un fuego y lastimarse si juegan con cerillos y encendedores. Si usted tiene encendedores y cerillos en casa, guárdelos fuera del alcance de sus niños. Recuerde que, aunque pida a su niño

que se aleje de las estufas, chimeneas, fogones o parrillas, aún tiene que vigilarle y asegurarse de que lo haga.

Acostúmbrele a usar un casco desde chiquito

Ayude a su niño a tener el hábito de usar el casco siempre que use un juguete con ruedas o ande en bicicleta con usted. Si usted anda en bicicleta, use un casco también. Recuerde que su niño aprende de usted.

Vigile a su niño de cerca mientras esté en el agua

Los niños se pueden ahogar rápida y silenciosamente hasta en 5 centímetros (2 pulgadas) de agua. Un adulto debe permanecer a tan sólo un brazo de distancia siempre que un niño esté dentro o cerca del agua. Hable con su médico o enfermera sobre clases de natación para su niño. Pero recuerde, incluso si su niño ha estado en clases de natación o de seguridad en el agua, aún puede ahogarse.

Quédese siempre con su niño mientras esté bañándose o en el baño. Vacíe la piscinita portátil cuando no la esté usando; mantenga los botes de basura tapados y ponga cercas alrededor de las piscinas, jacuzzis y estanques. Si necesita una reja o puerta, debe ser de cierre automático.

Asegúrese de que su niño use siempre un chaleco salvavidas cuando esté jugando dentro o cerca del agua, en un muelle, en un bote, balsa, o llanta de flotar. Ponga un buen ejemplo usando un chaleco salvavidas. Siempre que pueda nade donde haya un salvavidas. Aprenda primeros auxilios y resucitación cardiopulmonar infantil. Llame a su estación de bomberos para tomar clases. Para más información sobre la seguridad en el agua y la prevención de ahogamientos para todas las edades, visite bit.ly/prevencion-de-ahogamiento.



Asegúrate de que use un chaleco salvavidas cuando esté dentro o cerca del agua.

Recursos

- **Calendarios de vacunación:** cdc.gov/spanish/inmunizacion
- **Preguntas sobre las vacunas:** bit.ly/DOH-vacunas
- **Registros vacunación en línea:** wa.myr.net
- **Consejos de nutrición:** bit.ly/alimentacion-pequenos
- **Encuentre un preescolar:** childcareawarewa.org/es/families
- **Medicina complementaria:** bit.ly/med-complementaria
- **Ayuda para dejar de fumar:** 1-855-335-3569 o visite bit.ly/Ayuda-dejar-fumar
- **Cómo guardar armas de fuego:** bit.ly/Seguridad-armas
- **Seguridad en el agua:** bit.ly/prevencion-de-ahogamiento

¡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 3 años, con temas relevantes como:

- Crear un plan de uso de pantallas para su familia.
- Primeros auxilios.
- Las emociones de su niño.

Para la salud de todos nuestros niños

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

[f @MirameCreceWA](https://www.facebook.com/MirameCreceWA) www.miramecreerwa.org