

En este boletín informativo encontrará recursos y obtendrá información sobre:

- Cuáles vacunas necesita su niño para estar al día.
- Cómo ayudar a su hijo a comer bien
- Ideas para mantener a su de niño activo.
- Cómo mantener sanos los dientes de su niño.
- Cuánto tiempo necesita dormir su niño.
- Las emociones de su niño.
- Cómo entrenar a su niño para usar el baño.
- Cómo crear un plan del tiempo que su familia utiliza pantallas.
- Los asientos infantiles de seguridad.
- Cómo educar a su niño sobre la seguridad en la calle.
- Primeros auxilios y RCP infantil.
- Cómo educar a su niño sobre su seguridad personal.

¡Feliz lectura!

Vacunas

La revisión médica de los 3 años

Si su niño ha recibido todas las vacunas recomendadas, ¡felicidades! Ya está listo para la guardería y el preescolar. Pero si le falta alguna vacuna, no necesita empezar la serie de vacunas nuevamente y tampoco es tarde para ponerlo al día. A los 3 años, la mayoría de los niños ya habrán recibido estas vacunas:

- Hepatitis B, 3 dosis
- Difteria, tétanos, pertusis acelular (DTaP), 4 dosis
- *Haemophilus Influenzae* tipo b (Hib), 3 a 4 dosis
- Vacuna neumocócica conjugada (PCV), 4 dosis
- Vacuna inactivada contra la polio (IPV), 3 dosis
- Sarampión, paperas, rubéola (MMR), 1 dosis
- Varicela (chickenpox), 1 dosis
- Hepatitis A, 2 dosis
- Gripe (influenza), dosis anual
- COVID-19, 2o 3 dosis

Pídale al médico o enfermera de su niño una copia de los registros de vacunas de su niño durante su visita médica de rutina. Revísela para asegurarse de que todas las vacunas de su niño estén en WAIS. Asegúrese de que las vacunas de su niño estén actualizadas y sean correctas. Tiene derecho a revisar los registros de su niño, hacer preguntas y hacer correcciones. Hable con su médico, enfermera o clínica si tiene alguna pregunta.

Para ver y descargar los registros de vacunas de su familia en línea, visite myirmobile.com

Nutrición y Actividad Física

Ayude a su niño a comer bien

Los años de preescolar son tiempo adecuado para enseñar a los niños a disfrutar de los alimentos y de la unión familiar durante las comidas y meriendas. Es normal para su niño de 3 años tener ideas firmes sobre lo que debe o no debe comer. Continúe ofreciéndole una variedad de alimentos sanos y déjelo que escoja qué y cuánto comer. Ofrézcale cantidades pequeñas de alimentos nuevos junto con sus alimentos favoritos y anímelo, sin forzarlo, a probarlos. Para aprender más acerca de cuáles son los alimentos que su niño debe de comer y la cantidad adecuada, visite bit.ly/alimentacion-pequenos.

Dediquen tiempo para mantenerse activos

Jugar activamente, ya sea corriendo, saltando y trepando en un área segura, ayuda a su niño a mantenerse activo todo el día, así como a fortalecer y coordinar su cuerpo. El juego activo durante el día también ayuda a que duerma bien por la noche.



¡Déjame jugar a disfrazarme con amigos!

Estas son algunas actividades para jugar activamente que usted puede hacer con su niño dentro y fuera de casa:

- Escarbar con palas plásticas, baldes y vasos.
- Leer juntos y actuar las historietas de los libros.
- Jugar a disfrazarse con diferentes prendas de vestir.
- Bailar, jugar a las escondidillas o ir a caminar.
- Construir una carrera de obstáculos por la que ambos puedan pasar.

Obtenga más ideas sobre juegos y actividades físicas para niños en kidshealth.org/es/parents/fit-preschooler.html.

Salud Bucal

¡Los dientes de leche son importantes!

Además de guardar espacio para los dientes permanentes, también ayudan a que su niño hable y mastique bien. Así que revíselos con frecuencia. Levante el labio de su niño y revise los dientes por delante y por detrás y cerca de las encías. Si ve alguna mancha pálida y oscura, o problemas en las encías, llame al dentista o médico. Para mantener los dientes de su niño saludables:

- Cepille los dientes de su niño después del desayuno y después de la última merienda o bocadillo del día. Su niño necesitará la ayuda de un adulto hasta los 8 años para eliminar toda la placa dental pegajosa y los gérmenes que causan caries.
- Un adulto debe poner una pequeña cantidad, del tamaño de un chícharo, de pasta dental con fluoruro al cepillo de su niño. El fluoruro previene las caries. Asegúrese de que su niño escupa la pasta dental después de cepillarse.



Esta es la cantidad de pasta de dientes que necesito para cepillarme los dientes.

- Cepíllense los dientes juntos todos los días. Tomen turnos para cepillarse los dientes uno a la vez. Así su niño se sentirá independiente y usted verá si se cepilla bien los dientes.
- Utilice el hilo dental con suavidad entre los dientes que se juntan, pero sin forzar a que su niño le permita hacerlo. El cepillado de dientes es más importante a esta edad.
- No deje que su hijo corra o juegue con algo en la boca. Si se lesiona la boca, llame al dentista o médico de inmediatamente.

¿Necesita ideas para que el cepillado de dientes sea más divertido? Visite 2min2x.org/espanol/kids-healthy-mouths.

Crecimiento y Desarrollo

Los niños necesitan dormir lo suficiente.

A la edad de 3 años, los niños necesitan dormir entre 10 y 12 horas por la noche y es posible que también necesiten una siesta o tiempo de descanso después del almuerzo. Ayude a su niño a dormirse a la misma hora todas las noches. Comience una rutina regular para ir la cama si aún no tiene una. La rutina puede incluir un baño, cepillado de dientes, un cuento y abrazos antes de apagar la luz. Hable con su médico o la enfermera si a su niño le cuesta trabajo quedarse dormido.

Las emociones de su niño a los 3 años se están desarrollando

Puede que en este momento su niño esté pasando por varios cambios en su vida, como una nueva guardería o preescolar, una rutina para ir al baño, o incluso estrenar cama nueva. Esto puede ser estresante y provocar berrinches. Mantenga la calma y averigüe que podría estar inquietando a su niño. Ayúdelo a reconocer sus emociones. Esto puede ayudarlo a calmarse más rápido y volver a jugar y seguir aprendiendo.

¡Saber utilizar el baño es una habilidad importante!

Su niño se sentirá orgulloso cuando aprenda a ir al baño y quizás quiera compartir con usted la buena noticia. Anímelo y dígame que se siente orgulloso. Algunos niños no aprenden esta habilidad hasta que están en edad escolar. Esto es normal, pero puede ser difícil para los padres y cuidadores. Los niños que saben ir al baño durante el día podrían aún hacerse pipí durante una siesta o por las noche. Algunas situaciones estresantes, como una guardería nueva o mudarse a una casa nueva, podrían ocasionar que un niño, que ya sabe usar el baño, empiece a mojar la cama otra vez. Anímelo a que vaya al baño antes de acostarse. Una vez que su niño se despierte seco, trate de hacer el cambio del pañal entrenador a los calzoncillos. Si se hace pipí, dígame que está bien. Trate de no enojarse y ayúdelo a cambiarse de ropa.

Para obtener recursos útiles sobre este tema visite bit.ly/HealthyChildren-Iralbaño.



¡Celebra conmigo cuando use el baño!

Apoyo Familiar y Rutinas

Establezca límite de tiempo para el uso de pantallas

La Academia Americana de Pediatría recomienda que los niños de 2 a 5 años no pasen más de 1 hora al día frente a una pantalla. Para ayudar a limitar el tiempo frente a la pantalla, incluya muchos juegos activos en el plan diario de actividades de su niño. Cuando su niño vea televisión o juegue juegos, asegúrese de que sean educativos, sin violencia y sin comerciales. Pida a las otras personas que cuidan a su niño que limiten el tiempo que su niño pasa frente a la pantalla y que sólo escojan programas y juegos educativos para niños de su edad. Para crear un plan de uso adecuado de pantallas para toda su familia, visite healthychildren.org/mediateplan.

Seguridad

¿Cuándo cambiar de un asiento de seguridad para niños a un asiento de seguridad elevado?

Tenga cuidado de no cambiar demasiado pronto de un asiento de seguridad para automóvil a uno elevado o al cinturón de seguridad del auto. Mantenga a su niño en un asiento de seguridad con arnés de 5 puntos, orientado hacia atrás o hacia adelante, hasta que alcance la altura máxima o el límite de peso permitido por el fabricante del asiento. El arnés mantiene a su niño seguro durante los viajes en automóvil, al igual que durante un choque.

Una vez que su niño este demasiado grande para el asiento de seguridad con arnés orientado hacia adelante, es hora de ponerlo en un asiento de seguridad elevado, pero aún en la parte trasera del automóvil. La ley del estado de Washington

requiere que los niños menores de 13 años viajen sentados en el asiento trasero. El asiento trasero es el lugar más seguro para todos los niños. Llame al Programa de seguridad para niños pasajeros de Washington al 360-725-9860 con cualquier pregunta que tenga. Para más información visite: wacarseats.com/asientos-de-carro/

Eduque a su niño sobre la seguridad en la calle

Manténgase cerca de su niño y tómelo de la mano cuando esté alrededor de autos estacionados o en movimiento, especialmente en estacionamientos y entradas de vehículos. A esta edad los niños:

- Se mueven rápido y pueden correr hacia la calle sin avisar.
- No saben las normas de seguridad y necesitan que los adultos los vigilen.
- Son pequeños y es difícil que los conductores los vean cuando van de reversa.
- No pueden calcular lo rápido que se mueve un auto o lo cerca o lejos que puede estar.

Mantenga a su niño alejado del tráfico. Los patios cercados, los parques y los campos de juego son los mejores lugares para jugar y andar en bicicleta o patines. Dé un buen ejemplo. Cuando caminen, hable con su niño sobre la seguridad vial. Muéstrelle cómo cruzar la calle con seguridad, pero recuerde que su niño todavía es muy pequeño para hacerlo por sí solo.

Aprenda primeros auxilios y RCP infantil

Las clases de primeros auxilios y RCP le enseñan cómo ayudar a un niño herido o que se esté ahogando. Aprenda estas habilidades de emergencia antes de que las necesite. Asegúrese de que su proveedor de cuidado infantil y las otras personas que cuidan a su niño también tengan esta capacitación.

Para obtener información acerca de cursos de primeros auxilios y reanimación cardiopulmonar (RCP) infantil, llame a su cuerpo local de bomberos, al departamento de salud, a la Cruz Roja o a un hospital. Para tomar clases con la Asociación Americana del Corazón visite cpr.heart.org.

Continúe enseñándole a su niño sobre la seguridad

Ayude a mantener seguro a su niño. Asegúrese de que siempre esté con usted u otro adulto de confianza. A la edad de 3 años, los niños aún no logran distinguir entre un desconocido y un amigo. Asegúrese de que su niño sepa que siempre debe consultar con usted o con sus cuidadores antes de ir a cualquier lado con otras personas.

Es también importante asegurarse de que las armas de fuego estén bajo llave y que todas las medicinas, productos de limpieza y de tabaco, marihuana (incluidos los comestibles) y de vapeo estén fuera del alcance de su niño curioso de 3 años. Si cree que su niño ha comido, bebido o tocado una alguna potencialmente dañina, mantenga la calma y llame pronto al Centro de Envenenamientos de Washington al 1-800-222-1222.

Recursos

- **Requisitos para preescolar y guardería:** doh.wa.gov/scci
- **Registros de vacunación:** myirmobile.com
- **Mi plato:** bit.ly/alimentacion-pequenos
- **Salud bucal:** 2min2x.org/espanol/kids-healthy-mouths
- **Actividades para niños:** kidshealth.org/es/parents/fit-preschooler.html
- **Usando la taza del baño:** bit.ly/HealthyChildren-Iralbaño
- **Plan de pantallas familiar:** healthychildren.org/mediateplan
- **Servicio de inspección para asientos de seguridad:** wacarseats.com (en inglés) o llame a la Comisión de Seguridad del Tráfico 360-725-9860
- **Entrenamiento local de RCP:** cpr.heart.org

¡Gracias por leer este boletín! Compártalo con las personas que cuidan a su niño. Volverá a recibir noticias nuestras antes de que su niño cumpla los 3.5 años de edad con temas como:

- La seguridad en el agua y contra los incendios.
- Lo importante que es guardar bien todo tipo de veneno.
- Lo importante que es jugar con su niño.

Por la salud de todos nuestros niños

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

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



DOH 920-923SP Agosto 2023

Para solicitar este documento en otro formato, llame al 1-800-525-0127. Las personas con sordera o problemas de audición deben llamar al 711 (servicio de relé de Washington) o enviar un correo electrónico a doh.information@doh.wa.gov.

