

En este boletín informativo encontrará recursos y aprenderá:

- A mantener a su niño al día en sus vacunas.
- A alimentar a su niño bien.
- Sobre el calcio y la vitamina D.
- Maneras de consolar a su hijo.
- Sobre el crecimiento y desarrollo de su niño.
- Sobre los juegos imaginativos como parte del aprendizaje.
- Por qué debe escuchar y hablar con su niño.
- Por qué debe involucrarse en el cuidado de su niño.
- A crear un plan de escape en caso de incendios.
- Sobre la seguridad en el agua.
- A mantener un hogar seguro.

¡Feliz lectura!

Vacunas

Asegúrese de que las vacunas de su niño estén al día

Además de la vacuna anual contra la gripe, su niño necesitará una dosis de refuerzo de otras vacunas entre los cuatro y seis años de edad. Hable con el médico o la enfermera de su niño si tiene preguntas acerca de las vacunas o el esquema de vacunación recomendado.

Pídale al médico o enfermera de su niño una copia de los registros de las 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

Ofrezca a su hijo una variedad de alimentos. Su hijo elegirá la cantidad de esos alimentos que comerá. A continuación le ofrecemos algunos consejos útiles:

- Establezca horas regulares para las comidas y meriendas. Ofrezca bocadillos nutritivos por la mañana y por la tarde. Las frutas y las verduras son buenas opciones. Incluya proteína y cereales también. (Tenga cuidado con los alimentos pequeños y duros ya que pueden causar asfixia.)
- Ofrezca por lo menos una taza de verduras y una taza de frutas al día.
- Ofrezca agua a su niño cuando tenga sed entre comidas y meriendas. El agua de la llave con fluoruro es lo mejor. Limite el jugo de frutas. La Academia Americana de Pediatría recomienda no más de 4 a 6 onzas (½ taza) de jugo 100% natural al día.
- Evite las sodas y bebidas azucaradas. Estas pueden quitarle el apetito a su niño durante las comidas y pueden causar caries.

El calcio y la vitamina D son importantes

El calcio y la vitamina D ayudan a tener huesos y dientes fuertes. 4 porciones al día de leche, queso o yogur le darán a su niño suficiente calcio. Una porción equivale a una rebanada de queso o ½ taza de leche baja en crema o yogur. Otras buenas fuentes de calcio son el tofu hecho con sulfato de calcio y la leche de soja o el jugo de naranja enriquecidos con calcio.

La vitamina D ayuda al cuerpo de su niño a utilizar el calcio. La cantidad recomendada es de 600 IU (Unidades Internacionales) de vitamina D al día para los niños mayores de un año de edad. Muy pocos alimentos contienen vitamina D de forma natural, así que busque productos lácteos (hechos con leche) enriquecidos con vitamina D. Su niño puede no estar obteniendo suficiente vitamina D de los alimentos que come diariamente. Hable con su médico o enfermera para ver si su niño necesitara un suplemento de vitamina D. Para obtener más información sobre la vitamina D, visite: bit.ly/CDC_VitaminaD

Hay diferentes maneras de consolar a su niño

Hay muchas razones por las cuales su niño pudiera estar triste o molesto aparte de tener hambre. Si le ofrece de comer o beber cuando está molesto, puede desarrollar un hábito poco saludable de comer en exceso. Si su niño comió algo recientemente, póngase a pensar si hay alguna otra razón, aparte de tener hambre, por la que pueda estar molesto. Quizás su niño esté aburrido, cansado, enfermo o quiera que le preste atención. Haga lo siguiente en lugar de ofrecerle comida:

- Acurrúquense juntos y hablen o lean un cuento.
- Vayan a caminar un rato.
- Pongan música y bailen. ¡Hagan boberías juntos!



Si me siento frustrado, trata de leer conmigo mi libro favorito.

Crecimiento y Desarrollo

Periodos de crecimiento acelerado

Es de esperar que los niños crezcan más en unos meses que en otros. Durante los meses de crecimiento rápido, su niño tal vez coma más de lo usual. A esta edad, casi todos los niños se vuelven más altos y delgados y suben de peso lentamente. Si usted tiene dudas sobre el peso de su niño, ya sea porque pesa mucho o muy poco, o si nota cambios preocupantes, hable con el médico, la enfermera o con un especialista en nutrición.



¡Mide mi estatura para mostrarme cuánto estoy creciendo!

Los niños aprenden y crecen a su propio ritmo

La mayoría de los niños a esta edad :

- Sujetan una crayola entre el pulgar y los dedos.
- Patean y avientan una pelota.
- Entienden instrucciones sencillas.
- Toman turnos al jugar.
- Se visten y desvisten .

Si tiene preguntas sobre el desarrollo o el habla de su niño, hable con el médico o la enfermera. También puede llamar al distrito escolar local o a Help Me Grow Washington al 1-800-322-2588 para preguntar sobre un examen gratuito del desarrollo.

Jugar a imaginar es parte del aprendizaje

Jugar a imaginar ayuda a su hijo a aprender muchas cosas, tales como preocuparse por otras personas. Cuando su niño utiliza su imaginación e inventa historias, aprende a ser creativo. También aprende a manejar sus sentimientos y a resolver problemas.

Hable con su niño

Conversar juntos es una de las mejores actividades para usted y su niño. Seguramente “¿por qué?” es una de sus preguntas predilectas. ¡Su niño cree que usted lo sabe todo! Aunque pueda aburrirse de responder las mismas preguntas una y otra vez, es muy importante que se dé tiempo para hablar con su niño. Escuche las ideas y cuentos de su niño para enterarse de lo que está pensando y entendiendo. A medida que crece, le será más fácil a su niño compartir sus problemas con usted si sabe que lo escucha.

Cuidado infantil y preparación para la escuela

Involúcrese en el preescolar y la guardería

Si su niño va al preescolar, manténgase involucrado para asegurarse de que tenga una buena experiencia. Trate de:

- Reunirse regularmente con los maestros y pregunte cómo va su hijo en la escuela.
- Ayudar como voluntario.
- Tomar parte en eventos especiales, como excursiones y festividades.

Pregúntele al maestro o al proveedor de cuidado infantil sobre las canciones o rimas que usan durante las actividades escolares diarias, como el cepillado de dientes, limpieza del aula, o durante la siesta. Intenten cantar la canción o decir la rima cuando hagan las mismas actividades en casa. Hacer conexiones entre las rutinas escolares y las del hogar, le permiten construir una base sólida de aprendizaje.



Ven a verme en la escuela y pregúntale a mi maestra sobre mi progreso.

Seguridad

Seguridad en caso de incendio y elaboración de un plan de escape.

Haga un plan de escape para que todos en su familia salgan de la casa si hay un incendio. Debe haber dos formas de escape en cada cuarto. Asegúrese de que su niño sepa cómo suena la alarma contra incendios. Aprenda más en bit.ly/AAP-Prevencion_incendios.

¡Proteja a su niño dentro o cerca del agua!

Los niños se pueden ahogar rápida y silenciosamente en una tina, una piscina, un río, un lago, un canal o en el mar.

Nadary la seguridad en el agua son habilidades importantes que su niño y familia deben aprender. Aunque su niño sepa nadar o haya tomado clases de natación, no es lo suficientemente grande para estar cerca del agua a menos que un adulto lo cuide todo el tiempo. Si usted no sabe nadar, dese el tiempo para aprender. Aprender a nadar es divertido y es una buena actividad para toda la familia.

Póngale a su niño un chaleco salvavidas siempre que esté cerca o dentro del agua. Utilice un chaleco aprobado por la Guardia Costera y que sea del tamaño correcto para el peso de su niño. Ajuste las correas para que ajusten cómodamente. La ley del estado de Washington requiere que todos los niños menores de 13 años usen chalecos salvavidas aprobados por la Guardia Costera en embarcaciones de menos de 19 pies (5.8 metros) de longitud.

Proteja a su niño en casa

Aunque su niño parezca ya más maduro, aún no entiende bien el peligro o cómo puede lastimarse o lastimar a otros. Mantenga su casa segura y supervise a su niño de cerca. A continuación le damos algunos consejos:

- Mantenga los bolsos, mochilas y carteras fuera del alcance de los niños, debido a que suele contener medicinas, pastillas para la tos, limas de uñas, cosméticos, navajas de bolsillo o encendedores.
- Cubra su chimenea y calentador para habitaciones con rejillas protectoras.
- No deje que su niño ayude a cocinar en la estufa. Cuando cocine afuera, manténgalo alejado de la parrilla o el fuego.
- Nunca use estufas o parillas de carbón o de gas dentro de su tienda de campaña para dar calor o para cocinar.
- Prevenga las caídas. Ponga un tapete antideslizante en la tina o bañera. Muchas caídas son causadas por resbalones.
- Supervise a su niño en la tina de baño para evitar que se ahogue o se queme con agua caliente.

Salud Ambiental

Guarde bajo llave todo tipo de veneno

Los venenos pueden tener la apariencia de alimentos o bebidas. Enseñe a su niño a pedir permiso antes de comer o beber algo que usted no le haya dado. Siga estos consejos para mantener un hogar seguro:

- Mantenga las medicinas, las vitaminas y el enjuague bucal en envases a prueba de niños. Guarde estos artículos y todo tipo de cosméticos o productos de uso personal (pasta dental, lociones, esmaltes de uñas, desinfectantes para manos, etc.) en donde su niño no pueda verlos ni alcanzarlos.
- Mantenga los productos de vapeo o cigarrillos electrónicos, los productos de marihuana, tabaco y alcohol bajo llave y fuera del alcance de los niños. Si tiene comestibles hechos con marihuana en casa, enséñeles a sus niños que la calcomanía “No es para niños” significa que esos comestibles son solo para los adultos.
- Guarde siempre los productos de limpieza, pintura o gasolina en sus envases originales, nunca use envases para refrescos, jugos o leche.



Si cree que su niño se ha envenenado, no se altere y llame al Washington Poison Center al 1-800-222-1222. Llame al 911 si su niño se ha desmayado, ha dejado de respirar, le cuesta trabajo respirar o no puede despertar. Deshágase de los medicamentos sobrantes, vencidos o no deseados llevándolos a un centro gratuito de devolución de medicamentos. Busque uno cercano en takebackyourmeds.org.

Recursos

- **Registros de vacunación en línea:** myirmobile.com
- **Nutrición:** myplate.gov/life-stages/preschoolers
- **Desarrollo infantil:** 1-800-322-2588 (para servicio TTY, marque 711) o visite ParentHelp123.org
- **Incendios:** medlineplus.gov/spanish/firesafety.html
- **Centro para el envenenamiento de Washington:** 1-800-222-1222 (TTY 711) y wapc.org
- **Ubicaciones de devolución de medicamentos:** takebackyourmeds.org

¡Gracias por leer este boletín! Compártalo con las personas que cuidan a su niño. Volverá a tener noticias nuestras antes de que su niño cumpla los 4 años de edad con información sobre:

- Vacunas para los padres de familia.
- El uso correcto del casco.
- Preparándose para el kínder.

Por la salud de todos nuestros niños

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

@MirameCrecerWA www.miramecrecerwa.org



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.

DOH 920-924S Noviembre 2023

