

En este boletín informativo encontrará recursos útiles y aprenderá sobre:

- Programar las revisiones anuales médicas y dentales anual de su niño.
- Qué vacunas necesita su niño.
- Sobre la vacunas para adultos.
- Consejos útiles para comer juntos en familia.
- La importancia del ejercicio físico.
- A hablar con su niño sobre su cuerpo.
- A ayudar a su niño a expresar sus sentimientos.
- Seguridad en el automóvil y el uso correcto del casco.

¡Feliz lectura!

Visitas médicas de rutinas

Es hora de las revisiones de rutina.

Una revisión médica y dos dentales al año son la mejor manera de asegurarse de que su niño esté sano y desarrollándose bien. Antes de ir a la revisión de rutina, anote cualquier pregunta o duda que tenga y traiga consigo la lista. Si desea una revisión gratuita para ver cómo está desarrollándose su niño, llame a la línea de atención telefónica de Ayúdame a Crecer Washington al 1-800-322-2588 o a su distrito escolar local.

Vacunas

Complete la serie de vacunas para proteger a su niño.

Cuando su niño cumpla cuatro años, completará una serie de vacunas que comenzó cuando era más pequeño. Estas dosis de vacunas que le faltan le ayudarán a desarrollar la mejor protección contra ciertas enfermedades, como la tos ferina (pertusis). Cuando su niño cumpla 4 años o poco después que los cumpla, necesitará otra dosis de estas vacunas:

- Difteria, tétanos y pertusis (DTaP)
- Vacuna contra la polio inactivada (IPV)
- Sarampión, paperas y rubéola (MMR)
- Varicela (chickenpox)
- Gripe cada año
- COVID-19

Asegúrese de que las vacunas de su niño estén a día y sean correctas. Tiene derecho a revisar los registros de vacunación de su niño, hacer preguntas y hacer correcciones. Hable con su médico, enfermera o clínica si tiene alguna pregunta.

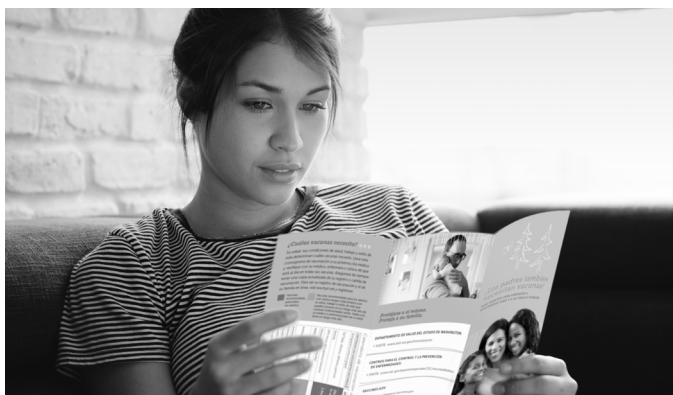
Para ver y descargar en línea los registros de vacunación de su familia, visite myirmobile.com (en inglés)

Los adultos también necesitan vacunas.

Los adultos y niños más grandes a menudo transmiten enfermedades a los niños más pequeños y a los adultos mayores. Vacúnese para proteger a su familia, amigos y a su comunidad de las enfermedades que las vacunas pueden prevenir. Anime a todas las personas que pasan tiempo con su niño a verificar que sus vacunas estén al día. Considere estas preguntas:

- ¿Le ha preguntado al preescolar o la guardería de mi niño si todo el personal y niños están vacunados?
- ¿Ha recibido la vacuna Tdap para protegerse y proteger a otros contra la tos ferina?
- ¿Se ha vacunado contra la gripe este año?
- ¿Ha tenido sarampión, paperas, rubéola y varicela o tiene algún comprobante de haber recibido esas vacunas?

Consulte con su médico, enfermera o con alguien en su clínica para ver qué vacunas necesita. La mayoría de las farmacias también ofrecen vacunas para los adultos.



Lea el folleto "¡Los padres también necesitan vacunas!", que recibió en su último envío, para obtener más información.

Nutrición y Actividad Física

Compartan tiempo en familia a la hora de comer.

Cuando comen en casa, es más probable que usted y su familia coman alimentos saludables de todos los 5 grupos de alimentos. Su niño puede ayudarle a planear, comprar y preparar las comidas. Puede que su niño esté más dispuesto a probar un alimento nuevo si ayudó a elegirlo en la tienda y a prepararlo.

Siéntense a comer juntos en familia por lo menos una vez al día. Mantengan apagadas todas las pantallas durante las comidas y refrigerios. Ofrezca cada miembro de la familia la oportunidad de hablar y compartir sus aventuras cotidianas. Cuando los niños escuchan y hablan con personas mayores, aprenden nuevas palabras y esto les ayuda a leer mejor.



Preparemos juntos la cena.

Manténgase activo en familia.

Si su niño disfruta estar activo ahora, es más probable que sea una persona físicamente activa toda su vida. Mantenerse en buena forma podría ayudar a reducir más tarde el riesgo de graves problemas de salud en el futuro. También puede mejorar su autoestima. Manténganse activos en familia y dé un buen ejemplo a su niño. Las siguientes son algunas sugerencias para mantenerse activos:

- Vayan a caminar o andar en bicicleta después de la cena.
- Ponga su música predilecta y bailen juntos.
- Organice una carrera de obstáculos con sillas, cajas y juguetes para que su hijo pueda pasar por encima, por debajo, a través y alrededor.
- Vayan al parque y al área de juegos del vecindario.

Crecimiento y Desarrollo

Los niños sienten curiosidad por su propio cuerpo.

Si su niño hace preguntas sobre su propio cuerpo, dele respuestas simples y honestas. Enséñele el nombre correcto de las partes del cuerpo. Es normal que los niños pequeños se examinen y se toquen los genitales (partes íntimas). También es posible que sientan curiosidad por los genitales de otros niños. Supervise a los niños cuando estén jugando. Si hablan o sobre explorarse mutuamente el cuerpo o lo están haciendo, calmadamente ayúdelos a encontrar otra cosa que hacer.

Enséñele a su niño dónde es apropiado quitarse la ropa y tocarse los genitales. El baño y la recámara serían lugares adecuados. Recuérdele lavarse las manos antes y después. También enséñele cuándo es apropiado que otra persona le toque los genitales. Algunos ejemplos serían cuando un médico lo examina (en presencia del padre o cuidador)

o cuando usted u otra persona que lo cuida lo ayudan a limpiarse después de ir al baño.

Es normal tocar y explorar, pero es posible que a veces usted se sienta preocupado o tenga dudas acerca del abuso sexual. Los signos de abuso sexual pueden incluir cambios en el estado de ánimo y comportamiento, así como síntomas físicos como moretones, sangrado o infección de los genitales. Si observa esos síntomas físicos, lleve a su niño al médico o a urgencias inmediatamente. También debe preocuparse si un niño sabe cosas sobre el sexo que sólo un adulto debería saber o cuando un niño es sexualmente agresivo. Si tiene preguntas, llame a su médico o a la enfermera.

Preparación Escolar

Ayude a su niño a prepararse para la escuela.

Quizás se ha preguntado qué puede hacer para preparar a su niño para la escuela o guardería. Muchas de las cosas que hace todos los días ayudan a su niño a prepararse. Por ejemplo:

- Hable con su niño sobre cosas que le interesan.
- Lea un cuento con su niño y hablen sobre cómo podría tener un final diferente.
- Vean fotos de la familia y hablen sobre ellas.
- Ayude a su niño a aprender cómo resolver los problemas que surjan cuando esté jugando con amiguitos.
- Ayúdele a aprender a escribir su nombre.

¿Sabía usted que una buena higiene bucal es también una parte importante para la capacidad de aprendizaje de un niño? Una caries puede hacer que un niño tenga dificultad para hablar y concentrarse durante la escuela. Ayude a su niño a cepillarse los dientes después de su última comida o refrigerio con una cantidad del tamaño de un chicharo de pasta dental con fluoruro. Su niño necesita ayuda para cepillarse los dientes hasta que tenga los ocho años.



Leamos un cuento juntos.

Apoyo Familiar y Rutinas

Ayude a su niño a expresar sus sentimientos

Es posible que su niño de cuatro años tenga sentimientos fuertes. Esto es normal, pero puede que esto le preocupe o sorprenda. Su niño está aprendiendo a expresar todos sus sentimientos y necesita su ayuda. Los siguientes consejos pueden ser de gran ayuda:

- Ayude a su niño a usar palabras para expresar si se siente feliz, triste, furioso, enojado o asustado.
- Deténgase un momento para que le preste atención y lo escuche.
- Busque libros sobre sentimientos para que los lean juntos.

Seguridad

La seguridad en el automóvil debe ser su prioridad.

Todas las personas que viajan con usted deben de usar según el caso, un asiento de seguridad infantil para automóvil, un asiento de seguridad elevado "booster" o un cinturón de seguridad que ajuste correctamente. En el estado de Washington, la ley exige que los niños viajen en un asiento de seguridad con un arnés de retención de cinco puntos hasta los 4 años.

Mantenga a su niño en un asiento de seguridad con arnés el mayor tiempo posible hasta que alcance la altura o el peso máximo del asiento. Su niño necesita usar un asiento de seguridad elevado hasta que mida 4 pies y 9 pulgadas (1.5 metros) de altura.

Los niños menores de 13 años deben viajar en el asiento trasero siempre que sea posible. Si su vehículo no tiene asiento trasero, deslice el asiento delantero completamente hacia atrás y, de ser posible, apague o desactive las bolsas de aire.

A medida que su niño crece, es probable que viaje con otros padres o cuidadores. Asegúrese de que estos adultos lo abrochen correctamente en un asiento de seguridad para automóvil o en un asiento de seguridad elevado. Comuníquese con el Programa de seguridad para niños pasajeros de Washington con cualquier inquietud que tenga al 360-724-9860 o para obtener más información visite: wacarseats.com/asientos-de-carro/

Asegúrese de que su niño utilice un casco.

Un casco puede proteger a su niño contra graves lesiones cerebrales cuando utiliza triciclos, bicicletas, patines y patinetas. Verifique que el casco le ajuste bien. Haga saber a su niño que usted espera que se ponga el casco cada vez que ande sobre ruedas.

Uso correcto del casco

- Debe quedar bien ajustado en la cabeza. Póngale rellenos si fuera necesario.
- El borde delantero debe quedar por encima de las cejas a 2 dedos de distancia.
- Abroche la correa debajo de la barbilla. Ajústela bien sin dejar más de 1 dedo de espacio.
- Las correas al lado del casco forman una letra "Y" debajo de cada lóbulo de la oreja.



Siga estos 5 consejos cuando utilice un casco.

Dé un buen ejemplo poniéndose su casco. Si su niño esquía o monta a caballo, asegúrese de que utilice el tipo adecuado de casco para esas actividades. Recuerde quitarle el casco a su niño antes de que juegue en el área de juegos. El casco se podría atorar en las estructuras o accesorios de los juegos y causar lesiones graves.

Compre un casco que cumpla con los estándares de la Comisión de Seguridad de los Productos para el Consumidor (CPSC) o los de Snell. No utilice cascos de segunda mano. Es posible que no sean seguros. Para obtener más información, comuníquese con CPSC llamando al 1-800-638-2772 o visite el sitio web bit.ly/cps_k_casco_k_actividad.

Para buscar su coalición local de Safe Kids y obtener recursos sobre dónde conseguir un casco y más información de seguridad visite: safekids.org/coalition/safe-kids-washington. (en inglés)

¡Gracias por leer este boletín! Compártalo con las otras personas que cuidan a su niño. Volverá a tener noticias nuestras antes de que su niño cumpla los 4.5 años con temas relevantes como:

- Preparándose para el kínder
- Cómo lidiar con las pesadillas
- Clases de natación

Por la salud de todos nuestros niños

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

@MirameCreceWA www.miramecrecerwa.org

