

En esta carta encontrará recursos útiles y aprenderá sobre:

- Las vacunas recomendadas para su niño.
- Ejemplos para comer saludable y estar activo.
- Cómo mantener saludables los dientes de su niño.
- Formas de ayudar a su niño a aprender.
- Los requisitos para el ingreso al kínder.
- Cómo ayudar a su niño a expresar sus sentimientos.
- Las pesadillas.
- La seguridad en torno a las ventanas y los vehículos.
- Las clases de natación.
- Los productos de limpieza seguros.
- Los problemas de salud causados por fumar.

¡Feliz lectura!

Vacunas

Asegúrese de que su niño esté al día con sus vacunas.

Proteja a su niño asegurándose de que reciba todas las vacunas recomendadas. Además de la vacuna contra la gripe cada año, su niño deberá recibir dosis de refuerzo de otras vacunas entre los 4 y los 6 años de edad. Hable con su médico o enfermera para saber si a su niño le falta alguna vacuna. No es demasiado tarde para estar al día.

Además, compruebe que las vacunas de su niño están en el Sistema de Información de Inmunización del Estado de Washington (WAIS). Este sistema ayuda a los proveedores de atención médica a llevar un registro de las vacunas. También asegura que los registros estén completos en caso de que cambie de médico y cuando su niño se inscriba en el preescolar y en la guardería.

Obtenga acceso a los registros de vacunación de su familia en línea en myirmobile.com.

Nutrición y Actividad Física

Ayude a su niño a estar activo y a comer bien.

Ayude a su niño a estar activo por lo menos 60 minutos al día. Caminen, naden, o jueguen juntos al aire libre. Siéntense juntos a comer bocadillos y comidas hechas con ingredientes saludables. Siga estos consejos para disfrutar una alimentación más sana:

- Ofrezca porciones pequeñas de una variedad de alimentos saludables y deje que su niño escoja lo que quiera probar, pero sin obligarle a comer de más.
- Su niño necesita cerca de 1½ tazas de verduras y 1 taza de fruta todos los días. Trate de ofrecerle comidas de diferentes colores todos los días (verdes, amarillas, anaranjadas, rojas y violetas).
- Ofrezca a su niño de 2 a 3 bocadillos saludable cada día. Un bocadillo saludable incluye algo de por lo menos tres grupos de alimentos. Por ejemplo, ofrézcale un producto lácteo bajo en grasa, uno de grano entero y uno con proteína, como huevos o mantequilla de maní. Otras opciones incluyen las comidas bajas en azúcar y altas en vitaminas y minerales, como los vegetales; las frutas frescas, congeladas o enlatadas sin azúcar agregada; las nueces o mantequillas de diferentes nueces; y quesos.
- Sirva con menos frecuencia alimentos salados, dulces y grasosos.

Para información sobre los grupos de alimentos visite: bit.ly/healthychildren_grupoalimenticios



¡Empaca bocadillos saludables para mí y vamos a caminar!

Salud Bucal

Mantenga los dientes de su niño saludables.

Los niños que no tienen caries les va mejor en la escuela. Las caries son dolorosas y pueden causar que un niño esté ansioso o irritable. También puede demorar el desarrollo del

lenguaje. Un niño que ha perdido dientes o que tiene dientes descoloridos quizás no quiera participar en actividades y hacer nuevos amigos.

Revise los dientes de su niño con frecuencia. Levántele el labio y revise si los dientes tienen manchas blancas o cafés. Si nota cambios en los dientes o encías, llame a su dentista o médico. Su niño debe ir al dentista cada 6 meses.

Usted puede prevenir las caries. Ayude a su niño a cepillarse con una cantidad del tamaño de un chicharo de pasta dental con fluoruro después del desayuno y después del último bocadillo o merienda del día. Recuérdale a su niño que escupa toda la pasta dental.

Utilice hilo dental entre los dientes que se tocan entre sí. Es posible que su niño tenga menos caries si bebe agua de la llave con fluoruro y come alimentos bajos en azúcar. Los alimentos crujientes llenos de fibra, como las zanahorias y las manzanas, pueden ayudar a limpiar los dientes.

Si tiene preguntas, hable con el dentista o médico de su niño.



¡Ayúdame a cepillarme los dientes y usar hilo dental!

Crecimiento y Desarrollo

Practiquen el solucionar problemas.

Cuando su niño está enojado o molesto por algo, necesita que usted le ayude a encontrar una solución. Hable con su niño y ayúdele a explicar por qué se siente mal. Por ejemplo, diga: "¿Estás disgustado porque alguien tomó el libro que estabas viendo?"

Hágale saber a su niño que entiende sus sentimientos, pero que ciertas acciones no están bien. Por ejemplo, diga: "Yo también me sentiría enojado. Te encanta ese libro. Sé que estás muy enojado, pero no está bien pegarle a tu hermano". Ayúdele a calmarse (intenten respirar juntos lenta y profundamente) y después ayúdelo a pensar en alternativas como: "¿De qué otra manera podrías hacerle saber a tu hermano que no has terminado con el libro? ¿Hay algún otro libro que puedas ver?"

Diviértanse aprendiendo

Usted es el primer y mejor maestro de su niño. Usted puede ayudarle a aprender mientras hacen tareas diarias. Por ejemplo en el supermercado pídale que le ayude a contar las frutas que van a comprar o comparen el peso de diferentes frutas y verduras usando la báscula.

Cuidado Infantil y Preparación Escolar

Prepárense con tiempo para el kínder.

Cada distrito escolar tiene sus propias reglas. Es importante hablar con la escuela de su niño un año antes de que ingrese. Si su niño está en una guardería ahora o va a ir a una guardería

antes o después de la escuela, busque un programa de alta calidad, con licencia y con muchas oportunidades de aprendizaje temprano. Póngase en contacto con la guardería o con Child Care Aware of Washington en el **1-800-446-1114** o en childcareawarewa.org.

Apoyo Familiar y Rutinas

Los pesadillas son comunes.

Es común que los niños tengan pesadillas. Estas son algunas cosas que usted puede hacer para ayudar a su niño:

- Establezca una rutina calmada antes de irse a la cama para ayudar a que su niño se relaje y se prepare para dormir.
- Evite libros, películas, programas de televisión o juegos de video que asustan. Los niños pequeños se pueden asustar con cosas que no asustan a los adultos ni a los niños más grandes.
- Haga que su niño duerma en el mismo cuarto cada noche; que sea un cuarto fresco, tranquilo y oscuro.
- Cuando su niño se despierte de una pesadilla, abrácelo y platiquen sobre lo que estaba soñando. Asegura a su niño que está a salvo y quédese con él hasta que se calme.

Seguridad

Prevenza las caídas desde las ventanas.

Alrededor de 3300 niños menores de 7 años se caen desde las ventanas cada año en los Estados Unidos. Recuerde que los mosquiteros de las ventanas no evitarán que su niño se caiga. Los mosquiteros están diseñados para mantener a los insectos fuera, pero no para mantener a los niños dentro. Mantenga alejadas de las ventanas todos los objetos en los que su niño pueda trepar. Evite que las ventanas abran más de 4 pulgadas usando topes o seguros protectores para ventanas para evitar caídas.

Las caídas pueden suceder en cualquier lugar, no sólo en casa. Comparta esta información con los abuelos, proveedores de cuidado infantil, amigos, vecinos y otras personas que cuidan a su niño.



Este es un tope para ventanas y evita que se abran a más de 4 pulgadas.

Practique la seguridad en calles, estacionamientos y entradas de vehículos.

Su niño es todavía tan pequeño que un conductor puede no verlo entre los coches o al dar reversa. Para mantener seguros a su niño y a otros niños:

- Sujete la mano de su niño cuando estén cerca de vehículos.

- Ponga atención en los estacionamientos y entradas de vehículos donde podrían estar jugando niños.
- Camine alrededor del auto estacionado para verificar que no haya niños, juguetes o mascotas antes de subirse y arrancar el motor.
- Siempre haga una "revisión de niños" antes de conducir.

El ahogamiento es la causa principal de muerte infantil.

Inscriba a su niño en clases de natación. Si usted no sabe nadar, tome tiempo para aprender. Nadar es divertido y es un buen ejercicio para toda la familia. Aunque su niño sepa nadar o haya tomado clases, aún no tiene la edad suficiente para estar cerca del agua sin que un adulto lo vigile y esté a su alcance cada minuto. Cuando puedan, naden en áreas con servicio de salvavidas.

Asegúrese de que su niño use un chaleco salvavidas aprobado por los guardacostas siempre que esté cerca del agua. Asegúrese de que le quede ajustado. La ley del Estado de Washington requieren que todos los niños menores de 13 años, usen chaleco salvavidas aprobado por los guardacostas en barcos de hasta 19 pies de longitud. Ponga un buen ejemplo y use siempre un chaleco salvavidas.

Para obtener información sobre chalecos salvavidas visite: ndpa.org/chalecos-salvavidas/

Salud Ambiental

Use productos para el hogar más seguros

Los productos de limpieza para el hogar y del cuidado del jardín pueden causar problemas de salud. Siga los siguientes consejos:

- Evite comprar productos que tengan etiquetas que digan PELIGRO o VENENO.
- Evite comprar "mata insectos" o productos "mata malezas".
- Siga las instrucciones de la etiqueta del producto.
- Mantenga estos productos fuera del alcance de los niños.

Para obtener consejos de donde comprar productos de limpieza más seguros y una lista de ingredientes de limpieza más seguros visite bit.ly/epa_productos_seguros.

El humo de segunda mano y la salud de su niño

Respirar humo de segunda mano o vapor de cualquier tipo aumenta el riesgo de que su niño tenga infecciones del oído, asma y bronquitis. Mantenga su hogar y su automóvil libre de humo y vaporizadores. Si fuma, fume afuera y lejos de los niños, y pídale a los demás que hagan lo mismo. Los químicos en los cigarrillos se quedan en su ropa, así que, cuando fume póngase una chaqueta y déjela afuera. La nicotina líquida para los cigarrillos electrónicos puede ser mortal para los niños pequeños. Manténgala bajo llave y fuera del alcance de los niños. Para dejar de fumar, llame al **1-800-784-8669** o visite quitline.com.

Recursos

- **Registros de vacunación en línea:** myirmobile.com
- **Requisitos escolares de vacunación:** doh.wa.gov/Inmunizacion
- **Cuidado de niños antes o después de la escuela:** 1-800-446-1114 o childcareawarewa.org/es/
- **Productos caseros seguros:** bit.ly/epa_productos_seguros
- **Para dejar de fumar:** 1-800-784-8669 y quitline.com

¡Gracias por leer esta carta! Compártala con los que cuidan de su niño. Volverá a tener noticias nuestras antes de que su niño cumpla 5 años con temas relevantes como:

- Las vacunas que su niño necesita para entrar al kinder.
- Cómo crear un plan para el uso de pantallas para su familia.
- La seguridad en el automóvil.
- Consejos de seguridad sobre las alarmas de humo y de monóxido de carbono.

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

