

Revisiones médicas de rutina



¡Programa las citas para las revisiones médica y dental de rutina!

Su niño continúa necesitando visitar a su médico o enfermera al menos una vez al año para su revisión médica de rutina. Estas visitas son una excelente oportunidad para que hablar sobre cualquier enfermedad o lesión que haya tenido su niño durante el último año.

Visite al dentista cada seis meses. Pregunte si su niño necesita selladores para sus muelas, barniz, tabletas o gotas de fluoruro.

Vacunas



Vacunas para entrar a la escuela y guardería.

Cuando inscriba a su niño en la escuela, necesitará un Certificado de Estado de Vacunación (CIS en inglés) que muestre las vacunas que ha recibido. Su médico, clínica o el personal escolar, le pueden imprimir el certificado CIS. También puede descargar en línea el certificado oficial CIS de su niño en app.myirmobile.com/auth/sign-in?state=WA.

Su niño necesita tener estas vacunas antes de empezar la escuela:

- Hepatitis B (HepB)
- Difteria, tétanos y pertusis (DTaP)
- Vacuna inactivada contra la Polio (IPV)
- Sarampión, paperas y rubéola (MMR)
- Varicela (chickenpox)

Puede que su niño reciba otras vacunas importantes. Las dosis de refuerzo, al igual que las otras vacunas recomendadas para la edad de su niño, seguirán protegiéndole. Estar vacunado debidamente evita que su niño enferme y transmita enfermedades graves.

Si su niño no recibe las vacunas recomendadas, estará en riesgo de contraer enfermedades y es posible que deba quedarse en casa si hay algún brote en la escuela o la guardería.

Si su niño no ha recibido las vacunas recomendadas o si usted tiene preguntas acerca de las vacunas, hable con su médico, enfermera o clínica.

Para obtener más información sobre las vacunas y los requisitos de vacunación para el ingreso escolar llame a su departamento de salud local o visite bit.ly/DOH_InfoVacunas_guarderiasYescuelas

Crecimiento y desarrollo

Jugar ayuda a su niño a aprender.

A través del juego los niños aprenden sobre sí mismos y sobre el mundo. Jugar también le ayuda a prepararse para la escuela. Los niños necesitan muchos tipos de juegos diferentes. Ayude a su niño a buscar maneras para estimular todo el cuerpo, especialmente las manos, el cerebro y la imaginación. Las siguientes ideas, le serán de gran ayuda:

Cuerpo

- Lanzar una pelota o disco volador en el jardín.
- Trepár, correr y brincar en parques o áreas de juegos.

Manos

- Armar rompecabezas de hasta 50 piezas.
- Ensartar cuentas o botones en un hilo.

Cerebro

- Jugar cartas o juegos de mesa sencillos.
- Leer cuentos, recitar poemas y cantar.

Imaginación

- Dibujar, colorear con crayones y pintar con acuarelas.
- Disfrazarse y actuar escenas de un cuento.

Lo que sea que haga su niño a la hora de jugar, no olvide vigilar o supervisar lo que hace para que esté seguro. Atornille o asegure a la pared desde la parte superior muebles, como armarios, televisores, y muebles para TV. Si su niño juega afuera, asegúrese de que lleve ropa adecuada para el clima y que esté jugando en un área segura, donde no pueda caer en zanjas, agujeros o alcantarillas.

Apoyo familiar y rutinas

Ayude a su niño a dormir lo suficiente.

Los niños están más contentos y aprenden mejor si duermen lo suficiente. Los niños de edad escolar aún necesitan dormir por lo menos de 10 a 13 horas cada noche. La hora de acostarse debe ser la misma todas las noches. Una rutina tranquila puede ayudar a su niño a relajarse antes de dormir. Termine el tiempo de uso de pantallas al menos una hora antes de ir a acostarse. Lean un cuento y hablen sobre las actividades del día. De las buenas noches a su niño y deje que se quede dormido solo.



Léeme mi cuento favorito antes de dormir.

Establezca límites de tiempo para el uso de pantallas a su niño.

La Academia Americana de Pediatría recomienda que los niños en edad escolar pasen un máximo de 2 horas al día frente a pantallas. Pasar demasiado

tiempo viendo TV, jugando videojuegos o usando tabletas, computadoras u otros dispositivos electrónicos afecta la forma en que su niño aprende y evita que realice suficiente actividad física. Para leer más consejos sobre el tiempo frente a las pantallas, visite bit.ly/kidshhealth_ScreenTimeBigKids

Utilice sistemas de clasificación para programas de televisión, películas y videojuegos para decidir si son apropiados para la edad de su hijo. Lo mejor es estar con su niño mientras usa una pantalla y hablar sobre el videojuego o programa que están viendo. Mueva los televisores y

computadoras a la sala familiar. Es difícil saber cuándo y qué está viendo su niño si la televisión, computadora o videojuegos están en la habitación de su niño. Para obtener más información sobre lo que su niño ve visite bit.ly/KH-tiempo-frente-pantallas.

¡Participe en la escuela de su niño!

Hable con el maestro de su niño y otras personas de la escuela para ayudarles a conocer mejor a su niño. Por ejemplo:

- Visite al maestro de su niño y descríble las habilidades que su niño ya tiene y cualquier necesidad especial.
- Converse con el maestro durante el año escolar acerca de lo que está pasando en la vida de su niño y cómo esto podría estar afectando la forma en que se siente y actúa.
- Ofrezca su tiempo como voluntario en la escuela de su hijo si puede.

Seguridad

Prevenja lesiones a su niño.

Las lesiones son la principal causa de muerte entre los niños. Los niños entre 5 y 9 años tienen más posibilidades de sufrir lesiones graves debido a:

- Accidentes de tráfico.
- Ser atropellados mientras caminan o andan en bicicleta.
- Chocar contra algo o caerse mientras van en bicicleta, escúter o patineta.
- Ahogamientos.
- Quemaduras e incendios.
- Caídas de los muebles y del equipo del patio de recreo.
- Armas de fuego.

Los niños a esta edad necesitan la protección de padres y cuidadores precavidos. Prácticas como conducir con precaución, usar asientos de seguridad elevados para auto, utilizar cascos para bicicleta, chalecos salvavidas; guardar sustancias venenosas bajo llave, incluyendo los productos de tabaco y para vapeo; tener cajas especiales para guardar armas de fuego, detectores de humo y de monóxido de carbono, ayudan a salvar vidas.

Usted es el mejor modelo a seguir para su niño, por lo que es más probable que practique comportamientos de seguridad si lo ve a usted hacerlo.

Cree un plan de evacuación en caso de incendio para su hogar.

Haga un plan de evacuación para su hogar en caso de que las alarmas de humo o de monóxido de carbono se activen. Practique su plan de evacuación al sonido de las alarmas. Entre más práctica tenga su niño con los planes de escape, mejor estará preparado. Esto le ayudará a que reconozca el sonido y a seguir el plan. Mientras más practiquen, su niño tendrá menos miedo de seguir el plan por sí solo si, es que algún día necesita hacerlo.

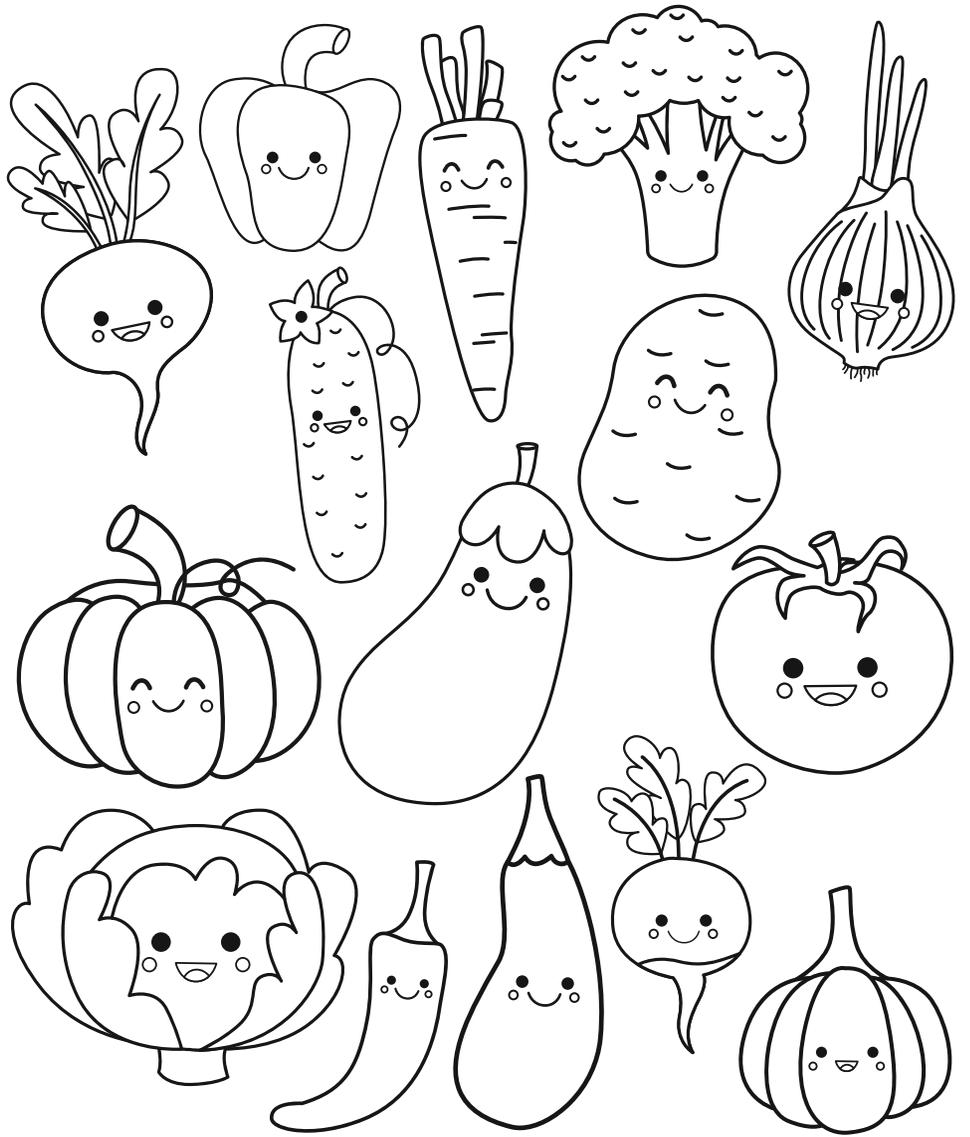
Conozca más sobre la seguridad en su automóvil.

El cambio de un asiento de seguridad con arnés a un asiento de seguridad elevado "booster" puede ser emocionante, pero no se apresure.

Cada cambio de tipo de asiento de seguridad aumenta las posibilidades de que un niño resulte herido en un accidente. Un asiento de seguridad con arnés de 5 puntos es más seguro que un asiento de seguridad elevado. Por esta razón, se recomienda ampliamente utilizar un arnés de 5 puntos siempre que sea posible. Revise los límites máximos de peso y altura del asiento de seguridad.

¡Lo importante es lo que está adentro! El tamaño y el peso de un niño son menos importantes que la fuerza de sus huesos y su estructura corporal, que no son lo suficientemente fuertes como para evitar lesiones en un accidente. La ley del estado de Washington exige que los niños menores de 13 años viajen en el asiento trasero. Si su vehículo no tiene asiento trasero, deslice el asiento delantero hacia atrás lo más posible y, si es posible, apague la bolsa de aire.

Para encontrar servicios de inspección de asientos de automóvil cerca de usted, visite: wacarseats.com.



¡Pídemle que coloree mis frutas y verduras favoritas!

Nutrición y actividad física

Ofrezca opciones nutritivas a su niño.

Ofrezca a su niño alimentos nutritivos en las comidas y durante los bocadillos. Incluya frutas, verduras, cereales integrales, proteínas y leche. Esto le dará energía para aprender, mantenerse activo y saludable. Si tiene problemas para que su niño coma frutas o verduras, intente ofrecer al menos una opción con cada comida y refrigerio. Su niño aprende mejor observándole. Póngale el ejemplo comiendo más frutas y verduras.

Recuerde, su niño sabe cuánto está satisfecho. Comience con porciones pequeñas y no le presione para que se termine todo el plato. Esto ayuda a que su niño aprenda a escuchar sus propias señales naturales de hambre y saciedad.

Para obtener más consejos sobre cómo ayudar a su niño a comer saludable visite: bit.ly/MiPlato_AlimentacionSaludableEnPrescolar

Preparación para la escuela

¡Prepare a su niño para la escuela!

Ayude a su niño a prepararse para comenzar a ir a la escuela. Visite la escuela con su niño antes de que comiencen las clases. Platiquen sobre lo que sucederá como conocer nuevos amigos y aprender cosas nuevas. Practiquen una rutina para alistarse y llegar a tiempo a la escuela.

Los niños a esta edad necesitan que un adulto cuando crucen las calles o caminen a la escuela. Caminar a la escuela puede ser una actividad sana y segura, cuando su niño está con un adulto de confianza. Para los niños que van a la escuela en autobús escolar, un adulto de confianza debe acompañarlos mientras esperan el autobús. También es importante que un adulto los recoja en la parada del autobús después de la escuela.

Algunos niños reúnen los requisitos para recibir comidas escolares gratuitas o a bajo costo. Para saber si su niño puede inscribirse a su niño visite benefits.gov/es/benefit/1994.

¡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 5.5 años con temas relevantes sobre:

- Cómo ayudar a su niño con el estrés.
- Preguntas que los niños pueden hacer sobre sexo.
- Cómo enseñar a su niño acerca del 911.



Por la salud de todos nuestros niños

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

[f @WatchMeGrowWA](https://www.facebook.com/WatchMeGrowWA) www.watchmegrowwa.org



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

DOH 920-927S Diciembre 2024