

Visitas de médicas de rutina.

¡Recuerde programar las revisiones médicas para su niño este año!

Después de que su niño cumpla 1 año, necesitará menos revisiones médicas de rutina. Llame a su médico o clínica para programar estas visitas.

Debido a que las revisiones de rutina no serán tan frecuentes, es importante revisar el calendario de vacunación de su niño para asegurarse de que está al día con sus vacunas. También es importante preguntar sobre su crecimiento y desarrollo. Puede revisar el desarrollo de su niño utilizando los recursos de Ayúdame Crecer Washington en helpmegrowwa.org/es/child-development.

Vacunas

¡Las vacunas son la mejor protección!

Las vacunas son la mejor protección contra muchas enfermedades graves. Es importante que vacune a su niño a tiempo. Las complicaciones graves y los efectos a largo plazo de algunas enfermedades pueden ser más peligrosos para los niños pequeños que los niños pequeños. Los padres u otros miembros de la familia pueden transmitir estas enfermedades, incluso si sólo tienen síntomas leves o ningún síntoma. Algunas enfermedades pueden contagiarse incluso antes de que aparezcan los síntomas.

Asegúrese de que su niño esté al día en vacunas para ayudar a protegerlo de las enfermedades a las que podría estar expuesto en casa, guardería o lugares públicos.

Para ver el calendario de las vacunas recomendadas visite bit.ly/calenario_vacunas.

Para ver y descargar los registros de vacunación de su familia visite app.myirmobile.com/auth/sign-in?state=WA

Salud Bucal

Cuide los dientes de su niño.

Las caries pueden causar dolor y no dejan que su niño coma, duerma, hable y aprenda bien. Para prevenir las caries:

- Cepille los dientes de su niño 2 veces al día y después de su última comida o bocadillo. Use un cepillo de dientes con una pizca de pasta de dientes con fluoruro del tamaño de un grano de arroz.
- Dele agua a su niño cuando tenga sed. Beber agua de la llave con fluoruro es la mejor opción. Limite la cantidad de jugo de 4 a 6 onzas diarias, ya que contiene azúcar que causa caries. Si le da jugo, ofrézcalo durante la comida o refrigerios.
- Dele a su niño bocadillos de alimentos saludables para los dientes, como frutas y verduras frescas. Los alimentos pegajosos y ricos en almidón, como gomitas de fruta y galletas pueden causar caries si se dejan en los dientes por mucho tiempo.
- Haga una cita con un dentista. Pregunte acerca del barniz dental con fluoruro. Este ayuda a fortalecer los dientes y a prevenir caries.
- Hable con el dentista o médico de su niño sobre las necesidades de flúor. El fluoruro favorece una boca sana y dientes en desarrollo y ayuda a prevenir las caries.

Crecimiento y Desarrollo

Usted puede ayudar al desarrollo de su niño.

Los niños aprenden al hacer actividades nuevas y al hacerlas una y otra vez. Jueguen juntos para ayudar a su niño a desarrollar nuevas habilidades. Su niño empezará a hacer cosas nuevas como:

- Decir palabras sencillas.
- Hacer garabatos.
- Caminar sin ayuda.

Háble a su niño sobre las cosas que están haciendo y lo que ven mientras caminan o pasean en auto. Esto lo ayudará a aprender palabras nuevas. Es importante usar palabras reales, no con voz de bebé. Su niño entiende más de lo que puede decir. Es muy común que los niños digan "no". Es importante que no se enoje cuando su niño diga "no".

Mantenga la calma y sea firme en lo que quiera que haga su niño. Siempre que pueda, ofrézcale opciones simples cuando sea posible. Por ejemplo, pregúntele: "¿Quieres ponerte la camisa azul o la amarilla?"

¡Enseñe a su niño a lavarse las manos!

Es importante que su niño aprenda a lavarse las manos correctamente. Los gérmenes causantes de muchas enfermedades pueden pasar de las manos a la boca, aunque no se vean sucias. Use jabón común para tallar y agua tibia para enjuagar. ¡Haga que lavarse las manos sea divertido! Canten juntos una canción durante al menos 20 segundos. No olvide lavar el dorso de las manos y entre los dedos. Enjuague bien las manos de su niño y séquenlas con una toalla limpia o un secador de aire. Use gel de manos a base de alcohol o toallitas desechables únicamente cuando no haya agua y jabón disponibles.



Cantemos una canción juntos mientras nos lavamos las manos.

Ayude a su niño a aprender sobre las emociones.

Su niño está empezando a expresar sus sentimientos. Ayude a su niño aprender cómo manejar sus emociones. Puede intentar lo siguiente:

- **Diga a su niño que usted puede ver cómo se siente** y que nota cuando está feliz, triste, enojado, frustrado, agitado, etc.
- **Juegue con su niño.** Esto puede ayudarle a saber por qué su niño se siente ansioso, temeroso, feliz u orgulloso.
- **Lean libros o vean dibujos sobre los sentimientos y emociones juntos.** Haga preguntas a su niño sobre lo que ven.
- **Este consciente de sus propias emociones.** Cuanto mejor entienda sus propios sentimientos, mejor entenderá los de su niño. Los niños aprenden a manejar sus sentimientos al observar cómo los adultos que lo rodean lidian con los suyos.



Ayúdame a aprender sobre mis emociones.

Ayude a su niño a dormirse.

La mayoría de los niños necesitan una siesta durante el día y deben dormir de 11 a 12 horas por la noche. Establecer una rutina diaria a la hora de acostarse puede ayudar a su niño a acostumbrarse a quedarse dormido por sí mismo.

Acueste a su niño a la misma hora todas las noches. Empiecen ayudándole a cepillarse los dientes y lavarse la cara y las manos. Luego, lean juntos un libro con dibujos en una habitación tranquila. Después de eso, acuéstelo, dele un abrazo y un beso, y salga de la habitación.

A veces hay cambios en la vida de su niño, como al enfermarse, ir de viaje, cambiarse de casa o tener un nuevo hermano, que pueden alterar sus hábitos de sueño. Para ayudarlo, establezca una rutina a la hora de acostarse todas las noches.

Deje que su niño escoja una cobija especial o un muñeco de peluche para dormir. A los 15 meses, el mayor riesgo de síndrome de muerte súbita inesperada del lactante (SUID) ha pasado. Si tiene preguntas o dudas relacionadas con el sueño de su niño, hable con su médico o enfermera.

"Ninguna lista de cosas por hacer es tan larga como la que tiene un niño pequeño antes de acostarse."



Seguridad

¡Prevenga ahogamientos!

El ahogamiento puede ocurrir rápida y silenciosamente. Su niño puede caerse al agua cuando usted no lo está viendo. Vigile a su niño todo el tiempo cuando esté cerca del agua, incluyendo tinas baño, inodoros, fuentes en el jardín, piscinas, jacuzzis, lagos o el mar. Manténgase a tan solo un brazo de distancia. Los niños de 0 a 5 años siempre deben usar chaleco salvavidas cuando estén en el agua o cerca de ella

Vacíe el agua de las piscinas pequeñas y cubetas después de usarlas, y no olvide mantener cerrada la tapa del inodoro. Las piscinas o jacuzzis deben tener un barandal protector alrededor con puerta y seguro automático. Se debe designar a un adulto como "vigilante del agua" en todo momento cuando un niño esté cerca del agua. Estas personas deben permanecer atentos, sin utilizar celulares u otros aparatos y deben evitar distracciones. Para más información visite: bit.ly/SC_

Prevención Ahogamiento.

Las pilas de botón y los imanes pueden ser peligrosos.

Las pilas de "botón" se utilizan en controles remotos, tarjetas de felicitación, relojes, juguetes y otros aparatos. Mantenga los productos con pilas de botón fuera del alcance de los niños pequeños. Su niño podría encontrar pilas y tragárselas sin ser visto. Tragar una pila de botón puede dañar rápidamente la garganta y el sistema digestivo. Un niño que se ha tragado una pila podría toser, ahogarse, hacer sonidos, babear, vomitar o no querer comer ni beber.

Si cree que un niño se tragó una pila de botón, llame al Centro de Toxicología de Washington (1-800-222-1222) o llévelo a la sala de emergencias de inmediato.

Los imanes también pueden ser peligrosos para la salud si se ingieren. Mantenga todos los imanes o productos con imanes fuera del alcance de los niños. Si cree que su niño se ha tragado un imán, llame a su médico o enfermera de inmediato.

Las perlas de agua se utilizan para juegos sensoriales y en otros juguetes. Si se ingieren, pueden provocar una obstrucción intestinal. Puede llamar a WAPC para saber qué hacer si creen que su hijo ha comido perlas de agua. El niño puede ser monitoreado en casa, no es necesario que vaya inmediatamente a la sala de emergencias ni a un médico.

¡Haga su casa segura para niños!

Su niño ya puede alcanzar y abrir cosas que antes no podía, así que es hora de hacer su hogar "a prueba de niños". Para lograrlo, siga los siguientes consejos:

- **Asegure muebles y televisores.** Use pernos o correas para fijar a la pared armarios, televisiones de pantalla plana o gabinetes de televisión. Fíjelos desde la parte alta.
- **Mantenga los muebles alejados de las ventanas** para que los niños no trepen y se caigan.
- **Instale seguros en las ventanas**, para que éstas no se abran a más de 4 pulgadas desde la parte de abajo o de al lado. Los mosquiteros no evitan que los niños se caigan por las ventanas.
- **Cubra todos los enchufes y toma corriente eléctricos** con tapas de seguridad, incluso los que están detrás de sillas y mesas.

- **Mantenga los cables fuera del alcance.** Asegúrese de que los cables y cordones para cortinas y persianas, pequeños electrodomésticos, lámparas y otros artículos que puedan caerse no estén enroscados y se encuentren fuera del alcance de los niños.
- **Guarde artículos peligrosos bajo llave y fuera de la vista.** Mantenga los productos químicos, incluidos los artículos de limpieza, productos contra plagas, frascos de productos de nicotina y de tabaco, productos de marihuana, vitaminas y suplementos, pasta de dientes y medicinas fuera de la vista, donde su niño no pueda alcanzarlos y en un armario o gabinete bajo llave.
- **Guarde las escaleras plegables fuera del alcance** de su niño y nunca las deje desatendidas si están abiertas.
- **Guarde las armas de fuego bajo llave.** Utilice una caja de seguridad o un armario con seguro donde solo usted tenga acceso. Así evitará que los niños y otras personas las agarren sin su permiso. Guarde las municiones por separado. Para obtener más información visite: bit.ly/seguridad_armas_de_fuego.



Mi piel se quema con facilidad. Protégeme del sol.

Proteja la piel de su niño de las quemaduras del sol.

La piel de su niño puede quemarse fácilmente sin importar el color de su piel. Las quemaduras de sol en la infancia aumentan el riesgo de cáncer de piel en el futuro. Los rayos del sol son más dañinos de 10:00 am a 4:00 pm. Mantenga a su niño fuera del sol y animelo a jugar en la sombra.

Haga que su niño use ropa ligera que le cubra los hombros, brazos y piernas, así como un sombrero y lentes de sol.

Use loción protectora (de al menos SPF 15) para ayudar a proteger la piel de su niño. Frótela por toda la piel de 15 a 30 minutos antes de salir. Aplique más protector cada 2 o 3 horas y cuando su niño haya estado dentro del agua.

Revise las baterías de sus detectores.

Los detectores de humo y monóxido de carbono que funcionan debidamente pueden salvar vidas. Instale y pruebe las alarmas de acuerdo con las instrucciones del fabricante. Si no tiene detectores sellados con baterías de litio de 10 años, cambie las baterías si no responden o si hacen "chirridos". Reemplace todos los detectores de humo y de monóxido cada 10 años o cuando falle el botón de "prueba".

Cuidado infantil y preparación para la escuela

Manténgase involucrado en el cuidado de su niño.

Su proveedor de cuidado infantil colabora con usted en el cuidado de su niño. Puede ayudar a su niño a sentirse seguro y cuidado cuando esté lejos de usted u otro familiar. Mantenerse involucrado le ayudará a saber cómo están cuidando de su niño. Para participar de forma activa en el cuidado de su niño, usted puede:

- Averiguar a menudo sobre cómo le va a su niño en la guardería.
- Ayudar como voluntario los días de limpieza u otras actividades.
- Participar en eventos especiales como excursiones, día de carrera profesional o fechas que sean culturalmente importantes para su familia.
- Visitar y observar a su niño mientras está en el centro de cuidado infantil.
- Hablar con el personal de cuidado infantil si tiene alguna preocupación sobre el desarrollo de su niño.

Para obtener más información sobre cómo elegir cuidado infantil de calidad, visite bit.ly/Cuidado-infantes.

¡Gracias por leer este boletín!

Compártala con los que cuidan a su bebé.

Volverá a tener noticias nuestras antes de que su niño cumpla 18 meses con temas relevantes como:

- La alimentación infantil.
- Cómo lidiar con la conducta difícil de su niño.
- La seguridad en los parques de juego.



Por la salud de todos nuestros niños

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



@MírameCreceWA



www.miramecrecerwa.org



Washington State Department of
HEALTH

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 920-930S April 2025