

En esta carta encontrará recursos útiles y aprenderá sobre:

- Las revisiones médicas de rutina y vacunas necesarias.
- El cuidado de los dientes de su niño.
- Ayudar a su niño a intentar cosas nuevas y aprender jugando.
- La manera correcta de lavarse las manos.
- Cómo ayudar a su niño con sus emociones.
- Las siestas y cuánto tiempo necesita dormir su niño por la noche.
- Cómo participar en la guardería de su niño.
- La seguridad en el agua.
- Lo peligroso que es tragarse pilas de botón e imanes.
- Consejos para mantener una casa segura para su niño.
- Cómo prevenir las quemaduras de sol.
- Las alarmas de humo y monóxido de carbono.

¡Feliz lectura!

Visitas médicas de rutina para su niño

Programa las revisiones médicas para el año entrante

Habrán menos revisiones médicas de rutina después de que su niño cumpla 1 año. Llame a su médico o clínica para saber cuándo programar estas visitas. Ya que estas visitas no serán tan frecuentes, será importante revisar el calendario de vacunación de su niño y preguntar sobre su desarrollo. Puede evaluar el desarrollo de su niño usando una guía de ParentHelp123 en línea en bit.ly/parenthelp123-desarrolloinfantil.

Vacunas

¡Las vacunas son la mejor protección!

Las vacunas protegen a los niños de forma segura de muchas enfermedades graves. Es importante que vacune a su niño a tiempo. Las enfermedades pueden prevenirse con las vacunas. Los efectos a largo plazo de las enfermedades pueden ser más peligrosos para los bebés y niños pequeños. Las enfermedades a menudo se transmiten a los niños por medio de sus padres u otros miembros de la familia, quienes sólo tienen síntomas leves de la enfermedad. Algunas enfermedades se pueden transmitir incluso antes de que aparezcan 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 un calendario de las vacunas recomendadas visite bit.ly/vacunas-recomendadas. Para ver y descargar el registro de vacunación de su familia visite: wa.myr.net.

Salud Bucal

Cuide los dientes de su niño

Las caries pueden ser dolorosas y no dejan que su niño coma, duerma, hable y aprenda bien. Para prevenir caries:

- Cepille los dientes de su niño 2 veces al día y después de su última comida o merienda. Use un cepillo de dientes con una pizca de pasta de dientes con fluoruro del tamaño de un grano de arroz.
- Ofrezca agua a su niño cuando tenga sed. Beber agua de la llave con fluoruro es mejor. Limite los jugos a no más de 6 onzas diarias. Ofrezca a su niño el jugo mientras o come o toma un bocadillo, ya que estos contienen mucha azúcar que puede causar caries.
- Haga una cita con un dentista. Pregunte acerca del barniz dental con fluoruro. Este ayuda a fortalecer los dientes y a prevenir caries.
- Ofrezca 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.

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. Ayude a su niño a aprender jugando juntos. Su niño intentará hacer cosas nuevas, tales como:

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

Háblele sobre las cosas que están haciendo y lo que ven mientras caminan o pasean en auto. Esto ayudará a que su niño aprenda palabras nuevas. Es importante hablarle con palabras reales, no con voz de bebé. Su niño entiende más de lo que puede decir. Decir “no” es algo normal para su niño. Es importante no enojarse 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. 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. Asegúrese que lo hace seguido tanto en casa como en la guardería. Los gérmenes causantes de muchas enfermedades pueden pasar de las manos a la boca, aunque no se vean sucias. Use jabón común y agua tibia. ¡Haga del lavado de manos una actividad divertida para su niño! Canten una canción de 15 a 20 segundos, el tiempo adecuado para lavarse bien las manos. Enjuáguele y séquenle bien las manos. Use gel de manos a base de alcohol o toallitas desechables únicamente cuando no hayan disponibles agua y jabón.



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. Ayúdele a entender cómo expresarlos. Puede intentar lo siguiente:

- Dígame que entiende sus sentimientos y que nota cuando está feliz, triste, enojado, frustrado, agitado, etc.
- Juegue con su niño. Esto puede ayudarlo a saber por qué su niño está ansioso, temeroso, feliz u orgulloso.
- Lean o miren libros sobre los sentimientos juntos. Pida ideas en su biblioteca.
- Este consciente de sus propias emociones. Cuanto mejor entienda sus propios sentimientos, mejor entenderá los de su niño. Su niño aprenderá a lidiar con sentimientos al observar cómo los adultos que lo cuidan lidian con los suyos.

Ayude a su niño a dormir

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 dormirse por sí mismo. Empiece la rutina a la misma hora todas las noches. Cepíllele los dientes y lávele la cara y las manos. Vean un libro con dibujos juntos en una habitación tranquila. Después póngalo en cama, abrácelo, bésele y salga de la habitación.

Los cambios en la vida de su niño, como al enfermarse, ir de viaje, cambiarse de casa o tener un nuevo hermano, pueden alterar su horario de sueño. Para ayudarlo, establezca una rutina a la hora de dormir. 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 infantil (SIDS) ha pasado. Si tiene dudas acerca del sueño de su niño, hable con su médico o enfermera.

Cuidado infantil y preparación para la escuela

Manténgase involucrado en la guardería de su niño

Su proveedor de cuidado infantil colaborar 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:

- Dialogar 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.

Seguridad

¡Prevenga ahogamientos!

El ahogamiento ocurre rápida y silenciosamente. Su niño puede caerse al agua cuando usted se descuide. Vigile a su niño todo el tiempo cuando esté cerca del agua, ya sea que esté en la tina de baño, inodoro fuente en el jardín, piscina, jacuzzi, lago o playa. Manténgase a tan solo un brazo de distancia. Vacíe el agua de las piscinas pequeñas y cubetas, y no olvide mantener la taza del inodoro tapada. Las piscinas o jacuzzis deben tener un barandal protector alrededor con puerta y seguro automático.

Para más información visite:

bit.ly/KH_prevención_del_ahogamiento

Las pilas de botón y los imanes pueden ser peligrosos

Las pilas de "botón" se usan 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. Estas pueden causar daño rápido a su garganta y sistema digestivo. Un niño que se haya tragado una pila podría toser, ahogarse, hacer sonidos, babear, vomitar o no querer comer ni beber. Lleve a su niño a urgencias de inmediato si cree que se ha tragado una pila de botón.

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.

¡Haga su casa segura para niños

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

- Utilice pernos o correas para fijar a la pared muebles como 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.

- Asegúrese de que los cables y cordones para persianas cubiertas para ventanas no estén enroscados y se encuentren fuera del alcance de los niños.
- Mantenga los productos de limpieza, venenos, frascos de productos nicotina y tabaco, productos de marihuana (incluso los comestibles), vitaminas y suplementos, pasta de dientes y medicinas fuera de la vista, donde su niño no pueda alcanzarlos y guardados bajo llave.
- Guarde escaleras de mano fuera del alcance de su niño y no las deje desatendidas.
- Guarde las armas en 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

Proteja la piel de su niño de las quemaduras del sol

La piel de los niños se quema fácilmente. La piel de cualquier color se puede quemar por el sol. Las quemaduras de sol en la niñez elevan el riesgo de cáncer de piel más tarde. 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. Frótelas por toda la piel de 15 a 30 minutos antes de salir. Aplique de más protector cada 2 o 3 horas y cuando su niño haya estado dentro del agua.



Mi piel se quema con facilidad. Protégeme del sol.

Revise las baterías de sus detectores

Los detectores de humo y monóxido de carbono que funcionan debidamente salvan vidas. Compruebe una vez al mes que funcionan bien. 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 el botón de prueba falle.

Recursos

- **Evaluación del desarrollo infantil:** bit.ly/parenthelp123-desarrolloinfantil
- **Calendarios de vacunación:** bit.ly/vacunas-recomendadas
- **Ver y descargar registros de vacunas (en inglés):** myirmobile.com
- **Para elegir cuidado infantil de calidad:** bit.ly/Cuidado-infantes

¡Gracias por leer esta carta! 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

