



## Vacunas

### ¡Vacunas para toda la vida!

Las vacunas son parte importante para mantener a su niño saludable de por vida. A esta edad su niño seguramente habrá terminado su serie inicial de vacunas.

Para mantenerlo protegido, necesitará una dosis de la vacuna contra la gripe cada año y las siguientes vacunas:

- Tétanos, difteria y pertusis (Tdap).
- Vacuna meningocócica conjugada.
- COVID-19
- Virus del Papiloma Humano (VPH) puede empezarse a los 9 años. Esta vacuna protege contra varios tipos de cáncer causados por el VPH.

Si su niño tiene una condición médica de alto riesgo, puede que necesite otras vacunas. Consulte con su médico o enfermera para obtener más información.

Asegúrese de pedir la copia más reciente de los registros de vacunación de su niño y pregúntele si este registro se encuentra en el Sistema informático de vacunación del estado de Washington (WAIS).

Su niño necesitará este registro para actividades como la escuela, campamentos, universidad y para viajar. También puede obtener acceso en línea y descargar los registros de vacunación de su niño en [app. myirmobile.com/auth/sign-in?state=WA](https://myirmobile.com/auth/sign-in?state=WA)

## Apoyo familiar y rutinas

### Concéntrese en las fortalezas de su niño.

Cuando su niño comience a traer trabajos escolares a casa, hablen acerca de lo que hizo bien. Felicítelo por cosas específicas que hizo y luego hablen sobre cuáles áreas necesitan más esfuerzo para mejorarlas y ofrézcale ayuda. No solo critique las cosas que ha hecho mal.

### ¡Este al tanto de lo que su niño ve y juega!

Su niños aprende muchas cosas de los programas de TV, las películas, el internet y los videojuegos. Usted estará de acuerdo con parte de esta información y con otra no.

Aquí hay algunas ideas para hacer del tiempo que su niño pasa enfrente de la pantalla un aprendizaje positivo:

- Juegen y vean TV juntos. Haga preguntas como: ¿Quién es tu personaje favorito? o, ¿Puede de verdad alguien hacer eso?
- Enséñele que la violencia no está bien. Ayude a su niño a aprender a resolver los problemas con palabras, no hiriendo a otras personas.
- Explíquele que los los anuncios en la TV, los sitios web y las aplicaciones de los videojuegos están hechos para vender cosas. Enseñe a su niño a no dar clic en los anuncios mientras juega o ve videos sin que usted lo sepa.

La Academia Americana de Pediatría recomienda que los niños no pasen más de 2 horas usando pantallas, jugando videojuegos o en la computadora.

**“La forma en que hablamos con nuestros hijos se convierte en su voz interior.” — Peggy O’Mara**

## Seguridad

### Proteja a su niño del abuso sexual.

Proteger a su niño del abuso sexual es un tema de seguridad muy importante. Hable con su niño sobre este tema con la misma calma y naturalidad con la que hablaría sobre otros temas de seguridad. Esto puede hacer que hable sobre este tema con mayor facilidad.

Enseñe a su niño a diferenciar entre una caricia o conducta segura de una insegura. Los niños deben saber que las caricias inapropiadas o abusivas no siempre duelen. También deben entender que los desconocidos no son las únicas personas que pueden abusar de ellos. De hecho, en la mayoría de los casos de abuso sexual en menores, es alguien conocido quien abusa de un menor.

Haga saber a su niño que siempre puede hablar con usted y que otros adultos de confianza con los que puede hablar, incluso si el abusador le haya dicho que no diga nada. Anímelo a que si algo así llegará a pasar, debe pedir ayuda de inmediato de un adulto de confianza, como una maestra, un vecino u otro miembro de la familia.

### Continúe usando el asiento de seguridad elevado (booster) en su automóvil!

La ley del estado de Washington requiere que los niños usen un asiento de seguridad infantil para automóvil o un asiento de seguridad elevado hasta que el cinturón del automóvil ajuste correctamente. Por lo general esto ocurre cuando los niños miden al menos 4 pies con 9 pulgadas (1.44 m) de estatura. Los cinturones de seguridad que no ajustan correctamente pueden causar lesiones graves.



Su niño estará listo para usar el cinturón de regazo y hombro, sin la necesidad de un asiento de seguridad elevado, solo si usted puede responder “sí” a todas las siguientes preguntas sobre su niño:

- ¿Su niño se sienta hasta atrás recargado contra el asiento?
- ¿Su niño puede doblar las rodillas sobre la orilla del asiento?
- ¿El cinturón del hombro cruza por el medio del hombro?
- ¿El cinturón de regazo le ajusta bien sobre los muslos?
- ¿Puede su niño viajar de esta forma durante todo el trayecto?

Asegúrese de que su niño use el cinturón de regazo correctamente. Debe ajustarle bien y pasarle por encima de las piernas. El cinturón de hombros debe pasar sobre el hombro y el pecho, no por debajo del brazo o por detrás de la espalda. Recuerde, el asiento trasero es el lugar más seguro para cualquier persona menor de 13 años.

Para más información sobre los asientos de seguridad para automóviles visite [wacarseats.com/asientos-de-carro/](https://wacarseats.com/asientos-de-carro/)

### Continúe enseñándole a su niño seguridad en la calle y en la bicicleta.

Los niños de esta edad no deben cruzar las calles ni andar en bicicleta en la calle sin la presencia de un adulto. Es posible que su niño no recuerde siempre seguir las reglas de tránsito hasta que tenga al menos 10 años. También puede que olvide que tan peligroso es el tráfico mientras juega. Cruzen la calle juntos y dé el buen ejemplo cruzado usted la calle con precaución.

Deje que su niño ande en bicicleta en los parques o en senderos. La bicicleta debe ser del tamaño adecuado. Los pies de su

niño deben tocar el piso cuando se pone de pie. Debe haber cerca de 2 pulgadas entre la barra transversal y el cuerpo de su pequeño.

Asegúrese de que su niño utilice casco y otro equipo de seguridad cuando ande en bicicleta, patineta o patines.



*Asegúrate que me ponga mi casco correctamente cuando salgamos a pasear en bicicleta.*

### Seguridad en el agua para mantener seguro a su niño.

Saber nadar puede salvar la vida de cualquiera. Sin embargo, hasta los niños que saben nadar deben ser vigilados cuando están cerca del agua. Un niño puede cansarse fácilmente o entrar en aguas profundas..

Cuando se nada o juega alrededor de lagos, ríos, o el océano, existen peligros, como las corrientes fuertes o agua fría

Todos deben utilizar chaleco salvavidas y tener mucho cuidado. La ley estatal requiere a niños menores de 13 años usar chalecos salvavidas en embarcaciones de menos de 19 pies (5.79 metros) de largo.

Los niños deben utilizar siempre un chaleco aprobado por la Guardia Costera que sea del tamaño apropiado.

# Nutrición y actividad física



Comamos juntos un desayuno saludable.

## Una alimentación saludable ayuda a que su niño aprenda.

Los niños necesitan desayunar y almorzar alimentos nutritivos para tener energía y aprender bien en la escuela. Ofrezca a su niño alimentos de 2-3 grupos alimenticios en el desayuno para ayudarlo a sentirse satisfecho. Aunque tenga prisa, asegúrese de que su niño coma algo nutritivo en la mañana, como yogur con fruta y granola, una tortilla con huevos revueltos, o frijoles refritos con queso.

Ayude a su niño a decidir qué desea almorzar. Si su niño lleva su propio almuerzo a la escuela, prepárenlo juntos. Ofrezcale comidas variadas de los 5 grupos alimenticios (verduras, frutas, granos, proteínas y productos lácteos). Cada grupo tiene nutrientes importantes que su niño necesita para crecer y estar

saludable. Limite el consumo de jugos, sodas y bebidas deportivas. Las sodas de dieta no son recomendables para los niños pequeños porque contienen endulzantes artificiales y no se conocen bien los efectos de estos endulzantes en niños pequeños. Para obtener más información, visite [bit.ly/MiPlato\\_JardinDeNiños](https://bit.ly/MiPlato_JardinDeNiños).



Llame a la escuela de su niño para averiguar los requisitos para el programa de desayuno y/o almuerzo gratis o a precio reducido.

## Fomente la actividad física en su niño.

La actividad física diaria es importante para toda la familia. Anime a su niño para hacer del ejercicio un hábito. Propónganse que su niño realice 60 minutos de actividad física todos los días. Intenten hacer juntos nuevas actividades. Andar en bicicleta, patinar, caminar y nadar podrían convertirse en actividades saludables de por vida.

Si su niño quiere jugar algún deporte en equipo, deje que pruebe varios deportes para descubrir cuál disfruta. Busque programas basados en la diversión y el aprendizaje, más que en ganar. Recuerde que lo más importante es divertirse mientras se mantienen activos.

# ¡Felicidades!

## ¡Su niño se está graduando de Mirame Crecer Washington!!

Esperamos que estos boletines hayan sido útiles. Ha sido un placer poder darle información para ayudar a que su niño crezca sano y seguro.

Su niño seguirá necesitando revisiones regulares de salud y dentales.

## ¡Gracias por leer este boletín!

Compártalo con las otras personas que cuidan a su niño. Síguenos por medio de nuestra página de Facebook @MirameCreceerWA para continuar recibiendo nuestra información..



¡Celebremos juntos este momento!

## Por la salud de todos nuestros niños

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

@MirameCreceerWA [www.miramecreecerwa.org](http://www.miramecreecerwa.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](mailto:doh.information@doh.wa.gov)  
DOH 920-932S Diciembre 2024



# Recursos



## Información general sobre salud y vacunas

**WithinReach**  
Línea de atención telefónica  
**Ayúdame a Crecer**  
1-800-322-2588 (para servicio TTY, marque 711)  
[helpmegrowwa.org/es/](http://helpmegrowwa.org/es/)

**Información sobre vacunas**  
1-866-397-0337  
[doh.wa.gov/es/you-and-your-family/inmunizacion](http://doh.wa.gov/es/you-and-your-family/inmunizacion),  
[bit.ly/calendario-vacunas-7a18](https://bit.ly/calendario-vacunas-7a18)

**Línea para dejar de fumar de WA**  
1-800-QUITNOW (784-8669)  
[quitnow.net](http://quitnow.net) (seleccione español del menú desplegable)

**Centros para el Control y Prevención de Enfermedades**  
1-800-232-4636  
1-888-232-6348 (para servicio TTY)  
[cdc.gov/spanish](http://cdc.gov/spanish)

**Salud, enfermedad y seguridad**  
[healthychildren.org/spanish/paginas/default.aspx](http://healthychildren.org/spanish/paginas/default.aspx)



## Información sobre seguridad

**Centro de envenenamiento de Washington**  
Llame al 911 si su niño tiene dificultad para respirar o no puede despertar  
1-800-222-1222 (espere por el operador y pida español)  
[wapc.org](http://wapc.org) (solo en inglés)

**Seguridad en el automóvil**  
[wacarseats.com/asientos-de-carro/](http://wacarseats.com/asientos-de-carro/)

**Almacenamiento seguro de armas de fuego**  
[lokityp.org/](http://lokityp.org/) (seleccione español del menú desplegable)

**Seguridad del Consumidor y retiros del mercado**  
1-800-638-2772,  
301-595-7054 (para servicio TTY)  
[cpsc.gov/es/SeguridadConsumidor](http://cpsc.gov/es/SeguridadConsumidor)

**Preparación para emergencias**  
[mil.wa.gov/personal](http://mil.wa.gov/personal) (seleccione español del menú desplegable)



## Apoyo para la crianza

**Centro de Información y Recursos para Padres.**  
Ayuda para familias de niños con discapacidades. 1-800-932-4673  
[parentcenterhub.org/paraninos](http://parentcenterhub.org/paraninos)

**Prevención del abuso sexual**  
[bit.ly/UW-familia-segura-mundo-seguro](https://bit.ly/UW-familia-segura-mundo-seguro)

**Child Care Aware of Washington**  
Cuidado infantil de calidad en su comunidad. 1-800-446-1114  
[wa.childcareaware.org/families](http://wa.childcareaware.org/families)

**Bibliotecas del Estado de Washington**  
Acceso a Internet en la mayoría de las bibliotecas 360-704-5200  
[sos.wa.gov/library/livingwell/En-Espanol.aspx](http://sos.wa.gov/library/livingwell/En-Espanol.aspx)

**Centros para el Control y Prevención de Enfermedades**  
Desarrollo infantil y consejos de crianza positiva  
[bit.ly/cdc\\_crianzapositiva](https://bit.ly/cdc_crianzapositiva)

