



Visitas médicas de rutina

¡Su niño ya tiene 1 año!

La próxima revisión de su niño debe programarse justo después de que cumpla 1 año. Durante esta visita puede consultar con el doctor o enfermera de su niño cualquier pregunta o duda que tenga sobre el crecimiento y desarrollo de su niño. También puede consultar con el médico de su niño para asegurarse que todas las vacunas que ha recibido están registradas en el Sistema de Información de Vacunación del Estado de Washington (WAIS).



Salud Bucal



Es hora de la primera revisión dental de su niño.

Su niño debe ver a un dentista o a un doctor entrenado para revisar los dientes de los niños antes de cumplir un año, aunque no tenga dientes. Estas visitas cortas y simples se hacen en la oficina dental o médica, con su niño sentado en sus piernas. Su dentista puede sugerir formas de prevenir la caries dental. Si necesita un dentista, llame a la línea de atención telefónica de Ayúdame a Crecer Washington al 1-800-322-2588 o al 211.

Vacunas

Las vacunas de los 12 a 18 meses.

Las vacunas pueden proteger a su niño de 14 enfermedades diferentes. Las vacunas fortalecen al sistema inmunológico preparándolo para defenderse contra virus y bacterias que podrían causar enfermedades graves.

A menudo se necesita más de una dosis de una vacuna para una mejor protección contra ciertas enfermedades. Hable con su doctor o enfermera sobre cuáles de las siguientes vacunas necesita su niño para estar al día:

- Hepatitis B (HepB)
- Difteria, tétanos y tos ferina (DTaP)
- Haemophilus influenzae tipo b (Hib)
- Vacuna neumocócica conjugada (PCV)
- Vacuna inactivada contra la polio (IPV)
- Gripe (influenza) cada año.
- Sarampión, paperas y rubéola (MMR)

- Varicela
- Hepatitis A (HepA)
- COVID-19



Consuélame durante y después de que me vacunen

Para consolar a su niño durante y después de recibir sus vacunas:

- Mantenga la calma. Su niño puede percibir su ansiedad. Si no puede calmarse, vea si alguien más puede estar con su niño mientras lo vacunan.
- Dele su juguete o manta favorita.
- Sostenga a su niño en sus piernas. Háblele o cántele.
- Amamántelo o dele un biberón mientras lo vacunan.
- Ponga una toalla fresca, limpia y húmeda sobre el área en donde recibió la vacuna. Consulte a su doctor sobre las medicinas para el dolor o la fiebre.

Más consejos para confortar a su bebé en [immunize.org/catg.d/p4015-01.pdf](https://www.immunize.org/catg.d/p4015-01.pdf).



Crecimiento y Desarrollo

No TV, vídeo o computadora antes de los 18 meses.

Los bebés y los niños pequeños no necesitan tiempo frente a una pantalla. La Academia Americana de Pediatría recomienda evitar que niños menores de 18 meses pasen tiempo frente a una pantalla, más que para hacer video llamadas. En lugar de eso, platique, cante, lea y juegue con su niño para ayudarlo a desarrollar mejor su cerebro.

Haga un plan para el tiempo que pasa su familia frente a las pantallas. Tome en cuenta las edades de sus niños, salud, personalidad y etapas de desarrollo. Comparta su plan con las personas que cuidan de su niño para mantener reglas consistentes. Consulte las pautas sobre el tiempo frente a una pantalla en [kidshealth.org/es/parents/screentime-baby-todd.html](https://www.kidshealth.org/es/parents/screentime-baby-todd.html).

Los niños muy pequeños pueden sentir estrés.

Comenzar la guardería o cambiar de personal de cuidado infantil puede ser difícil para su niño. Puede que su niño quiera más atención, o que no duerma o coma bien. Es común que los niños echen de menos a las personas con las que han pasado tiempo.

Sea paciente. Si nota un cambio su conducta, piense que ha cambiado en la rutina de su niño. Consuélelo y hablen al respecto. Aunque su niño no pueda responderle, sabrá que cuenta con usted, incluso cuando las cosas sean difíciles o le den miedo. Si necesita más consejos, llame a la Línea de Ayuda Familiar (Family Help Line) al 1-800-932-4673.

Nutrición y Actividad Física

Su niño necesita alimentos nutritivos todos los días.

Para crecer y tener mucha energía su niño necesita comer una variedad de alimentos ricos en fibra, proteína, vitaminas y minerales. Su niño también necesita hierro y calcio.

Buenos ejemplos de estos alimentos son las frutas, vegetales, granos, carnes, huevos, frijoles y soja. Aunque el estómago de su niño es pequeño, necesita 3 comidas junto con 2 o 3 bocadillos diariamente.

Leche para los niños de 1 año:

Si alimenta a su niño con leche humana, esta tiene la grasa, proteínas y la mayoría de vitaminas y minerales que su niño necesita para crecer saludable y desarrollar su cerebro. Este al pendiente de sus necesidades y amamántelo tan seguido como se lo pida. Hable con su doctor sobre la vitamina D y sobre cómo agregar otros alimentos ricos en vitamina D a la dieta de su niño.

Si su niño toma fórmula, es recomendable cambiar a la leche entera de vaca al año de edad.

La leche entera de vaca es una mejor fuente de grasa que la leche baja en grasa o las leches no lácteas, pues ayuda a que su niño crezca y desarrolle mejor su cerebro. Las vitaminas, como la vitamina D, se agregan a la leche de vaca para satisfacer las necesidades de su niño.

Dele a su niño de 4 a 5 porciones de alimentos ricos en leche entera al día. Una porción equivale a media taza (4 onzas). Darle más leche de que esa esa puede hacer que se sienta muy lleno para comer otros alimentos necesarios. Espere a que su niño tenga al menos 2 años para darle leche baja en grasa o no láctea.

Si es difícil para su niño tomar leche de vaca, hable con su médico, enfermera o personal del WIC (Programa Nutricional para Mujeres, Infantes y Niños) sobre otros alimentos ricos en calcio, como la leche sin lactosa o u otras alternativas de leche fortificadas con calcio y vitamina D.



Seguridad

Anime a su niño a explorar de forma segura.

Nunca deje a su niño en un cuarto solo. Siempre asegúrese de que haya sitios seguros para que pueda jugar cuando usted no pueda darle toda su atención.

Si está en un cuarto que no es a "prueba de niños", ponga a su niño en una sillita para jugar (sin ruedas) o corralito por un periodo corto de tiempo.

Asegúrese de que su casa y la casa de las otras personas que cuidan a su niño, sean seguras para que su niño pueda explorar. Guarde bajo llave objetos como:

- productos domésticos químicos
- cigarrillos electrónicos o productos de vapeo
- productos de marihuana
- medicamentos
- objetos punzantes
- armas de fuego
- alcohol

No espere que su niño no juegue o toque estos objetos simplemente porque usted le diga ¡No! Guardarlos es más fácil y seguro.

Otras formas de mantener su casa segura para su niño.

Aquí le compartimos otras formas de mantener su casa segura para que su niño pueda explorar:

- Mantenga los muebles alejados de las ventanas para que su niño no los trepa y se caiga.
- Los mosquiteros de las ventanas no son tan fuertes y no evitan las caídas. Es buena idea poner seguros en las ventanas del segundo piso para que no se abran a más de 4 pulgadas (10 cm) o mantenga estas ventanas cerradas con seguro.
- Atornille o sujete con pernos o amarre con correas (desde la parte alta) todo tipo de mueble alto o pesado, como las cómodas,

TV's de panel plano o los gabinetes de TV. Cómodas pequeñas de hasta 24 pulgadas (61 cm) han causado accidentes fatales en niños.

Elija juguetes seguros

Cuando compre un juguete, busque para que edad para que edad se recomienda. Su niño no tiene edad suficiente para usar juguetes con piezas pequeñas o con bordes filosos.

Tenga especial cuidado con los juguetes que contienen pilas de botón, imanes o perlas de agua, que pueden ser peligrosos para su hijo si se los traga.

Su niño puede disfrutar de juguetes más simples, como vasos de plástico en la bañera o una caja grande de cartón.



Seguridad infantil en el automóvil

Mantenga a su niño en la parte trasera del automóvil en un asiento infantil de seguridad con el cinturón bien abrochado y su uso es requerido por la ley del estado de Washington. Un asiento infantil que se usa correctamente puede salvar la vida de su niño.

Su niño debe sentarse volteando hacia atrás hasta que cumpla los 2 años o cuando exceda el peso o estatura máxima del asiento. Esto le protege la cabeza, el cuello y la columna vertebral de una lesión grave.

Durante los meses más fríos, quítele a su niño la ropa pesada antes de ponerlo en el asiento infantil. La ropa pesada, como los abrigos, no permiten abrochar el cinturón de seguridad bien. Cubra a su niño con una cobija o abrigo para mantenerle abrigado.

A medida que su niño se vuelva más activo, es posible que ya no quiera estar en su asiento. Háblele, cántele o dele juguetes ligeros para que se entretenga. Nunca deje a un niño solo en un auto, ni siquiera por periodos de tiempo cortos. Es muy peligroso.

Para obtener más información sobre cómo mantener a su familia segura en el automóvil, o sobre las leyes de seguridad de pasajeros infantiles de Washington, comuníquese con el Programa de Seguridad de Pasajeros Infantiles de Washington al 360-725-9860 o visite wadrivetozero.com/asientos-de-carro/.



Manténme sentado mirando hacia atrás el mayor tiempo posible.

Prevenga las quemaduras por escaldadura

Su niño puede quemarse con agua, bebidas o alimentos calientes. Vigílelo de cerca en la cocina. Algunos consejos para prevenir quemaduras:

- No deje ollas, tazas y vasos al borde de mesas o estantes.
- Use sólo las hornillas traseras de la estufa para cocinar y voltee las agarraderas de las ollas hacia dentro.
- Evite usar manteles. Su niño podría echarse cosas encima al jalar el mantel.
- No beba líquidos calientes cuando cargue a su niño, lo sostenga en sus piernas, o lo suba a la carriola, off coffee tables and end tables.
- Utiliza tazas de viaje con tapa cuando tome bebidas calientes en casa. Los niños pueden tirar objetos calientes de las mesas de centro y las mesitas auxiliares.

Apoyo Familiar y Rutinas

Planificación de embarazos.

Esperar al menos 18 meses entre embarazos es lo mejor para usted y para su bebé. Esto permite que su cuerpo se recupere y reduce el riesgo de un parto prematuro.

Un embarazo a término es mejor para la salud del cerebro, de los pulmones, ojos, oídos y otros órganos del bebé. Para buscar un proveedor de planificación familiar, llame a la línea de atención telefónica Ayúdame a Crecer Washington al 1-800-322-2588 o visite bit.ly/guia_uso_de_medios.

Para más información sobre cuánto tiempo debe esperar antes de volver a embarazarse visite bit.ly/4a3AD8l.

Cuide su cuerpo.

Consuma comidas y refrigerios que incluyan una variedad de frutas, verduras, proteínas y cereales enteros. Seleccione alimentos ricos en calcio, vitamina D, hierro y ácido fólico.

Pregúntele a su doctor si necesita seguir tomando su vitamina prenatal o cambiar a un multivitamínico. Se recomienda que todas las personas que planeen embarazarse tomen al menos de 400 a 800 microgramos de ácido fólico al día para ayudar a reducir el riesgo de tener un bebé con defectos congénitos (de nacimiento)..

Salud Ambiental

Guarde bajo llave todo lo que pueda envenenar a su niño.

Los bebés y niños más grandes son curiosos. Ellos aprenden a abrir envases (incluso los que son a prueba de niños) y pueden comer objetos dañinos como:

- todos los productos químicos,
- incluidos artículos de limpieza y productos contra plagas,
- medicamentos y suplementos,
- alcohol,
- armas de fuego,
- tabaco y productos de tabaco,
- cannabis y productos de cannabis,
- artículos pequeños

Mantenga este tipo de cosas en una repisa alta del clóset o armario con puerta que cierre con llave. Si piensa que su niño ha comido o bebido algo venenoso, mantenga la calma y llame al Centro de Envenenamiento de Washington al 1-800-222-1222. Si su niño pierde el sentido, convulsiona, o no puede respirar, llame al 911. Obtenga más información sobre venenos en el hogar y toxinas ambientales en wapc.org.



¡Guarda bajo llave todo lo que me pueda envenenar!

¡Gracias por leer este boletín!

Compártala con los que cuidan de su niño. Volverá a recibir noticias por medio de un envío antes de que su hijo cumpla los 15 meses de edad con temas sobre:

- El lavado de manos.
- El ayudar a su niño a entender las emociones.
- Lo peligroso que las pilas y los imanes pueden ser para su niño.

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