

Vacunas

Vacunas que su niño puede necesitar .

Make sure your child's vaccines are up to date. At 18 months, your child may receive some or all of the following vaccines:

- Hepatitis B
- Difteria, tétanos, pertusis acelular (DTaP)
- Vacuna inactivada contra la polio (IPV)
- Hepatitis A
- Gripe
- COVID-19

En los Estados Unidos y en nuestro estado seguimos teniendo brotes de enfermedades que se pueden prevenir por medio de las vacunas. Para una mejor protección, asegúrese de que su familia esté al día en vacunas. Verifique que las vacunas más recientes de su niño están en el Sistema de Información sobre Inmunización del Estado de Washington (WAIS). Usted tiene el derecho de revisar los registros de su niño, hacer preguntas y hacer correcciones. Hable con su médico, enfermera o clínica si tiene alguna pregunta. Puede pedirle al médico o enfermera de niño una copia de los registros de sus vacunas.

Para ver y descargar los registros de vacunación de su familia en línea visite: app.myirmobile.com/auth/register?state=WA.

Salud Bucal

Las revisiones dentales son importantes.

Los dientes de leche de su niño son importantes porque mantienen el espacio para los dientes permanentes. Cepíllele los dientes después del desayuno y antes de ir a dormir. Levante los labios de su niño y revise sus dientes cerca de las encías y por detrás de los dientes del frente. Lleve a su niño al dentista si nota manchas claras u oscuras en los dientes. Estas manchas pueden indicar caries en sus dientes.

Comer muchos bocadillos azucarados o tomar bebidas azucaradas, incluyendo jugos o bebidas deportivas, puede causar caries. Los dientes necesitan un "descanso" entre comidas y meriendas para prevenir las caries.

Si su niño no ha tenido su primera revisión dental, ya es hora de hacerlo. Llame al dentista de su niño para hacer una cita. Para recibir ayuda para encontrar un dentista llame a la línea de ayuda Family Health al 1-800-322-2588 o visite bit.ly/SaludDentalDeLosNiños



Levanta mis labios y busca manchas en mis dientes.

Nutrición y Actividad Física

Ideas para alimentar a su niño pequeño:

A esta edad, su niño ya está listo para disfrutar de alimentos que su familia come. Sin embargo, su niño querrá hacerlo a su manera. Su niño ya no está creciendo tan rápido y puede que no tenga el mismo apetito que antes. Las siguientes ideas pueden ayudarle a alimentar a su niño:

- El estómago de su hijo es pequeño, por lo que necesita comer cada 2 o 3 horas. Los refrigerios son como pequeñas comidas. Incluya una combinación de grupos de alimentos en cada comida y refrigerio, como pequeños trozos de manzana y queso o tortilla y frijoles.
- Ofrezcale alimentos nuevos junto con algo de su comida favorita. No lo obligue a comer ni probar alimentos.
- Coma con su niño para que aprenda a comer los alimentos que su familia disfruta. Siéntense a comer juntos en familia.
- Dé porciones más pequeñas y ayude a su niño a servirse más si todavía tiene hambre.
- Limite los bocadillos y bebidas azucaradas que pueden causar caries. Ofrezca agua entre comidas y bocadillos, no jugo. Su niño comerá mejor cuando se sienta a la mesa con hambre.
- Si está amamantando, ¡genial! Su leche reconforta y da nutrientes importantes a su niño.

- De a su niño un alimento de cada grupo alimenticio en cada comida. Añada variedad. Ofrezca frutas y vegetales de maneras distintas. Trate de servirlos cortados o cocidos.
- Ofrezca leche entera en una taza a los niños de entre 12 y 14 meses a la hora de comer. La leche aporta proteínas, calcio, vitamina D y magnesio para tener huesos y dientes sanos. La leche entera también aporta la grasa necesaria para el desarrollo sano del cerebro y de la vista. Ofrezca agua durante los bocadillos.

La mejor manera de criar a un niño con una alimentación saludable es siendo paciente y evitar forzarlo a que coma.

Si a usted le preocupa el crecimiento de su niño o sus hábitos alimenticios, hable con su médico, enfermera o personal del WIC.

Para obtener más información o recursos sobre nutrición en doh.wa.gov/YouandYourFamily/WICenEspanol.



Come conmigo y ofrézcame algo de cada grupo de alimentos.

Apoyo Familiar y Rutinas

¿Siente frustración?

Algunas veces es difícil ser el padre o cuidador que usted desea ser. Es bueno tener un plan que le ayude a saber qué hacer cuando sienta frustración o enojo. En seguida le damos algunas sugerencias:

- Asegúrese de que su niño esté en un sitio seguro.
- Aléjese algunos metros hasta que logre calmarse. Respire profundo varias veces.
- Llame a un amigo o pariente que pueda escucharle.



Puede resultar útil compartir sus pensamientos y emociones con alguien.

Asegúrese de que los que cuidan de su niño también sepan qué hacer cuando se sientan frustrados o enojados. Hable con su proveedor de salud, tome una clase para padres o únase a un grupo de cuidadores para recibir apoyo. Pregunte acerca de grupos y clases en su departamento de salud local, centros comunitarios o escuelas, iglesias, clínicas u hospitales. Para recibir ayuda y consejos también puede llamar a la Línea de Asistencia Familiar al 1-800-932-4673 o visitar parenttrust.org (en inglés).

¿Por qué los padres no necesitan separadores de libros?

Porque la página correcta está separada con un trozo de cereal aplastado.



La cabeza está al menos a 1 pulgada de la parte alta del asiento infantil.

No use chaquetas o mantas acolchonadas debajo del arnés.

La altura del arnés queda a nivel o debajo de los hombros y esta ajustada. Las correas del cinturón no deben estar torcidas ni rotas.

La presilla para el pecho se abrocha a nivel de la axila.

Ambos lados de la presilla inferior están abrochados.

Use un asiento de seguridad orientado hacia atrás hasta que su niño alcance el peso o la estatura máxima para el asiento, independientemente de la edad que tenga.

- Fíjese si hay niños jugando en las áreas de entrada y estacionamiento.
- Siempre sostenga la mano de su niño al pasar cerca de vehículos. Pídales a los demás que hagan lo mismo.

Nunca deje a un niño solo en un automóvil sin un adulto, ni por corto tiempo. Dejar a un niño en un auto estacionado es muy peligroso y puede ser mortal. Los niños que se dejan en un auto con ventanas cerradas pueden sufrir un golpe de calor muy rápido. También podrían encender el auto y hacerlo que ruede o podrían quedarse encerrados.

¿Qué hace que un parque de juegos sea seguro?

Siempre revise las instalaciones de juegos antes de que su niño empiece a jugar. Permanezca cerca de su niño, especialmente cuando esté trepando. Las áreas de juego seguras deben tener arena suave, pedacitos de madera o acolchado plástico debajo de los juegos de trepar y los columpios. Asegúrese de que estos lugares tengan deslizadores, toboganes y juegos hechos para niños pequeños en áreas asignadas según la edad. Asegúrese también de que los asientos de los columpios puedan sostener a los niños por cada lado. Para obtener más información visite: bit.ly/ParqueDeJuegosSeguro.

¡Ayude a su niño pequeño a explorar el mundo de forma segura!

Es importante que su niño se sienta seguro a medida que empieza a explorar. Su niño querrá consultar con usted. Dígame que estará ahí para protegerlo de cualquier peligro. Es posible que su niño siga haciendo una y otra vez las cosas que usted le ha dicho varias veces que no haga.

Su niño no intenta desobedecer o manipular. Es algo normal que hacen los niños a medida que aprenden del mundo a su alrededor.

Los niños pequeños también exploran el mundo con la boca. Mantenga cosas que no desea que su niño toque bajo llave o alejadas. Instale seguros en los gabinetes de la cocina y el baño. Cierre las puertas o instale rejas de seguridad para mantener a su niño fuera de ciertas habitaciones. Instale seguros en las ventanas o manténgalas cerradas en los cuartos donde su niño pase la mayor parte del tiempo.

Si piensa que su niño ha comido, bebido o tocado alguna sustancia dañina, mantenga la calma y llame al Centro de Envenenamiento de Washington al **1-800-222-1222**.

Llame al **911** si su niño pierde el sentido, no despierta, deja de respirar o se le dificulta respirar.

Seguridad

Cómo usar un asiento de seguridad para automóviles correctamente.

Su niño debe sentarse en el asiento trasero de los vehículos en un asiento de seguridad para automóviles orientado hacia atrás hasta que alcance el peso o la estatura máxima para el asiento de seguridad. Lea las instrucciones del asiento y verifique los límites de estatura y peso.

Cuando su niño sobrepase los límites del asiento orientado hacia atrás, cámbielo a uno con arnés de 5 puntos orientado hacia el frente. Asegúrese de que el arnés esté bien ajustado y la presilla para el pecho quede al nivel de la axila (sabrán que lo está si no puede pellizcar material adicional del cinturón que pasa por el hombro).

A esta edad es normal que los niños traten de salirse del asiento. No permita que su niño se quite el cinturón. Lleve un libro o juguete especial en el automóvil para ayudar a mantenerlo ocupado.

Si su niño se trata de salir del asiento, haga lo siguiente:

- Detenga el auto en un lugar seguro.

- Dígame con firmeza que no seguirán manejando hasta que regrese a su asiento.
- Espere a que su niño se siente y ajuste el arnés de nuevo.

Enseñe dando el ejemplo. Abróchese su propio cinturón de seguridad en cada viaje y asegúrese de que todos los pasajeros se abrochen también. Comuníquese con el Programa de seguridad para niños pasajeros de Washington al **360-725-9860** con cualquier duda. Para encontrar servicios cercanos de inspección de asientos para automóvil, visite nhtsa.gov/es/padres-y-cuidadores.

Hay peligros en las entradas de vehículos y estacionamientos.

Su niño es muy pequeño y puede que usted u otro conductor no lo vean cuando ande entre autos o retrocedan. Haga lo siguiente para mantener a su niño y a otros niños seguros:

- Camine alrededor de su auto estacionado en busca de niños, juguetes y mascotas antes de subirse y encender el motor. Baje las ventanillas y apague la música, así podrá escuchar al retroceder el automóvil.

Crecimiento y Desarrollo

Verifique el desarrollo de su niño.

Su niño se está creciendo y cambiando rápidamente. Pídale al médico o enfermera de su niño que le hagan una evaluación del desarrollo. Hable con ellos cuando tenga alguna pregunta.

Consejos para lidiar con comportamientos difíciles:

Cuando su niño haga una rabieta o esté molesto, pare y analice la situación. ¿Qué es lo que su niño intenta decirle? ¿Acaso tiene hambre, está cansado o molesto por algo que haya pasado? Respire profundo. Trate de pensar

con calma cómo ayudar de la mejor manera a su niño.

Dígale que usted se da cuenta cuando no se siente feliz. Hable calmadamente y proponga algunas soluciones. Por ejemplo: "Veo que estás muy molesto. Sentémonos juntos hasta que te sientas mejor". O, "Veo que realmente querías jugar con las plantas de la casa, pero no son para jugar. Vamos a encontrar otra cosa con qué jugar. ¿Qué tal estas ollas y cazuelas?"

Ponga atención a las cosas que su niño hace bien y cuando haga algo bien, dígame que le gusta lo que hizo. Así su niño sabrá que a usted le importa lo él que hace.

¡Gracias por leer este boletín informativo!

Compártala con los que cuidan a su niño. Volverá a tener noticias nuestras antes de que su niño cumpla los 2 años con temas relevantes como:

- Consejos para lidiar con los berrinches.
- El entrenamiento para ir al baño.
- Juguetes seguros.



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



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 920-931S Abril 2024