



## Visitas médicas de rutina

### Su niño puede necesitar una revisión médica.

La mayoría de los médicos recomiendan una revisión médica a los 2.5 años. Pregunte a su médico o clínica si debe hacer cita para una revisión de rutina. Aproveche esta cita para hacer preguntas sobre el desarrollo de su niño. Asegúrese también de que su niño vea a un dentista por lo menos una vez al año. Consulte con su compañía de seguro para saber cuántas visitas dentales cubren al año.



## Nutrición y Actividad Física



### Enseñe a su niño a comer alimentos nuevos.

Tenga paciencia mientras su niño descubre los alimentos que le gustan. Ofrezca una variedad de alimentos nutritivos y deje que su niño escoja los que quiera. Es posible que su niño desee comer un alimento esta semana y lo rechace la siguiente. Puede que le gusten los alimentos preparados de cierta forma, como el puré de manzana en vez de rodajas de manzana. A la hora de comer, incluya al menos un alimento nutritivo que le guste a su niño. Obtenga consejos para ayudarlo con el comportamiento de los niños "quisquillosos con la comida" en [bit.ly/alimentacion-pequenos](http://bit.ly/alimentacion-pequenos)

No obligue a su niño a comer, ni lo premie o castigue por no comer. Forzar a su niño a comer algo que no quiere no hará que le guste. Si su niño le dice que ya terminó de comer, permítale dejar de comer. Generalmente los niños saben si han comido lo suficiente. Espere hasta la hora de los bocadillos antes de ofrecerle más comida. Ofrezca bocadillos entre comidas con una nutrición balanceada, como frutas, vegetales, proteínas y cereales.

Intente que de la hora de la comida sea un momento en familia. Coman juntos al menos una vez al día. Platique con su niño acerca de lo que hizo durante el día. Pregúntele que fue lo que más le ha gustado del día.



*¡Pregúntame sobre mi día durante la comida!*

## Vacunas



### Proteja a su niño.

Las vacunas son la manera más importante de proteger a su niño contra enfermedades graves. Asegúrese de que su niño cumpla con los requisitos para asistir a la guardería y el preescolar al recibir todas las vacunas recomendadas.

Si su niño no ha recibido todas las vacunas recomendadas, este es buen momento para ponerlo al día. A los niños que no están al día con todas sus vacunas se les puede requerir quedarse en casa sin poder ir a la guardería o preescolar durante un brote de enfermedad.

También es importante que usted, las otras personas que viven en su casa y las personas

que cuidan a su niño estén al día con sus vacunas. Pregunte a su médico o enfermera sobre las vacunas recomendadas para los adultos. Tenga en cuenta las siguientes preguntas:

- ¿Se vacuna contra la gripe cada año?
- ¿Ha recibido la vacuna contra la tos ferina (Tdap)?
- ¿Tiene sus registros de vacunación?
- ¿Están vacunadas las personas que cuidan a su niño?

Para información sobre las vacunas, incluso las preguntas frecuentes sobre la seguridad, eficacia y mitos de las vacunas visite el sitio web del Departamento de Salud del estado de Washington en [bit.ly/DOH-vacunas](http://bit.ly/DOH-vacunas).



*Si tienes dudas sobre las vacunas, pregúnta a mi doctor.*

## Crecimiento y Desarrollo

### Ayude a su niño a resolver problemas

Enseñe a su niño la manera que usted espera que se comporte. Esto le ayudará a su niño a controlar su comportamiento. También le ayudará a entender cómo sus acciones afectan a los demás. Por ejemplo, si su niño avienta un juguete:

1. Enséñele cómo jugar con el juguete de manera segura. y dígame, "Esta es una manera segura de jugar con el juguete. ¿Puedes jugar con el juguete así?"
2. De a su niño la oportunidad de jugar de forma segura con el juguete. Si continúa aventándolo, sugiérale otro juguete. Dígame, "Veo que quieres lanzar algo. Guardemos estos juguetes y busquemos una pelota para lanzar."

### Lavado de manos: ¡Hay que hacerlo correctamente y con frecuencia!

Los gérmenes que causan enfermedades pueden pasar de las manos de su niño a su boca. Enseñe a su niño a toser o estornudar en el pliegue del codo, no en sus manos. Es importante lavar siempre las manos de su niño:

- Antes de comer
- Después de toser o estornudar
- Después de usar el baño

- Después de jugar al aire libre o con mascotas
- Después de llegar a casa de la guardería o el preescolar
- Cuando sus manos se vean sucias.

Lávese las manos con su niño para enseñarle lo importante que es. Obsérvelo para asegurarse de que lo hace de forma correcta. Consejos al lavarse las manos:

- Use jabón común y agua tibia. No se recomienda usar jabón antibacteriano. Use desinfectante para manos solo si no hay jabón y agua disponibles.
- Lávese las manos por unos 20 segundos. Cante toda la canción de "Feliz Cumpleaños" para asegurarse que se ha lavado lo suficiente.
- Enjuáguese bien las manos y séqueselas con una toalla de papel o de tela.



# Seguridad



## ¡Guarde bajo llave todas las armas de fuego!

Todos los niños corren peligro si juegan con armas de fuego. Si tiene armas de fuego en casa, siempre quíteles las balas y guárdelas en un armario, caja con llave o utilice un cable de seguridad o candado para el gatillo de las armas. Guarde las balas por separado. Mantenga las llaves fuera del alcance de los niños. Pregunte si las otras personas que cuidan a sus niños poseen armas. Asegúrese de que estén guardadas de forma segura. Para información sobre el almacenamiento seguro armas, visite [bit.ly/Seguridad-armas](http://bit.ly/Seguridad-armas).

## Mantenga cerillos y encendedores fuera del alcance.

Los niños tienen curiosidad por el fuego. Hasta los niños menores de 2 años pueden comenzar un fuego y lastimarse si juegan con cerillos y encendedores. Si usted tiene encendedores y cerillos en casa, guárdelos fuera del alcance de sus niños. Vigile a su niño para asegurarse de que esté seguro cuando se estén usando estufas, chimeneas, fogones o parrillas para cocinar afuera.

## Comience a edad temprana el hábito de usar casco.

Ayude a su niño a que su hijo adquiera el hábito de utilizar casco siempre que monte o use un juguete con ruedas o cuando ande en la parte trasera de la bicicleta con usted.

Si usted anda en bicicleta, use también un casco. Recuerde que su niño aprende observándolo.

## ¡Vigile de cerca a su niño mientras esté dentro y alrededor del agua.

Los niños se pueden resbalar y ahogar rápida y silenciosamente hasta en 5 centímetros (2 pulgadas) de agua. Un adulto debe permanecer a tan sólo un brazo de distancia siempre que un niño esté dentro o cerca del agua. Hable con su médico o enfermera sobre clases de natación para su niño. Pero recuerde, incluso si su niño ha estado en clases de natación o de seguridad en el agua, aún puede ahogarse.

Quédese siempre con su niño mientras esté en el baño o bañándose. Vacíe la piscinita portátil o alberca para niños cuando no las esté usando. Mantenga los botes de basura tapados y ponga cercas alrededor de las piscinas, jacuzzis y estanques. Si necesita una reja o puerta, debe ser de cierre automático.

Aprenda primeros auxilios y resucitación cardiopulmonar infantil (CPR en inglés). Llame a su estación de bomberos local para recibir clases.

Asegúrese de que su niño use siempre un chaleco salvavidas cuando esté jugando dentro o cerca del agua, en un muelle, oin en un bote, balsa, o flotador de llanta/rueda. Dé un buen ejemplo y utilice un chaleco salvavidas. Siempre que pueda nade donde haya un salvavidas en turno. Para más información sobre la seguridad en el agua y la prevención de ahogamientos para todas las edades, visite [bit.ly/seattlechildrens\\_prevencion\\_ahogamiento](http://bit.ly/seattlechildrens_prevencion_ahogamiento).



Asegúrate de que use un chaleco salvavidas cuando esté dentro o cerca del agua.

# ¡Cuidado Infantil y Preparación para la Escuela!

## ¡Es hora de buscar y escoger un preescolar!

Si su niño atenderá al preescolar, es importante que empiece a buscar uno ahora. Elija uno que sea tanto de su gusto como el de su niño. Hay varias opciones y programas para escoger. Los siguientes consejos le pueden ayudar a decidir la mejor opción:

- Haga una lista de las cosas más importantes para usted y su niño y llévela cuando visite los preescolares.
- Visite varios preescolares., Hable con el personal y observe cómo dan la clase. También platique con otros padres de familia en las escuelas.
- Lleve a su niño a visitar las opciones de preescolares que más le gustaron a usted. De ser posible, deje que su niño tome la decisión.

Para obtener más información sobre cómo elegir el preescolar ideal para su familia, visite [childcareawarewa.org/es/families](http://childcareawarewa.org/es/families)

# Apoyo Familiar y Rutinas



## Lo que debe saber de la medicina complementaria

Informe a todos los proveedores de atención médica de su niño sobre cualquier tratamiento complementario que su niño este usando (como productos naturales, remedios caseros, tratamiento quiropráctico). Cada proveedor de atención médica necesita estar al tanto de todo lo que usted hace por la salud de su niño. Esto le ayudará a obtener la mejor y más segura atención médica posible para su niño.

Tenga cuidado al elegir vitaminas y suplementos herbales. A diferencia de las medicinas con receta, las vitaminas y suplementos herbales no pasan por las mismas pruebas de calidad que los medicamentos con receta antes de salir al mercado a la venta. Además, su seguridad o eficacia no han sido probadas en niños. La reacción que su niño pueda tener al usar estos productos podría ser diferente a la de un adulto.

Para saber cómo hablar con su proveedor de atención médica sobre del uso y práctica de los productos complementarios, visite [bit.ly/med-complementaria](http://bit.ly/med-complementaria).

## ¡Su niño aprende observándolo!

Practique hábitos saludables como hacer ejercicio con regularidad y limitar el tiempo de pantalla (televisión, teléfono, tabletas, etc.). Asegúrese de que su niño lo vea cepillarse los dientes a diario. Coma alimentos nutritivos para fomentar buenos hábitos de nutrición. Si usted fuma, ahora es buen momento para dejar de hacerlo.

Para información sobre cómo dejar de fumar, llame al 1-855-DÉJELO-YA (1-855-335-3569) o visite [bit.ly/Ayuda-dejar-fumar](http://bit.ly/Ayuda-dejar-fumar).

**Los niños necesitan que los motiven, no que los juzguen.**

- Autor desconocido

## ¡Gracias por leernos!

Compártala con las personas que cuidan a su niño. Volverá a tener noticias nuestras antes de que su niño cumpla los 3 años, con temas relevantes como:

- Crear un plan de uso de pantallas para su familia.
- Primeros auxilios (CPR).
- Las emociones de 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](http://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](mailto:doh.information@doh.wa.gov).

DOH 920-922S Mayo 2024

