



**mírame
crecer**
washington

3.5 Años

Vacunas

Asegúrese de que las vacunas de su niño estén al día.

Además de la vacuna anual contra la gripe, su niño necesitará una dosis de refuerzo de otras vacunas entre los cuatro y seis años de edad. Hable con el médico o la enfermera de su niño si tiene preguntas acerca de las vacunas o el esquema de vacunación recomendado.

Pídale al médico o enfermera de su niño una copia de los registros de las vacunas de su niño durante su visita médica de rutina. Revisela para asegurarse de que todas las vacunas de su niño estén en WAIS. Asegúrese de que las vacunas de su niño estén actualizadas y sean correctas. Tiene derecho a revisar los registros de su niño, hacer preguntas y hacer correcciones. Hable con su médico, enfermera o clínica si tiene alguna pregunta.

Para ver y descargar los registros de vacunas de su familia en línea, visite app.myirmobile.com/auth/sign-in?state=WA.

Cuidado Infantil y Preparación para la Escuela

Involúcrese en el preescolar y la guardería.

Si su niño va a la guardería o preescolar, manténgase involucrado para asegurarse de que tenga una buena experiencia. He aquí algunos consejos:

- Reúnase regularmente con los maestros de su niño y pregúntele cómo va en la escuela.
- Ofrezca ayuda como voluntario.
- Participe en eventos especiales, como excursiones y celebraciones.

Pregúntele a los maestros o proveedores de cuidado infantil sobre las canciones o rimas que usan durante las actividades escolares diarias, como el cepillado de dientes, limpieza del aula, o durante la siesta. Intenten cantar las canciones o decir las rimas cuando hagan las mismas actividades en casa. Hacer conexiones entre las rutinas escolares y las del hogar, le permiten construir una base sólida de aprendizaje.



Ven a verme en la escuela y pregúntale a mis maestros sobre mi progreso.



Si estoy molesto, léeme mi libro favorito.

Nutrición y Actividad Física

Ayude a su niño a comer bien.

Ofrézca a su niño una variedad de alimentos. Permitale que elija la cantidad de esos alimentos que comerá. Coma con su niño tan seguido como pueda. A continuación le ofrecemos algunos consejos útiles:

- Establezca horas regulares para las comidas y meriendas. Ofrezca bocadillos nutritivos por la mañana y por la tarde. Las frutas y las verduras son buenas opciones. Incluya proteína y cereales también. (Tenga cuidado con los alimentos pequeños y duros ya que pueden causar asfixia.)
- Ofrezca por lo menos una taza de verduras y una taza de frutas al día.
- Ofrezca agua a su niño cuando tenga sed entre comidas y meriendas. El agua de la llave con fluoruro es lo mejor. Limite el jugo de frutas. La Academia Americana de Pediatría recomienda no más de 4 a 6 onzas (½ taza) de jugo 100% natural al día.
- Limite la cantidad de sodas y bebidas azucaradas. Estas pueden quitarle el apetito a su niño durante las comidas y pueden causar caries.

¡El calcio y la vitamina D son importantes!

El calcio y la vitamina D ayudan a tener huesos y dientes fuertes. 4 porciones al día de leche, queso o yogur le darán a su niño suficiente calcio.

Una porción equivale a una rebanada de queso o ½ taza de leche baja en crema o yogur. Otras buenas fuentes de calcio son el tofu hecho con sulfato de calcio y las alternativas de leche o jugo o de naranja enriquecidos con calcio.

La vitamina D ayuda al cuerpo de su niño a utilizar el calcio. La cantidad recomendada es de 600 IU (Unidades Internacionales) de vitamina D al día para los niños mayores de un año de edad. Muy pocos alimentos contienen vitamina D de forma natural, así que busque productos lácteos (hechos con leche) enriquecidos con vitamina D. Su niño puede no estar obteniendo suficiente vitamina D de los alimentos que come diariamente. Hable con su médico, enfermera o personal del WIC para ver si su niño necesitara un suplemento de vitamina D.

Para obtener más información sobre la vitamina D, visite: bit.ly/CDC_VitaminaD

Hay diferentes maneras de consolar a su niño.

Hay muchas razones por las cuales su niño pudiera estar triste o molesto aparte de tener hambre. Si le ofrece de comer o beber cuando está molesto, podría hacer que coma cuando no tiene hambre. Si su niño comió algo recientemente, póngase a pensar si hay alguna otra razón, aparte de tener hambre, por la que pueda estar molesto. Quizás su niño esté aburrido, cansado, enfermo o quiera que le preste atención. Haga lo siguiente en lugar de ofrecerle comida:

- Pregúntele por qué está molesto.
- Acurríquense juntos y hablen o lean un libro.
- Salgan a caminar un rato.
- Pongan música y bailen. ¡Hagan payasadas juntos!

Recuerde: Los niños de tres años no son como los de cinco.
Tener tres años ya es un reto en sí mismo.
No hay necesidad de apresurar la infancia.

Crecimiento y Desarrollo

¡Periodos de crecimiento acelerado!

Es común que los niños crezcan más rápido en algunos meses que en otros. Durante los periodos de crecimiento, es posible que su niño coma más de lo habitual. La mayoría de los niños se vuelven más altos y delgados, y aumentan de peso más lentamente a esta edad. Si desea saber si su niño tiene un peso saludable o nota cambios que le preocupan, platique con su médico, enfermera o un especialista en nutrición.

Children learn and develop at their own rate.

La mayoría de los niños a esta edad :

- Sujetan una crayola entre el pulgar y los dedos.
- Patean y avientan una pelota.



¡Mide mi estatura para mostrarme cuánto estoy creciendo!

- Entienden instrucciones sencillas.
- Toman turnos al jugar.
- Se visten y desvisten.

Si tiene preguntas sobre el desarrollo o el habla de su niño, consulte a su médico o enfermera.

También puedes llamar a tu distrito escolar local o a la línea de atención telefónica de Help Me Grow Washington al **1-800-322-2588** para pedir una evaluación de desarrollo gratuita.

¡Jugar a simular e imaginar es parte del aprendizaje!

Jugar a imaginar ayuda a su niño a aprender muchas cosas, tales como, de que manera hablar y jugar con los demás. Cuando su niño utiliza su imaginación e inventa historias, aprende a ser creativo. También aprende a manejar sus sentimientos y a resolver problemas.

Hable con su niño.

Conversar juntos es una de las mejores actividades para usted y su niño. "¿Por qué?" probablemente sea una de las preguntas favoritas de su niño. ¡Su niño cree que usted lo sabe todo! Aunque pueda aburrirse de responder las mismas preguntas una y otra vez, es muy importante que se dé tiempo para hablar con su niño. Escuche sus ideas e historias para descubrir lo que está pensando y entendiendo. Si su niño sabe que usted lo escucha cuando le habla, puede que le resulte más fácil acudir a usted con sus problemas a medida que vaya creciendo.

Seguridad

Seguridad en caso de incendio y elaboración de un plan de escape.

Haga un plan de escape para que todos en su familia salgan de la casa si hay un incendio. Debe haber dos formas de escape en cada cuarto. Asegúrese de que su niño sepa cómo suena la alarma contra incendios. Aprenda más en bit.ly/AAP-Prevencion_incendios

¡Proteja a su niño dentro o cerca del agua!

Los niños se pueden ahogar rápida y silenciosamente en una tina, una piscina, un río, un lago, un canal o en el océano.

Nadar y saber sobre seguridad en el agua son habilidades importantes que su niño y familia deben aprender. Aunque su niño sepa nadar o haya tomado clases de natación, no es lo suficientemente grande para estar cerca del agua a menos que un adulto lo cuide todo el tiempo. Si usted no sabe nadar, dese el tiempo para aprender. Aprender a nadar es divertido y es una buena actividad para toda la familia.

Póngale un chaleco salvavidas a su niño siempre que esté cerca o dentro del agua. Utilice un chaleco aprobado por la Guardia Costera y que sea del tamaño correcto para el peso de su niño. Ajuste las correas para que ajusten cómodamente. La ley del estado de Washington requiere que todos los niños menores de 13 años usen chalecos salvavidas aprobados por la Guardia Costera en embarcaciones de menos de 19 pies (5.8 metros) de longitud.

Proteja a su niño en casa

Aunque su niño parezca ya más maduro, aún no entiende bien que es el peligro o cómo puede lastimarse o lastimar a otros.

Mantenga su casa segura y supervise a su niño de cerca. Algunos consejos para mantener seguro a su niño en casa:

- Mantenga los bolsos, mochilas y carteras fuera del alcance de los niños, ya que pueden contener medicinas, pastillas para la tos, limas de uñas, cosméticos, navajas de bolsillo o encendedores.
- Cubra su chimenea y calentador para habitaciones con rejillas protectoras.
- No deje que su niño ayude a cocinar en la estufa. Cuando cocine afuera, manténgalo alejado de la parrilla o el fuego.
- Nunca use estufas o parillas de carbón o de gas dentro de su tienda de campaña para dar calor o para cocinar.
- Prevenga las caídas. Ponga un tapete antideslizante en la tina o bañera. Muchas caídas son causadas por resbalones.
- Supervise a su niño en la tina de baño para evitar que se ahogue o se quemé con agua caliente.

¡Guarde bajo llave todo tipo de veneno!

Los venenos pueden tener la apariencia de alimentos o bebidas. Enseñe a su niño a pedir permiso antes de comer o beber algo que usted no le haya dado. Siga estos consejos para mantener un hogar seguro:

- Mantenga las medicinas, las vitaminas y el enjuague bucal en envases a prueba de niños. Guarde estos artículos y todo tipo de cosméticos y productos de uso personal (como pasta dental, lociones, esmaltes de uñas, desinfectantes para manos, etc.) en donde su niño no pueda verlos ni alcanzarlos.

- Mantenga los productos de vapeo o cigarrillos electrónicos, los productos de marihuana, tabaco y alcohol bajo llave y fuera del alcance de los niños. Si tiene comestibles hechos con marihuana en casa, enséñeles a sus niños que la calcomanía "No es para niños" significa que esos comestibles son solo para los adultos.
- Guarde siempre los productos de limpieza, pintura o gasolina en sus envases originales, nunca use envases para refrescos, jugos o leche

Si cree que su niño se ha envenenado, no se altere y llame al Washington Poison Center al 1-800-222-1222. Llame al 911 si su niño se ha desmayado, ha dejado de respirar, le cuesta trabajo respirar

o no puede despertar. Deshágase de los medicamentos sobrantes, vencidos o no deseados llevándolos a un centro gratuito de devolución de medicamentos. Busque uno cercano en medtakebackwashington.org. (En inglés)



¡Gracias por leer este boletín!

Compártalo con las personas que cuidan a su niño. Volverá a tener noticias nuestras antes de que su niño cumpla los 4 años de edad con información sobre:

- Vacunas para los padres de familia.
- Uso correcto del casco.
- Preparándose para el kínder.

Por la salud de todos nuestros niños

Mírame Crecer Washington es un programa del Departamento de Salud del estado de Washington

[@MírameCreceWA](https://www.facebook.com/MirameCreceWA) www.miramecrecerwa.org