

En este boletín informativo aprenderá recursos útiles sobre:

- La revisión médica anual de su niño.
- Las vacunas requeridas para la escuela y guardería.
- La alimentación sana para su niño.
- Diferentes tipos de juegos para aprender.
- Cómo ayudar a su niño a estar preparado para ir a la escuela.
- Una rutina sana para dormir.
- Uso de pantallas.
- Consejos sobre como participar en la escuela de su niño.
- Formas de prevenir lesiones.
- Cómo crear un plan de evacuación.
- La seguridad en el automóvil.

¡Feliz lectura!

Revisión médicas de rutina

Haga citas para la revisión médica y dental de rutina.

Su niño continúa necesitando visitar a su médico o enfermera al menos una vez al año para su revisión médica de rutina. Durante la visita, mencione cualquier enfermedad o lesión que haya tenido su niño durante el último año. Visite al dentista dos veces al año. Pregunte si su niño necesita selladores para sus muelas, barniz, tabletas o gotas de fluoruro.



Recuerda programar una cita con mi dentista.

Vacunas

Vacunas para entrar a la escuela y guardería.

Cuando matricule a su niño en la escuela, necesitará un Certificado de Estado de Vacunación (CIS en inglés) que muestre las vacunas que ha recibido. Su médico, clínica o alguien del personal escolar, le pueden imprimir el certificado CIS. También puede descargar en línea el certificado oficial CIS de su niño en MyIRMobile.com (sólo en inglés).

Su niño necesita tener estas vacunas antes de empezar la escuela:

- Hepatitis B (HepB), 3 dosis
- Difteria, tétanos y pertusis (DTaP), 5 dosis
- Vacuna inactivada contra la Polio (IPV), 4 dosis
- Sarampión, paperas y rubéola (MMR), 2 dosis
- Varicela (chickenpox), 2 dosis

Puede que su niño reciba otras vacunas importantes. Las dosis de refuerzo, al igual que las otras vacunas recomendadas para la edad de su niño, seguirán protegiéndole. Estar vacunado debidamente evita que su niño enferme y transmita enfermedades graves.

Si su niño no recibe las vacunas recomendadas, estará en riesgo de contraer enfermedades y es posible que deba quedarse en casa si hay algún brote en la escuela o la guardería. Si su niño no ha recibido las vacunas recomendadas o si usted tiene preguntas acerca de las vacunas, hable con su médico, enfermera o clínica.

Para obtener más información sobre las vacunas y los requisitos de vacunación para el ingreso escolar llame a su departamento de salud local o visite bit.ly/DOH_InfoVacunas_guarderiasYescuelas

Nutrición y actividad física

Ofrezca opciones saludables a su niño

Ofrezca a su niño alimentos saludables en las comidas y durante los bocadillos. Incluya frutas, verduras, cereales integrales, proteínas y leche. Esto le dará energía para aprender, mantenerse activo y saludable. Si tiene problemas para que su niño coma frutas o verduras, intente ofrecer al menos una opción con cada comida y refrigerio. Su niño aprende mejor observándole. Póngale el ejemplo comiendo más frutas y verduras. Recuerde su niño sabe cuánto está satisfecho. Comience con porciones pequeñas y no le pida que se termine todo el plato. Esto ayuda a que su niño aprenda a escuchar sus propias señales naturales de hambre y satisfacción.

Para obtener más consejos sobre cómo ayudar a su niño a comer saludable visite:

bit.ly/MiPlato_AlimentacionSaludableEnPrescolar

Crecimiento y desarrollo

Jugar ayuda a su niño a aprender.

A través del juego los niños aprenden sobre sí mismos y sobre el mundo. Jugar también le ayuda a prepararse para la escuela. Los niños necesitan muchos tipos de juegos diferentes. Ayude a su niño a buscar maneras para estimular todo el cuerpo, especialmente las manos, el cerebro y la imaginación. Las siguientes ideas, le serán de gran ayuda:

Cuerpo

- Lanzar una pelota o disco volador en el jardín.
- Trepár, correr y brincar en parques o áreas de juegos.

Manos

- Armar rompecabezas de hasta 50 piezas.
- Ensartar cuentas o botones en un hilo.

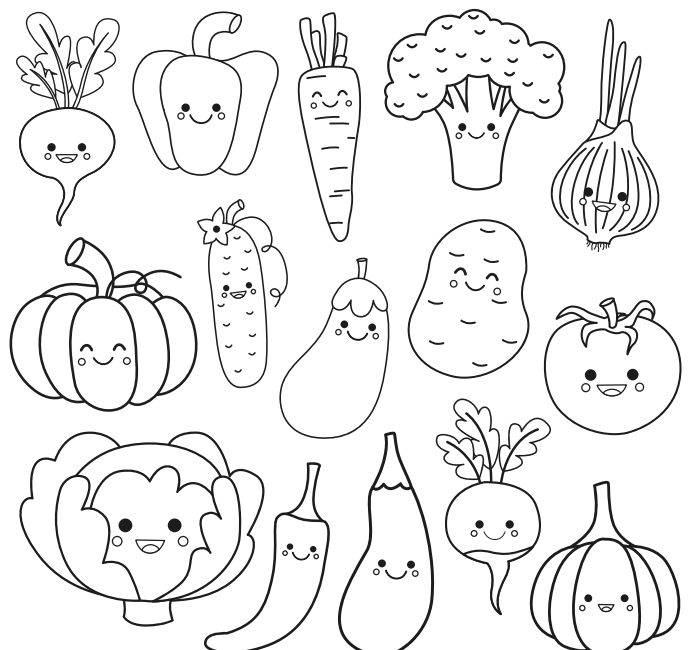
Cerebro

- Jugar cartas o juegos de mesa sencillos.
- Leer cuentos, recitar poemas y cantar.

Imaginación

- Dibujar, colorear con crayones y pintar con acuarelas.
- Disfrazarse y actuar escenas de un cuento.

Lo que sea que haga su niño a la hora de jugar, no olvide vigilar o supervisar lo que hace para que esté seguro. Atornille o asegure a la pared desde la parte superior muebles, como armarios, televisores, y muebles para TV. Si su niño juega afuera, asegúrese que lo haga en un área segura donde no pueda caer en zanjas, agujeros o alcantarillas.



¡Pídemle que coloree mis frutas y verduras favoritas!

Preparación escolar

Prepare a su niño para la escuela.

Ayude a su niño a prepararse para comenzar a ir a la escuela. Visite la escuela con su niño antes de que comiencen las clases. Platiquen sobre lo que sucederá como conocer nuevos amigos y aprender cosas nuevas. Practiquen una rutina para alistarse y llegar a tiempo a la escuela.

Los niños a esta edad necesitan que un adulto cuando crucen las calles o caminen a la escuela. Caminar a la escuela puede ser una actividad sana y segura, cuando su niño está con un adulto de confianza. Para los niños que van a la escuela en autobús escolar, un adulto de confianza debe acompañarlos mientras esperan el autobús. También es importante que un adulto los recoja en la parada del autobús después de la escuela.

Algunos niños reúnen los requisitos para recibir comidas escolares gratuitas o a bajo costo. Para saber si si puede inscribir a su niño visite benefits.gov/es/benefit/1994.

Apoyo familiar y rutinas

Ayude a su niño a dormir lo suficiente.

Los niños están más contentos y aprenden mejor si duermen el tiempo adecuado. Los niños de edad escolar necesitan dormir por lo menos de 10 a 13 horas cada noche. La hora de irse a la cama debe ser la misma cada noche. Una rutina tranquila puede ayudar a calmar a su niño antes de dormir. Lean un cuento y hablen sobre las actividades del día. Dele las buenas noches y deje que se quede dormido solo. Termine el tiempo de uso de pantalla al menos una hora antes de ir a dormir.



Léeme mi cuento favorito antes de dormir.

Establezca límites de tiempo para el uso de pantallas a su niño.

La Academia Americana de Pediatría recomienda que los niños de edad escolar no pasen más de dos horas al día frente a una pantalla. Pasar demasiado tiempo frente a la TV, los videojuegos, las tabletas, las computadoras u otros electrónicos afecta la forma en que su niño aprende y no le permite tener suficiente actividad física. Para leer más consejos sobre el tiempo para el uso de pantallas, visite bit.ly/kidshealth_ScreenTimeBigKids

Los programas de la TV, las películas, y los videojuegos tienen clasificaciones. Estas clasificaciones pueden ayudarle a decidir si una película o juego es apropiado para la edad de su niño. Lo mejor es estar con su niño mientras usa una pantalla y hablar sobre el videojuego o programa que están viendo. Si su niño tiene una TV o computadora en su dormitorio, muévela a la sala familiar. Es difícil para usted saber cuándo y qué está viendo si la televisión o computadora están en la habitación de su niño. Para obtener más información sobre lo que su niño ve visite bit.ly/commonsensemedia_español.

Participe en la escuela de su niño.

Hable con el maestro de su niño y otras personas de la escuela para ayudarles a conocer mejor a su niño. Por ejemplo:

- Visite al maestro de su niño y descríblele las cosas que su niño sabe hacer y cualquier necesidad especial.
- Hable con el maestro durante el año escolar acerca de lo que está pasando en la vida de su niño y cómo esto podría estar afectando la forma en que se siente y actúa.
- Ofrezcense como voluntario en la escuela de su niño si es que tiene tiempo

Seguridad

Prevenga lesiones a su niño.

Las lesiones provocan la mayoría de las muertes infantiles. Entre los 5 y 9 años, los niños son más susceptibles a sufrir una lesión grave por:

- Accidentes de auto.
- Atropellamiento cuando van a pie o en bicicleta.
- Chocar con algo o caerse mientras van en bicicleta, escúter o patineta.
- Ahogamiento.
- Quemaduras e incendios.
- Caídas de los muebles y del equipo del patio de recreo.
- Armas de fuego.

Los niños a esta edad necesitan la protección de padres y cuidadores precavidos. El conducir con cuidado; usar asientos de seguridad elevados para auto, cascos para bicicleta, chalecos salvavidas; guardar sustancias venenosas bajo llave, incluyendo los productos de tabaco y para vapeo; tener cajas especiales para guardar armas de fuego, detectores de humo y de monóxido de carbono, ayudan a salvar vidas. Usted es el mejor ejemplo para su niño y sin duda querrá imitarle al ver.

Cree un plan de evacuación en caso de incendio para su hogar.

Haga un plan de evacuación para su hogar en caso de que las alarmas de humo o de monóxido de carbono se activen. Practique su plan de evacuación al sonido de las alarmas. Entre más práctica tenga su niño con los planes de escape, mejor estará preparado. Esto le ayudará a que reconozca el sonido y a seguir el plan. Mientras más practiquen, su niño tendrá menos miedo de seguir el plan por sí solo si, es que algún día necesita hacerlo.

Enseñe a su niño que los fósforos y encendedores son para adultos y no son juguetes para niños. Y si llegara a encontrarlos, enséñele a no tocarlos y a que le avise de inmediato.

Conozca más sobre la seguridad en su automóvil.

Puede ser un momento emocionante cuando sus niños cambian de asiento de seguridad con arnés a un asiento de seguridad elevado "booster". No se apresure. Cada cambio en el tipo de asiento aumenta las posibilidades de un niño de lesionarse en un accidente. Un asiento de seguridad para el automóvil con arnés de cinco puntos es más seguro que un asiento de seguridad elevado. Por esta razón, se sugiere firmemente utilizar un arnés de cinco puntos siempre y cuando el asiento lo permita. Compruebe los límites de peso y altura máximos del asiento de seguridad.

¡Lo que cuenta es lo de adentro! El tamaño y el peso de un niño son menos importantes que la fuerza de sus huesos y la estructura corporal, que no son lo suficientemente fuertes como para evitar que se lastimen en un accidente. La ley del estado de Washington requiere que los niños menores de 13 años se sienten en el asiento trasero. Si su vehículo no tiene asiento trasero, deslice el asiento delantero completamente hacia atrás y, si es posible, desactive la bolsa de aire. Para buscar servicios de inspección de asientos de seguridad para el automóvil cerca de usted, visite wacarseats.com/asientos-de-carro.

Recursos

- **Registros de vacunación en línea:** myirmobile.com
- **Información sobre vacunas y requisitos escolares:** doh.wa.gov/community-and-environment/schools/immunization/families
- **Consejos de alimentación saludable:** fns.usda.gov/tn/espanol
- **Programa nacional de desayunos y almuerzos escolares:** benefits.gov/es/benefit/1994
- **Plan familiar para el uso de pantallas:** bit.ly/healthychildren_PlanDeUsoDePantallas
- **Consejos sobre inspección de asientos de seguridad elevados:** wacarseats.com/asientos-de-carro/

¡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 5.5 años con temas relevantes sobre:

- Cómo ayudar a su niño con el estrés.
- Preguntas que los niños pueden hacer sobre sexo.
- Cómo enseñar a su niño acerca del 911.

Por la salud de todos nuestros niños

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

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

