



En esta carta encontrará recursos útiles y aprenderá:

- Sobre la inmunidad colectiva..
- A elegir alimentos sanos.
- Sobre la salud bucal.
- A conversar con su niño sobre otras personas.
- A escuchar a su niño.
- A ayudar a su niño a sobrellevar el estrés.
- Que las preguntas sobre sexo son algo normal.
- Sobre la seguridad con las armas de fuego.
- A enseñarle a su niño todo acerca del 911.

¡Feliz lectura!

Vacunas

¿Qué es la inmunidad en la colectiva?

La inmunidad en la colectiva ayuda a disminuir y detener el contagio de una enfermedad entre personas en una comunidad. Funciona sólo cuando la mayoría de la población es inmune (protección) a la enfermedad. Para algunas enfermedades, como el sarampión, al menos 9 de cada 10 de nosotros debe ser inmune para evitar la propagación de este virus. Cuando usted y su familia deciden vacunarse, están ayudando también a proteger a otras personas vulnerables, como aquellas que:

- Tienen un sistema inmunológico débil, como las personas con cáncer.
- No pueden vacunarse por que son demasiado jóvenes o mayores.
- Tienen ciertas condiciones médicas que les impiden vacunarse.

Aunque su niño haya comenzado la escuela, asegúrese que tenga su revisión médica anual. Si su niño no tiene aún todas sus vacunas o si usted tiene alguna pregunta sobre vacunas, hable con su médico o enfermera.

También puede solicitar acceso en línea para ver y descargar los registros de vacunación o los de su familia en myirmobile.com.



Cuando me vacuno ayudo a proteger mi cuerpo y a mis amigos.

Nutrición y Actividad Física

Ayude a su niño a aprender a elegir alimentos saludables.

Los niños son más saludables y aprenden mejor cuando comen bien. Ofrezca a su niño una variedad de alimentos saludables. Sentarse a comer juntos en familia puede enseñarle hábitos alimenticios a su niño, pero no le pida que se termine toda la comida del plato. A esta edad los niños saben muy bien cuando están llenos. Aquí le damos algunas ideas:

- Incluya por lo menos 1 porción de verduras o frutas en cada comida o bocadillo. 1 porción para un niño de esta edad es de aproximadamente ½ taza, lo mismo que media manzana mediana o seis zanahorias pequeñas.
- Hagan juntos una lista de alimentos favoritos. Permita a su niño probar nuevos alimentos, pero no lo obligue a comer. Recuerde, es posible que su niño necesite probar un nuevo alimento más de una vez antes de que le guste.
- Tenga un horario regular para comer y merendar. Espere hasta esa hora para ofrecer de comer. Mantenga las pantallas apagadas durante las comidas y meriendas para disfrutar de comer juntos.

- El agua y la leche son las mejores bebidas para los niños. Si le da jugo a su niño. Elija jugo 100% natural y ofrezca sólo de 4 a 6 onzas por día. Limite darle otras bebidas con azúcar añadida como refrescos y bebidas deportivas.

Recuerde, su niño aprende al observarlo. Los hábitos alimenticios saludables son importantes para toda la familia. Para obtener más información sobre cómo ayudar a su niño a comer bien visite choosemyplate.gov/multilanguage-spanish.

Salud Bucal

Cuide los dientes de su niño

Ayude a su niño a lavarse muy bien los dientes por lo menos dos veces al día, con una pequeña porción del tamaño de un chicharo de pasta dental con fluoruro. Pase hilo dental entre sus dientes. Esté al pendiente de las muelas permanentes de los 6 años. Si su niño come un bocadillo dulce, enjuáguele la boca con agua una vez que termine de comer. Para evitar las caries, hable con un dentista sobre la aplicación de selladores dentales.

Para niños que participant en deportes, pregunte al dentista sobre el uso de un protector bucal para evitar que se les dañen o caigan los dientes al practicar deportes. Esto es importante ya que todos los dientes, sean de leche o permanentes, son necesarios para hablar y para mantener los otros dientes en su lugar. Proteja los dientes, la mandíbula y la cabeza contra lesiones utilizando:

- Un asiento infantil de seguridad para el automóvil o un asiento de seguridad elevado cada vez que lo lleve en el auto.
- Un casco para andar en bicicleta, patineta, patines, esquís o un monopatín.

Si un diente permanente se pierde o se cae debido a un golpe, lleve a su niño al dentista antes de que pasen 2 horas. El diente a menudo se puede volver a colocar en su lugar. Tome el diente por la corona (el lado que muerde) y enjuáguelo suavemente con agua fría. No lo cepille. Ponga el diente en un contenedor seguro con leche fría o un paño mojado. Guarde el número de teléfono de su dentista en la lista de contactos de su teléfono o en algún lugar con acceso fácil en caso de una emergencia.

Crecimiento y Desarrollo

Ayude a su niño a aprender sobre los demás.

A medida que su niño crece y convive con más personas, conocerá a niños que no son como él. Estos niños quizás sean diferentes, hablen diferente, tengan diferentes aptitudes o formen parte de familias y culturas que no son como la suya. Ayude a su niño a entender que cada persona es diferente y especial. Si observa que su niño se le queda viendo a otra persona, recuerde que simplemente tiene curiosidad. Hablen sobre lo que ve y responda a cualquier pregunta que su niño tenga sobre las diferencias que observa en otras personas. Anímelo a que haga amigos con toda clase de personas. Sea un ejemplo para su niño. Los niños aprenden a cómo tratar a otras personas observando a sus padres.

Enseñe a su niño a manejar sus sentimientos fuertes

Usted le da un buen ejemplo a su niño al hablarle sobre los sentimientos fuertes y la resolución de problemas de una manera respetuosa. Es posible que le cueste trabajo escuchar a su niño cuando él/ella está muy enojado o agitado. Es aún más difícil cuando su niño está enojado con usted. Escúchelo para ayudarlo a hablar y para que pueda tranquilizarse. Si usted necesita calmarse, respire profundo y cuente hasta 10. Trate de escuchar sin interrumpir. Agáchese o hínquese para estar al nivel de su niño. Dígame que quiere escuchar y entender sus sentimientos. Después busquen después maneras de resolver juntos el problema.

Ayude a su niño a sobrellevar el estrés

Muchas cosas pueden causar estrés, tanto cosas felices como tristes. Un nuevo año escolar, cambios en la familia (como un nuevo hermanito, cambio de casa o un divorcio) e incluso los sucesos mundiales pueden provocar estrés. Aprenda a detectar cuándo su niño está estresado. Observe los cambios en su comportamiento. Fíjese si su niño:

- Se siente enfermo, llora o lloriquea más de lo normal.
- Hace berrinches o no se lleva bien con los demás.
- No quiere hacer las cosas que generalmente disfruta.

Usted puede hacer varias cosas para ayudar a su niño a enfrentar cualquier situación estresante, por ejemplo:

- Mantenga su rutina diaria igual tanto como sea posible. Así ayudará a su niño a sentirse seguro.
- Hable con su niño para saber lo que está pensando o sintiendo. Ayúdelo a entender sus sentimientos. Así aprenderá a entender sus emociones.
- Dele respuestas simples pero sinceras. Asegúrese de contestar todas sus preguntas, pero recuerde que demasiada información puede causar miedo o confusión.
- Ayude a su niño a expresar sus sentimientos y a relajarse mediante actividades como el dibujo, los juegos con muñecas o títeres y la actividad física.

Apoyo Familiar y Rutinas

Las preguntas sobre el sexo son normales

Es posible que a usted le incomode o le preocupe cómo contestar las preguntas que su niño pueda hacer sobre sexo. Cuando su niño haga preguntas sobre sexo o partes privadas del cuerpo, contéstele con respuestas cortas y sencillas. Utilice las palabras correctas para las partes del cuerpo y trate de no avergonzarse. Averigüe por qué su niño le hace esas preguntas. Quizá esto le ayude a saber cómo responderle. Si necesita ayuda, hable con su médico, enfermera o una amistad de confianza para obtener ideas. También puede encontrar consejos útiles en bit.ly/2MArTc.

Seguridad

Practique la seguridad con las armas en casa.

Debido a que los niños son muy curiosos, es muy difícil mantener cosas ocultas o escondidas. Por eso es muy importante guardar todas las armas de fuego bajo llave. Si tiene armas en casa, es posible que su niño las encuentre y juegue con ellas. Por eso es muy importante guardar las armas de forma segura. A continuación se ofrecen algunos consejos:

- Saque siempre las balas de las armas.
- Guarde las armas y balas por separado.
- Use un dispositivo de seguridad, como una caja fuerte para armas o una caja con llave.

Si su niño le pregunta sobre las armas, dígame que las armas son muy peligrosas y que, si ve una, siga estas reglas:

1. Dejar de hacer lo que está haciendo.
2. No tocar el arma ni permitir que nadie más lo haga, incluso si se ve como un juguete.
3. Salir del área donde está el arma.
4. Decirlo inmediatamente a un adulto.



Guarde las armas y las balas por separado y en una caja fuerte con un dispositivo de cierre de bloqueo.

Para obtener más información sobre la seguridad y el almacenamiento de armas visite:

kidshealth.org/es/parents/gun-safety.html

Para encontrar un dispositivo de almacenamiento seguro adecuado para usted y obtener más información sobre el almacenamiento seguro de armas visite:

bit.ly/use-safe-storage (solo en inglés) t

Comprenda el peligro de las armas fuera del hogar

Alrededor de 70 niños y adolescentes mueren cada año en el estado de Washington por causas relacionadas con armas de fuego. La mayoría de estos tiroteos ocurren dentro o alrededor de casa.

Antes de dejar a su niño ir a otra casa, pregunte a los padres del otro niño si tienen armas y cómo las guardan. Infórmese como lo haría con otros temas de seguridad, como los asientos elevados o las piscinas. Luego decida si dejaría a su niño jugar en esa casa. Aprenda más en askingsaveskids.org (solo en inglés).

Seguridad de los medicamentos en casa

Enséñele a su hijo que solo un adulto debe administrarle los medicamentos. No deben tomar medicamentos por sí mismos y no deben compartir medicamentos con otros niños.

Prepárese para las emergencias

Enséñele a su niño cuándo y cómo marcar el 911 en caso de una emergencia. Le aconsejamos que:

- Use un teléfono de juguete y deje que su niño pretenda hacer una llamada. Practiquen para que su niño sepa cómo dar su número de teléfono, dirección y sus nombres. Asegúrese de que sepa dónde se guardan los celulares, cómo desbloquearlos y cómo hacer una llamada; especialmente si no tienen una línea de teléfono fija.
- Asegúrese de que su niño sepa que debe permanecer calmado y responder todas las preguntas del operador. Dígame que aunque el operador le siga haciendo preguntas, la ayuda ya va en camino.
- Enseñe a su niño a no colgar el teléfono hasta que el operador se lo pida.

Enséñele a su niño que el 911 es sólo para emergencias de personas. (Su niño no debe llamar al 911 para animales lastimados). Asegúrese de que su niño sepa que nunca debe llamar al 911 en broma o sólo para ver qué pasa. Para aprender cómo enseñarles a los niños sobre el uso del 911, llame a su centro local de bomberos o visite:

kidshealth.org/en/parents/911-esp.html.

Consejos para llamar al 911

- 1 Mantenga la calma**
Hable claramente. No hable rápido.
- 2 Sea claro**
De su nombre, ubicación y naturaleza de su emergencia.
- 3 Escuche atentamente**
al operador de emergencia.
- 4 Siga las instrucciones**
Haga exactamente lo que el operador le diga que haga.
- 5 No cuelgue**
hasta que el operador le diga que está bien.

Utilice estos consejos cuando le enseñe a su hijo sobre el 911.

¡Gracias por leer esta carta! Compártala con los que cuidan a su hijo. Volverá a tener noticias nuestras por última vez antes de que su hijo cumpla los 6 años de edad con temas relevantes como:

- Maneras de identificar el abuso sexual.
- La seguridad en el agua.
- La seguridad en la calle y en la bicicleta.

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

