

En este boletín encontrará recursos útiles y obtendrá información sobre:

- *Cómo asegurarse que su niño este al día en sus vacunas.*
- *Qué comer saludable es importante.*
- *Cómo fomentar la actividad física en su familia.*
- *Enfocarse en las fortalezas de su niño.*
- *Monitorear lo que su niño ve en la TV o internet.*
- *Cómo proteger a su niño del abuso sexual.*
- *Los asientos elevados de seguridad (boosters).*
- *La seguridad en la calle, la bicicleta y el agua.*

¡Feliz lectura!

Vacunación

¡Vacunas para toda la vida!

Las vacunas son parte importante para mantener a su niño saludable de por vida. A esta edad su niño seguramente habrá terminado su serie inicial de vacunas. Para mantenerlo protegido, necesitará una dosis de la vacuna contra la gripe cada año y las siguientes vacunas a los 11 y 12 años de edad:

- Tétanos, difteria y pertusis (Tdap).
- Meningocócica conjugada.
- Virus del Papiloma Humano (VPH) puede empezarse a los 9 años. Esta vacuna protege contra varios tipos de cáncer causados por el VPH.

Si su niño tiene una condición médica de alto riesgo, puede que necesite otras vacunas. Consulte con su médico o enfermera para obtener más información.

Pida al médico de su niño la copia más reciente de los registros de vacunación de su niño y pregúntele si este registro se encuentra en el Sistema informático de vacunación del estado de Washington. Su niño necesitará este registro para actividades como la escuela, campamentos, universidad y para viajar. También puede obtener acceso en línea y descargar los registros de vacunación de su niño en myirmobile.com.

Nutrición y Actividad Física

Una alimentación saludable ayuda a que su niño aprenda.

Los niños necesitan desayunar y almorzar alimentos nutritivos para tener energía y aprender bien en la escuela. Anime a su niño a que desayune alimentos de 2-3 grupos alimenticios para ayudarlo a sentirse satisfecho. Aunque tenga prisa, asegúrese de que su niño coma algo nutritivo en la mañana, como yogur con fruta y granola, una tortilla con huevos revueltos, o frijoles refritos con queso.



Papá, comamos juntos un desayuno saludable.

Ayude a su niño a decidir qué desea almorzar. Si su niño lleva su propio almuerzo a la escuela, prepárenlo juntos. Ofrézcale comidas variadas de los 5 grupos alimenticios (verduras, frutas, granos, proteínas y productos lácteos). Cada grupo tiene nutrientes importantes que su niño necesita para crecer y estar saludable. Limite el consumo de jugos, sodas y bebidas deportivas. Las sodas de dieta no son recomendables para los niños pequeños porque contienen endulzantes artificiales y no se conocen bien los efectos de estos endulzantes en niños pequeños. Para obtener más información, visite bit.ly/MiPlato_JardinDeNiños.

Llame a la escuela de su niño para averiguar los requisitos para el programa de desayuno y/o almuerzo gratis o a precio reducido.

Fomente la actividad física en su niño.

La actividad física diaria es importante para toda la familia. Anime a su niño para hacer del ejercicio un hábito de por vida. Propónganse que su niño realice 60 minutos de actividad física todos los días. Intenten hacer juntos nuevas actividades.

Andar en bicicleta, patinar, caminar y nadar podrían convertirse en actividades saludables de por vida.

Si su niño quiere jugar algún deporte en equipo, deje que pruebe varios deportes para descubrir cuál disfruta. Busque programas basados en la diversión y el aprendizaje, más que en ganar. Recuerde que lo más importante es divertirse y mantenerse activos.

Apoyo Familiar y Rutinas

Concéntrese en las fortalezas de su niño.

Cuando su niño comience a traer trabajos escolares a casa, hablen acerca de lo que hizo bien. Felicítelo por cosas específicas que hizo y luego hablen sobre cuáles áreas necesitan más esfuerzo para mejorarlas y ofrézcale ayuda. No solo critique las cosas que hizo mal.

¡Este al tanto de lo que su niño ve y juega!

Su niños aprende muchas cosas de los programas de TV, las películas, el internet y los videojuegos. Usted estará de acuerdo con parte de esta información y con otra no. Aquí hay algunas ideas para hacer del tiempo que su niño pasa enfrente de la pantalla un aprendizaje positivo:

- Vea y juegue con su niño. Haga preguntas como: ¿Quién es tu personaje favorito? o, ¿Puede de verdad alguien hacer eso?
- Enséñele que la violencia no está bien. Ayude a su niño a aprender a resolver los problemas con palabras, no hiriendo a otras personas.
- Explíquele que los anuncios en la TV, los sitios web y las aplicaciones de los videojuegos están hechos para vender cosas. Enseñe a su niño a no dar clic en los anuncios mientras juega o ve videos sin que usted lo sepa.

La Academia Americana de Pediatría recomienda que los niños no pasen más de 2 horas usando pantallas, jugando videojuegos o en la computadora.

Seguridad

Proteja a su niño del abuso sexual.

Proteger a su niño del abuso sexual es cuestión de seguridad. Hable sobre este tema con la misma calma y naturalidad con la que hablaría sobre otros temas de seguridad. Esto puede hacer que hable sobre este tema con mayor facilidad.

Enseñe a su niño cuando una caricia o conducta es un signo de peligro y cuando no lo es. Los niños deben saber que las caricias inapropiadas o abusivas no siempre duelen. También deben saber que los desconocidos no son las únicas personas que pueden abusar de ellos. De hecho, en la mayoría de los casos de abuso sexual en menores, es alguien conocido quien abusa de un menor.

Haga saber a su niño que hay personas con las que puede hablar, aunque el abusador le haya dicho que no diga nada. Recuérdale que si algo así llegará a pasar, debe pedir ayuda de inmediato de un adulto de confianza, como una maestra, un vecino u otro miembro de la familia.

¡Continúe usando el asiento de seguridad elevado (booster) en su automóvil!

La ley del estado de Washington requiere que los niños usen un asiento de seguridad infantil para automóvil o un asiento de seguridad elevado hasta que el cinturón del automóvil ajuste correctamente. Por lo general esto ocurre cuando los niños miden al menos 4 pies con 9 pulgadas (1.44 m) de estatura. Los cinturones de seguridad que no ajustan correctamente pueden causar lesiones graves. Su niño estará listo para usar el cinturón de regazo y hombro, sin la necesidad de un asiento de seguridad elevado, solo si usted puede responder "sí" a todas las siguientes preguntas sobre su niño:

- ¿Su niño se sienta hasta atrás recargado contra el asiento?
- ¿Su niño puede doblar las rodillas sobre la orilla del asiento?

- ¿El cinturón del hombro cruza por el medio del hombro?
- ¿El cinturón de regazo le ajusta bien sobre los muslos?
- ¿Puede su niño viajar de esta forma durante todo el viaje?

Asegúrese de que su niño use el cinturón de regazo correctamente. Debe ajustarle bien y pasarle por encima de las piernas. El cinturón de hombros debe pasar sobre el hombro y el pecho, no por debajo del brazo o por detrás de la espalda. Recuerde, el asiento trasero es el lugar más seguro para cualquier persona menor de 13 años. Para encontrar más información sobre los asientos de seguridad para automóviles visite wacarseats.com/asientos-de-carro/

Continúe enseñándole a su niño seguridad en la calle y en la bicicleta.

Los niños de esta edad no deben cruzar las calles ni andar en bicicleta en la calle sin la presencia de un adulto. Es posible que su niño no recuerde siempre seguir las reglas de tránsito hasta que tenga al menos 10 años. También puede que olvide que tan peligroso es el tráfico mientras juega. Cruce la calle juntos y dé el buen ejemplo cruzado usted la calle con precaución.

Deje que su niño ande en bicicleta en los parques o en senderos. La bicicleta debe ser del tamaño adecuado. Los pies de su niño deben tocar el piso cuando se pone de pie. Debe haber cerca de 2 pulgadas entre la barra transversal y el cuerpo de su pequeño. Asegúrese de que su niño utilice casco y otro equipo de seguridad cuando ande en bicicleta, patineta o patines.



Asegúrate de ponerme mi casco cuando vayamos en bicicleta.

Seguridad en el agua para mantener seguro a su niño.

Saber nadar puede salvar la vida de cualquiera. Sin embargo, hasta los niños que saben nadar deben ser vigilados cuando están cerca del agua. Un niño podría cansarse fácilmente o entrar en aguas profundas.

Cuando se nada o juega alrededor de lagos, ríos, o el océano, existen peligros, como las corrientes fuertes. Todos deben utilizar chaleco salvavidas y tener mucho cuidado. La ley estatal requiere a niños menores de 13 años usar chalecos salvavidas en embarcaciones de menos de 19 pies (5.79 metros) de largo. Los niños deben utilizar siempre un chaleco aprobado por la Guardia Costera que sea del tamaño apropiado.

¡Felicidades!

¡Su niño se está graduando de Mirame Crecer Washington!

Esperamos que estos boletines hayan sido útiles. Ha sido un placer poder darle información para ayudar a que su niño crezca sano y seguro. Su niño seguirá necesitando revisiones regulares de salud y dentales.

¡Gracias por leer este boletín! Compártalo con las otras personas que cuidan a su niño. Síguenos por medio de nuestra página de Facebook @MirameCreceWA para continuar recibiendo nuestra información.

Por la salud de todos nuestros niños

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

@MirameCreceWA www.miramecreerwa.org

Para solicitar este documento en otro formato, llame al 1-800-525-0127. Las personas con sordera o problemas de audición deben llamar al 711 (servicio de relé de Washington) o enviar un correo electrónico a doh.information@doh.wa.gov.



DOH 920-932S



December 2023



**mírame
crecer**
Washington

Recursos

Información general de salud y vacunación

Línea Ayúdame a Crecer Washington

1-800-322-2588 (para servicio TTY, marque 711)
parenthelp123.org/es

Línea para solicitud de registros de vacunas

1-866-397-0337

doh.wa.gov/inmunizacion y
bit.ly/CDC_calendario_vacunas_7a18

Línea para dejar de fumar de WA

1-877-2NO-FUME (266-3863)
quitnow.net/mve/quitno

Centros para el Control y Prevención de Enfermedades

1-800-232-4636

1-888-232-6348 (para servicio TTY)
cdc.gov/spanish

Salud, enfermedad y seguridad

healthychildren.org/spanish/paginas/default.aspx

MiPlato en español

myplate.gov/resources/en-espanol

Recursos para su seguridad

Centro de Veneno de Washington

Llame al 911 si su niño tiene dificultad para respirar o no puede despertar

1-800-222-1222 (pida asistencia en español)
wapc.org (en inglés)

Seguridad en el automóvil

360-725-9860

wacarseats.com/asientos-de-carro/

Almacenamiento seguro de armas de fuego

lokitemp.org/ (seleccione español del menú desplegable)

Seguridad del Consumidor y retiros del mercado

1-800-638-2772

cpsc.gov/es/SeguridadConsumidor

Preparación para emergencias

mil.wa.gov/personal (seleccione español del menú desplegable)

Recursos de apoyo familiar

Centro de Capacitación e Información para Padres

Ayuda para familias de niños con discapacidades

1-877-543-7669

parentcenterhub.org/paraninos

Prevención del abuso sexual

<https://bit.ly/UW-familia-segura-mundo-seguro>

Child Care Aware of Washington

Cuidado infantil de calidad en su comunidad

1-800-446-1114

childcareawarewa.org/es

Bibliotecas del Estado de Washington

Acceso a Internet en la mayoría de las bibliotecas

360-704-5200

sos.wa.gov/library/livingwell/En-Espanol.aspx

Centros para el Control y Prevención de Enfermedades

Desarrollo infantil y consejos de crianza positiva

bit.ly/cdc_crianzapositiva

