

Los chequeos durante el próximo año

A la mayoría de los niños les hacen dos o tres chequeos en su segundo año. Llame a su médico o clínica y pregunte para cuándo debe hacer las citas para esos chequeos. Los chequeos son importantes para saber si el desarrollo de su niño es normal.

Mantenga al día las vacunas de su niño

Si aún no le han administrado a su niño las siguientes vacunas, probablemente lo harán en su próximo chequeo.

- 1ª dosis de la vacuna MMR (contra sarampión, paperas y rubéola)
- 4ª dosis de la vacuna DtaP (contra difteria, tétanos y tos ferina)
- 3ª o 4ª dosis de la vacuna contra el Hib
- 3ª dosis de la vacuna IPV (contra polio)
- 3ª dosis de la vacuna contra hepatitis B
- 3ª o 4ª dosis de la vacuna contra PCV
- vacuna contra la varicela
- vacuna contra la gripe (flu) cada otoño

La mayoría de las vacunas requieren más de una dosis para lograr la máxima protección. Las enfermedades que se pueden prevenir con vacunas son más graves en los bebés y en los niños pequeños. Por eso es tan importante que vacune a su niño a la edad recomendada. Para obtener más información, visite www.metrokc.gov/health/espanoll/inmunizaciones.htm o llame a Healthy Mothers, Healthy Babies al número indicado abajo para obtener una lista de recursos de vacunación.

¿Cómo se está desarrollando su niño?

Los niños pequeños aprenden cosas nuevas al hacerlas repetidamente. Usted puede ayudarlo a aprender jugando juntos. Su niña comenzará a hacer cosas nuevas como:

- decir palabras sencillas
- apilar cubos
- patear y tirar una pelota

Hable con su niño lo más que pueda. Esto le ayudará

a aprender nuevas palabras. Es importante que use palabras reales y que no hable como bebé. Háblele sobre las cosas que está haciendo y las cosas que ve cuando caminan o andan en el auto. Él entiende mucho más de lo que puede hablar.



Decir "no" es normal para los niños de la primera infancia. Es importante **no** enojarse cuando su niño dice "no". Está tomando su primer paso hacia la independencia. Tranquilícese y explíquelo con firmeza lo que quiere que haga. Siempre que sea posible déle opciones sencillas.

Usted es la persona que mejor conoce a su niño

Cada bebé crece a su propio ritmo; sin embargo, **la pérdida de alguna aptitud social o de lenguaje a cualquier edad es motivo de preocupación.** Hágase las siguientes preguntas sobre su niño:

- ¿Balbucea mi bebé? ¿Señala las cosas o las trata de agarrar? ¿Dice adiós con la mano?
- Alrededor de los 16 meses, ¿usa mi bebé algunas palabras sueltas?

Si respondió "no" a cualquiera de las preguntas, solicite que le hagan a su bebé un estudio gratis del desarrollo. Llame a Healthy Mothers, Healthy Babies al número indicado abajo para que le ayuden a localizar a un coordinador de recursos familiares en su zona. También puede hablar con el médico, la enfermera o con el personal del distrito escolar.

Elija juguetes adecuados para la edad de su niño

Cuando compre juguetes, busque en la caja la edad para la que está diseñado el juguete. Su niño aún no tiene edad suficiente para jugar con juguetes que tienen piezas pequeñas o bordes afilados. También le agradarán los juguetes sencillos, como vasos de plástico para la tina y para jugar en la arena, o una caja grande de cartón para meterse.

Llame para obtener información sobre recursos en su zona.



Healthy Mothers, Healthy Babies

1-800-322-2588

1-877-833-6399 (relevador tty) www.hmhbwa.org

Llame a HMHB si tiene preguntas sobre las cartas de CHILD Profiles que recibe por correo.

- Información sobre vacunación • Agencias que hacen referidos de cuidado infantil • Seguro médico a precio razonable
- Asistencia con alimentación y nutrición • Recursos para padres futuros • Servicios de planificación familiar • Clínicas de salud locales
- Exámenes gratuitos de detección de problemas del desarrollo

Manteniendo sano a su niño pequeño

Ayude a su niño a quedarse dormido

La mayoría de los niños pequeños necesitan tomar una siesta durante el día y dormir aproximadamente 11 a 12 horas cada noche. Una rutina a la hora de dormir puede ayudar a su niña a que se acostumbre a dormirse sola. Acuéstela a la misma hora todas las noches. Lávele los dientes, la cara y las manos. Luego vean juntos un cuento ilustrado y finalmente acuéstela, déle un abrazo y un beso y salga del cuarto.

Es posible que su niña lllore cuando la meta en la cama. Si esto sucede, una manera de ayudarla a que se calme es entrar al cuarto brevemente de rato en rato. Mantenga las luces bajas. Tóquela con ternura, pero trate de no cargarla. Explíquele que es hora de dormir y salga de la recámara con calma. Si quiere una cobijita o un muñeco de peluche especial como consuelo, puede dárselo ya que a esta edad ya pasó el peligro de la muerte súbita infantil. Si tiene inquietudes acerca de los hábitos de dormir, hable con su médico o con la enfermera.

Elija una guardería infantil donde su niño no corra ningún peligro

Si está buscando un programa de cuidado infantil, tómese el tiempo necesario para visitar varios lugares antes de decidir. Algunas sugerencias:

- ¿Hay suficientes adultos para prestarles atención a todos los niños?
- ¿El patio de juego o jardín es seguro y tiene cerca?
- ¿Se les hicieron chequeos de referencia a todas las personas que cuidarán a su niño?
- ¿Qué tipo de capacitación y educación tiene el personal? ¿El personal ha tomado clases de cuidado y desarrollo infantil?
- ¿Hay alguien capacitado en reanimación cardiopulmonar y primeros auxilios todo el tiempo?
- ¿Son seguros los vehículos que usan para transporte y tienen un asiento de seguridad para cada niño?

Puede obtener una lista más completa de preguntas en Child Care Resource & Referral Network (Red de recursos y referidos para el cuidado infantil) llamando al número indicado abajo. Llame a Licensed Child Care Information System (sistema de información sobre guarderías con licencia) al 1-866-482-4325 para informarse si las guarderías que está considerando tienen licencia.

Participe en el centro de cuidado infantil en el que inscribió a su niño.

- Reúname periódicamente con la persona que le proporciona el cuidado infantil y haga preguntas sobre su niño.
- Ofrezcase de voluntaria.
- Participe en eventos especiales, como excursiones y días festivos.

Para obtener ayuda para seleccionar un centro de cuidado infantil, llame a **Child Care Resource & Referral Network** (Red de recursos y referidos para el cuidado infantil), al 1-800-446-1114 or www.childcarenet.org

Manteniendo seguro a su niño pequeño

Revise su casa otra vez para que no haya ningún peligro

Su niño ahora puede alcanzar y abrir cosas que antes no podía. Revise otra vez:

- Guarde todas las cosas peligrosas o que se rompen.
- Mantenga los muebles alejados de las ventanas para que su bebé no pueda treparse y caerse.
- Cubra todas las tomas eléctricas, aún las que están detrás de sillas y mesas.
- Asegúrese de que la cuna o cama de su niño esté alejada de las cortinas, cables eléctricos o calefacción de pared.
- Guarde en una repisa alta o en un armario bajo llave todos los productos de limpieza, venenos, vitaminas y medicinas. No guarde los productos de limpieza en el mismo lugar que las vitaminas, las medicinas y los alimentos.
- Descargue todas las armas que tenga y guárdelas bajo llave.

Peligro de ahogo

Los niños pequeños se pueden resbalar fácilmente cuando uno no está atento. Los ahogos suceden rápidamente y en silencio. Siempre cuide atentamente a su niño cuando está cerca de agua, bien sea en la tina, en una piscina, jacuzzi o en un lago. El agua de los chapoteaderos, los excusados y las cubetas o cubos para la limpieza a menudo atrae a los niños pequeños. Siempre vacíe los chapoteaderos pequeños y las cubetas o cubos y mantenga la tapa del excusado cerrada. Las piscinas deben tener una cerca con una puerta cerrada con llave.



Proteja la piel de su niño contra las quemaduras del sol

La piel de los niños se quema fácilmente. Cualquier tipo de piel se puede quemar. Las quemaduras de sol durante la infancia pueden causar cáncer posteriormente.

Los filtros solares para niños (con un factor de protección solar o SPF mínimo de 15) ayudan a proteger la piel de su niño. Aplíquese aproximadamente 20 a 30 minutos antes de salir. Vuelva a aplicárselo cada 2 ó 3 horas y después de nadar.



Evite lo más que pueda el sol del medio día. También lo puede proteger con un sombrero, lentes para el sol y ropa ligera que cubra los hombros, los brazos y las piernas. Anime a su niña a que juegue en la sombra.

¿Funcionan sus alarmas contra incendios?

Los detectores de humo solamente salvan vidas si funcionan y si las pilas están en buen estado. Cambie las pilas de los detectores al menos una vez al año. Oprima el botón de prueba ("test") de las alarmas todos los meses para asegurarse de que funcionan.

Para la salud de todos nuestros niños