

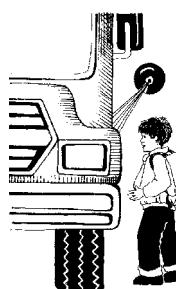
#### **Ya le tocan sus chequeos médico y dental normales**

Cuando lleve a su niño al doctor o la enfermera, lleve su tarjeta de registro de vacunación. Hablen sobre las enfermedades o lesiones que haya tenido su hijo en el último año. Pregúntele al dentista si necesita pastillas o gotas de fluoruro. Esto depende de la cantidad de fluoruro que hay en el agua que bebe.

Hable con el médico o la enfermera sobre el comportamiento y aprendizaje de su niño. A esta edad muchos niños pueden seguir reglas sencillas, mirar un libro en silencio o jugar con un juguete durante aproximadamente 15 minutos y pueden contar un cuento corto sobre un dibujo o algo que les sucedió durante el día. Estos son signos de que su niño está listo para ir a la escuela. Si tiene inquietudes acerca del desarrollo, la audición, la vista o el habla de su pequeño, hable con el médico, con la enfermera o con el personal del distrito escolar. También puede llamar a HMHB al 1-800-322-2588 para pedir información sobre un estudio de detección gratuito.

#### **Preparación para el kindergarten**

Ayude a su niña a sentirse segura cuando comience el kindergarten. Llévela a conocer la escuela antes de que comiencen las clases. Hable sobre lo que sucederá, por ejemplo que hará nuevos amigos y que aprenderá cosas nuevas. Ayúdele a practicar la rutina de preparación para llegar a la escuela a tiempo.



Asegúrese de que desayune bien todos los días. Ofrézcale fruta, una tortilla con queso, huevos, cereal sin azúcar servido con leche, pan tostado, yogurt, avena u otros alimentos similares. Esos alimentos le darán la energía que necesita para aprender y estar activa.

Los niños de kindergarten no son lo suficientemente grandes para caminar a la escuela ni cruzar la calle solos.

Caminar a la escuela es una actividad sana y segura si su niña tiene un adulto de confianza que la acompañe. Si se va a la escuela en autobús, un adulto debe acompañarla mientras espera el autobús. También asegúrese de que un adulto la recoja en la parada del autobús después de la escuela.

#### **Vacunas para entrar a kindergarten**

Para asistir al kindergarten, los niños deben tener todas las vacunas requeridas o estar en el proceso de vacunación. Para estar completamente vacunado, su niño ya debe tener las siguientes vacunas a los seis años:

- 5 dosis de la vacuna contra difteria, tétanos y tos ferina (acelular) (DTaP)
- 3 dosis de la vacuna contra la hepatitis B (Hep B)
- 2 dosis de la vacuna contra sarampión, paperas y rubéola (triple vírica o MMR)
- 4 dosis de la vacuna inactivada contra la poliomielitis (IPV)
- 1 dosis de la vacuna contra la varicela (Chickenpox)
- Pregúntele al médico o a la enfermera si necesita la vacuna contra la influenza (gripe) y hepatitis A (Hep A)

Al estar completamente vacunado, su hijo estará protegido contra esas enfermedades y contra la transmisión a otros. Es posible que la escuela no le permita a su niño asistir si se presenta una epidemia de una enfermedad contra la cual no está vacunado. Un ejemplo es la tos ferina (pertussis), una enfermedad que se puede transmitir fácilmente de un niño a otro y causa que los niños tengan que faltar a la escuela cinco o más días.

Si su niño no ha recibido todas las dosis de las vacunas anteriores, hable con el médico o la enfermera. Cuando inscriba a su niño en el kindergarten, necesitará información actualizada de sus vacunas. Si no tiene una copia del expediente de vacunación de su hijo, pídsela al médico o al personal de la clínica.

Si necesita más información, llame al departamento de salud local o visite:

<http://www.cdc.gov/spanish/inmunizacion.htm>

#### **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](http://www.hmhbwa.org)

Llame a HMHB si tiene preguntas sobre las cartas de CHILD Profile 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 a su niño sano y seguro

## Asegúrese de que su niño duerma suficientes horas

Los niños están más contentos y aprenden mejor si duermen el tiempo adecuado. Los niños de edad escolar necesitan dormir entre 10 y 11 horas como mínimo todas las noches. La hora de dormir debe ser la misma todas las noches. Una rutina de tranquilidad puede ayudar a su niño a calmarse para dormir. Lean un cuento o platicuen sobre las actividades del día. Déle las buenas noches y deje que se quede dormido solo.

## La televisión y los juegos de video

La Academia Americana de Pediatría recomienda que los niños de edad escolar no vean **más** de una o dos horas de TV, juegos de video y computadoras al día. Demasiado tiempo frente a la TV, jugando juegos de video y en la computadora limita las maneras en que los niños aprenden y puede causar problemas de aumento de peso.

Los programas de TV, las películas y los juegos de video tienen clasificaciones. Estas clasificaciones pueden ayudarle a decidir si cierta película o juego es aceptable para la edad de su niño. Sin embargo, lo mejor es observar y jugar con su hijo y hablar sobre lo que ven. Si tiene televisión o computadora en su recámara, póngala en la sala de estar. De esa manera usted sabrá lo que ve.

Visite [www.common sense media.org](http://www.common sense media.org) para información y reseñas de películas, juegos y libros.

## Jugar es la tarea de su niño

Los niños aprenden sobre sí mismos y sobre el mundo mediante el juego. Necesitan muchos diferentes tipos de juegos. Busque maneras en que pueda utilizar todo el cuerpo, las manos, el cerebro y la imaginación. Estas son algunas ideas sencillas y económicas:

### Todo el cuerpo

- Jugar con una pelota o disco volador en el jardín.
- Jugar en los juegos de un parque local.

### Las manos

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

### El cerebro

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

### La imaginación

- Hacer dibujos, colorear con crayones y pintar con acuarelas.
- Disfrazarse con ropa de antaño y actuar escenas de un cuento favorito.

Independientemente de lo que esté jugando su niño, no olvide vigilarlo atentamente.

## Evite las lesiones en los niños

Las lesiones son la principal causa de muerte infantil. Muchos niños sufren lesiones graves entre los cinco y nueve años de edad debido a:

- Choques automovilísticos
- Vehículos que atropellan a niños en bicicleta o a pie
- Ahogamiento
- Quemaduras e incendios
- Caídas de los juegos del parque, los muebles o por tropiezos
- Armas de fuego

Conducir con precaución, los cascos para bicicleta, los asientos de seguridad para el automóvil, los chalecos salvavidas, las cajas especiales para guardar armas bajo llave y los detectores de humo pueden salvar vidas. **Sin embargo, los niños aún necesitan que los padres y las personas que los cuidan estén al pendiente.**

## Precauciones en lo relacionado al fuego

Enséñele a su niño que los cerillos (fósforos) y los encendedores son para adultos y no son juguetes para niños. Dígale que si se los encuentra, que nos los toque y que le avise a usted de inmediato.

Su familia debe tener un plan de escape para que todos salgan de la casa en caso de incendio. Enséñele a su hijo cómo suena la alarma contra incendios y dígale que si la escucha, debe salir de la casa gateando.

## Las sillas de seguridad para el automóvil también son para niños grandes

Las leyes del estado de Washington ahora exigen que los niños utilicen asiento o silla de seguridad para el auto con el cinturón de hombro y regazo hasta que cumplan 6 años de edad o pesen 60 libras (27 kg). Sin embargo, muchos expertos en seguridad están de acuerdo en que los niños deben usar una silla de seguridad hasta aproximadamente los 8 años y 80 libras (36 kg) y por lo menos 4 pies 9 pulgadas de estatura (1,44 m).

Las sillas de seguridad para el auto ayudan a ajustar correctamente el cinturón de hombro y regazo. Sin el uso de la silla, el cinturón de regazo puede subirse fácilmente hasta el estómago del niño. Eso puede lesionar los órganos internos en caso de un accidente. Pasar el cinturón de hombro por detrás de la espalda o por debajo del brazo también puede provocar lesiones graves. Si su automóvil solamente tiene cinturones de regazo en el asiento trasero, llame al número indicado a continuación para que le digan qué hacer para que su niña esté segura en la silla de seguridad. Recuerde que el asiento trasero es el más seguro para todos.



Visite [www.abrochatuvida.org](http://www.abrochatuvida.org) o llame a Safety Restraint Coalition  
1-800-7TU-VIDA (788-8432)

Para la salud de todos nuestros niños

5-year letter, Rev. 5/05

CHILD Profile es un servicio del departamento de salud local y del departamento de salud de Washington (Washington Department of Health)