CHILD PROFILE
www.childprofile.org

Mira cómo crezco

6 años

¡Su niño ya se va a graduar de CHILD Profile!

Esperamos que estos boletines le hayan sido útiles. Ha sido un placer para nosotros proporcionarle información para ayudar a su niño a crecer sano y salvo.

En el cuadro de la derecha hay una lista de recursos que le serán útiles a medida que su niño crece. Recorte la lista y colóquela cerca del teléfono o en su refrigerador.

Continúe con los exámenes médicos y las vacunas

Su niño aún necesitará sus chequeos médicos y dentales con regularidad. Pregúntele al médico y al dentista con qué frecuencia recomiendan los chequeos. Si le faltan algunas vacunas, ahora es el momento de ponerlo al corriente.

Es posible que en el futuro se recomienden vacunas nuevas. Si tiene preguntas, hable con el médico o la enfermera o consulte el sitio web del Programa de Vacunación del Departamento de Salud de Washington (Washington Department of Health Immunization Program) en la dirección indicada en el cuadro de la derecha. También puede llamar al departamento de salud local. Pregunte sobre la vacuna contra la gripe cada otoño. **Conserve la tarjeta de vacunas de su niño en un lugar seguro.** La necesitará para la escuela, el campamento de verano y la universidad.

Una dieta sana ayuda a los niños a aprender

Los niños necesitan desayunar y almorzar alimentos nutritivos para tener energía y aprender bien en la escuela. Aunque tengan prisa, asegúrese de que su niño coma algo nutritivo en la mañana.

Ayude a su niño a decidir qué desea almorzar. Si decide llevar su propio almuerzo de casa, prepárenlo juntos. (Llame a la escuela de su niño para preguntar si califica para el programa de almuerzo gratis o a precio reducido.)

Escuche a su niña y hable con ella

Ahora que su niña pasa más tiempo fuera de la casa, quizás le convenga apartar un rato todos los días para platicar. Decida cuál es el mejor momento para las dos: a primera hora de la mañana, durante las comidas, al acostarse. Al platicar juntas unos 15 ó 20 minutos le demuestra que usted tiene interés en lo que piensa y lo que siente.

CHILD PROFILE *www.childprofile.org*

Información general de salud y vacunación

Línea de recursos del hospital Children's: Salud, enfermedades y seguridad; 1-866-987-2500, *www.seattlechildrens.org*

Healthy Mothers, Healthy Babies, (HMHB): Recursos sobre salud y nutrición; 1-800-322-2588, *www.hmhbwa.org*

Tobacco Quitline (Asistencia para dejar de fumar): 1-877-266-3863 (español), 1-877-270-7867 (inglés), *www.quitline.com*

Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades: Información general sobre enfermedades; *www.cdc.gov;* línea de información del programa nacional de vacunación: 1-800-232-0233 (español), 1-800-232-2522 (inglés), 1-800-243-7889 (tty)

Programa de vacunación del Departamento de Salud de Washington: Información sobre vacunación para el estado de Washington; 1-866-397-0337, *www.doh.wa.gov/cfh/immunize*

Apoyo para padres

Child and Family Web Guide (Guía web sobre niños y familias): *www.cfw.tufts.edu*

Ayuda para familias en crisis: Apoyo para padres y sus familias; 1-800-932-4673, *www.parenttrust.org*

Parent Power: Recursos financieros para niños y familias; *www.parentpower.org;* o llame a HMHB al número indicado arriba.

Washington State Child Care Resource and Referral Network (Red de referidos y recursos sobre el cuidado infantil): Child care; 1-800-446-1114, *www.childcarenet.org*

Bibliotecas del Estado de Washington: Bibliotecas en su comunidad (la mayoría tiene acceso a Internet); 1-360-704-5200, *wlo.statelib.wa.gov/libsearch.cfm*

Información sobre seguridad

Consumer Product Safety Commission: Seguridad de los productos y productos retirados del mercado; 1-800-638-2772, 1-800-638-8270 (tty), *www.cpsc.gov*

Campaña LOK-IT-UP Safe Storage Campaign: Dispositivos para guardar armas de fuego; 1-877-LOK-IT-UP (1-877-565-4887), *www.lokitup.org*

NW Burn Foundation (Fundación para quemaduras): 1-888-662-8767, *www.nwburn.org*

Safety Restraint Coalition (Coalición sobre asientos de seguridad): Asientos y sillitas para el coche; *www.boosterseat.org*, 1-877-7TU-VIDA (788-8432)

Washington Poison Center (Centro toxicológico de Washington): 1-800-222-1222, 1-800-572-0638 (tty) **¡Llame al 911 si su niño tiene dificultad para respirar o está inconsciente!**

325–0102 Rev. 5/04

Manteniendo sano a su niño

Anime a su niño a que sea físicamente activo

La actividad física diaria es importante para toda la familia. Ayude a formar en su niño el hábito de hacer ejercicio. Prueben diferentes actividades juntos. Andar en bicicleta, patinar, caminar y nadar son actividades que pueden practicarse toda la vida.

Si su niño quiere jugar algún deporte en equipo, deje que pruebe varios deportes para descubrir cuál le gusta. Busque programas que fomenten la diversión más que ganar. No olvide que lo más importante es divertirse.

Sepa de lo que su niño está haciendo y viendo

Los niños aprenden muchas lecciones con los programas de TV, las películas, la computadora y los juegos de video. Usted estará de acuerdo con algunas de estas lecciones y no con otras. **Es importante que sepa lo que está haciendo y viendo su niño.**

- ♦ Vea la televisión con su niño y jueguen juegos que su niño quiere jugar. Después decida si son apropiados.
- ♦ Hable sobre lo bueno y lo malo del programa. Hablen sobre esos valores y cómo se comparan con los valores de su familia.
- ♦ Si su niño ve violencia en la TV o en juegos, hable con él sobre el tema. Quizás esté asustado o confundido. Puede explicárselo y ayudarle a entenderlo.

Recuerde que la Academia Americana de Pediatría recomienda que los niños **no** pasen más de dos horas al día viendo televisión o jugando juegos de vídeo. Esto incluye programas o juegos educativos.

Proteja a sus hijos del abuso sexual

En la mayoría de los niños que son víctimas de abuso sexual el abusador es una persona conocida. Tanto los niños como las niñas pueden ser víctimas. Hable sobre el tema con sus hijos e hijas.

Enséñeles a sus niños lo que hacer si alguien los toca de una manera que los haga sentirse incómodos. Pídales que le informen si otro adulto los ha tocado, aunque el adulto les haya dicho que deben guardar el secreto. Dígales que usted los escuchará y los ayudará. Busque libros en la biblioteca que le ayuden para poder hablar con sus hijos sobre el tema.

Siempre preste atención a los lugares donde juegan sus niños, con quiénes juegan y quién los está cuidando. Dígales que griten fuerte "**¡Déjame!**" o "**¡No!**" y que se vayan corriendo si alguien los trata de tocar de alguna forma molesta.

Manteniendo seguro a su niño

Seguridad en la calle y en bicicleta

Los niños de esta edad aún no pueden cruzar las calles sin un adulto ni andar en bicicleta en la calle sin correr peligro. A los niños a veces se les olvidan las reglas de tránsito, hasta que tienen aproximadamente diez años de edad. También pueden olvidarse de los peligros del tráfico cuando están jugando. Crucen la calle juntos y ponga el buen ejemplo al cruzar sin correr peligro.

Deje que su niño ande en bicicleta en los parques o en senderos. La bicicleta debe ser del tamaño adecuado. Los pies deben tocar el piso cuando el niño se pone de pie. Debe haber aproximadamente dos pulgadas entre la barra transversal y el cuerpo. Asegúrese de que su niña use casco y otros equipos de seguridad cuando ande en bicicleta, patineta o patines.

Continúe usando la silla de seguridad para el coche

La ley de Washington exige que los niños utilicen silla de seguridad para el coche con el cinturón de hombro y regazo hasta que cumplan 6 años de edad o pesen 60 libras (27 kg). No obstante, los expertos en seguridad recomiendan el uso de una silla de seguridad hasta los 8 años de edad o las 80 libras de peso.

Los cinturones de regazo pueden causar lesiones graves si no les quedan bien. Su niño podrá usar el cinturón de seguridad sin una silla **solamente** si la respuesta a todas estas preguntas es "sí".

- ¿Se sienta hasta atrás, con la espalda contra el respaldo?
- Al sentarse, ¿puede doblar las piernas en la orilla del asiento del coche?
- ¿El cinturón de hombro le cruza por la parte central del hombro?
- ¿El cinturón de regazo le queda bajo, sobre los muslos?

Recuerde: el asiento trasero del coche es el lugar más seguro para los niños.

No permita que los niños más grandes corran riesgo en el agua

Saber nadar es algo que le puede salvar la vida a cualquiera. Sin embargo, hasta los niños que saben nadar requieren vigilancia cuando están cerca del agua. El niño podría cansarse fácilmente o irse al lado hondo. Cuando nadan o juegan en lagos, ríos y el mar, existen peligros especiales, como las corrientes fuertes. Todos deben tener cuidado especial y usar un chaleco salvavidas.

Las leyes estatales ahora exigen que los niños menores de 13 años usen un chaleco salvavidas en botes de menos de 19 pies de longitud. Utilice un chaleco tipo II, aprobado por el guardacostas, que haya sido diseñado para el peso de su niño.

Para la salud de todos nuestros niños