

¡Feliz segundo cumpleaños!

Ahora que su niño tiene dos años, es hora de hacer las citas para los chequeos con el doctor y el dentista. Si tiene inquietudes acerca del desarrollo y crecimiento de su niño, hable con el médico o la enfermera. Si aún tiene preguntas, llame a HMHB a 1-800-322-2588 para obtener información sobre un examen gratuito de detección de problemas del desarrollo.

¿Está protegido su niño?

La mejor manera de proteger a sus hijos contra enfermedades es vacunándolos justo a la edad recomendada. Las enfermedades pueden ser más graves en los niños pequeños. Uno de cada cuatro niños de dos años no ha recibido todas las vacunas recomendadas. Muchos padres no saben que sus niños están atrasados. Lleve el registro de vacunación de su niño a todos los chequeos y manténgalo actualizado.

Las vacunas fortalecen el sistema inmunitario

Las vacunas funcionan de manera natural utilizando el sistema inmunitario del cuerpo, fortaleciéndolo para combatir las enfermedades. La administración de varias vacunas al mismo tiempo no tiene ningún efecto secundario sobre el sistema inmunitario del niño. Los niños pueden recibir varias vacunas al mismo tiempo y hasta cuando tienen una enfermedad leve.

Las vacunas y las enfermedades que previenen

◆ La vacuna **Hep B** protege contra la hepatitis B, una grave enfermedad del hígado. Es más probable que los niños infectados padezcan una enfermedad que dura toda la vida y que puede causar insuficiencia del hígado y cáncer. Uno de cada cuatro niños que padece hepatitis B muere posteriormente de insuficiencia hepática.

La hepatitis B se puede transmitir si un niño que padece la enfermedad rasguña o muerde a otro. Muchas personas no saben que tienen hepatitis B.

◆ La vacuna **DTaP** protege contra la **difteria**, el **tétanos** y la **tos ferina**. En el 2003, más de 840 personas se enfermaron de tos ferina en nuestro estado. Esta enfermedad puede poner la vida en peligro pues los niños con tos ferina tienen largos episodios de tos y se les dificulta respirar.

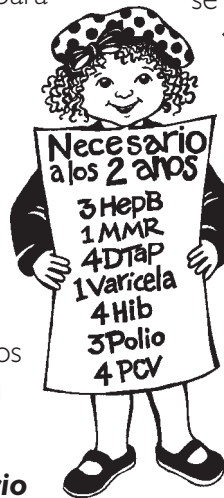
◆ La vacuna **Hib** protege contra el **haemophilus influenzae tipo b**, que es la causa de sordera, meningitis (inflamación del cerebro y de la médula espinal) y hasta la muerte.

◆ El **polio** (poliomielitis) se erradicó de los Estados Unidos desde 1979, pero aún existe en otros países. Podría volver aquí en cualquier momento. La **poliomielitis** puede causar meningitis, parálisis y la muerte.

◆ **PCV7** protege contra la enfermedad **neumocócica**, que es la causa más común de la meningitis. Dado que esta enfermedad afecta el cerebro, los niños que no han sido vacunados corren riesgo de daño cerebral y sordera si se infectan.

◆ **MMR** es la vacuna contra el **sarampión**, las **papera**s y la **rubéola**, que en Estados Unidos ya son raras gracias a las vacunas. Sin embargo, podrían aparecer fácilmente. Entre 1989 y 1991, 50,000 personas se contagiaron de sarampión y más de 150 fallecieron. Casi la mitad de esas personas que contrajeron sarampión eran niños de edad preescolar. La mayoría no habían sido vacunados. Las muertes se podrían haber evitados si hubieran sido vacunados a tiempo.

◆ La **varicela (viruela loca)** a menudo se considera erróneamente como una enfermedad infantil sin importancia, pero puede causar serias infecciones de la piel, meningitis, neumonía y la muerte. Es más peligrosa en los adultos y puede causar defectos del nacimiento y abortos espontáneos. Si un niño no es vacunado, es más probable que padecerá la enfermedad cuando sea adulto.



Llame para obtener información sobre recursos en su zona.



Healthy Mothers, Healthy Babies

1-800-322-2588

1-877-833-6399 (releador 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

Cómo mantener saludables los dientes de leche

Los dientes de leche de su bebé son importantes para sonreír, comer, hablar bien y para el desarrollo de las quijadas. Su niño necesita que usted le ayude a limpiarse muy bien los dientes. Lávele los dientes al menos una vez al día. Use una pequeña cantidad (como del tamaño de una perlita) de pasta dental con fluoruro y enséñele a escupirla. Deje que observe cómo se lava usted los dientes.

Su pequeño también necesita un chequeo dental todos los años. En el chequeo, pregunte si su niño necesita un suplemento de fluoruro.

Anime a su niño pequeño a ser activo

Ayude a su niña pequeña a usar todos los músculos del cuerpo. Llévela a jugar al aire libre con frecuencia. Entre otras cosas, seguramente le gustarán los columpios, jugar a la pelota y jugar juegos sencillos como "la traes" o "escondidillas" con usted y con otros niños.

La Academia Americana de Pediatría indica que los niños pequeños no deben ver más de una hora de televisión al día. Si su pequeño ve televisión, elija los programas cuidadosamente y véala con él.

No se apresure a enseñarle a su niño a usar el baño

Los padres a menudo quieren que sus niños aprendan a ir al baño a una edad muy temprana, pero muchos niños no están preparados hasta cumplidos los tres años o más. Antes de esa edad, algunos niños no pueden controlar su cuerpo. También es posible que no tengan interés en aprender. Su niña aprenderá más rápido y con mayor facilidad si usted se espera hasta que ella esté dispuesta a aprender. Busque indicaciones de que está lista, por ejemplo:

- no se orina durante las siestas ni en la noche
- le avisa cuando necesita que le cambie el pañal

Qué hacer cuando su niño haga berrinche

Algunas veces los niños pequeños gritan, patean y chillan cuando no pueden expresar sus sentimientos. A veces los berrinches suceden cuando el niño:

- está frustrado o enojado
- está estresado o asustado
- está cansado, hambriento o enfermo
- necesita atención o está demostrando independencia

No pierda la calma cuando su niño haga un berrinche.

Si usted se enoja, podría alterar más a su niño. Si se encuentra en un lugar público, lleve a su niño calmadamente a un lugar tranquilo. Permanezca con él mientras se calma, pero no le haga mucho caso.

En cuanto se calme, dígame que lo quiere y hablen sobre lo que sucedió. Ayúdele a aprender a expresar lo que siente. Busque en la biblioteca libros sobre los sentimientos y léanlos juntos.

Manteniendo seguro a su niño pequeño

Use un asiento de seguridad para automóvil apropiado para el tamaño de su niño

Muchos padres le cambian prematuramente al niño el asiento de seguridad a una silla para niños más grandes o permiten que sólo usen el cinturón de seguridad. Su niño necesita la protección de un **asiento de seguridad para el auto con dos cinturones de hombro** o un arnés hasta que pese 18 kg (40 lb) o hasta que el asiento le quede chico. Los cinturones de hombro lo mantienen seguro tanto en los viajes normales como en los accidentes.

Cuando el asiento de seguridad ya no le quede, colóquelo en una silla para niños más grandes y use los cinturones de seguridad del auto. Su niño debe permanecer en una silla de seguridad (booster) hasta aproximadamente los 8 años de edad.

Asegúrese de que todos los pasajeros de su auto usen el cinturón de seguridad. Sea firme al respecto. Es la ley.

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

¿Tiene preguntas sobre los asientos o sillas para automóvil? Llame a Safety Restraint Coalition

1-877-7TU-VIDA (1-877-788-8432)

o visite: www.boosterseat.org

Cómo mantener su casa a prueba de niños

Aunque su niño ya está más grandecito, todavía es necesario que usted revise su casa para asegurarse de que no haya peligros. A esta edad los niños son muy curiosos y no saben de peligro. Su niño aprenderá cosas nuevas todos los días, como por ejemplo, a abrir puertas y envases. Le sorprenderá que él puede alcanzar cosas que usted pensaba estaban fuera de su alcance. Posiblemente hasta pueda abrir la puerta y salirse solo.

A los niños les gusta probar de todo. Conserve los medicamentos y perfumes fuera del alcance de su niño. Recuerde que muchas pastillas y píldoras parecen dulces.

Guarde los fósforos o cerillos, los productos de limpieza y los fertilizantes bajo llave. **En especial, guarde todas las armas bajo llave y sin munición.**

Juguetes que no son peligrosos para los niños de dos años

Los cubos, los juguetes para montar, los tambores y las trompetas de juguete, los juguetes de plástico para la tina, los crayones grandes y el papel y las pelotas grandes son juguetes divertidos y seguros para los niños de esta edad. Otros juguetes sencillos e irrompibles son ollas pequeñas, libros ilustrados, rompecabezas sencillos, muñecas y muñecos de peluche.

Evite darle a su niño juguetes para niños más grandes. A veces contienen piezas pequeñas que el niño podría tragarse o bordes filosos que podrían lastimarlo. Cuando su niño juegue con otros niños más grandes, revise los juguetes con los que están jugando.

Para la salud de todos nuestros niños

CHILD Profile es un servicio del Departamento de Salud local y del Departamento de Salud de Washington

2 year letter, Rev. 11/04