CHILD PROFILE

Mírame Crecer – *2½ Años*

En esta carta hallará recursos útiles y aprenderá:

- *A prepararse para el chequeo de los 2½ años.*
- *A proteger a su hijo contra enfermedades graves.*
- *A introducir nuevos alimentos a la dieta de su hijo.*
- *A enseñarle a su hijo a cómo resolver problemas.*
- *Lo importante que es lavarse las manos.*
- *A seleccionar el preescolar perfecto para su hijo.*
- *Sobre la medicina complementaria.*
- *A ser un modelo ejemplar para su hijo.*
- *A guardar las armas de una manera segura.*
- *Sobre la seguridad y a evitar las quemaduras.*
- *Sobre el uso del casco y la seguridad en el agua.*

¡Feliz lectura!

Visitas de Niño Sano

Su niño puede necesitar un chequeo

La mayoría de los médicos recomiendan un chequeo a los 2½ años. Pregunte a su médico o en la clínica si usted debe programar un chequeo. Este es un buen momento para hacer cualquier pregunta sobre el desarrollo de su niño. Asegúrese también de que su niño vaya al dentista por lo menos una vez al año. Consulte con su compañía de seguro para ver cuántas visitas dentales cubren al año.

Inmunizaciones

Proteja a su niño

Las vacunas son la manera más importante de proteger a su niño contra enfermedades graves. Asegúrese de que su niño cumple con los requisitos de vacunación para la guardería y el preescolar vacunándolo con todas las vacunas recomendadas. Si no ha recibido todas las vacunas recomendadas, ahora es el momento perfecto de ponerlo al día. Los niños que no están al día en sus vacunas quizás necesiten quedarse en casa sin poder ir a su guardería o preescolar durante un brote de enfermedad.

También es importante que usted, otros miembros en su hogar y las personas que cuidan de su niño estén al día en vacunas. Pregunte a su médico o enfermera acerca de las vacunas recomendadas para los adultos. Considere las siguientes preguntas:

- ¿Se vacuna usted contra la gripe cada año?
- ¿Ha recibido la vacuna contra la tos ferina (Tdap)?
- ¿Tiene su propio registro de vacunación?
- ¿Están vacunados los que cuidan a su niño?

Para más información sobre vacunas recomendadas, visite **cdc.gov/spanish/inmunizacion.** Hable con su médico o enfermera sobre cualquier pregunta que tenga acerca de las vacunas, incluso sobre la seguridad, efectividad y mitos de las vacunas, o visite el sitio web del Departamento de Salud del estado de Washington en **doh.wa.gov/inmunizacion.** Regístrese en **wa.myir.net** para tener acceso en línea a los registros oficiales de vacunación de usted y/o de su familia.

Mamá, si tienes preguntas sobre vacunas, pregúntale al doctor.

Nutrición y Actividad Física

Enseñe a su niño a comer alimentos nuevos

Tenga paciencia mientras su niño descubre los alimentos que le gustan. Ofrezca una variedad de alimentos saludables y deje que su niño escoja los que quiera. Quizás quiera comer un alimento esta semana y no quererlo en la siguiente. Puede que le gusten los alimentos preparados de cierta forma, como el puré de manzana en vez de rodajas de manzana. A la hora de comer, incluya al menos un alimento saludable que usted sepa que a su niño le gusta.

Obtenga consejos saludables para niños muy selectos en **choosemyplate.gov/en-espanol.html.**

No fuerce a su niño a comer, ni lo premie o castigue por no comer. Obligar a su niño a comer algo que no quiere no lo enseñará a que le guste. Si su niño le dice que ya terminó de comer, déjelo que no coma más. Generalmente los niños saben si han comido lo suficiente. Espere hasta la hora del bocadillo antes de ofrecerle más comida. Ofrezca bocadillos con una nutrición balanceada, como frutas, vegetales, proteínas y granos.

Trate de hacer de las comidas un momento placentero en familia. Coman juntos al menos una vez al día. Converse con su niño acerca de lo que hizo ese día y lo que más disfrutó hacer.

¡Mamá y papá, pregúntenme sobre mi día durante la comida!

Crecimiento y Desarrollo

Ayude a su niño a resolver problemas

Enseñe a su niño la manera que usted espera que se comporte. Esto lo ayudará a controlar su propia conducta. También lo ayudará a entender cómo sus acciones afectan a los demás. Por ejemplo, si su niño lanza un juguete:

1. Enséñelo a cómo jugar con el juguete y dígale, "Esta es una manera segura de jugar con el juguete. ¿Puedes hacerlo así?"
2. Deje que su niño juegue con el juguete de forma segura. Si continúa lanzándolo, sugiera otro juguete. Dígale, "Veo que quieres lanzar algo. Guardemos los estos juguetes y busquemos una pelota para lanzar."

Lavarse las manos: ¡háganlo bien y con frecuencia!

Los gérmenes que causan enfermedades pueden pasar de las manos de su niño a la boca. Enseñe a su niño a toser o estornudar en el doblez del codo, en vez de las manos. Es importante lavar siempre las manos de su niño:

- antes de comer;
- después de que tosa o estornude;
- luego de usar el baño;
- luego de jugar afuera o con mascotas;
- luego de llegar a casa del cuidado infantil o el preescolar.

Lávese sus manos con su niño para enseñarle lo importante que es. Obsérvelo para asegurarse de que lo hace de forma correcta. Consejos para lavarse las manos:

- Use jabón y agua tibia. No se recomienda usar jabón anti-bacterias. Use sólo desinfectante para manos si no hay jabón y agua disponibles.
- Lávese por unos 20 segundos. (Cante toda la canción de "Feliz Cumpleaños" para asegurarse que se ha lavado lo suficiente.)
- Enjuáguese bien las manos y séquelas.

Cuidado Infantil y Preparación Escolar

Halle un preescolar

Si usted decide enviar a su niño a un preescolar, es importante comenzar a buscar uno ahora. Elija uno que sea del gusto de usted y de su niño. Hay varias opciones y programas para escoger. Los siguientes consejos le pueden ayudar a decidir:

- Haga una lista de las cosas más importantes para usted y su niño y llévelas con usted.
- Visite varios preescolares, hable con el personal y observe cómo dan la clase. Hable con otros padres de familia en las escuelas.
- Lleve a su niño a visitar los sitios finales de su gusto. De ser posible, deje que su niño tome la decisión.

Visite **childcareawarewa.org/es/families** para hallar más información sobre cómo elegir el preescolar correcto para su familia.

Apoyo Familiar y Rutinas

Medicina complementaria

Informe a todos los proveedores de atención médica de su niño acerca de cualquier tratamiento complementario (medicina naturista, quiropráctica, homeopática, etc.) que su niño este usando. Cada proveedor necesita estar al tanto de todo lo que usted hace para manejar la salud de su niño. Esto le ayudará a obtener la mejor y más segura atención posible para su niño.

Tenga cuidado con las vitaminas y suplementos herbales que elija. A diferencia de los medicamentos de receta, las vitaminas y suplementos herbales no pasan por las mismas pruebas de calidad antes de entrar en el mercado de venta. Además, su seguridad o eficacia no ha sido aprobada en niños. La reacción que su niño pueda tener al usar estos productos puede ser diferente a la de un adulto.

Para saber cómo hablar con su proveedor médico acerca del uso y práctica de los productos complementarios, visite **nccih.nih.gov/health/espanol?lang=es.**

Su niño aprende al observarlo

Lo que usted hace es tan importante como lo que dice. Como padre o madre, usted le enseña muchas cosas a su niño al hablar con él o ella. Sin embargo, su niño también aprende al observar e imitar lo que otros familiares y usted hacen.

Practique hábitos saludables como hacer ejercicio con regularidad y no ver demasiada televisión. Asegúrese de que su niño lo vea cepillarse los dientes a diario. Coma alimentos nutritivos para fomentar buenos hábitos de nutrición. Si usted fuma, ahora es buen momento para dejar de hacerlo. Para información sobre dejar de fumar, llame al 1-855-DÉJELO-YA (1-855-335-3569) o visite **quitnow.net/mve/quitnow** o **espanol.smokefree.gov.**

Seguridad

Guarde con llave las armas de fuego

Todos los niños, incluso los pequeños, corren peligro si juegan con armas de fuego. Si usted tiene armas de fuego en casa, quíteles las balas y guárdelas en un armario o en una caja con seguro. Guarde las balas por separado. Mantenga las llaves fuera del alcance de los niños. Pregunte si las otras personas que cuidan a sus niños poseen armas. Asegúrese de que estén guardadas de forma segura. Para información sobre cómo guardar armas, visite **nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/gunsafety.html.**

Mantenga alejados los fósforos y encendedores

Los niños son curiosos con respecto al fuego. Hasta los niños pequeños de dos años pueden comenzar un fuego y lastimarse si juegan con fósforos y encendedores. Si usted tiene encendedores y fósforos en casa, guárdelos fuera del alcance de los niños. Recuerde que aunque les advierta a los niños que se alejen de las estufas, chimeneas, fogones o parrillas, usted tiene que observarlos y asegurarse de que lo hagan.

Acostúmbrelos a usar un casco desde chiquitos

Ayude a sus niños a acostumbrarse a usar el casco siempre que usen un juguete con ruedas o monten en bicicleta con usted. Si usted monta en bicicleta, use un casco también. Recuerde que su niño aprende de usted.

Vigílelos mientras estén en o alrededor del agua

Los niños se pueden ahogar rápida y silenciosamente hasta en cinco centímetros (dos pulgadas) de agua. Un adulto debe permanecer a tan sólo una brazada de distancia siempre que un niño esté dentro o cerca del agua. Hable con su médico o enfermera sobre clases de natación para su niño. Pero recuerde, incluso si su niño ha estado en clases de natación o de seguridad en el agua, aún puede ahogarse.

Quédese siempre con su niño mientras esté bañándose o en el baño. Vacíe la piscinita portátil cuando no la esté usando; mantenga los botes de basura tapados y ponga cercas alrededor de las piscinas, jacuzzis y estanques. Si necesita una reja o puerta, debe ser de cierre y pestillo automático.

Asegúrese de que su niño use siempre un chaleco salvavidas cuando esté jugando dentro o cerca del agua, en un muelle, en un bote, balsa, o llanta de flotar. Ponga un buen ejemplo usando un chaleco salvavidas. Siempre que pueda nade donde haya un socorrista. Aprenda primeros auxilios y resucitación cardiopulmonar infantil. Llame a su estación de bomberos para tomar clases. Para más información sobre la seguridad en el agua y la prevención de ahogamientos para toda las edades, visite **bit.ly/prevencion-de-ahogamiento.**

Asegúrate de que use un chaleco salvavidas cuando esté dentro o cerca del agua.

Recursos

- **Calendarios de vacunación:** cdc.gov/spanish/inmunizacion
- **Registros vacunación en línea:** wa.myir.net
- **Mi plato, consejos sobre nutrición infantil:** choosemyplate.gov/en-espanol.html
- **Halle un preescolar:** childcareawarewa.org/es/families
- **Medicina complementaria:** nccih.nih.gov/health/espanol?lang=es
- **Dejar de fumar:** 1-855-DÉJELO-YA (1-855-335-3569) y quitnow.net/mve/quitnow
- **Aplicación de celular para dejar de fumar:** doh.wa.gov/smartquit
- **Seguridad contra armas de fuego:** nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/gunsafety.html
- **Seguridad en el agua:** bit.ly/prevencion-de-ahogamiento

¡Gracias por leer esta carta! Compártala con los que cuidan a su hijo. Volverá a tener noticias nuestras antes de que su hijo cumpla 3 años de edad, con temas relevantes como:

- Crear un plan de uso mediático para su familia.
- Primeros auxilios y RCP infantil.
- Las emociones de su niño.

Para la salud de todos nuestros niños

Child Profile es un programa del Departamento de Salud del estado de Washington

@MirameCrecerWA www.miramecrecerwa.org

Washington State Department of Health
DOH 920-922 November 2019

Esta publicación fue posible, en parte, gracias al acuerdo cooperativo #IP000762 de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades.

Esta carta también se ofrece en otros formatos. Llame a la línea de Family Health al 1-800-322-2588 (para servicio TTY, marque 711).

325-0095S November 2019