

**En esta carta hallará recursos útiles y aprenderá:**

- Sobre el chequeo médico y dental anual de su hijo.
- Cuáles vacunas necesita su hijo.
- Sobre la vacunación para los adultos.
- La importancia de comer juntos en familia.
- La importancia de mantenerse activos.
- A hablar con su hijo sobre su cuerpo.
- Sobre la salud bucal.
- A ayudar a su hijo a expresar sus sentimientos.
- Sobre la seguridad en el automóvil y el uso correcto del casco.

**¡Feliz lectura!**

## Visitas de Niño Sano

### Es hora de los chequeos

Los chequeos médicos y dentales anuales son la mejor manera de asegurarse de que su niño esté sano y desarrollándose bien. Antes de ir al chequeo, anote cualquier pregunta o duda que tenga y lleve la lista con usted. Para obtener un chequeo gratuito para verificar retrasos del desarrollo, llame a la línea Ayúdame a Crecer Washington al 1-800-322-2588 o a su distrito escolar local.

## Inmunizaciones

### Complete la serie de vacunas para proteger a su niño

Cuando su niño cumpla cuatro años, completará una serie de vacunas que comenzó cuando era más pequeño. Estas dosis de vacunas que le faltan le ayudarán a acumular la mejor protección contra ciertas enfermedades, como la tos ferina (pertusis). Cuando su niño cumpla 4 años o poco después que los cumpla, necesitará otra dosis de estas vacunas:

- Difteria, tétanos y pertusis (DTaP)
- Vacuna anti polio inactivada (IPV)
- Sarampión, paperas y rubéola (MMR)
- Varicela (chickenpox)
- Gripe (influenza), anualmente

Se necesitan dosis de "refuerzo" de algunas vacunas para que la protección siga en efecto. Cuando su niño cumpla los 11 años de edad, deberá recibir una dosis de refuerzo de la vacuna contra la tos ferina (Tdap) y algunas otras vacunas recomendadas específicamente para esta edad.

### Los adultos también necesitan vacunas

Los adultos y niños más grandes a menudo transmiten enfermedades a los niños más pequeños y a los ancianos. Vacúnese para proteger a su familia y a su comunidad de las enfermedades que las vacunas pueden prevenir. Anime a todas las personas que pasan tiempo con su niño a verificar que sus vacunas estén al día. Pregúntese a sí mismo:

- ¿Acaso ya pregunté en el preescolar o la guardería infantil de mi hijo si todos los empleados y niños están vacunados?
- ¿Me puse ya la vacuna Tdap para protegerme y proteger a otros contra la tos ferina?
- ¿Me puse ya la vacuna anual contra la gripe?
- ¿Me dio ya el sarampión, las paperas, la rubéola y la varicela o tengo algún comprobante de haber recibido esas vacunas?

Consulte con su médico, enfermera o con alguien en su clínica para ver cuales vacunas necesita. La mayoría de las farmacias también ofrecen vacunas para los adultos. Obtenga en línea su registro de vacunación y los de su familia en [myir.net](http://myir.net) (en inglés).



Lea el folleto "¡Los padres también necesitan vacunas!" para obtener más información.

## Nutrición y Actividad Física

### Compartan tiempo en familia a la hora de comer

Coman juntos en familia por lo menos una vez al día. Apaguen la televisión y los aparatos portátiles. Permita que cada miembro de la familia comparta sus aventuras cotidianas. Cuando los niños escuchan y hablan con personas mayores, esto les ayuda a aprender nuevas palabras y a mejorar su lectura.

Cuando usted come en casa, su familia es más propensa a comer alimentos saludables de todos los cinco grupos alimenticios. Su niño puede ayudarlo a planear, comprar y preparar comida. Puede que su niño esté más dispuesto a probar un alimento nuevo si lo ayudó a elegirlo en la tienda y a prepararlo.



Papá, déjame ayudarte a preparar la cena esta noche.

### La condición física y su niño de cuatro años

Si su niño disfruta siendo activo ahora, es más probable que sea una persona físicamente activa toda su vida. Mantenerse en buena forma podría ayudar a reducir más tarde el riesgo de graves problemas de salud, como las enfermedades del corazón, la diabetes y un derrame cerebral. También podría mejorar la autoestima. Manténganse activos en familia y sea un buen ejemplo para su niño. Las siguientes sugerencias le serán de gran ayuda:

- Vayan a caminar o montar en bicicleta después de la cena.
- Ponga su música predilecta y bailen juntos.
- Limite "el tiempo frente a la pantalla" (TV, videos, tabletas electrónicas, computadoras y aparatos portátiles).

## Crecimiento y Desarrollo

### Los niños sienten curiosidad por su propio cuerpo

Si su niño hace preguntas sobre su propio cuerpo, dele respuestas simples y honestas. Haga lo posible para que su niño no se sienta avergonzado. Enséñele el nombre correcto de las partes del cuerpo. Es normal que los niños pequeños se examinen y se toquen los genitales (zonas íntimas). También es posible que sientan curiosidad por los genitales de otros niños. Supervise a los niños cuando estén jugando. Si están hablando sobre explorarse mutuamente el cuerpo o lo están haciendo, calmadamente ayúdelos a encontrar otra cosa que hacer.

Enséñele a su niño dónde es apropiado quitarse la ropa y tocarse los genitales. El baño y la recámara serían lugares adecuados. También enséñele cuándo es apropiado que otra persona le toque los genitales. Algunos ejemplos serían cuando un médico lo examina o cuando usted lo ayuda a limpiarse después de ir al baño.

Es normal tocar y explorar, pero es posible que usted tenga preguntas o dudas acerca del abuso sexual. Los signos de abuso sexual incluyen cambios en el estado de ánimo y conducta y/o síntomas físicos como moretones, sangrado o infección de los genitales. Si observa esos síntomas físicos, lleve a su niño al médico o a la sala de emergencias inmediatamente. También debe preocuparse por un niño que sepa cosas sobre el sexo que sólo un adulto debería saber o cuando un niño es sexualmente agresivo. Si tiene preguntas, llame al médico o a la enfermera.

## Preparación Escolar

### Ayude a su niño a prepararse para el kínder

Quizás se pregunte qué puede hacer para preparar a su niño para el kínder. Muchas de las cosas que usted hace todos los días ayudan a su niño a prepararse. Por ejemplo:

- Hable con su niño sobre cosas que a él/ella le interesan.
- Léale un cuento a su niño y hablen sobre cómo podría tener otro final.
- Miren fotos de la familia y hablen sobre ellas.
- Ayude a su niño a resolver los problemas que surjan cuando esté jugando con amiguitos.
- Ayúdele a aprender a escribir su nombre.

Una buena higiene bucal es una parte importante del comienzo escolar. Una caries puede hacer que un niño tenga dificultad para hablar y concentrarse. Ayude a su niño a cepillarse los dientes después del desayuno y antes de ir a dormir con una cantidad pequeña de pasta dental con fluoruro. Su niño necesita ayuda con el cepillado de dientes hasta que tenga los ocho años de edad.



*Déjame leerte mi historia favorita.*

## Apoyo Familiar y Rutinas

### Ayude a su niño a expresar sus sentimientos

Su niño de cuatro años de edad puede tener y demostrar sentimientos fuertes. Esto es normal, pero puede que esto le preocupe o sorprenda. Su niño está aprendiendo a expresar todos sus sentimientos y requiere de su ayuda. Los siguientes consejos pueden ser de gran ayuda:

- Ayude a su niño a usar palabras para expresar lo que siente, bien sea felicidad, tristeza, frustración, enojo o temor.
- Tome tiempo para prestarle atención y escucharlo.
- Busque libros sobre sentimientos para leer juntos.

## Seguridad

### La seguridad en los automóviles

Todas las personas que viajan con usted deben de usar un asiento infantil para automóvil, un asiento elevado "booster" o un cinturón de seguridad que ajuste correctamente. La ley del estado de Washington requiere que los niños viajen en un asiento de seguridad con un arnés de retención de cinco puntos hasta los cuatro años. Mantenga a su hijo en un asiento con arnés el mayor tiempo posible hasta que

alcance la altura o el peso máximo del asiento. Su hijo necesita usar un asiento elevado hasta que mida 4 pies y 9 pulgadas (1.5 metros) de altura. Los niños menores de 13 años deben viajar en el asiento trasero siempre que sea posible. Si su vehículo no tiene asiento trasero, deslice el asiento delantero completamente hacia atrás y, de ser posible, apague las bolsas de aire.

A medida que su hijo crece, es probable que viaje con otros padres o cuidadores. Asegúrese de que lo abrochen correctamente en un asiento para automóvil o en uno elevado. Comuníquese con el Programa de seguridad para niños pasajeros de Washington con cualquier inquietud que tenga al 360-724-9860 o visite [wacarseats.com](http://wacarseats.com) para obtener más información.

### Asegúrese de que su niño use un casco

Un casco puede proteger a su niño contra graves lesiones cerebrales cuando use triciclos, bicicletas, patines y patinetas. Verifique que el casco ajuste bien. Asegúrese de que su niño sepa que usted espera que use el casco cada vez que monte. Dé un buen ejemplo usando su propio casco. Si su niño esquía o monta a caballo, asegúrese de que use el tipo adecuado de casco para esas actividades.

Quítele a su hijo el casco antes de que juegue en el patio de recreo. El casco se podría atorar en los juegos y causar lesiones grave. Compre un casco que cumpla con las normas de la Comisión para la Seguridad de los Productos para el Consumidor (CPSC, en inglés) o las normas de Snell. No use cascos previamente usados. Es posible que no sean seguros. Comuníquese con CPSC llamando al 1-800-638-2772 o visite el sitio web [cpsc.gov/es/SeguridadConsumidor](http://cpsc.gov/es/SeguridadConsumidor) para obtener más recursos e información. Visite su coalición local de Safe Kids en [safekids.org/coalition/safe-kids-washington](http://safekids.org/coalition/safe-kids-washington) (en inglés) para encontrar recursos y ayudarle a conseguir un casco.

### Uso correcto del casco

- Debe quedar bien ajustado en la cabeza. Póngale rellenos si fuera necesario.
- El borde delantero debe quedar por encima de las cejas a dos dedos de distancia.
- Abroche la correa debajo de la barbilla. Ajústela bien sin dejar más de un dedo de espacio.
- Las correas al lado del casco forman una letra "Y" debajo de cada lóbulo de la oreja.



### Recursos

- **Examen gratuito del desarrollo:** llame a la línea Ayúdame a Crecer Washington al 1-800-322-2588 o visite [ParentHelp123.org/es/](http://ParentHelp123.org/es/)
- **Seguridad para asientos de automóvil:** llame al 360-724-9860 o visite [wacarseats.com](http://wacarseats.com)
- **Seguridad de cascos para bicicletas:** llame al 1-800-638-2772 o visite [bit.ly/Cascos\\_de\\_seguridad](http://bit.ly/Cascos_de_seguridad)
- **Dónde conseguir un casco:** visite [safekids.org/coalition/safe-kids-washington](http://safekids.org/coalition/safe-kids-washington) (en inglés)

**¡Gracias por leer esta carta!** Compártala con los que cuidan a su hijo. Volverá a tener noticias nuestras antes de que su hijo cumpla los 4½ años de edad con temas relevantes como:

- Preparándose para el kínder
- Cómo lidiar con las pesadillas
- Clases de natación

## Para la salud de todos nuestros niños

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

[f @MirameCreceWA](https://www.facebook.com/MirameCreceWA) [www.miramecreecerwa.org](http://www.miramecreecerwa.org)



DOH 920-925 February 2020 SP

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 Ayúdame a Crecer Washington al 1-800-322-2588 (para servicio TTY, marque 711).



325-00985 February 2020