



IMMUNIZATION
BRANCH DEPARTMENT OF
PUBLIC HEALTH
COUNTY OF RIVERSIDE
PO BOX 7600
RIVERSIDE, CA 92503

Boletín de la Campaña de Vacunación para Padres

Otoño 2015

Our Newsletter's Aim:

Nuestro boletín ofrece información importante para mantener a los padres actualizados sobre las vacunas durante toda la vida. Parte de nuestro objetivo en el Departamento de Inmunización es para proveer información y recursos para mantener a usted, su familia, y los miembros de la comunidad segura y saludable

En esta Edición:

- ◆ Volviendo a la escuela
- ◆ Vacunas para la escuela
- ◆ Frutas y verduras son saludables
- ◆ La vacuna de tos ferina
- ◆ Obtenga su vacuna contra la gripe
- ◆ Motivar a la familia

Próximas Campañas

Septiembre

Frutas y verduras-Mes de More Matters

Mes Nacional de Concientización sobre Obesidad de la Infancia

16 de octubre

Día Mundial de la Alimentación

26 de noviembre

Día Nacional de Historia de Salud de Familia



Volviendo a la Escuela

- ◆ El verano está llegando a su fin, lo que significa que esto es el tiempo para conseguir a los niños listos a volver a escuela! Asegúrese de que su niño está protegido antes de volver a la escuela por mantenerlos al día con sus vacunas. A continuación están vacunas recomendadas para niños y adolescentes:
- ◆ Vacuna contra DTaP (Difteria, tétanos y tos ferina)
- ◆ Vacuna contra la polio
- ◆ Vacuna MMR (sarampión, paperas y rubéola)
- ◆ Vacuna contra la Varicela
- ◆ Vacuna Tdap (Tétanos, difteria y tos ferina)

- ◆ Vacuna meningocócica
 - ◆ Vacuna contra VPH (Virus del papilloma humano)
- Para obtener más información acerca de las vacunas, visite



Los padres tienen acceso a ver las tasas de vacunación de la escuela y la ciudad de su hijo cuando visitan el sitio web de Shots for School y elegir el grado de su hijo. Este recurso es muy beneficioso al momento de escoger una nueva escuela para su hijo y para proteger a su familia de las enfermedades prevenibles de vacunación. Asegúrese de revisar la página web para asegurar que su hijo está protegido en su escuela <http://www.shotsforschool.org/>



Coma Sus Frutas y Verduras



Asegúrese de que su hijo esté sano para el nuevo año escolar con la preparación de sus comidas y bocadillos con frutas y verduras. Comer sano no tiene que ser aburrido. Los padres pueden hacerlo divertido por ser creativa, por ejemplo, cuando hacen su sándwiches pueden cortarlos en formas divertidas. Otra buena manera de hacer comer sano y divertido es dejando a su hijo a participar y utilizar su creatividad al hacer sus comidas y bocadillos. Si usted necesita cualquier idea el sitio web "Choose My Plate" es un gran instrumento para obtener consejos y recetas saludables para la familia. De contar calorías o ganas de cocinar un plato saludable para la cena, este sitio es muy ingenioso. Para más información visite <http://www.choosemyplate.gov/>

pop? quiz

1. ¿Cierto o Falso?

¿Usted necesita vacunas para la escuela?

2. ¿Cierto o Falso?

¿Comer sano puede ser divertido?

3. Una dieta saludable y actividad física pueden prevenir:

- A. obesidad
- B. problemas de salud
- C. malos hábitos
- D. Todo lo anterior.

5. ¿Cierto o Falso?

La vacuna contra la gripe sólo se recomienda una vez al año si tiene un resfriado?

Si le gustaría participar, envíe sus respuestas por correo electrónico a: AnaFlores@rivcocha.org
¡Las primeras 10 respuestas correctas recibirán una bolsa de regalo!



Para más información sobre cómo crear hábitos más saludables para su familia visite <http://www.cdc.gov/healthyyouth/npao/index.htm>



COUNTY OF RIVERSIDE
DEPARTMENT OF PUBLIC HEALTH
IMMUNIZATION
PROGRAM
IMMUNIZE AT EVERY AGE

Lista de Control para Regresar al Escuela

- ◇ Mochila
- ◇ Lonchera
- ◇ Lápices de números
- ◇ Cuadernos espirales
- ◇ Regla
- ◇ Carpetas
- ◇ Marcadores para colorear
- ◇ Plumas
- ◇ Planificador de Tarea
- ◇ Transportador
- ◇ Lápiz de color
- ◇ Sacapuntas
- ◇ Tejidos de bolsillo
- ◇ Tijeras
- ◇ Borradores rosas



La Vacuna de Tdap no es Sólo para Niños

Se recomienda la vacuna Tdap (tétano, la difteria y la tos ferina) para niños entre las edades de 11-12 años. Sin embargo, también se recomienda la vacuna Tdap para las mujeres embarazadas preferentemente durante 27-36 semanas de cada embarazo. Esta vacuna protegerá a la madre y al bebé contra la tos ferina.

No Se Olvide de su Vacuna Contra La Gripe

Cada año se recomienda para personas de 6 meses y mayores de obtener su vacuna contra la gripe. Si su hijo no ha recibido nunca una vacuna contra la gripe y es de 8 años de edad o menos, debe recibir dos vacunas contra la gripe separadas por cuatro semanas. Para niños de 9 años de edad o mayor, sólo se necesita una vacuna. No se olvide que los adultos necesitan su vacuna contra la gripe también! Protéjase y proteja a sus seres queridos de este año de la gripe. Para información en donde se puede obtener la vacuna contra la gripe visite nuestro sitio web para más información

<http://www.rivcoimm.org/Programs/InfluenzaFlu.aspx>

Sea Motivado Este Año Escolar

Según los Centros para Control de Enfermedad y Prevención (CDC), la infancia y la obesidad adolescente ha más que duplicado en los últimos años. Haga este año lleno de diversión con actividades físicas para motivar la familia en un estilo de vida más sano. Con la familia trabajando juntos y motivar una al otra puede reducir la obesidad, lo que a la larga evita problemas graves de salud como las enfermedades cardiovasculares. Algunas de las formas en que su familia puede obtener motivación para un estilo de vida más saludable es mediante un interés común que todos comparten, como montar bicicleta, ir a camina, o incluso practicar su deporte favorito en el parque. Haciendo una de estas actividades es un paso más cerca de lo que usted y su familia sean más saludables. Junto con la actividad física se puede combinar una dieta más sana para mantener el comportamiento sano de su familia. Motive su familia este año y comience a hacer hábitos nuevos y más sanos de reducir los riesgos de obesidad y una vida más saludable.