Estimados padres y tutores:

Sabemos lo difícil que ha sido la pandemia de COVID-19 para las familias de Massachusetts y, hoy más que nunca, es importante que se mantenga al día con las vacunas y otras medidas rutinarias de atención médica para usted y sus hijos durante esta época crítica.

En esta oportunidad, le escribimos para pedirle que siga recibiendo atención médica regular y [preventiva](https://www.hhs.gov/healthcare/about-the-aca/preventive-care/index.html) para usted y su niño/adolescente a través de su proveedor de atención primaria y el pediatra del niño. Es importante acudir a las citas de control rutinarias, visitas de control del niño sano y que su niño/adolescente reciba las vacunas (contra la varicela, la gripe y el sarampión).

Como padre o tutor, su salud también es una prioridad. Visite a su proveedor de atención primaria para estar al tanto de enfermedades crónicas como la diabetes y la presión arterial alta, para cuidar su salud sexual y reproductiva, o para hablar sobre cualquier preocupación, como la salud mental o el uso de sustancias. Si planea quedar [embarazada](https://www.cdc.gov/pregnancy/index.html), busque asesoramiento y pruebas de detección. Si está embarazada, hágase revisiones prenatales periódicas, tome sus vitaminas prenatales y póngase la vacuna contra la gripe.

Les agradecemos su ayuda para que todos nuestros niños y familias, así como nuestra comunidad, estén sanos y salvos durante este otoño y todo el año.

Atentamente,



Elaine Fitzgerald Lewis, doctora en Salud Pública (Doctor of Public Health, DrPH), MIA

Directora de la Oficina de Salud Familiar y Nutrición (Bureau of Family Health and Nutrition, BFHN)

Departamento de Salud Pública de Massachusetts (Massachusetts Department of Public Health, DPH)