MANUALES

tu salud 1

0 A 5 AÑOS

Hacerlos sentir en confianza ... y abrirle paso a su pequeña autonomía

FUNDACIÓN Carlos Slim

Estos Manuales fueron elaborados por profesionales de la salud con alto nivel de formación y con distintas especialidades. En la edición, sus textos fueron preparados para su fácil lectura.

Cada Manual utiliza tres señales que ayudan a reconocer el caracter de los diferentes textos e indican si se trata de algo ya conocido: • una recomendación •, o algo en que poner atención •

A veces, alguna señal nos facilita la lectura y otra nos puede ayudar a poner más atención o cuidado. El uso de las caras o indican textos que específicamente hablan de las mujeres o de los hombres.

Señales y colores son un extra que los Manuales nos ofrecen con el fin de aprovecharlos más y de que recordemos mejor algunas de sus partes.

Datos, Evidencias, Información

Esta señal indica que el mensaje y su contenido forman parte de lo ya conocido y demostrado. Nos dice cómo son o cómo se comportan las cosas

Tips, Consejos, sugerencias

Esta señal indica que el mensaje y su contenido son un consejo o una recomendación. Nos sugiere los cómos o los para qués de las cosas.

Ojo, Cuidado, Atención

Esta señal indica que el mensaje y su contenido son importantes y hay que ponerles atención.
Nos indica algo para tomar en cuenta o que no hay que dejar pasar.

aprende.org

clikisalud.net
@CLIKIsalud1
clikisalud

FUNDACIÓN Carlos Slim

Índice

3 A. Crecimiento y desarrollo

4 B. Alimentación

7 C. Higiene y salud

12 D. Desarrollo

16 E. Mitos y realidades

16 El primer mes

17 Un mes a un año

18 1 a 2 años

19 2 a 5 años

Anexos

21 Peso y Talla

22 Vacunación

23 Habilidades

Cómo se inician en la vida

Recién nacidos: ¿qué hacer?

Se siente un poco de inquietud pero también mucha emoción.

- Es un periodo fundamental, se adaptan a la vida fuera del cuerpo de su madre.
- Al inicio comienzan por dormir mucho ...como bebés.
- Poco a poco comen más y adquieren su propio ritmo; los intervalos se alargan.
- Son completamente dependientes; lo hacen saber con murmullos, sollozos, llanto calmado o a todo pulmón.

- El llanto continuo o persistente muestra algún desajuste en su bienestar, en el sueño o la alimentación.

- Son como esponjas. Pueden captar muchas señales y estímulos.
- Están pendientes de su entorno, de quienes los cuidan y los rodean.
- Los bebés traen consigo su propio sistema de autoestimulación.
- La ropa un poco suelta es muy importante para que se estiren, pataleen, muevan brazos y manos.
- Van construyendo su identidad, le toman confianza al mundo cuando se sienten acompañados o al verse atendidos.

De un mes a un año

Una entrada triunfal al mundo ...en confianza

- Del segundo mes hasta el año terminan de adaptarse a la vida fuera del cuerpo de la mamá.
- Aprenden a desarrollar respuestas apropiadas, como sonreír frente al estímulo.
- Los cambios son más notorios después de los 6 meses, a partir de que comen algo diferente a la leche: papillas, purés espesos.
- Les brotan sus primeros dientes. A los 9 meses, serán capaces de sentarse, y casi al año darán sus primeros pasos con ayuda. La mayoría hacia los 15 meses solos.

"HABLALE, CÁNTALE, CUÉNTALE UN CUENTO, RÍE CON ELLA O CON ÉL

De uno a dos años

Cada día lo disfrutamos más y más.

- Tienen un acelerado ritmo de crecimiento y maduración.
- Todo el tiempo sorprenden a sus padres y a los demás con algo nuevo.
- Varia un poco entre unos y otros sin que represente un signo de alarma.
- Desarrollan capacidades motoras, gruesas y finas, se mueven más.
- Están cada vez más conscientes de sí mismos y de lo que los rodea.
- Aumentan su deseo de explorar nuevos objetos y conocer personas.
- Imitan las conductas de los demás, en especial a los 'grandes'.
- Reconocen nombres de personas y objetos que ven con frecuencia.
- Son capaces de seguir instrucciones y órdenes sencillas.
- Muestran una mayor independencia.
- Empiezan a tener algunas conductas desafiantes.
- Se reconocen a sí mismos en las fotos y en el espejo.

De dos a cinco años

¡Cómo aprende en esta etapa!

- Son más independientes, son capaces de estar y jugar solos.
- Pueden separarse de sus padres por tiempos prolongados.
- Interactúan con los demás, diferencian entre niños y niñas.
- Prestan más atención a los adultos y a los otros niños.
- Les gusta describir cosas menores, imaginar, explorar y curiosear.
- Cada vez hacen más preguntas sobre todo lo que los rodea.
- Desarrollan capacidades: andar en triciclo, cortar con tijeras de seguridad, vestirse y desvestirse solos.
- Recuerdan gran parte de los cuentos y cantan.
- Consolidan su autonomía y perfilan su identidad.
- Conforman su personalidad: sus propias maneras de pensar y actuar.
- Dan su opinión frente a los adultos.

A Crecimiento y desarrollo

CÓMO CAMBIA SU CUERPO

Primer mes

- Al nacer en promedio pesan 3,200 g, puede variar entre 2,500 y 3,500 gramos.
- En los primeros días de vida hay una pérdida natural de peso.
- De manera ideal, el primer mes deben aumentar diariamente alrededor de 25 a 33 g de peso.
- La talla promedio es de 50 cm, entre 48 y 53.
- Idealmente deben aumentar unos 4 cms.

- Si pesa menos de 2,500 gramos o no aumenta alrededor de 750 g en los primeros 30 días, es posible que haya un problema.
- Si pesan más de 4 kilos al nacer o aumenta más de 1 kg el primer mes, deben ser valorados.
- Si está incomodo y percibes que está caliente, tómale la temperatura con un termómetro: Axilar: 36.5° a 37 °C / Rectal: 37° a 37.5 °C

1 mes a 1 año

- Durante este periodo, triplican su peso al nacer, los niños alcanzan 76.1 cm ± 5 cm y las niñas 74.3 cm ± 5 cm y alcanzan el 70% de su crecimiento cerebral.
- Al año de edad, ellas deben pesar entre 8.6 y 9.6 kg y ellos entre 9 y 10 kilos.

1 a 2 años

- Hacia los dos años alcanzan la mitad de la talla que tendrán cuando sean adultos.
- En su segundo año de vida crecerán alrededor de 12 centímetros.
- Durante un mes podrán crecer mucho y estacionarse en esa estatura durante otros tres o cuatro, para volver a dar otro estirón en los meses subsiguientes.
- El peso adecuado se relaciona con la estatura.

2 a 5 años

- Aumentan en promedio 2 kg de peso, y de 7.4 a 7.6 cm de estatura al año.
- Durante un mes podrán crecer mucho y estacionarse en esa estatura durante otros tres o cuatro, para volver a dar otro estirón en los meses subsiguientes.
- El peso adecuado se relaciona con la estatura.

- Revisa los cuadros de peso y talla al final de este manual.

- Si notas una diferencia muy marcada en los promedios de talla o una pérdida o aumento brusco del peso, podría tratarse de un caso de desnutrición, sobrepeso, obesidad o alguna otra anomalía. Consulta al médico de inmediato.

B Alimentación

Primer mes

- Durante el primer mes (y hasta los seis meses), deben alimentarse exclusivamente de leche materna.
- Si no es posible, deben tomar la leche artificial maternizada que recomiende el médico (solo después de agotar los esfuerzos por alimentarlo al seno materno).

- El consumo es libre: hay que darle lo que pida.
- El bebé comerá por lo general cada 3 ó 4 horas durante el día, y cada 4 ó 5 en la noche.
- Poco a poco cada mamá entenderá qué horario es el más cómodo para ambos.

- Los recién nacidos no requieren agua o té o ningún otro líquido.

- La promoción de la lactancia materna podría salvar la vida de 800,000 niños al año a nivel mundial. Casi la mitad de todos los episodios de diarrea y un tercio de todas las infecciones respiratorias pueden prevenirse mediante la lactancia materna (OPS, 2016).

- Para alimentar a tu bebé:
- Lava tus manos con agua y con jabón.
- Limpia la parte oscura del pecho (aréola y pezón) con agua limpia.
- Sostén su cabeza con el brazo; acerca con la mano el pezón a su boca.
- Cuida que su nariz no se tape con el pecho.
- Alterna uno y otro pecho. De 10 a 15 minutos en cada uno es un tiempo adecuado.
- Cada vez que se cambie de lado y al final de la comida, es importante cargarlos en posición vertical y ayudarlos a eructar con palmadas suaves en la espalda para que no le dé cólico. Si no eructa es que no tragó aire.

- La madre debe cuidar su alimentación durante la lactancia. Algunos alimentos le producen cólicos al bebé: chile, café, brócoli, col, coliflor y leguminosas como frijoles, habas y, en general, los alimentos muy condimentados.
- Es claro que la mamá tampoco debe comer en exceso, fumar o consumir alcohol ni exponerse a lugares contaminados.

También debe poner mucha atención en los medicamentos o remedios que toma.

...alimentación

1 mes a 1 año

1 a 6 meses

- Son capaces de succionar y deglutir, pero aún no pueden digerir ciertas proteínas; sus riñones no están completamente desarrollados.
- El único alimento que deben recibir es leche materna o maternizada (solo en caso de imposibilidad de alimentarlo al seno materno).
- Leche materna: consumo libre.

Al sexto mes

- Se van introduciendo alimentos no lácteos, preparados de forma adecuada en consistencia y cantidad.
- También pueden consumir agua hervida a libre demanda.
- Además de la leche materna, pueden comer cereal de arroz o avena y consumir purés de fruta cocida y molida (manzana, pera, plátano, papaya).

- Es mejor NO obligarlos a que se acaben todo.

Ocho meses

- Incorporación gradual de alimentos semisólidos.
- Purés de verduras y carnes bien cocidas y molidas.

Nueve meses a un año

- Incorporación de pequeñas cantidades de alimento sólido para que aprenda a masticar y adquiera hábitos alimenticios correctos.
- Carnes, verduras y frutas bien cocidas y molidas de manera más gruesa (con trocitos muy pequeños).

- El huevo, la fresa, la miel de abeja y la nuez pueden provocar alergias.

1 a 2 años

- Es mejor no utilizar los alimentos como premio o castigo.
- Es importante que consuman nuevos alimentos y se acostumbren a probar y comer de todo.
- Es necesario que coman cada 2 ó 3 horas, pero las tres comidas fuertes es mejor que siempre sean en familia.
- Ofrécele líquidos (jugos, agua, leche) en vaso para que aprenda a beber en ellos.
- Es recomendable que toquen la comida aunque se ensucien, que ésta sea divertida, que experimenten y le tomen el gusto.
- Las claras del huevo tienden a generar alergias; puede tomar la yema (máximo una al día).
- Es recomendable incluir diariamente alimentos de todos los grupos.
- Una alimentación variada es fundamental para la salud y para formar buenos hábitos.

2 a 5 años

- Los alimentos como premio o castigo generan rechazos, obsesiones o conductas compulsivas.
- Es importante que la hora de la comida sea agradable.
- Obligarlos a que coman o a que limpien el plato puede conducirlos a comer en exceso.
- Para llegar con hambre deben evitar consumir golosinas, sobre todo antes de comer.
- Es importante tratar de incluir, diariamente, alimentos de todos los grupos.

Algunas golosinas o antojos pueden ser parte de las comidas (frutos secos, galletas, un pedazo de chocolate) y es así como se aprende a comerlas con moderación, a disfrutarlas de a poco, sin obsesiones por solo comer eso, ni compulsiones por acabárselo todo en una sentada.

Higiene y salud

- Aunque no estén enfermos o presenten signos de alarma, es muy importante que chicas y chicos asistan a revisiones médicas durante el primer mes, cada 2 ó 3 meses hasta el medio año y luego cada seis meses hasta los 2 años.
- A partir del tercer año se recomienda una visita anual al médico en condiciones regulares, o con una mayor frecuencia si el médico así lo indica.
- Con el médico comenta todo lo que parezca anormal o raro. Resolver todas las dudas.

El médico...

Antes de llevar a tu bebé a casa

- Realiza una revisión completa: talla, peso y perímetro de la cabeza.
- Verifica su madurez, sus reflejos, su estado de nutrición y sus signos vitales.
- Vealiza una prueba de tamiz neonatal con unas gotas de sangre del talón.
- Detecta si tiene algún problema en la glándula tiroides, puesto que requiere tratamiento inmediato (forma parte del tamiz neonatal).
- Aplica unas gotitas o pomada antiséptica en los ojos como profilaxis (al nacer).
- Les da 1 mg de vitamina K para evitar problemas de sangrado (inmediatamente después del nacimiento).
- Verifica que el bebé no tenga dislocación congénita de cadera
- En las primeras 24 horas de vida y antes de llevar al bebé a casa aplica la primera dósis de la vacuna contra la hepatitis B

De la primera semana al mes de vida

- Hace una revisión completa (exploración clínica).
- Valora si existen indicios de algún problema al nacimiento.
- Evalúa las condiciones en que ocurrió el nacimiento.
- Revisa los resultados del tamiz neonatal.
- Verifica que se haya aplicado la vitamina K.
- Receta vitaminas A, C y D (el bebé debe consumirlas durante los primeros 6 meses en la dosis indicada por el médico).

2 y 3 meses

- Mide el peso, la talla y el perímetro de la cabeza.
- Valora que no haya problemas en los ojos (desviación de uno o ambos, reflejos normales y que siga la luz de una linterna y algunos objetos).
- Explora anomalías de cadera o luxación congénita de cadera, así como asimetrías en la longitud de las piernas y en los pliegues glúteos.
- Evalúa el desarrollo psicomotor: respuesta a estímulos, capacidad de sonreír, sostener la cabeza por varios segundos, sostener objetos en las manos y vocalizar sonidos con la letra g (gú).
- Continúa la aplicación de las vacunas de acuerdo con la Cartilla Nacional de Vacunación. (Ver anexo)

A partir de los 4 ó 5 meses hasta los 5 años:

- Mide el peso, la talla y el perímetro de la cabeza.
- Evalúa el desarrollo psicomotor.

6 a 11 y de 12 a 15 meses

- Comprueba cada ojo por separado; constata que no haya estrabismo y otros defectos oculares.
- Pregunta a los padres sobre la reacción del niño ante estímulos de sonidos o lenguaje.
- Verifica que hayan salido los dientes y que no hayan malformaciones.
- En los niños revisa el aspecto de los genitales y la simetría del escroto; comprueba que ambos testículos estén en la bolsa escrotal.

18 a 24 meses

- Evalúa su relación con las personas que los rodean.
- Revisa la aparición de inflamación en las encías por falta de cepillado (gingivitis), caries y/o alineación inadecuada de los dientes (maloclusión).

De 2 a 5 años

- Verifica signos vitales (respiración, latidos del corazón, temperatura, presión arterial.
- Realiza un examen físico general, incluyendo una valoración del desarrollo psicomotor (lenguaje, marcha, socialización).

Signos de alerta

CONSULTA AL MÉDICO DE INMEDIATO

Primer mes
- Pérdida de peso en los primeros días (más del 10% del peso con que nació).
- Sangrado del cordón umbilical o salida de pus del mismo.
- Fiebre o hipotermia (temperatura baja, es decir, menor de 36.5°C).
- Flacidez del cuerpo (están aguaditos) o llanto débil.
- Ausencia de evacuaciones, inflamación abdominal o diarrea.
- De manera inusual, no ha requerido más de tres cambios de pañal en el día.
- Cambios de color en la piel (palidez, color azulado o amarillo).
- Dificultad para alimentarse al pecho o con biberón.
- Vómitos.
- Rechazo del pecho.
- Llanto constante.

2 meses:
- Persistencia de irritabilidad.
- Sobresalto exagerado ante ruido.
- Ausencia de sonrisa social.

3 meses
- Asimetría en la actividad de las manos.
- No siguen con la mirada.
- No responden frente al estímulo de los sonidos.
- No sostienen la cabeza.

4 y 5 meses
- Pasividad excesiva.
- Puños de las manos continuamente cerrados.
- No emiten risas sonoras.
- No se orientan hacia la voz que escucha.

6 a 11 meses
- Rigidez en las piernas.
- No rotan sobre sí mismos.
- No intentan levantarse apoyándose de algo o de la mano de un adulto.
- No presionan los objetos voluntariamente.
- No balbucean ni hacen gorgoritos.
- Tienen una respiración rápida, agitada o ruidosa.

- Mantienen un llanto agudo inusual o lloran por más de tres horas continuas.
- Buscan dormir todo el tiempo (somnolencia excesiva).
- Aumento anormal en el número de evacuaciones.

12 meses
- No se ponen de pie, ni intentan caminar con ayuda.
- No tienen vocabulario de dos palabras con o sin significado.
- No entienden órdenes sencillas.
- Tienen una respiración rápida, agitada o ruidosa. Mantienen un llanto agudo inusual o lloran por más de tres horas.
- Tienen una somnolencia excesiva o duermen demasiado.
- Aumento anormal en el número de evacuaciones.

12 a 15 meses
- No caminan solos.
- No manejan algunas palabras como 'papá, mamá'.
- Pasan ininterrumpidamente de una actividad a otra.
- No imitan gestos.
- Tienen respiración rápida y agitada.
- Se muestran inquietos y llorones todo el tiempo.

18 meses
- No imitan movimientos y gestos en los juegos (cuando les aplauden, etc.).
- Respiran de forma rápida y agitada.
- Tosen repetida y continuamente.
- Se muestran inquietos y llorones todo el tiempo.

24 meses
- No corren.
- No utilizan la palabra 'no'.
- No señalan ni reconocen partes de la cara (nariz, orejas, ojos, boca).
- Muestran incapacidad para lo simbólico (representar lo real en juegos).
- Responden a preguntas sencillas haciendo gestos o mirando a los labios.
- Presentan tos, irritabilidad, etc.

2 a 5 años
- Tartamudean por más de 6 meses
- Muestran otros signos como tics, muecas, timidez extrema.
- Son incapaces de controlar el intestino y/o la vejiga (no avisa).
- No pueden correr, saltar, efectuar los primeros lanzamientos de pelota y dar patadas.
- No les resulta posible seguir 3 instrucciones simples.
- Tienen fiebre o irritabilidad.
- Presentan alteraciones respiratorias (muy rápidas o agitadas).
- Tienen vómito o diarrea en forma continua.
- Presentan erupciones cutáneas (ronchas, salpullido).

Vacunación

- Los niños y niñas deben ser vacunados desde que nacen.
- Hay refuerzos y nuevas vacunas de 1 a 2 años y de 2 a 5.
- Revisa el cuadro de vacunación al final de este manual.

- Es muy importante aplicarles todas las vacunas recomendadas en el esquema.

Higiene

- En los recién nacidos procura que el ombligo se mantenga seco, sin secreciones ni olor fétido, y sin que la piel alrededor del mismo esté enrojecida o caliente; todos estos signos indican infección.
- Coloca siempre el pañal por debajo del cordón umbilical para evitar que éste se contamine con orina o excremento.
- Corta sus uñas en forma recta con tijeras de punta roma y teniendo cuidado de no hacerlo muy al ras para evitar una infección. Esto debe hacerse después de la primera semana de vida.
- En el cambio de pañal de las niñas, siempre limpia de adelante hacia atrás de manera que los restos fecales no puedan entrar en contacto con los genitales y ocasionar así infecciones. Asegúrate de secar perfectamente bien, en especial las zonas de pliegues.

- Es conveniente que poco a poco aprendan a limpiarse y lavarse por sí mismas.

- En los niños, mantén aseada la zona de la punta del pene. Si no se le hizo la circuncisión, es importante echar hacia atrás el prepucio con suavidad (piel delgada que cubre la cabeza del pene) y lavar la zona con agua y jabón.

- Es conveniente que poco a poco aprenda a hacerlo por sí mismo.
- Es mejor que aprendan a lavarse las manos antes de comer y después de ir al baño y a cepillarse los dientes después de cada comida.

Desarrollo

Primer mes

ESTIMULA

- La adquisición de fuerza muscular y el control de sus movimientos.
- Que logre sostener la cabeza, darle las manos para que las coja.
- Que sujete o apriete objetos de distintos tamaños.
- Su comunicación con las demás personas.
- La coordinación entre lo que ve y lo que hace, o de lo que oye con lo que ve.

EVITA

- La exposición a ambientes contaminados (cigarro, smog, humos u olores fuertes).
- Animales domésticos como perros, gatos u otras mascotas cerca de ellos.
- La exposición directa al sol ó a ambientes fríos.

MANTÉN

- Un ambiente con temperatura templada y luz natural, sin corrientes de aire, limpio y libre de insectos.
- Tranquilidad en su habitación: ni demasiados sonidos ni con volumen muy alto.

PROCURA

- Jugar, estimular sus movimientos, moverlos, bailar o mecerlos al cargarlos.
- Háblarle, cántarle, contarle un cuento, reír con ella o con él.
- Darle masajes en sus manos y en su cuerpo.
- Que duerma en su cuna y que duerma lo suficiente (8 horas por la noche y 8 durante el día).
- Acostarlo boca arriba (menos peligro de muerte de cuna).
- Que use ropa suave y suelta, principalmente de algodón, que facilite la ventilación.
- Dejar sus manos libres fuera de las sábanas y cobijas.

...desarrollo

1 mes un año

ESTIMULA

- La adquisición de fuerza muscular y control de sus movimientos.
- La curiosidad, que examine objetos, obtenga sonidos, perciba colores y texturas.
- Que coordinen lo que captan con lo que hacen, o entre lo que oyen y lo que ven.
- La comunicación por medio de balbuceos o el uso común de ciertas palabras.
- El afianzamiento con dos dedos (hacer la pinza).
- El uso de todos los dedos con objetos que le cueste más trabajo sujetar.

EVITA

- El agua de baño muy caliente o el consumo de líquidos demasiado calientes.
- Que se queden solos en la cama o en el baño de tina.
- Que jueguen en la cocina o en cualquier otro espacio inseguro.
- El enrojecimiento y erosiones de la piel que cubre el pañal.
- En la medida de lo posible, que se chupen el dedo. El chupón es menos dañino y los tranquiliza, pero nunca antes de comer (en todo caso, retiralo a más tardar a los 2 años y comenzarlo después de que se ha establecido claramente la alimentación del seno materno).

MANTÉN

- El aseo diario completo con atención especial a las áreas con pliegues.
- Hábitos y rutinas que le permitan un sueño reparador.

PROCURA

- Darles masajes con suavidad y afecto en diferentes partes del cuerpo.
- Que duerman en su cuna.
- Que duerman de 13-14 hasta16-18 hrs. de sueño diario, incluyendo las siestas.
- Bajar el nivel de estímulos antes de acostarse, o bien, si están muy estimulados, esperar unos 20 min. antes de acostarlos.
- Que el lugar para dormir esté libre de demasiados estímulos visuales y auditivos.
- Que viajen abrochados con el cinturón de seguridad en una silla especial colocadaen el asiento trasero.

...desarrollo

1 a 2 años

ESTIMULA

- El desarrollo de sus sentidos.
- Que examine objetos, obtenga sonidos y perciba colores y texturas diferentes.
- Que tomen objetos de distinto tamaño, ofreciéndoles gradualmente cosas con un mayor grado de dificultad.
- Que al comer imiten gradualmente a los demás.
- Que coman sentados y que permanezcan en la mesa hasta que finalice la comida.
- Que haya tiempos para estar con sus padres, para jugar y descansar, para comer, etc.
- Visitas y actividades en las que interactúen con niños de su edad y otras personas.

EVITA

- Que coman a cualquier hora; es mejor ir fijando horarios y tratar de respetarlos.
- Que ellos impongan las reglas en la casa.
- Dejarlos solos en la bañera; durante el baño la supervisión debe ser constante.
- Calentar el biberón o su comida en microondas, es un calentamiento irregular y puede quemarles la boca o la lengua.
- Dormirlos con un biberón de leche o jugo.
- Que su cabeza quepa entre los barrotes de la cuna.

MANTÉN

- Un equilibrio entre el sueño de día y el nocturno, las siestas no muy largas.
- Un ambiente grato y tranquilo durante la comida, sin estímulos negativos.

PROCURA

- Que la temperatura del agua del baño sea la adecuada.
- Poner protectores en las esquinas de las mesas y de otros muebles.
- Poner fuera de su alcance objetos de cristal, porcelana, cerámica...
- Que se laven correctamente las manos antes de comer.
- Que se cepillen los dientes al terminar cada comida.
- El uso de platos y tazas irrompibles, sólidas y estables para que no se volteen.

...desarrollo

2 a 5 años

ESTIMULA

- El aprendizaje, haz preguntas y que las resuelvan con actividades que sean de su interés.
- Ver la televisión o que jueguen con las pantallas acompañados, hazles preguntas sobre lo que ven, analiza y discute con ellos, da tu opinión y escúchalos.
- Juegos que impliquen construcción y creatividad; incluso los digitales.

EVITA

- El acceso a objetos y áreas peligrosas con reglas estrictas.
- Que permanezcan mucho tiempo frente a la tele, tabletas, celulares o computadoras.

MANTÉN

- Medidas con oportunidad de elegir y enfrentar nuevos retos, con límites siempre claros.
- Todos los productos de limpieza y las medicinas bajo llave y fuera de su alcance.

PROCURA

- Que ayuden en el hogar y que participen diariamente en las responsabilidades de la familia; requieren recordatorios y supervisión.
- Que jueguen con otras niñas y niños para ayudarlos a desarrollar la capacidad de interacción social.
- Un ambiente seguro y estructurado que incluya limites bien definidos pero que les permita explorar y enfrentar nuevos retos.

Debes tener claro que la televisión, las tabletas, los celulares, computadoras y demás NO son la nana o la maestra y que una gran parte de sus contenidos son violentos, estereotipados, simplones y que de alguna manera deforman las aspiraciones y los estándares de los chicos.

Realiza actividades de lectura, dibujo y hasta escritura inicial junto con ellos. Léeles muchos cuentos y ayúdalos a que participen; que ellos lo cuenten, lo resuman, lo cambien, lo redibujen, lo continúen o hasta que inventen otro.

Si quieres saber más sobre indicadores y actividades de estimulación, te recomendamos que visites la página de Educación Inicial de Fundación Carlos Slim: educacioninicial.mx/guias en ella encontrarás información para promover el desarrollo integral de los niños en su primera infancia, para mejorar significativamente su calidad de vida y oportunidades.

Mitos y realidades

El primer mes

MITOS	REALIDADES
Amamantar frecuentemente a tu bebé reduce la producción de leche.	→ **Falso.** La cantidad de leche que una madre produce llega a su punto óptimo cuando le permite a su bebé amamantar tantas veces como lo necesite.
Los bebés nacen desorganizados y requieren una rutina u horario.	→ **Falso.** Los niños nacen programados para comer, dormir y tener periodos de vigilia. No es 'desorganización', sino un reflejo de las necesidades únicas de cada recién nacido. Con el transcurso del tiempo, se adaptará gradualmente a su nuevo ambiente sin precisar entrenamiento ni ayuda para ello.
No es bueno cargarlos; es preferible dejarlos en su cuna.	→ **Falso.** Lo importante es lograr una vinculación afectiva adecuada con los padres y la familia, ella será la base de sus relaciones interpersonales futuras. Es conveniente cargarlos con calidez y a ratos pero con moderación, pueden malacostumbrarse; es mucho mejor jugar con ellos y platicarles para que se sientan atendidos.
Hay que darle té.	→ **Falso.** Los bebés no requieren agua, jugos o agua hervida con azúcar o hierbas, ya que éstas disminuyen la absorción de nutrientes de la leche materna; antes de los seis meses su intestino no está preparado para recibir alimentos distintos de la leche materna o de las leches artificiales maternizadas.
Hay que mantenerlos muy arropados.	→ **Falso.** Al vestirlos para salir se recomienda agregar una prenda más de la cantidad de ropa que usan los padres. En el hogar, la cantidad de ropa que se usa se determina según la temperatura del medio ambiente.

De un mes a un año

MITOS	REALIDADES
La sopa hace fuertes a los niños.	→ **Atención.** Darles solo sopitas o calditos suele ser perjudicial puesto que no tienen los suficientes nutrientes y calorías para alimentarlos; lo que en realidad hacen es impedir que coman adecuadamente.
La leche no sirve si es muy clarita.	→ **Falso.** La leche materna es más clarita que la leche de vaca, especialmente la que sale primero; sin embargo, es una leche producida según las necesidades de los bebés, con menos grasa que la leche de vaca y muchísimas proteínas para la generación de defensas. En los primeros días, la leche materna, conocida como calostro, es de color amarillento y aporta defensas especiales (conocidas como: IgA).
Si los pequeños no aumentan bien de peso, es posible que la leche de su madre sea de baja calidad.	→ **Falso.** Aun las mujeres desnutridas son capaces de producir leche de suficiente calidad y cantidad para cubrir las necesidades del niño. En la mayoría de los casos, el escaso peso se debe al consumo insuficiente de leche materna o a un probable problema orgánico del niño.
La estimulación temprana es sólo para niños talentosos o especialmente dotados.	→ **Falso.** Los bebés necesitan vivir experiencias nuevas para enriquecer su desarrollo cerebral y emocional. Aprenden haciendo las cosas y realizando actividades estimulantes. Es importante ofrecerles la oportunidad de explorar el mundo, exponerlos a nuevos desafíos y alentarlos a ser creativos.
Es chiquito y no entiende.	→ **Todo lo contrario:** su cerebro madura en forma asombrosa. El bebé entiende una sonrisa, una caricia, un cambio en el tono de voz, una expresión suave y un reto. Si el adulto es capaz de explicar con palabras sencillas 'lo que ocurre', el niño se muestra empático y comprende la situación relatada.

MITOS	REALIDADES
Los niños deben comer todo lo que se sirve en su plato.	→ **Atención.** Sus necesidades energéticas pueden variar mucho y es aconsejable respetar, en la medida de lo posible, la sensación de saciedad o de hambre expresada por la niña o el niño. Es mejor no obligarlos a que se coma todo lo que se le sirve.
No hay que regañarlos ni prohibirles nada pues "se trauman".	→ **Atención.** El establecimiento de límites es muy importante para el desarrollo de los niños. Cuando sea necesario, es mejor reprenderlos suavemente, en términos que no los hieran y con palabras que les resulten familiares. Las prohibiciones, si son lógicas y razonables, no tienen por qué entorpecer su desarrollo. No se recomienda el uso de tácticas que puedan producirles miedo, pues ello puede generar efectos perjudiciales y contraproducentes (no les pegues, no los amenaces y procura no gritarles). Recuerda que aprenden por observación e imitación y que, a futuro o desde ya, ellos también pueden recurrir a imponer el miedo o las conductas violentas.
El cerebro está totalmente desarrollado al nacer.	→ **Falso.** La mayoría de las células cerebrales están formadas al momento de nacer, pero la mayor parte de sus conexiones se construye en los primeros 3 años de vida de acuerdo con la experiencia de vida. De hecho, la estructura del cerebro continúa cambiando después de los primeros 2 años de vida según se vayan conformando y refinando sus conexiones.

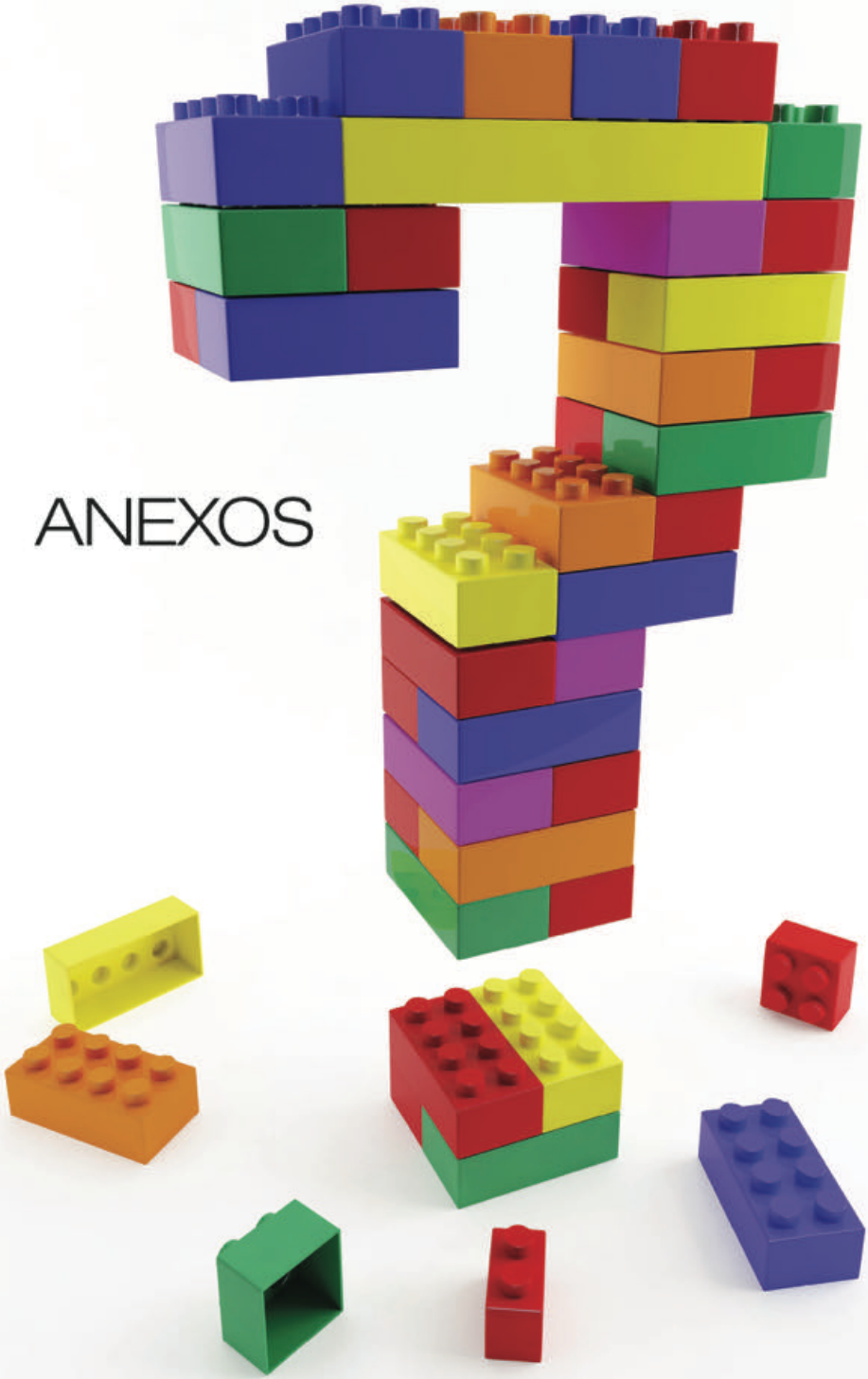
...mitos y realidades

...mitos y realidades

De 2 a 5 años

MITOS	REALIDADES
Las niñas y los niños de esta edad son gritones.	**Atención.** En general, cuando un niño en edad preescolar vocifera o contesta en voz muy alta es porque trata de llamar la atención y provocar una reacción en el adulto. Si este comportamiento no es excesivo, puede considerarse normal y no hay por qué preocuparse.
A los niñas y los niños les encantan los dulces, los pastelillos y las frituras.	**Atención.** Si bien los niños disfrutan las golosinas, lo cierto es que el gusto por el azúcar en exceso **es un hábito adquirido,** innecesario y perjudicial que malacostumbra al cuerpo a solo consumir los carbohidratos fáciles; lo mismo puede decirse de las harinas, las grasas, las sales y los picantes. Los dulces, los pastelillos y las frituras deben consumirse con **mucha** moderación: **su consumo habitual hace daño** y todos ellos **son adictivos.**
Cuando tienen amigos imaginarios, es preocupante.	**Falso.** En realidad, las amistades imaginarias son normales entre los 3 y los 6 años. Es importante respetar esas amistades invisibles sin darles demasiada importancia.
No viven y nunca van de vacaciones cerca del agua, así que no hay que preocuparse si no saben nadar.	**Atención.** Nunca se sabe. Es mejor supervisarlos en el baño y no dejar baldes o barriles que puedan ser llenados con agua. Cualquier pequeño puede ahogarse en unos cuantos centímetros de líquido.
El clima frío y húmedo provoca gripe, y esta enfermedad debe tratarse con antibiótcos.	**Falso.** El clima húmedo y frío no es la causa del catarro o la gripe. Un virus es el único agente que puede provocar la gripe, por lo que el tratamiento con antibióticos es inadecuado y, a la larga, es contraproducente.

ANEXOS



Peso y talla *

Niñas y niños en su primer año de vida	Niña Peso promedio (gramos)	Niña Talla promedio (centímetros)	Niño Peso promedio (gramos)	Niña Talla promedio (centímetros)
Al nacer	3,200	49.1	3,300	49.9
	de 2,800 a 3,700	de 47.3 a 52	de 2,900 a 3,900	de 48.0 a 53.0
1 mes	4,200	53.7	4,500	54.7
2 meses	5,100	57.1	5,600	58.4
3 meses	5,800	59.8	6,400	61.4
4 meses	6,400	62.1	7,000	63.9
5 meses	6,900	64.0	7,500	65.9
6 meses	7,300	65.7	7,900	67.6
7 meses	7,600	67.3	8,300	69.2
8 meses	7,900	68.7	8,600	70.6
9 meses	8,200	70.1	8,900	72.0
10 meses	8,500	71.5	9,200	73.3
11 meses	8,700	72.8	9,400	74.5
12 meses	8,900	74.0	9,600	75.7
18 meses	10,200	80.7	10,900	82.3
24 meses	11,500	86.4	12,200	87.8
2 años + 6m	12,700	90.7	13,300	91.9
3 años	13,900	95.1	14,300	96.1
3 años + 6m	15,000	99.0	15,300	99.9
4 años	16,100	102.7	16,300	103.3
4 años + 6m	17,200	106.2	17,300	106.7
5 años	18,200	109.4	18,300	110.0

*/ Datos tomados de la Cartilla Nacional de Salud 2012

Vacunación*

Esquema completo para niñas y niños de 0 a 5 años

Este es el esquema de vacunación que todos, niñas y niños, debieran tener completo al cumplir 6 años. En caso de que les haga falta una o varias de estas vacunas, consulta al médico o acude a una Unidad de Salud.

Vacuna	Enfermedad que previene	Dosis	Niñas y niños de 0 a 5 años de vida
BCG	Tuberculosis	Única	Al nacer
Hepatitis B	Hepatitis B	Primera Segunda Tercera	Al nacer 2 meses 6 meses
Pentavalente acelular (DPaT+VPI+Hib)	Difteria, tosferina, tétanos, poliomielitis e infecciones por h. influenzae b	Primera Segunda Tercera Cuarta	2 meses 4 meses 6 meses 18 meses
DPT	Difteria, tosferina y tétanos	Refuerzo	4 años
Rotavirus	Diarrea por rotavirus	Primera Segunda Tercera	2 meses 4 meses 6 meses
Neumocócica conjugada	Infecciones por neumococo	Primera Segunda Refuerzo	2 meses 4 meses 12 meses
Influenza****	Influenza	Primera Revacunación***	6 meses** Anual hasta los 59 meses
SRP	Sarampión, rubéola, parotiditis	Primera Refuerzo	1 año 6 años
Sabin	Poliomielitis	Adicionales*****	
SR	Sarampión y rubeola	Adicionales	A partir de los 10 años
Otras vacunas	Varicela******	Primera Refuerzo	1 año 6 años

*/ Datos tomados de la Cartilla Nacional de Salud 2012.

**/ A partir de los 6 hasta los 59 meses, se deberán aplicar dos dosis si es la primera vez que se vacuna.

***/ A partir de los 12 meses, aplicar la dosis anual durante toda la vida.

****/ Los servicios de salud pública ofrecen la vacuna contra la influenza de manera gratuita, desde los 6 hasta los 59 meses, así como para los mayores de 60 años y para los pacientes con enfermedades crónicas desde los 50 años.

*****/ Sólo en la Semana Nacional de Salud.

******/ Aún no está incluída en la Cartilla Nacional de Vacunación. El IMSS comienza a ponerla en niños de guardería.

Habilidades

Primer mes de vida

	Marca la respuesta SÍ	NO
Fijan la mirada.		
Reaccionan ante un sonido.		
Aprietan el dedo índice de un adulto.		
Siguen con la vista objetos similares a una pelota roja de 12 cm.		
Boca abajo, mueven la cabeza de un lado al otro.		

1 mes a 1 año

2 meses de vida		
Mueven los labios o hace mímica en respuesta al rostro del adulto (a 40 cm de distancia).		
Emiten sonidos en respuesta a la sonrisa y conversación de otra persona.		
Reaccionan ante la desaparición de la cara de alguien más.		
Intentan controlar la cabeza al sentarlos.		
Vocalizan dos sonidos diferentes.		
3 meses de vida		
Giran la cabeza cuando escuchan el sonido de una campanilla.		
Estando boca abajo levantan la cabeza y apoyan los brazos para levantar su cuerpo.		
Levantan la cabeza y el hombro al sentarlos.		
Sonríen a carcajadas, grita y llora.		
Reconocen a sus padres por las voces.		
4 meses de vida		
La cabeza sigue el movimiento de un objeto a medida que desaparece (a 60 cm de los ojos).		
Tratan de sujetar objetos.		
Estando sobre su abdomen, pueden cambiar de posición.		
Balbucean.		
Observan y se alegran con un móvil o un juguete.		

	Marca la respuesta SÍ	NO
5 meses de vida		
Al estar sentados en las piernas del adulto frente a una mesa, palpan el borde de la mesa.		
Si el adulto ofrece dos pulgares para que se sujeten, logran sentarse haciendo fuerza. Intentan sujetar objetos como argollas, sonajas, etc.		
Se mantienen sentados con poco apoyo.		
Son capaces de soportar casi todo su peso cuando se los sostiene de pie.		
6 meses de vida		
Por momentos, se mantienen sentados solos.		
Se esfuerzan por alcanzar objetos que le interesan y puede sujetar cosas con sus manos.		
Los ruidos como golpes fuertes, timbres o sirenas los despiertan.		
Sienten aproximarse a personas que no ven o reaccionan al escuchar voces sin verlas.		
Vocalizan cuando se les habla.		
7 meses de vida		
Se mantienen sentados por sí mismos durante 30 segundos o más.		
Intentan sujetar un objeto pequeño.		
Escuchan selectivamente palabras familiares.		
Cooperan en los juegos.		
Sujetan dos cubos, uno en cada mano.		
8 meses de vida		
Se sientan solos y se mantienen de manera firme en posición erguida.		
Si el adulto ofrece dos pulgares, logran ponerse de pie (se empujan hasta lograr pararse).		
Inician con pasos sostenidos si los sostienen o les ofrecen apoyo por debajo de sus brazos.		
Sujetan un objeto pequeño con participación del pulgar (pinza).		
Dicen "da da" o sonidos equivalentes.		
9 meses de vida		
Se ponen de pie cuando encuentran apoyo para hacerlo.		
Mueven y tiran objetos.		
Muestran angustia al estar con extraños.		
Si le esconden de frente un cubo u objeto pequeño bajo un pañal, logran encontrarlo.		

	Marca la respuesta SÍ	NO
Responden de alguna manera cuando dicen su nombre o le dicen que van a salir de paseo.		
10 y 11 meses de vida Sujetan un objeto pequeño con el índice y el pulgar (como si hiciera una pinza).		
Imitan gestos simples.		
Sujetan tres objetos intercambiándolos de una mano a otra.		
Hacen sonar dos cubos juntándolos con sus dos manos.		
Reaccionan al no-no.		
Un año de vida (12 meses) Se ponen de pie solos y caminan algunos pasos tomado de la mano del adulto.		
Juntan las manos a la altura del pecho.		
Entregan un objeto al adulto cuando le da la orden de hacerlo.		
Dicen al menos dos palabras.		
Responden a su nombre, incluso cuando éste es pronunciado en voz baja.		
1 a 2 años		
15 meses Caminan solos.		
Introducen objetos pequeños en una botella.		
Espontáneamente hacen rayas con un lápiz en una hoja (garabatea).		
Son capaces de manejar tres objetos en sus manos, alternándolos.		
Como mínimo dicen tres palabras.		
18 meses Muestran un objeto conocido cuando se le pide.		
Suben escaleras.		
Beben en vaso.		
Se acercan un juguete que no alcanza, utilizando un palo u otro objeto como apoyo.		
Identifican por su nombre objetos comunes.		
21 meses		
Identifican un objeto entre varios que se le presentan.		
Son capaces de saltar.		
Son capaces de apilar tres cubos.		
Son capaces de expresar lo que desea.		
Su vocabulario consiste en un mínimo de 6 palabras.		

	Marca la respuesta SÍ	NO
24 meses		
Pueden pararse en un solo pie con ayuda o recargándose.		
Identifican dos objetos entre varios que se le presentan.		
Son capaces de apilar cinco cubos.		
Ayudan en tareas sencillas (sacudir o limpiar con un trapo, ir por algún objeto, etc.).		
Identifican cuatro o más partes de su cuerpo.		

3 a 5 años

3 años		
Controlan durante el día las ganas de ir al baño; también durante la noche.		
Suben las escaleras alternando los pies.		
Pueden vestirse completamente, requiriendo de ayuda solo con agujetas, botones, otros sujetadores o cierres en lugares difíciles.		
Comen por sí mismos, sin dificultad.		
Son capaces de dibujar un círculo si se le solicita.		
4 años		
Saltan en un pie sin perder el equilibrio.		
Recortan con facilidad una figura con las tijeras.		
Elaboran fácilmente oraciones con 4 ó 5 palabras.		
Aprenden y cantan canciones sencillas.		
Son capaces de diferenciar entre dos objetos (tamaño, peso, color, forma, etc.).		
5 años		
Mantienen el equilibrio en un solo pie y con los ojos cerrados.		
Son capaces de amarrarse agujetas de los zapatos.		
Conocen los nombres de los colores primarios (rojo, amarillo, azul) e incluso de otros.		
Fácilmente elaboran oraciones con 6 a 8 palabras.		
Aumentan su habilidad para manipular herramientas sencillas y útiles de escritura.		

Si la respuesta fue Sí en 4 ó 5 de las opciones de cada **segmento** de edad, tu niño o niña evoluciona correctamente. Si la respuesta fue Sí, sólo en 3 o menos, es mejor consultar al médico.

Tus notas

Tus notas

Tus notas

Manual de prevención y autocuidado TU SALUD
0 a 5 años de vida

Tercera edición: México 2016
Derechos Reservados
©Instituto Carlos Slim de la Salud, A.C.
ISBN de obra completa: 978-607-7806-23-3
ISBN del presente volumen: 978-607-7806-24-0

Elaboración de contenidos originales:
Sociedad Mexicana de Salud Pública

FUNDACIÓN
Carlos Slim

aprende.org

clikisalud.net
@CLIKIsalud1
clikisalud

MANUALES

tu salud

0 A 5 AÑOS

1

FUNDACIÓN Carlos Slim

aprende.org