



Región de Murcia
Consejería de Salud

Dirección General de Salud
Pública y Adicciones

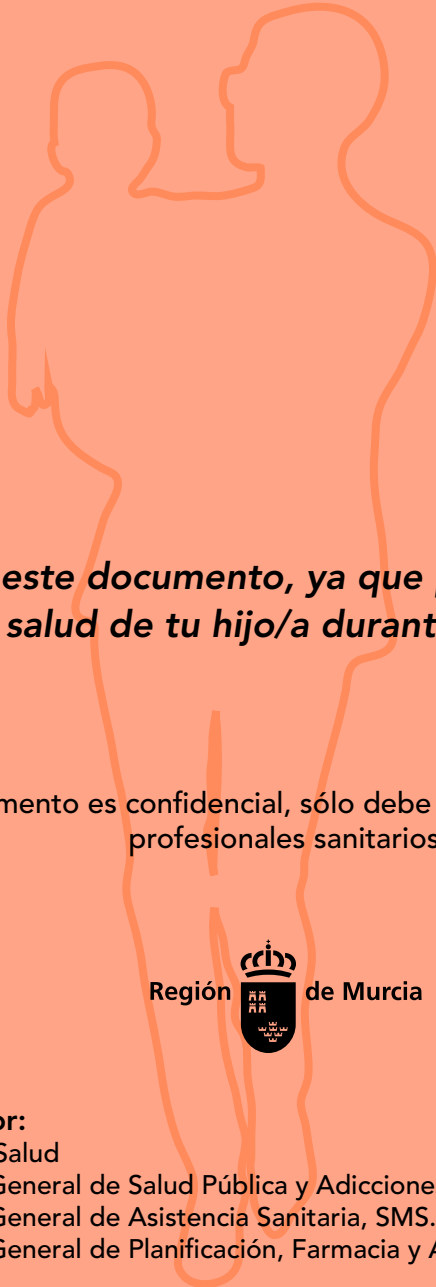


documento de **SALUD INFANTIL**

Programa de Atención al Niño y al Adolescente (P.A.N.A.)



ADHERIR AQUÍ
ETIQUETA DE
IDENTIFICACIÓN



Conserva este documento, ya que puede ser valioso para la salud de tu hijo/a durante toda su vida.

Este documento es confidencial, sólo debe ser presentado ante profesionales sanitarios



Elaborado por:

Consejería de Salud

- Dirección General de Salud Pública y Adicciones
- Dirección General de Asistencia Sanitaria, SMS.
- Dirección General de Planificación, Farmacia y Atención al Ciudadano

Fecha de impresión enero 2020

Índice

INTRODUCCIÓN 3

DATOS DE INTERÉS 5

Datos del niño/a	7
Control de embarazo.....	8
Nacimiento	8
Detección enfermedades endocrino-metabólicas (Prueba del talón)	9
Detección de hipoacusia neonatal (Otoemisiones acústicas).....	9

CONSEJOS DE SALUD 11

Orientaciones sobre higiene y cuidados (0 a 14 años)	13
Prevención de accidentes (0 a 14 años)	18
Alimentación saludable en la infancia y adolescencia.....	20
Consejos de ejercicio físico	26

PRINCIPALES HITOS DEL DESARROLLO 27

Calendario del desarrollo del niño de 0 a 18 meses	28
Hitos de lenguaje - audición.....	34
Promoción del desarrollo.....	35

PATRONES DE CRECIMIENTO INFANTIL 41

Tablas para niños	42
Tablas para niñas.....	52
Seguimiento del crecimiento del niño/a	62

VACUNAS 65

Calendario de vacunaciones infantil vigente durante el año 2020.....	68
--	----

REVISIONES DE SALUD 69

Programa de atención al niño y adolescente.....	70
---	----

Los profesionales de la Consejería de Salud y del Servicio Murciano de Salud queremos daros la enhorabuena por vuestra reciente paternidad/maternidad, y os hacemos entrega de este documento en el que se registrarán los controles de salud, alimentación, vacunas y otros datos importantes que influyen en la salud de vuestro hijo/a y nos permite compartir información sobre su crecimiento y desarrollo. Incluye recomendaciones que fomentarán la salud de vuestro hijo/a desde su nacimiento hasta que tenga 14 años, tal y como se establece en el Programa de Atención al Niño y al Adolescente (PANA) de la Región de Murcia.



ES IMPORTANTE QUE LLEVÉIS ESTE DOCUMENTO JUNTO A LA CARTILLA DE VACUNACIÓN, CUÁNDO ACUDÁIS A UN CENTRO SANITARIO O CUANDO VIAJÉIS.

INTRODUCCIÓN

La base del desarrollo saludable en la infancia se establece en los primeros 1.000 días de vida (embarazo, lactancia y los 2 primeros años del bebé) que son cruciales para su desarrollo y salud futura. Durante la edad infantil, vuestro/a hijo/a continuará su crecimiento y desarrollo que culminará con los importantes cambios tanto físicos, psicológicos y sociales que se producen en la adolescencia hasta que sea independiente y tenga su propia identidad.

Desde la etapa gestacional, e incluso antes de la concepción de vuestro/a hijo/a, habéis seguido las indicaciones de los profesionales sanitarios dentro del Programa Integral de Atención a la Mujer de la Región de Murcia, (PIAM) para que nazca en las mejores condiciones posibles.

A partir de ahora continuaremos apoyándoos a través del Programa del Niño Sano y Adolescente (PANA). Deseamos ser para vosotros un referente al que acudir, y acompañaros en esta nueva etapa que ahora iniciáis, velando conjuntamente por la salud y el crecimiento de vuestro hijo o hija en múltiples aspectos de su desarrollo, durante todas las fases de su Infancia y Adolescencia.

Desde que nace un bebé, procurar que crezca sano es uno de los objetivos principales para los padres. Para conseguirlo es importante **vigilar su salud desde su nacimiento.**

Los principales creadores de un ambiente que facilite su desarrollo saludable sois vosotros, junto a todas las personas cercanas que cooperan en su cuidado como son sus familiares y profesores, pero es a vosotros a los que corresponde la mayor responsabilidad y la capacidad de tomar las decisiones respecto a sus cuidados, salud y educación.

Para asentar la salud de vuestro/a hijo/a sobre unos cimientos sólidos, recordad que desde el principio vuestro/a hijo/a necesita de un entorno en el que se sienta amado/a, seguro/a y protegido/a, que sienta que estáis pendientes de él/ella y atendáis sus necesidades.

Desde su nacimiento hemos realizado a vuestro/a hijo/a algunas pruebas para comprobar que todo va bien, como son:

La prueba de **detección precoz de la sordera**, que se le realiza en la maternidad a las 48 horas después de nacer, se llama "Otoemisiones acústicas" y no le causa ningún dolor al bebé. Sirve para detectar precozmente si no oye bien, así podrá beneficiarse de un tratamiento lo antes posible.

La **prueba del talón** se realiza a partir de las primeras 24 horas de vida del bebé y antes del alta hospitalaria para detectar precozmente enfermedades metabólicas que no se manifiestan clínicamente, y que si no son diagnosticadas a tiempo dejan secuelas. Consiste en la extracción de una pequeña gota de sangre del talón en un papel secante que se envía para su análisis al laboratorio.

Es muy importante que vuestro/a hijo/a reciba todas las **vacunas** recomendadas en el calendario de vacunaciones de la Región de Murcia. Con esto podréis prevenir muchas enfermedades infecciosas. Aseguraos de que tiene todas las dosis administradas correspondientes a su edad.

En el Programa de Atención al Niño y al Adolescente (P. A. N. A.) se establece el seguimiento del niño/a y los controles de salud desde el nacimiento hasta la adolescencia con la intención de detectar precozmente los problemas de salud más frecuentes en cada edad así como ofrecer pautas y consejos de salud. Es muy importante que asistáis a todas las visitas contempladas en este Programa, tanto para realizar un seguimiento de vuestro hijo/a y los exámenes de salud correspondientes, como para administrarle las vacunas recomendadas en el Calendario de vacunaciones, para lo que es necesario que solicitéis cita con vuestra matrona tras su nacimiento del niño y con la enfermera de pediatría y/o pediatra para el resto de los controles de salud.

Mediante este "Documento de Salud Infantil" pretendemos orientaros sobre una serie de cuestiones prácticas sobre su cuidado, crianza y prevención de enfermedades.

Esperamos que os sea de utilidad.

DATOS DE INTERÉS





Datos del niño/a

.....
NOMBRE

.....
APELLIDOS

.....
FECHA Y HORA DE NACIMIENTO

.....
DOMICILIO

.....
LOCALIDAD. PROVINCIA

.....
TELÉFONOS

.....
CENTRO DE SALUD O CONSULTORIO

.....
TELÉFONO CENTRO DE SALUD O CONSULTORIO

Datos familiares de interés

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Control de embarazo

¿Embarazo controlado? Sí NO

Vacunaciones durante el embarazo:

.....

Incidencias relevantes

.....

Nacimiento

LUGAR DE NACIMIENTO

SEMANAS DE GESTACIÓN

TIPO DE PARTO

Eutócico

Distócico

Ventosa

Fórceps

Cesárea

PRESENTACIÓN

Cefálica

Nalgas/Podálica

Transversa

Recién nacido/a

Apgar 1' Peso al nacimiento.....gr. Longitud..... cm

Apgar 5' Peso al altagr. P. Cefálico.....cm

Pérdida de peso con respecto al nacimiento.....gr.....%

En los primeros 50 minutos de vida: Contacto piel con piel Sí NO

Primer enganche al pecho Sí NO

Proflaxis de Hepatitis B*: Inmunoglobulina 1.ª dosis de HB.

Proflaxis ocular Sí NO

Proflaxis Vit K Sí NO

Expulsión de meconio < 48h Sí NO

Grupo Sanguíneo Rh

Caída del cordón días

(*): Si la madre es portadora de antígeno de superficie de Hepatitis B

Observaciones e incidencias perinatales

.....

.....

.....

.....

Detección enfermedades endocrino-metabólicas (Prueba del talón)

Fecha de extracción Resultado

.....

Detección de hipoacusia neonatal (Otoemisiones acústicas)

Fecha de la prueba Resultado

FACTORES DE RIESGO DE HIPOACUSIA NEONATAL

.....

.....

SUPLEMENTOS VITAMÍNICOS Y MINERALES CUANDO SEA PRECISO Y BAJO PRESCRIPCIÓN MÉDICA

	Fecha de inicio	Fecha de finalización
Vitamina D3		

• Es importante que no deis a vuestro/a hijo/a niño ningún medicamento sin prescripción médica.

Incidencias de especial relevancia

Enfermedades crónicas:.....

.....

.....

.....

Medicaciones crónicas/continuadas:.....

.....

.....

.....

Medicaciones contraindicadas:.....

.....

.....

.....

Intolerancias:

.....

.....

.....

Alergias:.....

.....

.....

.....

CONSEJOS DE SALUD





RECIÉN NACIDO Y BEBÉ HASTA LOS 12 MESES

Cuidados e higiene. Ropas adecuadas

El momento del baño es especial en el que podéis interactuar con vuestro hijo/a. Elegid el momento del día en el que estéis más relajados, sea por la mañana o por la tarde, aunque no es necesario bañarle todos los días.



Podéis utilizar una bañera especial o cubo ergonómico que os permite sostenerle de forma adecuada, en una habitación con temperatura caldeada (unos 24 °C), con su toalla y ropa preparada previamente. Comprobad que la temperatura del agua esté alrededor de 35 grados con un termómetro adaptado. Usad una esponja natural y alternar el gel o jabón infantil neutro con algún aceite natural para favorecer su hidratación. Cuando lo tengáis todo listo, introducidlo en el agua poco a poco para que se vaya acostumbrando a la temperatura. Enjabonadle de arriba a abajo con la esponja, dejando la cabeza y la zona del pañal para el final. Tened en cuenta

que puede estar resbaladizo. Secadle bien los pliegues de su piel. No uséis polvos de talco, mejor una crema hidratante infantil o un aceite natural suave.

Aunque resulten menos recomendables, si utilizáis toallitas para la limpieza de sus genitales, procurad que lleven ingredientes naturales para no irritar su piel. En las niñas usad siempre la esponja en sentido descendente, desde la zona genital hacia el ano, nunca en sentido contrario.

Su ropa debe ser de tejidos suaves y naturales que no le opriman, ni limiten sus movimientos, o le den excesivo calor.

Cuidados del ombligo:

- Los restos del cordón umbilical se desprenderán en la mayoría de los casos alrededor de los 15 días de vida.
- Ha de mantenerse seco y por encima del pañal. No utilizéis antisépticos ni soluciones yodadas y seguid las indicaciones para su cuidado del Informe de Alta Hospitalaria.
- No dejéis la gasa impregnada de alcohol en contacto con la piel.

- Consultad con los profesionales sanitarios (de referencia pediátricos) si os surgen dudas de cómo curarlo, si desprende alguna secreción, mal olor, o tarda más de lo previsto en desprenderse.

Cuidado de las uñas:

- Mantenedle las uñas cortas, nunca por debajo del nivel del pulpejo del dedo, siempre en sentido recto, sin redondear los extremos.
- Usad para ello en las tres primeras semanas de vida una lima, ya que la uña está muy pegada a la piel y al principio es muy difícil reconocer la zona a cortar. Posteriormente usar unas tijeras con punta redondeada.

Cuidado e higiene de los oídos:

- No introduzcáis nunca bastoncitos de algodón en el conducto auditivo, ni cualquier otro utensilio.
- Podéis secar el pabellón de la oreja con una gasita pero sin introducirla en el conducto del oído.

Cuidado de los ojos:

- Podéis limpiar sus ojos, sobre todo si están legañosos, con unas gotas de suero fisiológico y hacia abajo para evitar arrastrar gérmenes desde el lagrimal hacia afuera.
- Si la legaña persiste, o nota que tiene los ojos enrojecidos, consultad con su pediatra.

Cuidado de los dientes:

El proceso de dentición en la infancia comienza a partir del quinto mes de vida, aunque no es hasta el sexto u octavo mes que empiezan a notarse los primeros dientes de leche.

- Antes de la aparición de los dientes, no es preciso limpiar la boca, pero sí se pueden comenzar a usar dedales de silicona para familiarizarlo con su uso.
- Tras la aparición de los primeros dientes hay que iniciar el cepillado. Existen cepillos que tienen un formato más fácil o se pueden usar los dedales de silicona mencionados anteriormente. La pasta dental tiene que tener una concentración de fluor de 1000 ppm (no importa la edad que ponga en el envase, lo que importa es la cantidad de flúor), pondremos una cantidad la mitad de un grano de arroz. El tiempo de cepillado mínimo debe ser de 3 minutos.
- No impregnéis nunca el chupete en miel u otras sustancias azucaradas, así limitaréis el riesgo de aparición de caries.
- Podéis ofrecerle el uso de un chupete anatómico a partir del primer mes, siempre que la lactancia materna esté establecida y si lo admite sin forzar pues no siempre es necesario y posteriormente puede que os cueste retirarlo.



Protección de la exposición al tabaco y consumo de alcohol:

- El hábito de fumar de los padres o de otros adultos en estrecho contacto con el bebé es un riesgo contaminante muy perjudicial para vuestro hijo/a, y le convierte en fumador pasivo, por lo que si algún familiar fuma, sea el padre o la madre o cualquier otra persona, es conveniente que nunca lo haga cerca del bebé y se lave las manos e incluso se cambie de ropa antes de cogerle en brazos.
- Evitad que vuestro/a hijo/a permanezca en un ambiente con humo o donde se fume.

Además tanto el tabaco como el alcohol pasan directamente a la leche por lo que no debes fumar ni beber alcohol mientras estés amamantando a tu hijo/a.

Recuerde: no fume, ni tome alcohol ni otros tóxicos durante la lactancia

Habitación:

- Conviene que la habitación donde está el bebé esté limpia y ventilada.
- La forma más segura de dormir para los lactantes menores de seis meses es en su cuna, boca arriba, cerca de la cama de sus padres. Existe evidencia científica de que esta práctica disminuye el riesgo de Síndrome de Muerte Súbita del Lactante (SMSL) en más del 50%.
- Si decides compartir la cama con tu bebé (colecto), práctica beneficiosa para el mantenimiento de su lactancia materna, es necesario respetar una serie de normas para garantizar su seguridad: el colchón debe ser firme y amplio, la temperatura de la habitación no muy alta, el bebé no muy arropado y tiene que dormir boca arriba. El colecto no está recomendado en bebé prematuro ni cuando tienen problemas de salud. Los padres no deben fumar ni tomar alcohol, ni sedantes ni sufrir una obesidad mórbida.
- Una alternativa para mantener mayor proximidad con su bebé durante la noche, es la utilización de cunas sidecar homologadas, que os permiten estar muy próximos pero en una superficie independiente.

- Cambiadle con frecuencia la posición de la cabeza para evitar deformaciones y tómadlo en brazos a menudo sin temor a que se acostumbre a vuestro cariño.

“Duerme en brazos boca-arriba / juega boca-abajo”

- Protegedle de los ruidos intensos y alejadle de los dispositivos electrónicos, pues las ondas electromagnéticas que emiten son perjudiciales, y no dejéis ningún cargador de teléfono móvil enchufado a su alcance por el peligro de quemaduras si llega a chuparlo.

Paseos:

- Es conveniente sacar al bebé de paseo todos los días, pues la exposición a la luz directa es beneficiosa, aunque esté nublado, pues esto favorecerá la producción de vitamina D.
- Si utilizáis un portabebés, mochila o foulard, vigilad que sea ergonómico para que el bebé vaya en la posición adecuada vigilando su postura y posición, y con materiales homologados para garantizar su seguridad.
- No expongáis al bebé al sol, siempre utilizad protección física: gorrito, camiseta, sombrilla o capota en verano y a partir de los 6 meses pueden usar cremas protectoras sin agentes químicos para su edad, además de ropa con protección solar.
- No le abriguéis en exceso en los meses de frío.
- Para viajar en coche siempre llevad a vuestro/a hijo/a protegido en silla homologada adecuada a la edad y peso en cada momento y correctamente sujetos con los cinturones de seguridad, aplicando la normativa vigente de la Dirección General de Tráfico: siempre en el asiento trasero y en el SENTIDO CONTRARIO A LA MARCHA siempre que el modelo lo permita y durante el mayor tiempo posible.

HIGIENE Y CUIDADOS DE LOS 13 MESES A LOS 5 AÑOS

- Continuar con los baños, paseos diarios y el resto de cuidados.
- Ya pueden disfrutar del lavado de manos, aunque aún tengan que lavárselas los adultos. Deben hacerlo antes de comer y tras usar el inodoro.
- No olvidéis la protección solar
- En torno a los 2 años podéis comenzar a ayudarle en el control de esfínteres para ir retirando el pañal.
- Puede ir aprendiendo a usar el cepillo de dientes con vuestra ayuda y supervision y usando pasta fluorada 1.000 ppm de fluor.

Cantidad de pasta:

- De 1 a 3 años: tamaño de un grano de arroz
- Mayores de 3 años: tamaño de un guisante.

Los niños que no presentan espacios entre un diente y otro tendrán que complementar el cepillado con los arcos dentales, pasándolos entre los dientes.



HIGIENE Y CUIDADOS ENTRE LOS 6 Y LOS 14 AÑOS

- Ahora ya es autónomo para realizar su propia higiene. Permitid que se vaya responsabilizando de ella (baño, ducha, uñas, dientes...), manteneos expectantes. Ayudadle puntualmente si lo necesita.
- El cepillado de boca y dientes tras cada comida y, sobre todo antes de acostarse es necesario para prevenir la aparición de caries.
- Acudid al Programa de Salud Buco-Dental (PADI). La transición de los dientes de leche a permanentes es alrededor de los 6 años. Y de forma progresiva completa su primera fase alrededor de los 12 años.
- Procurad que duerma unas diez horas nocturnas. Evitad que trasnoche viendo la televisión o jugando con videoconsolas u otros dispositivos digitales.
- Controlad y limitad el uso de dispositivos electrónicos (móviles, tablet, videoconsolas...) siendo recomendable su utilización menos de 2 horas al día.
- Es recomendable que use ropa apropiada para el deporte o educación física y ducharse tras realizarlo.

	Dientes de Leche	Erupción diente	Caída diente
<p>Dientes superiores</p>	Incisivo central	8-12 meses	6-7 años
	Incisivo lateral	9-13 meses	7-8 años
	Canino (colmillo)	16-22 meses	10-12 años
	Primer molar	13-19 meses	9-11 años
	Segundo molar	25-33 meses	10-12 años
<p>Dientes inferiores</p>	Segundo molar	23-31 meses	10-12 años
	Primer molar	13-18 meses	9-11 años
	Canino (colmillo)	17-23 meses	9-12 años
	Incisivo lateral	10-16 meses	7-8 años
	Incisivo central	6-10 meses	6-7 años

PREVENCIÓN DE ACCIDENTES

Recién nacido/a:

- Cambiadle los pañales en un lugar donde no pueda caerse o hacerse daño, y no le dejéis solo/a en lugares altos o en el cambiador.
- No le pongáis pulseras, anillos, ni cadenas al cuello.
- Comprobad que la temperatura del agua del baño este en torno a los 35 °C.
- Utilizad mecanismos de sujeción adecuados y homologados para transportarle en coche.
- No dejéis nunca al niño/a solo/a: coche, bañera, cambiador...

0-2 años:

- Procurad no situar al niño/a en lugares altos, solo y sin vigilar: cuna, cambiador, cama, sofá.
- Utilizad cunas y parques homologados.
- Se desaconseja el uso de hamacas por el riesgo de caídas.
- Evitad el uso de andador, por el riesgo de accidentes.
- Comprobad la temperatura del biberón si toma lactancia artificial.
- Dejad fuera de su alcance: medicamentos, bebidas alcohólicas, productos de limpieza, bolsas de plástico, globos sin inflar, estufas, planchas, líquidos calientes (cocina) y proteged los enchufes y los cantos agudos de los muebles. Vigilad plaguicidas en zonas rurales.
- No dejéis nunca al niño/a solo/a, en bañera o en lugares peligrosos como la cocina, escaleras o ventanas.
- No le ofrezcáis caramelos ni frutos secos por riesgo de atragantamiento.
- Los juguetes deben ser de colores vivos, tacto agradable y blando, y no deben contener sustancias tóxicas, y su tamaño debe impedir que puedan ser aspirados o tragados, y siempre deben ser homologados.
- Evitad la exposición solar directa en bebés menores de 6 meses por el mayor riesgo de quemaduras y deshidratación. Para el paseo evitad las horas centrales del día. Cubrid la cabeza y usad cremas con protección solar sin ingredientes químicos en mayores de 6 meses.
- Evitad los plásticos para administrarle alimentos.
- Utilizad dispositivo de seguridad en vehículos, adecuado para su edad y peso y no le dejéis NUNCA solo dentro del coche.

2-6 años:

- Enseñadle a identificar situaciones de peligro: enchufes, esquinas, objetos punzantes y cortantes, ventanas, cruzar calles, etc.
- Mantened los medicamentos fuera de su alcance.
- Recordad que es OBLIGATORIO que utilicen casco para ir en bicicleta y recomendable su uso para patines, monopatines además de protectores en rodillas, codos y muñecas.
- No le ofrecéis frutos secos o caramelos por riesgo de atragantamiento.
- Vigíladle si se introduce algún cuerpo extraño en nariz o en los oídos.
- Evitad el exceso de exposición solar y utilizad protectores solares adecuados.
- Es recomendable ENSEÑARLES A NADAR CUANTO ANTES. Nunca les dejéis sin supervisión en zonas de baño (piscina, playas, ríos...).
- Utilizad dispositivo de seguridad en vehículos, adecuado para su edad y peso y no le dejéis NUNCA solo dentro del coche.

De 6 a 14 años:

- Enseñadles las normas básicas de prevención de accidentes; uso y respeto de semáforos, pasos de cebra, señales de tráfico, circulación en bicicleta, etc. Evitad que realicen conductas arriesgadas.
- Fomentad el uso de casco protector en bicicleta, ciclomotor así como protectores en rodillas, codos y muñecas cuando usen patines y monopatín.
- Utilizad sujeción adecuada en vehículos según talla y peso.
- Evitad la práctica incontrolada de deportes de riesgo.
- No olvidéis las medidas de seguridad en piscinas, evitar riesgos por incendios en el hogar.
- Dad consejos e informad sobre el consumo de alcohol y drogas en adolescentes.
- Dad consejos para evitar la violencia y el uso de armas.



ALIMENTACIÓN SALUDABLE EN LA INFANCIA Y ADOLESCENCIA

Una alimentación sana y equilibrada en la infancia y adolescencia es indispensable para un desarrollo adecuado tanto físico como psíquico y una reducción de enfermedades cardiovasculares, diabetes, obesidad...en la vida adulta. Los hábitos de vida saludables que se aprenden en estas edades perdurarán para toda la vida.

Se recomienda durante el embarazo y la lactancia una alimentación saludable y variada, rica en frutas y verduras.

El mejor alimento que puedes darle a tu bebé es la **Lactancia Materna**. Dale el pecho a demanda, cada vez que lo pida y olvídate de los horarios. Te aconsejamos mantener la Lactancia materna de forma **Exclusiva** hasta los 6 meses de edad.

**LACTANCIA MATERNA
EXCLUSIVA 6 MESES**

A partir de los **6 meses** las necesidades de nutrientes de vuestro bebé aumentan y se necesitan otros alimentos que complementen la lactancia materna.

La exposición precoz y repetida de alimentos durante estos primeros meses favorece a largo plazo la aceptación de sabores. Tenéis que tener en cuenta que cuando se ofrece un alimento nuevo a un niño/a puede ser rechazado de inicio, y puede que sea necesario repetir el proceso de ofrecimiento alrededor de unas 10 veces o más, así que debéis tener paciencia cuando un alimento determinado sea rechazado y no interpretarlo como un rechazo a ese alimento concreto, sino como parte del aprendizaje de la alimentación. **No Forzar** si no quiere comer. Si rechaza repetidamente un alimento, lo podéis sustituir por otro del mismo grupo y volver a ofrecer pasadas unas semanas.

NO FORZAR A COMER

El adulto que cuida al niño/a es el responsable de elegir el tipo de alimento y decidir cuándo, cómo y dónde come el niño, sin embargo el niño/a es quien decide qué cantidad toma, por lo que se debe respetar su apetito, ya que con él regula la ingesta según sus necesidades en ese momento. **Prevalecerá calidad frente a cantidad.**

Si habéis decidido alimentar a vuestro bebé con fórmula artificial seguid las normas e indicaciones para la preparación del biberón que podéis solicitar en la consulta de pediatría.

La introducción de los diferentes alimentos se debe realizar de forma individual, a intervalos de 3 a 5 días, no existiendo un orden preestablecido, aunque es recomendable comenzar con alimentos ricos en hierro. También va a depender de vuestras preferencias, cultura y situación geográfica.

A continuación se exponen los diferentes alimentos a ofrecer, teniendo en cuenta que no es preciso seguir el orden en el que aparecen:

- **FRUTAS:** podéis ofrecerle las frutas trituradas o en trocitos, chafadas, o ralladas para que saboreen diferentes texturas. Cualquier fruta. El zumo de fruta no es recomendable, aunque sea natural, ya que favorece el desarrollo de obesidad y caries.



- **VERDURAS:** a partir de los 6 meses os recomendamos ofrecer distintos tipos de verduras con diferentes formas de presentación (triturada, chafada, rallada, trocitos pequeños...), excepto las espinacas, acelgas, lechuga, apio y remolacha que se recomienda ofrecer a partir del año de vida. Es preferible que las frutas, verduras y hortalizas que se ofrezcan, sean de temporada y proximidad.

**FRUTAS Y VERDURAS:
MÍNIMO 5 RACIONES AL DÍA**

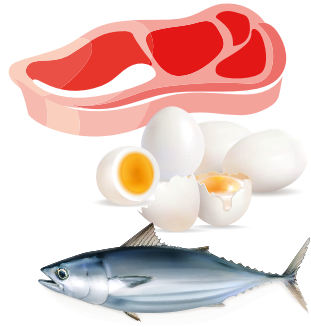
No mantener a temperatura ambiente las verduras cocinadas (enteras o en puré). Conservar en frigorífico si se van a consumir en el mismo día, si no, congelar. Se pueden congelar en porciones diarias, excepto la patata.

- **CEREALES (arroz, sémola, pasta, avena, pan,...):** los podéis ofrecer de **Varias Formas** en función de la cultura y preferencias de la familia y nivel de maduración del niño/a, preferiblemente **Integrales**. Los cereales se deben introducir en pequeñas cantidades e ir aumentando de forma gradual. No es imprescindible la utilización de cereales hidrolizados en polvo, en caso de ofrecerlos, evitar aquellos con azúcar añadido.



**PREFERIBLE CEREALES DE
GRANO COMPLETO
(INTEGRALES)**

- **PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL (Carne, pescado y huevo):** la ración recomendada es de uno de estos alimentos al día hasta el año y medio aproximadamente, después 1-2 raciones al día. Aconsejamos pescado blanco o pescado azul pequeño (sardina, caballa, boquerón,...) prestando especial atención a las espinas. Podéis ofrecer marisco desde los 6 meses. Debéis evitar el consumo de pescado azul de gran tamaño (atún rojo, cazón, pez espada, emperador, lucio) hasta los 10 años por su contenido en metales pesados.



**PROTEINA DE ORIGEN ANIMAL
1 RACIÓN AL DÍA**

- **LÁCTEOS:** la leche materna sigue siendo el alimento principal a esta edad y podéis seguir ofreciéndola a demanda, no es necesaria la ingesta de otros lácteos. Podéis ofrecer cantidades pequeñas de yogurt natural (no azucarado) o queso fresco desde los 9 meses. No se aconseja ofrecer leche de vaca antes de los 12 meses, debido a su efecto en la disminución de absorción de hierro, ni otros productos lácteos por el riesgo de exceso de calorías y proteínas.
- **LEGUMBRES (judías, lentejas, garbanzos...):** a partir de los 6 meses las podéis ofrecer (triturada, chafada) ya que son una **fuentes de proteínas e hidratos de carbono de absorción lenta**, muy recomendada en una dieta equilibrada. Podéis prepararlas con verduras y con arroz integral.
- **FRUTOS SECOS:** los podéis incluir en la dieta desde los 6 meses siempre muy bien triturados (que queden prácticamente "pulverizados").
- No dar sal, ni azúcar, ni miel. Evitar bebidas azucaradas tipo zumos o infusiones.



- Como bebida, además de la leche, se ofreceréis únicamente **AGUA**.
- Debéis evitar alimentos duros o con formas redondeadas por riesgo de atragantamiento, como mínimo hasta los 5 años (frutos secos enteros, uvas enteras, olivas, tomates cherry, cerezas, manzana o zanahoria crudas...).

Podéis añadir a las comidas **ACEITE DE OLIVA** crudo.

Hay que introducir **TEXTURAS NUEVAS** (alimentos chafados, en trocitos pequeños blandos, rallado,..) a medida que el bebé esté preparado, intentando no retrasarlo más allá de los 9 meses con el fin de favorecer el desarrollo motor oral y la aceptación de alimentos.

Si decidís seguir el método de alimentación complementaria guiada por el bebé (Baby Led Weaning) podéis consultar con vuestro pediatra y/o enfermero/a de pediatría, que os darán las recomendaciones oportunas.

A partir de los **12 MESES** es recomendable que el niño/a se sienta en la mesa con el resto de la familia (si no se ha hecho antes) para compartir el momento de la comida, así como compartir el mismo tipo de alimentos y la misma preparación, siempre eligiendo alimentos saludables y adaptados a su desarrollo.

**CONTINUAR CON LA
LACTANCIA MATERNA
MIENTRAS MADRE E HIJO
LO DESEEN**

En función de su grado de madurez, el niño/a puede comenzar a usar los utensilios (vaso, cubiertos).

El **acto de comer** debe ser agradable, creándole hábitos de alimentación: sentado, sin entretenimientos (TV y otras pantallas), con horario regular, realizando al menos 5 comidas al día.

Inculcar hábitos como el **lavado de manos** antes de comer y el **cepillado de dientes** tras la comida, que al principio los realizará con ayuda y con el tiempo los realizarán con autonomía.

Continuará con **lactancia materna** si la tomaba, en el caso de que no, puede tomar **leche de vaca entera**.

Las **recomendaciones de ingesta de alimentos** aproximadas son:

	Farináceos (cereales integrales)	1-2 veces al día		Legumbres	3-4 veces por semana.
	Frutas	Como mínimo 2 al día.		Frutos secos (siempre muy bien triturados en menores de 5 años)	Como mínimo, 1 al día
	Verduras	Como mínimo 3 al día*		Huevos	Hasta 1 porción al día
	Carne y pescado	1-2 raciones al día		Leche, yogurt y queso	2-3 veces al día

*No es conveniente más de una ración de espinacas y/o acelgas al día a niños/as entre 1 y 3 años. Hay que evitar espinacas y/o acelgas a niños/as que presenten infecciones bacterianas gastrointestinales.



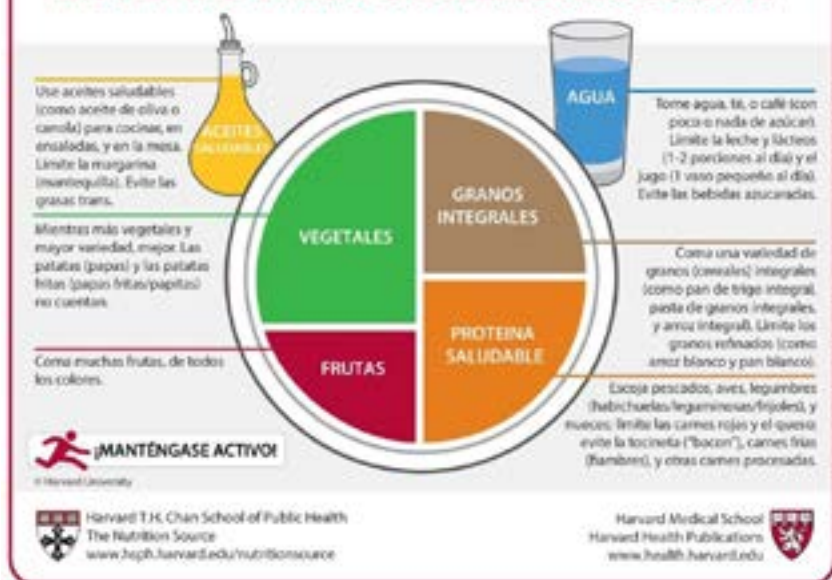
El desayuno es una de las principales comidas del día. Si antes de ir al colegio, el niño no tiene apetito, es preferible evitar alimentos poco saludables y reforzar más el almuerzo, siempre con alimentos saludables.

PLATO PARA COMER SALUDABLE:

El plato para comer saludable es una representación gráfica de la proporción de cada grupo de alimentos que se deben incluir en la comida. Se trata de una guía que podeis usar para hacer que vuestras comidas sean equilibradas y balanceadas. Os aconsejamos ponerlo en algún lugar de la cocina donde esté bien visible.

- La **fruta** y la **verdura** deben ocupar la mitad del plato.
- Los **cereales (granos) integrales** deben ocupar la cuarta parte del plato.
- La **proteína** (tanto de origen vegetal como animal: carne, pescado, huevo, legumbres, frutos secos (siempre muy bien triturados en menores de 5 años)) debe ocupar la cuarta parte del plato.

EL PLATO PARA COMER SALUDABLE



"Derechos de autor © 2011 Universidad de Harvard. Para más información sobre El Plato para Comer Saludable, por favor visite la Fuente de Nutrición, Departamento de Nutrición, Escuela de Salud Pública de Harvard, <http://www.thenutritionsource.org> y Publicaciones de Salud de Harvard, health.harvard.edu."

**COME SANO Y MUEVETE
DESPIERTA, DESAYUNA
HAZ DEPORTE, DIVIERTETE
FRUTAS Y VERDURAS 5 AL DÍA**

ALIMENTOS A EVITAR EN LA CESTA DE LA COMPRA:

1. **Comida precocinada:** de ningún modo, ni congelada, ni refrigerada, etc.
2. **Carne con mucha grasa:** panceta, chorizo, salchicha, morcilla y toda pieza de carne en la que predomine la grasa.
3. **Embutidos:** salchichón, chorizo, mortadela, sobrasada, chópez, salami,...
4. **Alimentos con mucha grasa:** helados, mantequilla, margarina, crema de cacao o similares, chocolate blanco,...
5. **Alimentos con mucha azúcar:** cereales muy azucarados, cacao en polvo o similares, golosinas y caramelos, mermelada, membrillo, horchata, leche merengada, batidos de cualquier sabor, zumos de tetrabrik, refrescos, chocolate con leche, chokolatinas, galletas, pasteles, tartas y dulces
6. **Fast food (comida rápida):** pizzas, hamburguesas, perritos calientes,...
7. **Salsas:** todas las salsas industriales se deben evitar.



CONSEJOS DE EJERCICIO FÍSICO

La actividad física debería formar parte del día a día del niño/a, realizándola de formar habitual e incorporándola a su estilo de vida. Estos hábitos saludables que se establecen durante la infancia son más fáciles de mantener en la edad adulta.

Los beneficios del ejercicio físico son múltiples:

- Les ayuda tanto en el desarrollo físico como psíquico, a estar sanos.
- Les ayuda a aumentar la flexibilidad, una maduración adecuada del sistema musculoesquelético, a tener una buena postura corporal.
- Potencia el crecimiento.
- Les enseña a relacionarse, seguir unas reglas, a trabajar en equipo, a reconocer la importancia del esfuerzo personal y a ponerse metas.
- Mejora las relaciones sociales.
- Se asocia con menores enfermedades en la edad adulta.

Se recomienda realizar una actividad física moderada o intensa durante al menos 60 minutos diarios.

Ha de ser lo suficientemente atractivo como para estimular al niño a que lo practique por tanto el niño debe elegir el deporte que le guste.

Desde los primeros meses de vida incentivaremos al niño/a a moverse:

- **Hasta los 2 años** de vida de forma progresiva estimuladles a que realicen movimientos, girar, gatear, arrastrarse, andar...
- **De 2 a 5 años** los deportes tienen que ser no formales, juegos que impliquen correr, saltar, dar volteretas, lanzar objetos, actividades en el agua...
- **De 6 a 14 años** pueden iniciar un deporte organizado. La natación, los deportes en grupo, el judo, ciclismo, kárate y el atletismo son algunos de los deportes más favorables.



PRINCIPALES HITOS DEL DESARROLLO





En las siguientes imágenes se muestra una visión general del desarrollo infantil. Hacen referencia al momento aproximado en que los niños adquieren determinadas habilidades en los primeros 18 meses de vida.

En este periodo se producen grandes cambios biológicos como el aumento de la talla y del peso, pero también hay otras dimensiones que evolucionan significativamente como la capacidad perceptiva, la motricidad, la comunicación, las habilidades cognitivas, los aspectos emocionales, la socialización o la autonomía.

Cualquier carencia o variación en la adquisición de alguna de las pautas indicadas no supone necesariamente que el niño o la niña tenga algún trastorno, pero en estos casos se recomienda consultar con su pediatra.



Federación Estatal
de Asociaciones de
Profesionales de la
Atención Temprana



Estas imágenes se utilizan con la autorización de la AEPap.

El niño de 0 a 3 meses.

Se orientará en su nuevo ambiente a través de los sentidos. Necesita de vosotros para poder llegar a conocerlos: habladle, cogedle, acariciadle.

1 mes

Me paso casi todo el día durmiendo plácidamente.



2 meses

Estoy más rato despierto y me interesa ver lo que hay a mi alrededor. Los ruidos fuertes me sorprenden.



3 meses

Me gusta mirarme las manos y juego con ellas.



Sólo me despierto y lloro si tengo hambre o estoy incómodo.



Me gusta mirarte a los ojos y si te mueves te seguiré con la mirada.



Si te acercas mucho quizá te tiraré del pelo y te tocaré la cara. Cuando me hables contestaré con sonidos.



Me tranquiliza oír tu voz y aprendo a mirarte.



Cuando me hables o acaricies te responderé con sonrisas o sonidos.



Al cogermme en brazos puedo sostener la cabeza un ratito.



Si me pones boca abajo puedo levantar la cabeza unos instantes.



Me llama la atención los objetos móviles y de colores vivos.



Boca abajo me sostengo sobre los brazos y levanto la cabeza.



Si a los 3 meses el niño no sonríe, no es capaz de fijar la mirada o no sostiene bien la cabeza, consulte a su pediatra.

El niño de 4 a 6 meses.

Va ampliando su mundo a través de las vivencias y gracias a la posibilidad de manipular los objetos. Establece un lazo afectivo con las personas que le rodean.

4 meses

Me oriento hacia los sonidos y gorgeo y grito para llamar tu atención.



5 meses

Me divierto jugando con mis pies y mis manos. Esto me ayuda porque me enseña a moverme.



6 meses

Te contesto con sonidos cuando me hablas.



Reír a carcajadas cuando juegues conmigo o me hagas cosquillas.



Si me dejas el sonajero al alcance de la mano lo cogeré y lo haré sonar.



Puedo coger fácilmente los juguetes que me dan.



Al mostrarme un objeto intentaré cogerlo.



Reconozco a quienes están conmigo.



También me cojo de los pies y así voy descubriendo mi cuerpo.



Si me lo pones en la mano seré capaz de sostenerlo y me lo llevaré a la boca.



Al cogerme en brazos puedo sostener la cabeza erguida un ratito.



Boca abajo estoy tranquilo y me sostengo apoyado sobre las manos. Puedo voltear.



Si a los 6 meses el niño no tiene interés ni intención de coger objetos o bien no usa alguna de las dos manos, consulte a su pediatra.

El niño de 7 a 9 meses. Va ampliando su mundo a través de las vivencias y gracias a la posibilidad de manipular los objetos. Establece un lazo afectivo con las personas que le rodean.

7 meses

Si me das de comer algo que no me gusta cerraré la boca y no querré comer más.



Puedo decir ga, ta, da... y me gusta repetirlo.



Me llaman la atención los objetos y los exploro dándoles vueltas en mis manos.



Soy capaz de sostenerme un ratito sentado pero necesito apoyarme delante con las manos para no caerm.



8 meses

Lloro porque te has ido de mi lado y me dejas con extraños.



Si un juguete me gusta me esforzaré por alcanzarlo.



Me divierte tirar los objetos para ver cómo caen y oír el ruido que hacen.



Quiero conocer mi entorno y lo intento rastreando.



9 meses

Me gusta que me cojas y estiro los brazos cuando estás cerca. Puedo palmotear y decir adiós con la mano.



Sé cuando voy a ir de paseo y esto me gusta. Miro y escucho y voy aprendiendo cosas nuevas.



Puedo jugar reteniendo un objeto en cada mano y me gusta hacerlos sonar. Ya puedo coger cosas pequeñas.



Puedo estar sentado sin peligro a que me caiga.



Si a los 9 meses el niño no se sostiene sentado, no se interesa por mirar o tocar las cosas o no parlotea, consulte a su pediatra.

El niño de 10 a 12 meses. Puede estar sentado de forma estable sin necesidad de apoyo. Tiene gran interés por los juguetes. Con el fin de explorar el entorno buscará algún medio de desplazarse. Progresará en su comunicación gestual y verbal. Empezará a emitir sus primeras palabras.

10 meses

Me llaman la atención los objetos desconocidos e intento cogerlos.



Si veo que me escondes un juguete sabré dónde está e intentaré descubrirlo.



Cogido de los barrotes de mi cuna puedo ponerme en pie.



Puedo gatear si me has dejado en el suelo.



11 meses

Reconozco cuando me nombran a papá o a mamá y los busco.



Si me dices "dame" alargándome la mano, me acerco ofreciéndote lo que me pides.



Al decirme que no, te miraré sorprendido.



Me gusta comer solo y puedo hacerlo con los dedos.



12 meses

Os llamaré diciendo papá y mamá y entenderé muchas cosas de las que me digáis.



Puedo introducir unos objetos dentro de otros y hacer torres simples con cubos grandes.



Intentaré recorrer la casa solo o con ayuda, gateando o cogiéndome de los muebles.



¡Cuidado! Abro los cajones para ver lo que hay dentro y si encuentro una cinta tiro de ella para saber lo que hay al final.



Si a los 12 meses el niño no es capaz de sostenerse en pie asido a un mueble (aunque no camine), no busca la comunicación con el adulto o no explora los nuevos juguetes, consulte a su pediatra.

El niño de 14 a 18 meses. La posibilidad de desplazamiento y la habilidad manual lo harán más independiente del adulto y le darán mayor conocimiento del entorno.

14 meses

Me interesarán los juguetes de los otros niños e intentaré cogérselos.



16 meses

Puedo señalar y nombrar algunos objetos. También conozco partes de mi cuerpo.



18 meses

Me gusta jugar al escondite y sé ir a buscarte cuando estás escondida.



Cuando me miro en un espejo me hace gracia verme reflejado.



Soy capaz de beber solo cogiendo la taza con las dos manos. Utilizo la cuchara.



Ya puedo quitarme alguna pieza de ropa (los zapatos o los calcetines) y ayudarte a vestirme.



Me gusta esparcir por el suelo todos mis juguetes.



Me gusta que me leas un cuento y señalaré los dibujos grandes. Puedo pasar páginas.



Si me das un papel grande, me gusta hacer garabatos con colores vivos.



Soy capaz de caminar solo o empujando un cochecito.



Soy capaz de firaros una pelota y me gusta repetir ese juego.



Puedo ponerme en pie sin necesidad de ayuda y agacharme a coger un juguete. Subo las escaleras gateando y sé correr un poquito y saltar un escalón.



Si a los 18 meses aún no camina o desconoce el nombre de algunos objetos o personas familiares, consulte a su pediatra.

HITOS DE LENGUAJE - AUDICIÓN

Del nacimiento a los 3 meses:

- Se sobresalta ante los ruidos fuertes.
- Se despierta ante sonidos.
- Reflejo de parpadeo o mayor apertura de los ojos ante los ruidos.

De 3 a 4 meses:

- Se tranquiliza con la voz de la madre.
- Deja de jugar, al escuchar los nuevos sonidos.
- Busca la fuente de sonidos nuevos que no están a la vista.

De 6 a 9 meses:

- Disfruta con los juguetes musicales.
- Arrulla y gorjea con inflexiones.
- Dice alguna palabra.

De 12 a 15 meses:

- Responde a su nombre y al "no".
- Cumple pedidos simples.
- Cuenta con un vocabulario expresivo de 3 a 5 palabras.
- Imita algunos sonidos.

De 18 a 24 meses:

- Conoce las partes del cuerpo.
- Cuenta con un vocabulario expresivo mínimo de 20 a 50 palabras (utiliza frases de 2 palabras).
- Un 50% de habla es inteligible para los extraños.

A los 36 meses:

- Cuenta con un vocabulario expresivo de 500 palabras (utiliza oraciones de 4 a 5 palabras).
- Un 80% del habla es inteligible para los extraños.
- Comprende algunos verbos.

PROMOCIÓN DEL DESARROLLO

Recién nacido/a:

- Disfrutad de vuestro bebé todo lo que podáis, aprovechando el momento del baño o cambio de pañales para hablarle y acariciarle.
- Es normal que llore en algunas ocasiones, comprobad si es debido a: hambre, ropa ajustada, pañal mojado, gases, etc.

Primer año de vida:

- Observad si dirige la mirada a personas, sonidos u objetos, emite sonidos y sílabas para llamar la atención, atiende a su nombre y responde imitando a los juegos de comunicación.
- Es muy importante estimularle jugando con él/ella, habladle, dadle juguetes de colores y con diferentes ruidos y texturas. Es en esta fase cuando empieza a adquirir control sobre sus manos.
- También es beneficioso ponerle música suave y cantarle.

Segundo año de vida:

- Habladle y leedle siempre con claridad, sin deformar las palabras. A esta edad comienza a balbucear sus primeras palabras.
- Jugad con él/ella y ayudadle a conocer el mundo que le rodea, la casa, animales, plantas, etc., alentándole a subir y bajar escaleras para desarrollar los músculos de las piernas y la coordinación. Acompañadle para prevenir las caídas.
- Evitad la silleta para desplazamientos cortos, mejor que vaya caminando.
- A partir de los 18 meses, se le puede comenzar a familiarizar con el orinal o el inodoro pero sin forzar.
- Durante este periodo descubre la existencia de límites, pocos pero claros. Hay que elogiar sus comportamientos positivos.
- Informad al pediatra si va a la guardería.

Preescolar de 2 a 5 años:

- Fomentad su seguridad y autoestima, conviviendo el máximo tiempo posible con él o ella, compartiendo juegos y actividades al aire libre, etc.
- A partir de los 2,5 años, es buen momento para enseñarle a controlar esfínteres con retirada del pañal durante el día
- A partir de los 3 años comienza su escolarización, por lo que debes apoyarle para que se adapte bien a los cambios que esto supone.

- Puedes favorecer su creatividad con juegos educativos, el inicio de la lectura, contacto con la naturaleza y con otros niños.
 - Controla y limita el uso de la televisión, tablet, ordenador y los videojuegos.
- Es importante que sólo vean programas adecuados para su edad.

Escolar de 6 a 12 años:

- Ayudadle a crear hábitos de orden y trabajo, con un tiempo para el estudio y otro para el juego y ocio.
- Valora junto a sus educadores su comportamiento, aprendizaje y educación.
- Es muy importante la práctica de algún deporte de forma regular, al menos 3 veces por semana y jugar en parques y jardines con otros niños.
- Evitad el exceso de actividades extraescolares.
- Fomentadle la lectura.
- Informadle sobre los riesgos del tabaco, el alcohol y las drogas, así como de grupos que realicen éstas u otras actividades de riesgo.
- Participad en la educación sexual de vuestro/a hijo/a a través de respuestas sinceras y adaptadas a su edad según las preguntas que vaya realizando.
- Inculcadle el respeto a sí mismo/a y a los demás, y utilizad el refuerzo positivo.
- Debe conocer los derechos y los deberes en la familia, colaborando en las tareas del hogar de forma equilibrada.

Adolescente mayor de 13 años:

- Es importante vuestro control y apoyo en su aprendizaje escolar, así como en su comportamiento y educación.
- Es una época de grandes inseguridades, desequilibrios y dificultades de su autoestima. La seguridad y coherencia que le transmitáis deberá ser un punto de referencia imprescindible para el adolescente.
- A pesar de que existan conflictos con los padres, precisan más que nunca de su total apoyo, tolerancia y cariño.
- No olvidéis la educación en una sexualidad sana y responsable, informando sobre el riesgo de enfermedades de transmisión sexual y de embarazo no deseado.
- Debe conocer los riesgos que supone experimentar o consumir cualquier tipo de droga.

Decálogo de buen USO



01



Da ejemplo de un uso adecuado del móvil

02



Fomenta las relaciones personales y usa el móvil solo cuando sea necesario.

03



Establece horarios entre semana y de fin de semana, para hacer un uso adecuado y dedicar concentración plena a cualquier actividad que realices.

04



Manténlo apagado toda la noche respetando las horas de descanso. Respeta también el descanso de los demás.

05



Apágalo durante las horas de clase y de estudio. Aprovecha los descansos para hablar en persona con tus amigos en vez de enviarles mensajes.

06



Controla los excesos y limita su uso. Recuerda que el móvil cuesta dinero. Sé prudente en su uso o comparte gastos, si no asumes tú su coste completo.

07



Protege siempre tu intimidad y la de los demás, y evita compartir fotos y datos con extraños.

08



Márcate momentos libres de móvil, como las comidas y las cenas, y conviértelos en tiempo para hablar y para la familia.

09



Plantéate si toda la información que buscas y recibes en el móvil es correcta. Aprende a reconocer la fiabilidad de las fuentes.

10



Deja tu móvil en casa a veces. Aprende a vivir sin él. Observa y disfruta de lo que sucede a tu alrededor.



Si detectas en tu entorno o estás experimentando un caso de ciberacososo o bullying, marca rápidamente este número:

900 10 22 50

Canal de atención para personas con discapacidad auditiva:

WhatsApp **610 23 73 16**



¿Podemos prevenir en nuestros hijos los riesgos del consumo de bebidas alcohólicas?

Para poder prevenir un problema es necesario **anticiparse**, actuar antes de que aparezca ese problema. Y sabemos que el consumo de bebidas con alcohol entre nuestros adolescentes y jóvenes se ha convertido en un problema, que puede afectar de manera negativa a su salud, a sus estudios y a su desarrollo como personas.

Por tanto, nuestro interés con esta información es anticiparnos e intentar evitar los problemas que provocan el consumo de bebidas alcohólicas y el uso de otras drogas (porros, cocaína, etc.) en algunos adolescentes y jóvenes, dirigiéndonos a los **padres con hijos que todavía no han llegado a esas edades** y colaborar con algunas **recomendaciones educativas** que ayuden a la prevención.

¿Es posible que nuestros hijos eviten los riesgos derivados del consumo de bebidas alcohólicas y otras drogas?

Sí, **es posible**. La educación de los hijos en la familia puede ayudar a prevenir esos riesgos. Sin embargo, la tarea de los padres es difícil porque los adolescentes están influidos por los amigos, la publicidad, las películas, las modas, los famosos y las costumbres populares. Los padres tendrán más éxito en la educación de sus hijos cuando dispongan de **más información** y cuantas **más habilidades** tengan para educarlos.

¿Qué podemos hacer como padres?

*Que se sientan queridos y aceptados.

Exprésales siempre que puedas tu afecto. Indícales sus fallos en privado (nunca ante amigos o hermanos), mostrando siempre lo positivo que esperas de ellos. Estimulará la autoestima de tu hijo y se sentirá más feliz y seguro de poder alcanzar las metas que se proponga, siendo menos dependiente de la influencia que puedan ejercer sobre él otras personas.



*Transmitir valores para la convivencia y el esfuerzo.

Los valores orientan nuestras vidas y condicionan nuestras decisiones. El respeto a los demás, la solidaridad o la

superación personal, además, son protectores frente a las presiones hacia el consumo de drogas.

***Conseguir una comunicación abierta y fluida con los hijos**, hablando en familia de las vivencias y problemas cotidianos. Si podéis, al comer o cenar



juntos aprovechad para comentar el día y celebrar en familia lo cotidiano (logros en estudios, dificultades con los amigos, novios, ...) en un ambiente sin tensiones.

***Conocer las opiniones de los hijos**, aunque no las compartas, para ofrecerles información cercana a sus necesidades, desmontando mitos y falsas creencias (por ejemplo es falso que todos consumen, que con café se pasa una borrachera, etc.).

*Informarles sin exageraciones ni alarmismos.

Los padres, junto con los profesores y sanitarios, pueden transmitir a los hijos una información objetiva y veraz sobre los efectos y riesgos del consumo de bebidas con alcohol, adaptada a su edad, centrándose en las consecuencias inmediatas y cercanas y, siempre que sea posible, apoyándose en documentos o personas que sean respetadas por ellos (médico, enfermero/a, tutor/a, etc.). Si te preguntan y no tienes suficiente información, reconócelo, infórmate y conversa en otro momento, tu hijo verá con esta actitud el interés y la importancia del tema.

¿Podemos prevenir en nuestros hijos los riesgos del consumo de bebidas alcohólicas?

***Informar de los riesgos del alcohol en el desarrollo**, resaltando las razones por las que los menores de edad no deben beber alcohol o tomar otras drogas (entre ellas, que son más perjudiciales para una persona en crecimiento).

***Los padres son un modelo de salud para sus hijos**, porque los primeros aprendizajes se hacen por imitación: Los padres pueden ser ejemplo cuidando la alimentación y la higiene personal, realizando deporte y evitando comportamientos que perjudican la salud, como el consumo de alcohol, tabaco y otras drogas. Aunque los padres no realicen conductas saludables, se puede educar en ellas, aceptando ante los hijos los errores, e insistiendo en que aprendan hábitos saludables desde pequeños.

***Normas claras de convivencia**. Las normas regulan la convivencia familiar y dan seguridad a los hijos ya que saben donde parar y qué consecuencias tiene su incumplimiento. Estas normas deben ser razonables, realistas, adaptadas a la edad y a las características de los hijos, claras, firmes y coherentes. Una buena norma consistirá en la prohibición absoluta de

consumir bebidas alcohólicas a los hijos menores de edad (la Ley lo prohíbe para protegerlos).

***Pactar las normas y límites** da mejor resultado que imponerlos. Debemos explicarles la necesidad de las normas, lo que se espera de los hijos y las consecuencias si no se cumplen. Y mantener estas consecuencias para los hijos (fruto de la reflexión y no de un arrebato por parte de los padres).

***Favorecer actividades familiares en el tiempo libre**. Podéis enseñar a vuestros hijos a utilizar el tiempo libre de forma saludable, estimulando el desarrollo de aficiones deportivas, artísticas, etc. y favoreciendo su participación en asociaciones juveniles, culturales y deportivas. Cuando son pequeños, jugar con los hijos e hijas es una de las mejores formas de relacionarse afectivamente, de más mayores se puede compartir aficiones en familia.



Ideas clave: Los padres son piezas clave para informar a sus hijos e hijas sobre los riesgos del consumo de bebidas con alcohol y de otras drogas. Los padres son en un modelo para sus hijos. Los padres transmiten valores sociales positivos. Los padres armonizan la convivencia familiar estableciendo normas adecuadas. Los padres son promotores de formas saludables de ocio... Estas ideas clave **permitirán a los padres anticiparse a los problemas y crear un clima familiar favorable de prevención.**

¿A quién podemos consultar?

Dado que el consumo se inicia habitualmente en la preadolescencia y la adolescencia, la consulta de pediatría está en una situación inmejorable para detectar conductas de riesgo, actuar sobre el entorno familiar y servir de enlace entre el paciente y el resto de agentes sociales (profesores, trabajador social, etc.).

Pregunta al pediatra y al enfermero sobre aspectos familiares y de tus hijos que te preocupen en



relación con los problemas relacionados con el consumo de bebidas alcohólicas y otras drogas y su prevención.

¿Más información?

- http://www.hablemosdedrogas.org/system/application/views/upl_oads/data/pnsd_guia_drogas.pdf
- http://www.pnsd.msc.es/Categoria2/publica/pdf/Habla_con_ellos.pdf
- <http://www.e-drogas.es>
- <http://www.accionfamiliar.org/que-hacemos/formacion>
- <http://www.abc.es/familia-padres-hijos/20141105/abci-garcia-aguado-entrevista-201410151557.html>
- <http://www.guiainfantil.com/tags/aprender-a-ser-padres/>
- <http://www.rtve.es/alcanta/videos/redes/redes-aprendiendo-ser-padres/506861/>



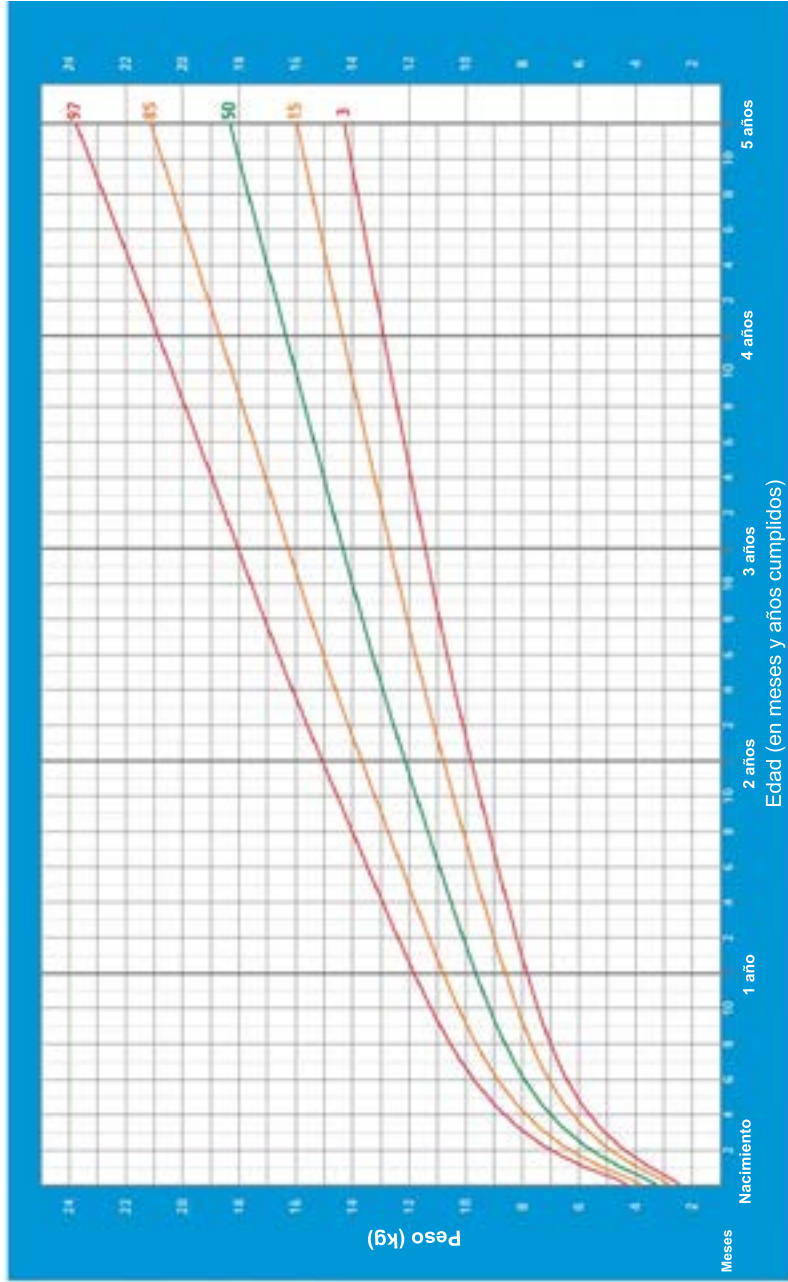


PATRONES DE CRECIMIENTO INFANTIL



Peso para la edad Niños

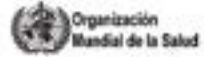
Percentiles (Nacimiento a 5 años)



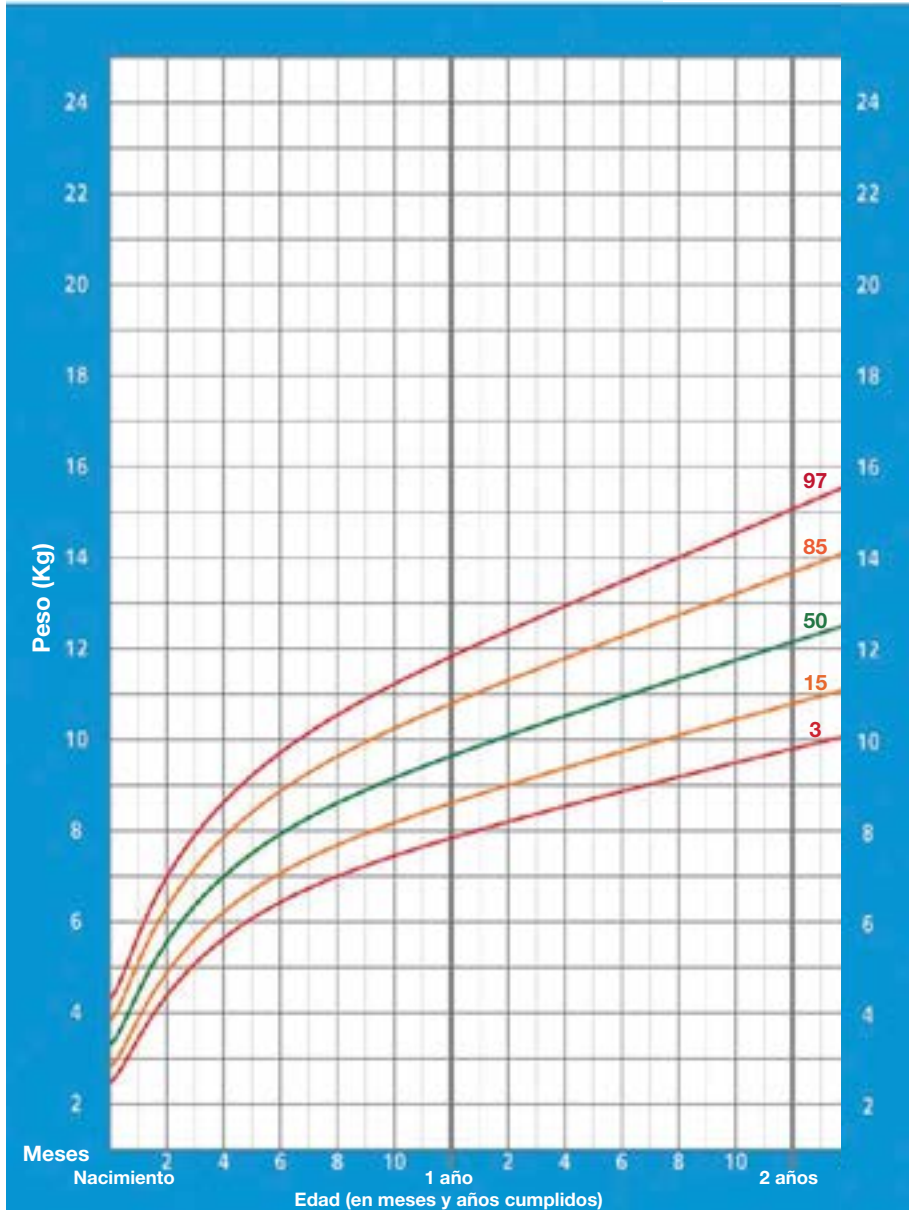
Patrones de crecimiento infantil de la OMS

Peso niño hasta 2 años

Peso para la edad Niños



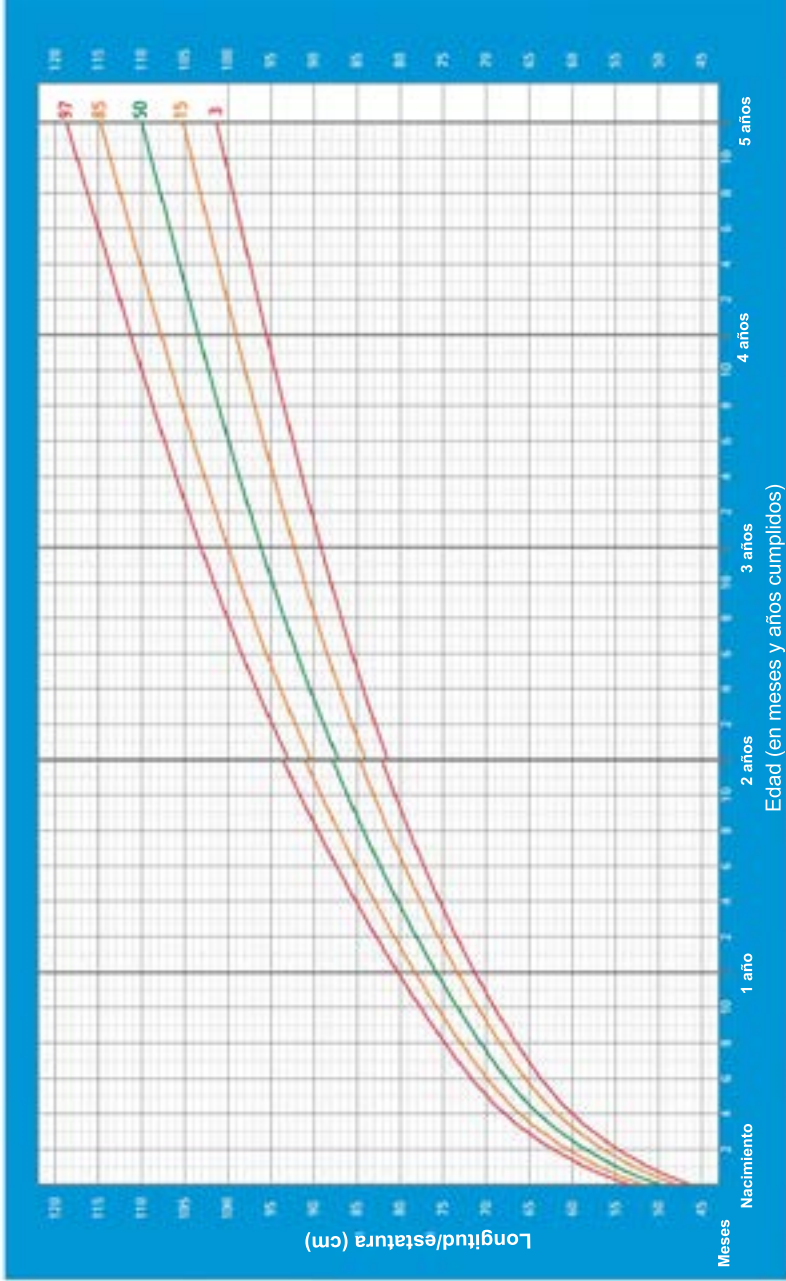
Percentiles (Nacimiento a 2 años)



Patrones de crecimiento infantil de la OMS (modificado)

Longitud/estatura para la edad Niños

Percentiles (Nacimiento a 5 años)



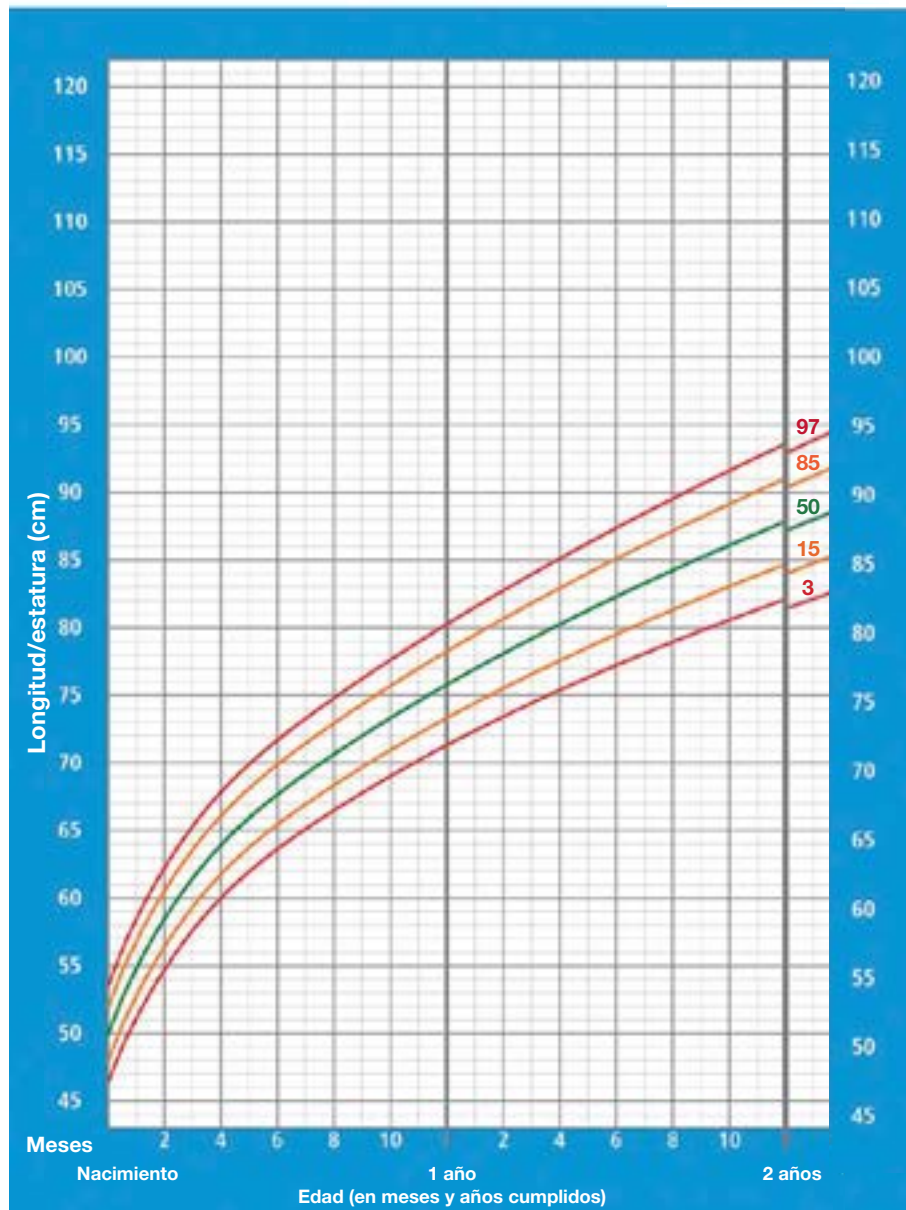
Patrones de crecimiento infantil de la OMS

Longitud/estatura niño hasta los 2 años

Longitud/estatura para la edad Niño



Percentiles (Nacimiento a 2 años)

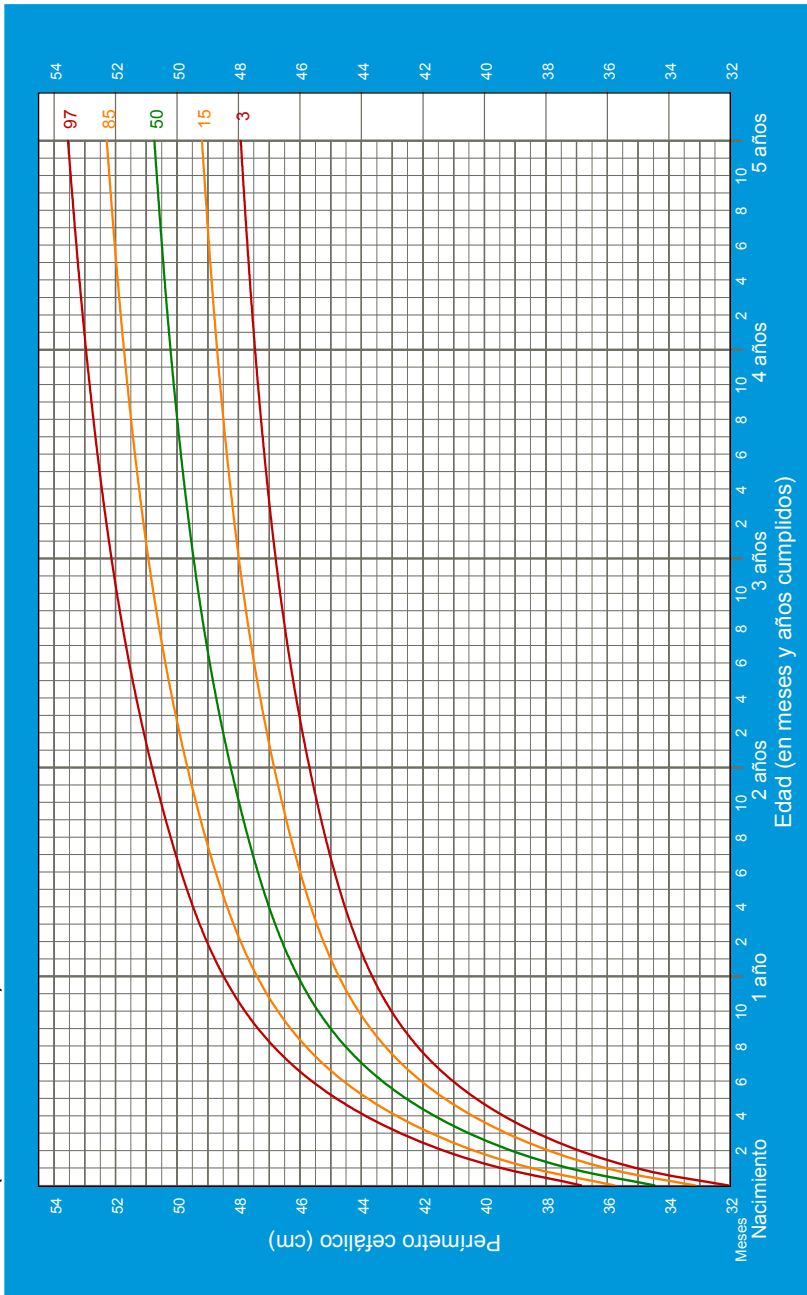


Patrones de crecimiento infantil de la OMS (modificado)

Perímetro cefálico para la edad Niños



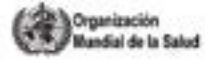
Percentiles (Nacimiento a 5 años)



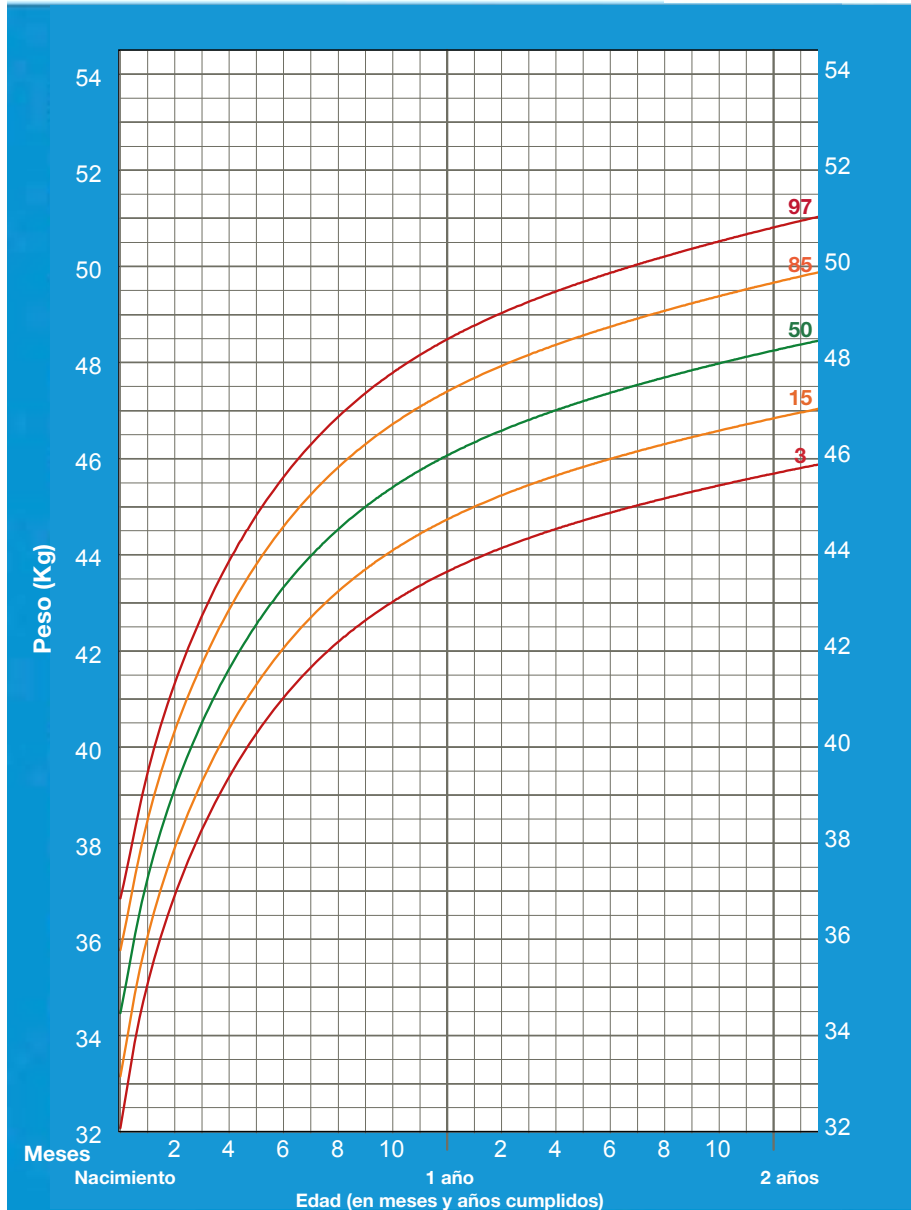
Patrones de crecimiento infantil de la OMS

Perímetro craneal niño hasta los 2 años

Perímetro cefálico para la edad Niños



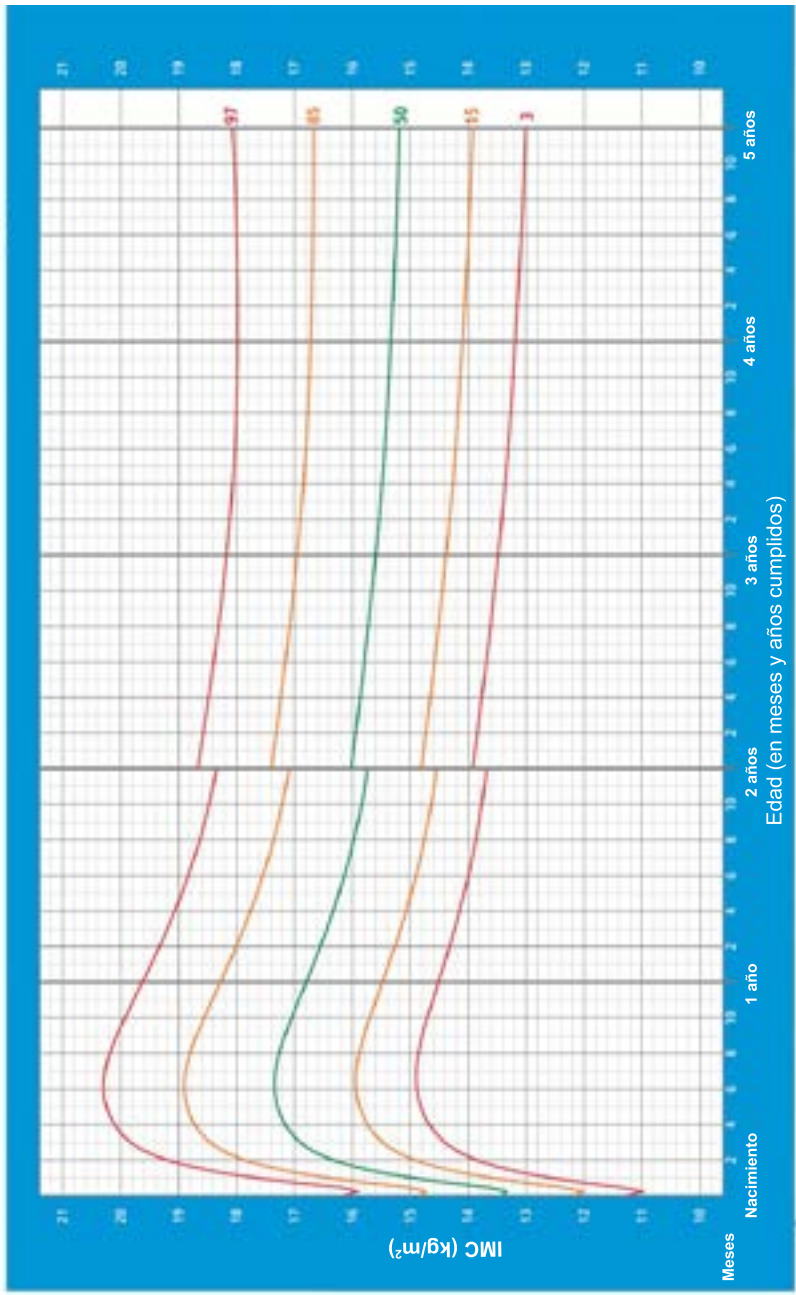
Percentiles (Nacimiento a 2 años)



Patrones de crecimiento infantil de la OMS (modificado)

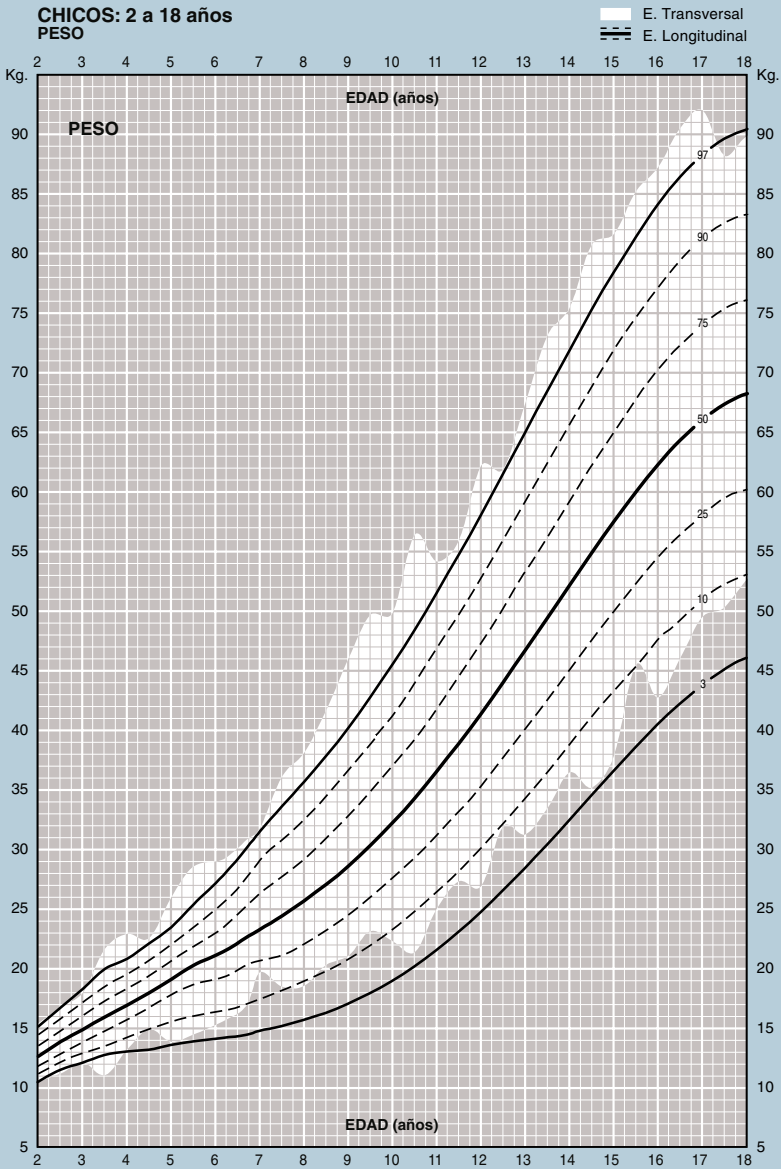
IMC para la edad Niños

Percentiles (Nacimiento a 5 años)



Patrones de crecimiento infantil de la OMS

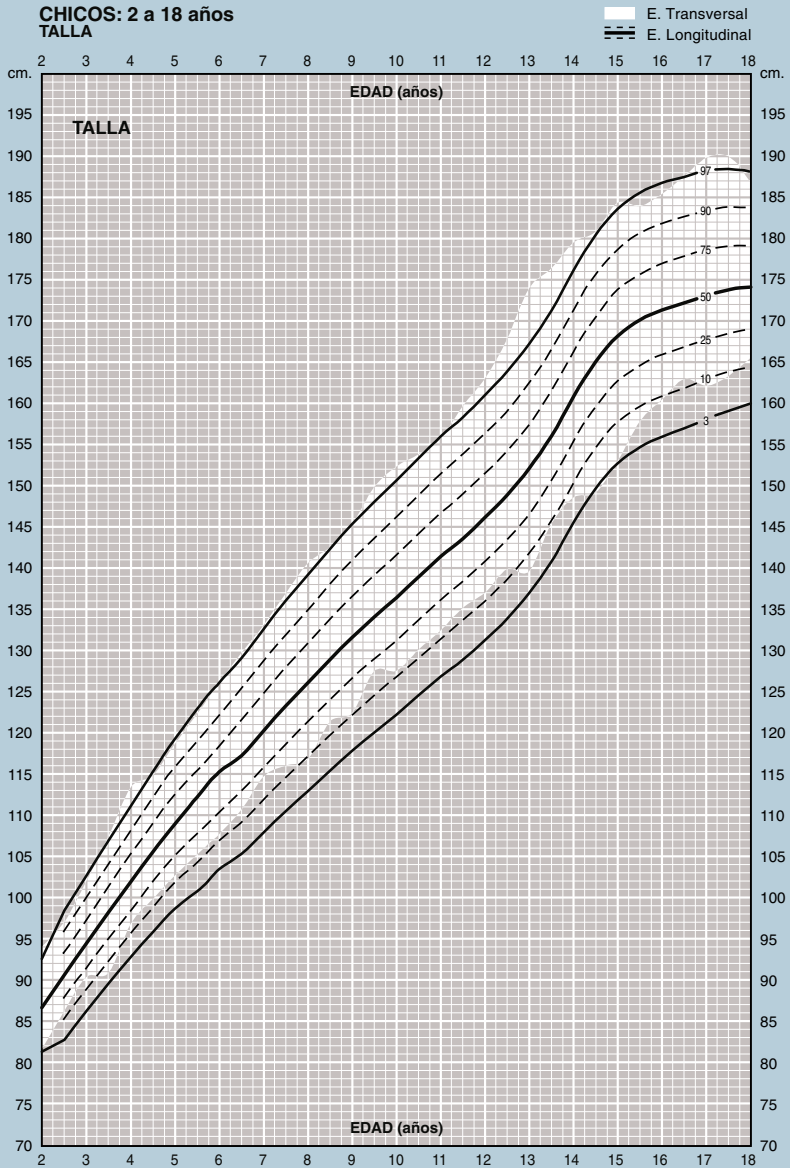
Peso chico de 2 a 18 años



CURVAS Y TABLAS DE CRECIMIENTO (Estudios Longitudinal y Transversal)
 B.Sobradillo, A.Aguirre, U.Aresti, A.Bilbao, C.Fernández-Ramos, A.Lizárraga, H.Lorenzo, L.Madariaga,
 I.Pica, I.Ruiz, E.Sánchez, C.Santamaría, J.M.Serrano, A.Zabala, B.Zurimendi y M.Hernández.

INSTITUTO DE INVESTIGACION SOBRE CRECIMIENTO Y DESARROLLO.
 FUNDACION FAUSTINO ORBEGOZO EIZAGUIRRE.
 María Díaz de Haro, 10 bis. 48013 BILBAO

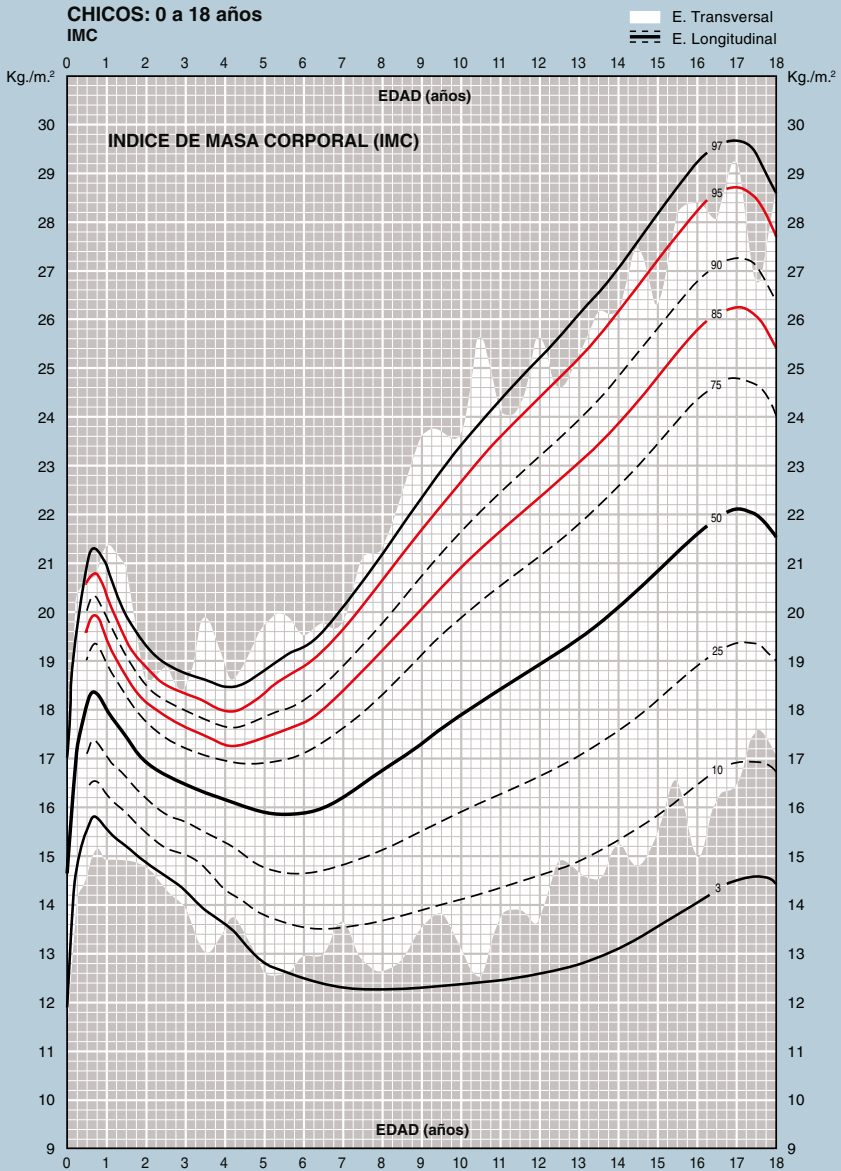
Talla chico de 2 a 18 años



CURVAS Y TABLAS DE CRECIMIENTO (Estudios Longitudinal y Transversal)
 B. Sobradillo, A. Aguirre, U. Aresti, A. Bilbao, C. Fernández-Ramos, A. Lizárraga, H. Lorenzo, L. Madariaga,
 I. Rica, I. Ruiz, E. Sánchez, C. Santamaría, J.M. Serrano, A. Zabala, B. Zurimendi y M. Hernández.

INSTITUTO DE INVESTIGACION SOBRE CRECIMIENTO Y DESARROLLO.
 FUNDACION FAUSTINO ORBEGOZO EIZAGUIRRE.
 María Diaz de Haro, 10 bis. 48013 BILBAO

Indice de Masa Corporal chico de 2 a 18 años

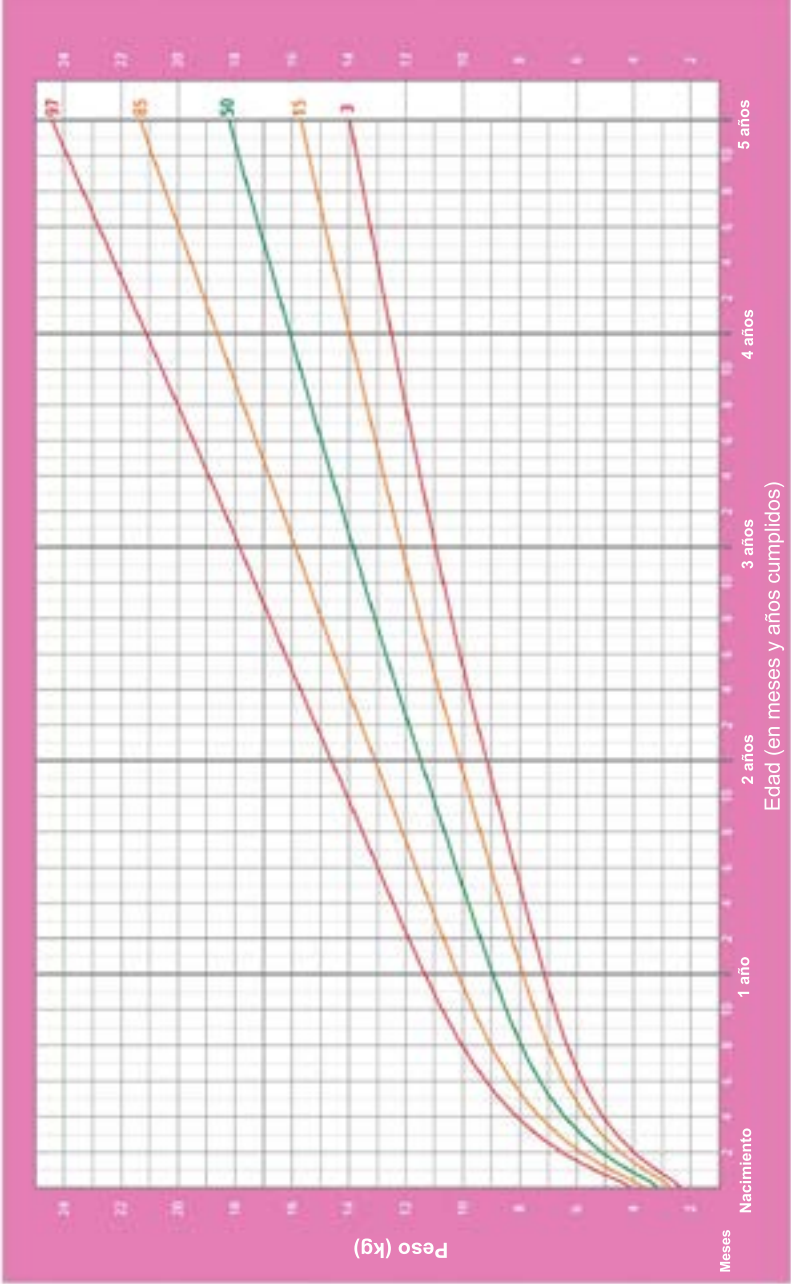


CURVAS Y TABLAS DE CRECIMIENTO (Estudios Longitudinal y Transversal)
 B.Sobradillo, A.Aguirre, U.Aresti, A.Bilbao, C.Fernández-Ramos, A.Lizárraga, H.Lorenzo, L.Madariaga,
 I.Rica, I.Puiz, E.Sánchez, C.Santamaría, J.M.Serrano, A.Zabala, B.Zurimendi y M.Hernández.

INSTITUTO DE INVESTIGACION SOBRE CRECIMIENTO Y DESARROLLO.
 FUNDACION FAUSTINO ORBEGOZO EIZAGUIRRE.
 María Diaz de Haro, 10 bis. 48013 BILBAO

Peso para la edad Niñas

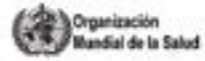
Percentiles (Nacimiento a 5 años)



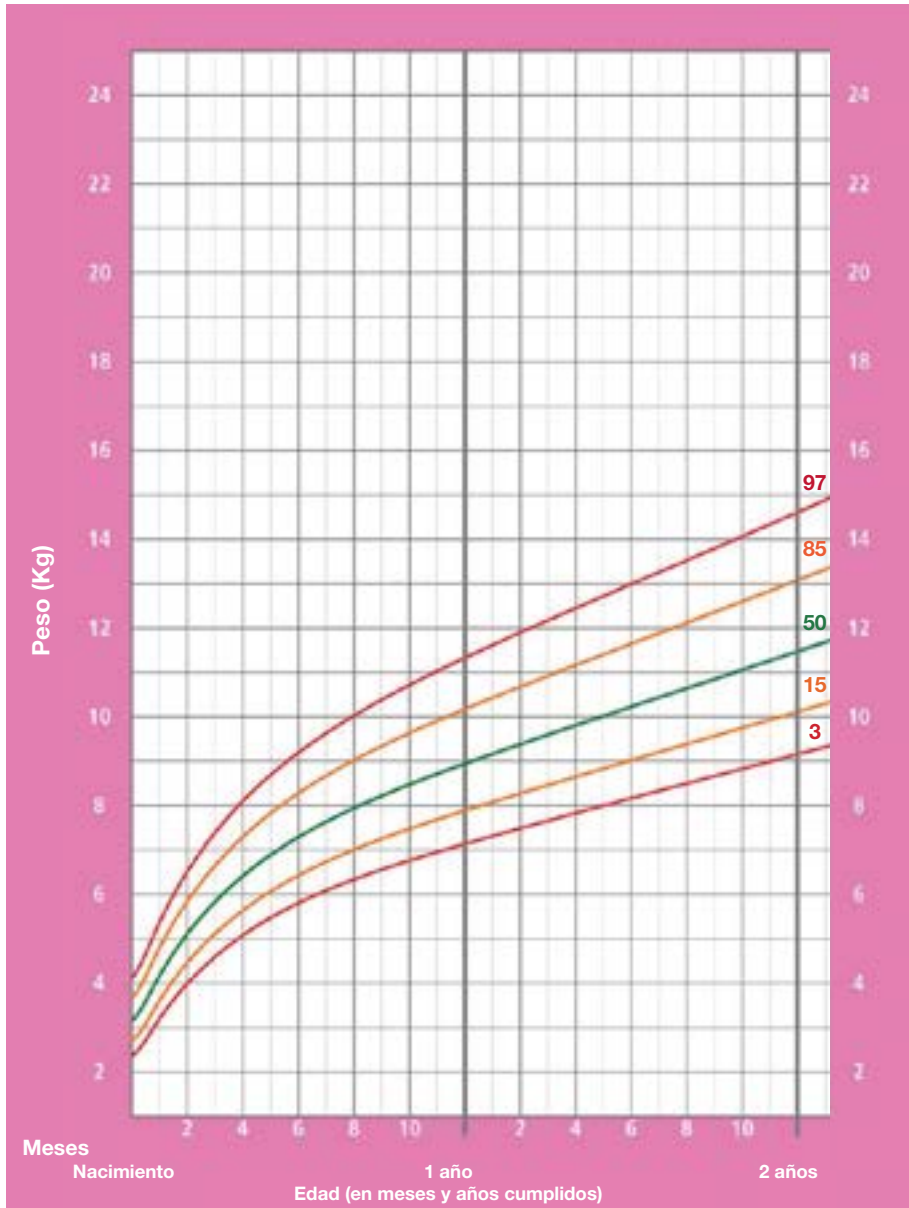
Patrones de crecimiento infantil de la OMS

Peso niña hasta 2 años

Peso para la edad Niñas



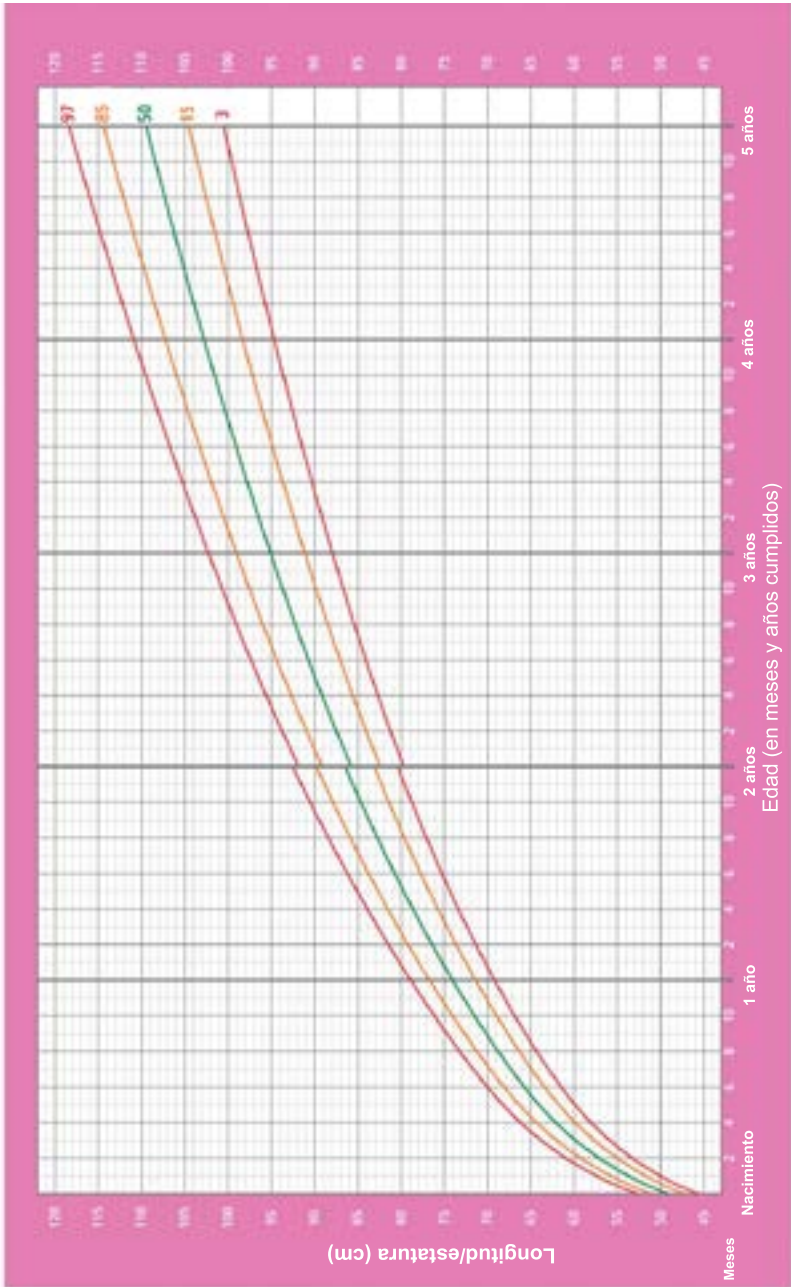
Percentiles (Nacimiento a 2 años)



Patrones de crecimiento infantil de la OMS (modificado)

Longitud/estatura para la edad Niñas

Percentiles (Nacimiento a 5 años)

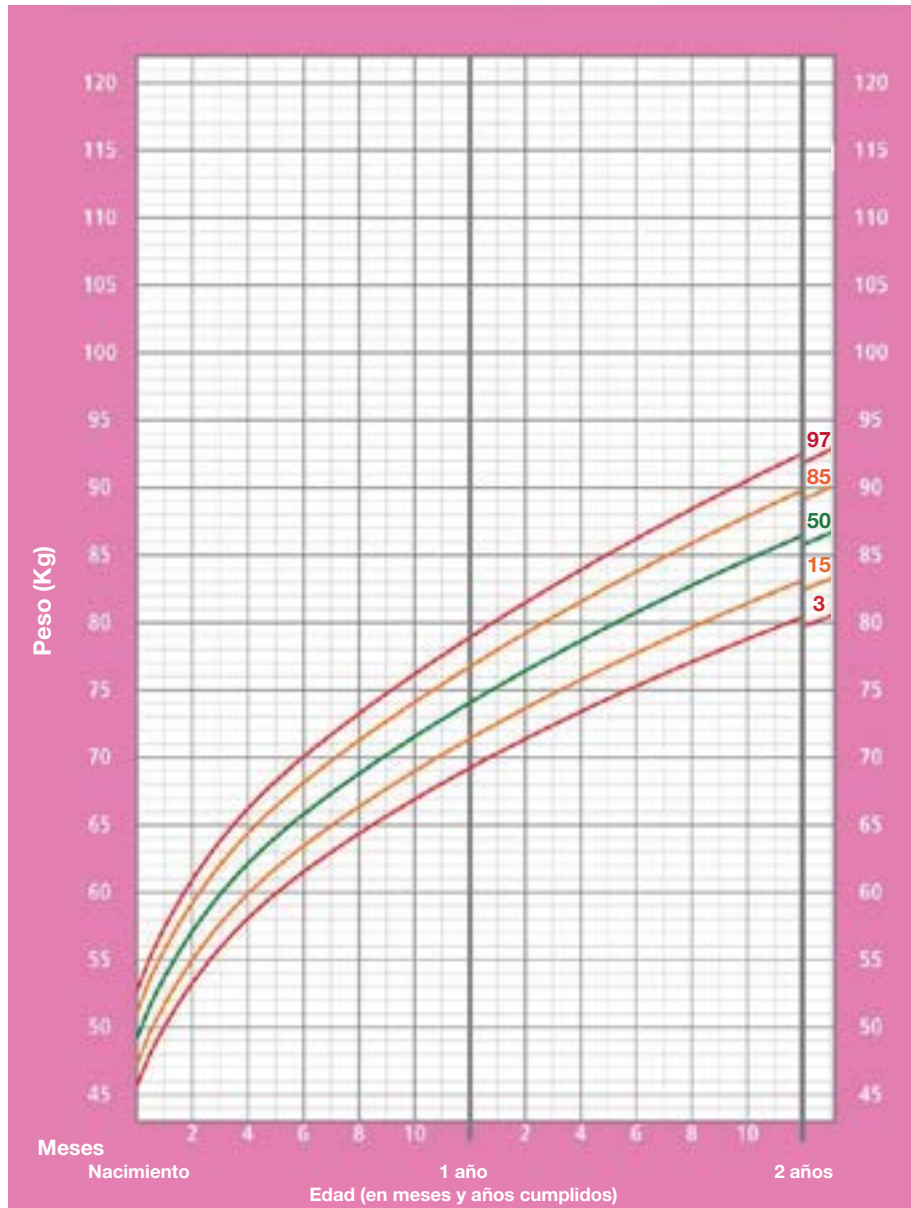
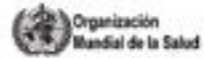


Patrones de crecimiento infantil de la OMS

Longitud/estatura niña hasta los 2 años

Longitud/estatura para la edad Niñas

Percentiles (Nacimiento a 2 años)



Patrones de crecimiento infantil de la OMS (modificado)

Perímetro cefálico para la edad Niñas

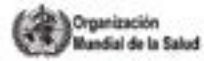
Percentiles (Nacimiento a 5 años)



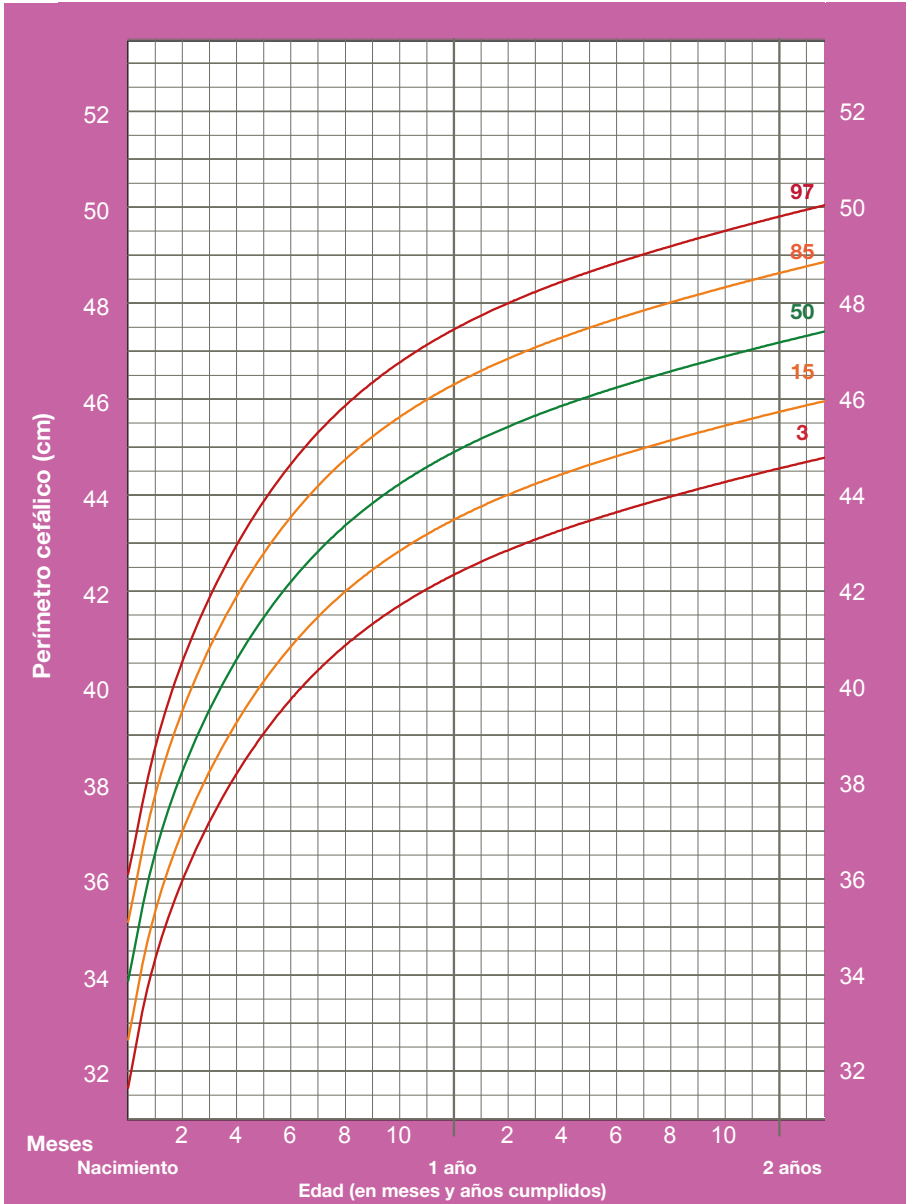
Patrones de crecimiento infantil de la OMS

Perímetro craneal niña hasta los 2 años

Perímetro cefálico para la edad Niñas



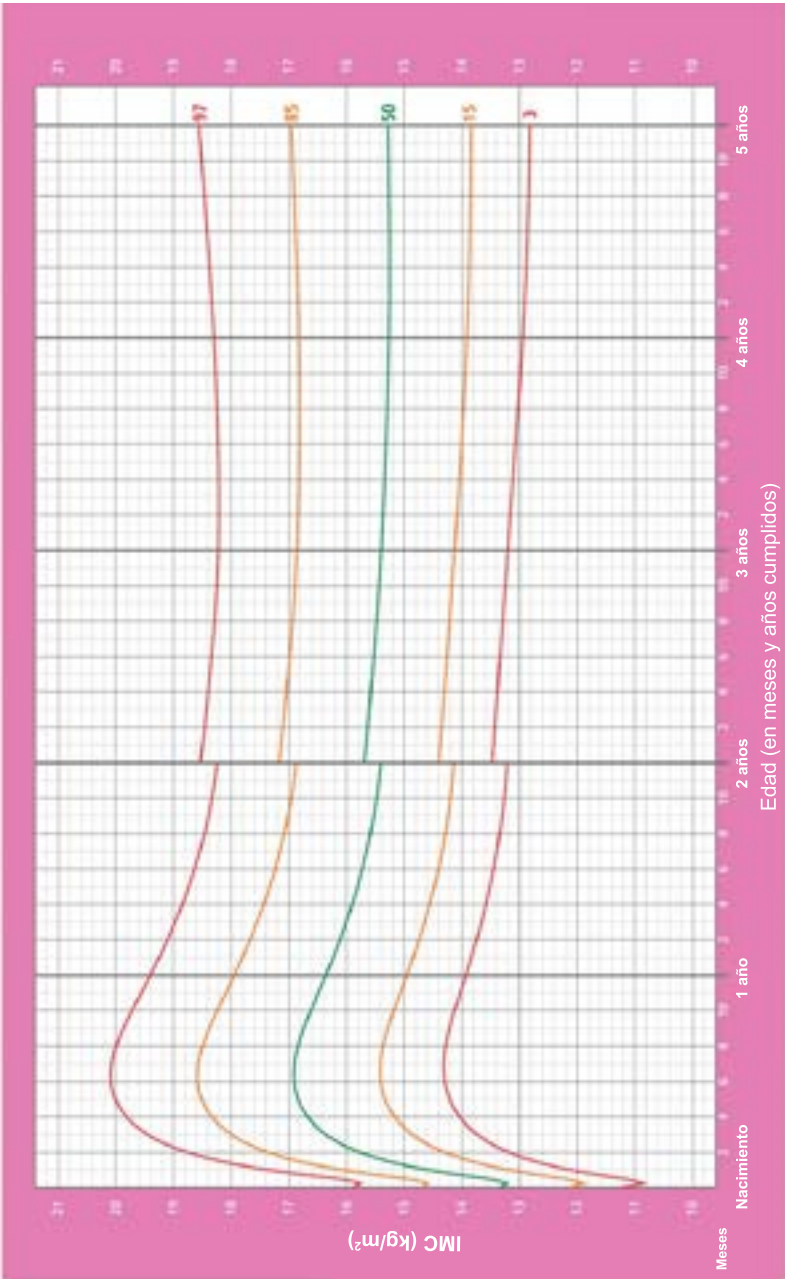
Percentiles (Nacimiento a 2 años)



Patrones de crecimiento infantil de la OMS (modificado)

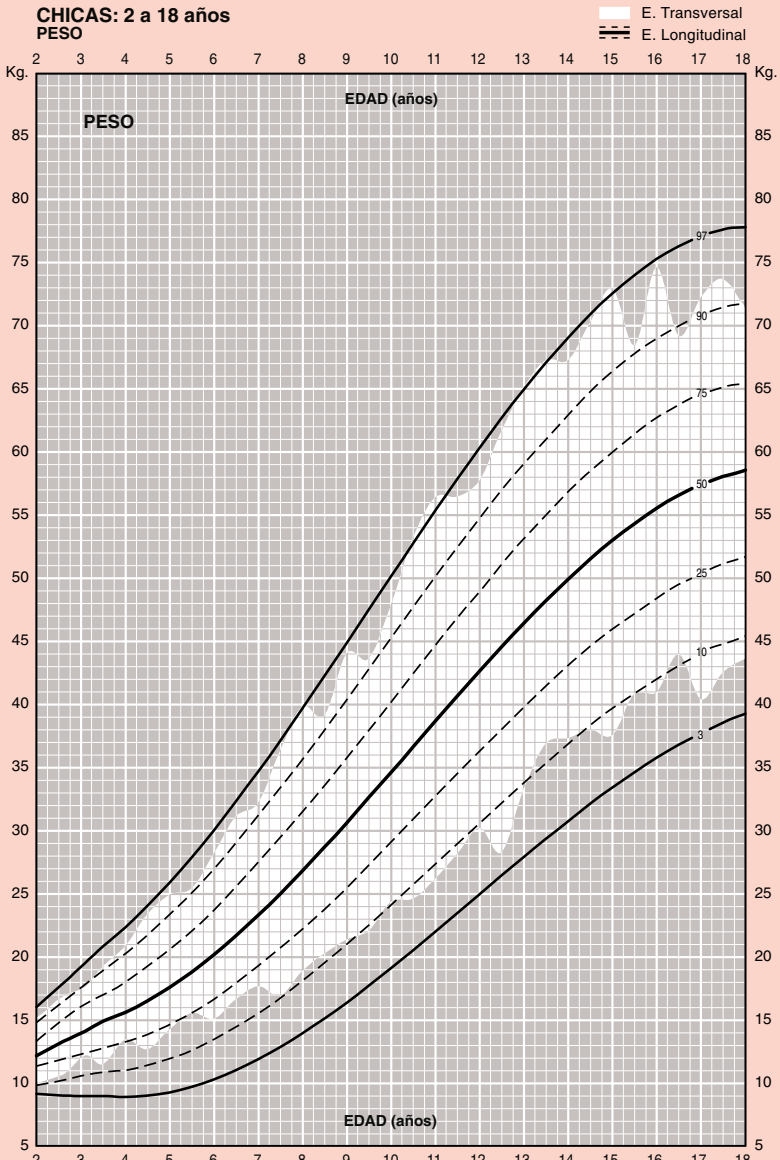
IMC para la edad Niñas

Percentiles (Nacimiento a 5 años)



Patrones de crecimiento infantil de la OMS

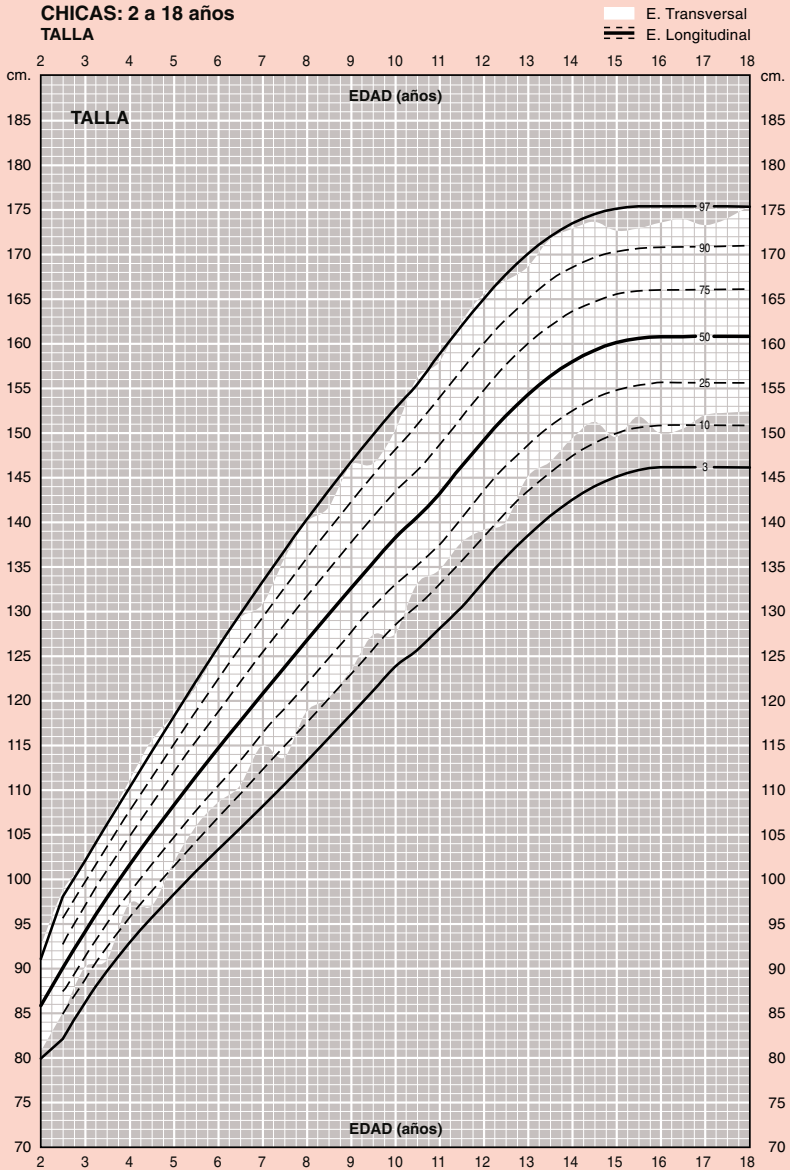
Peso chica de 2 a 18 años



CURVAS Y TABLAS DE CRECIMIENTO (Estudios Longitudinal y Transversal)
 B.Sobradillo, A.Aguirre, U.Aresti, A.Bilbao, C.Fernández-Ramos, A.Lizárraga, H.Lorenzo, L. Madariaga,
 I.Rica, I.Ruiz, E.Sánchez, C.Santamaría, JM.Serrano, A.Zabala, B.Zurimendi y M.Hernández.

INSTITUTO DE INVESTIGACION SOBRE CRECIMIENTO Y DESARROLLO.
 FUNDACION FAUSTINO ORBEGOZO EIZAGUIRRE.
 María Díaz de Haro, 10 bis. 48013 BILBAO

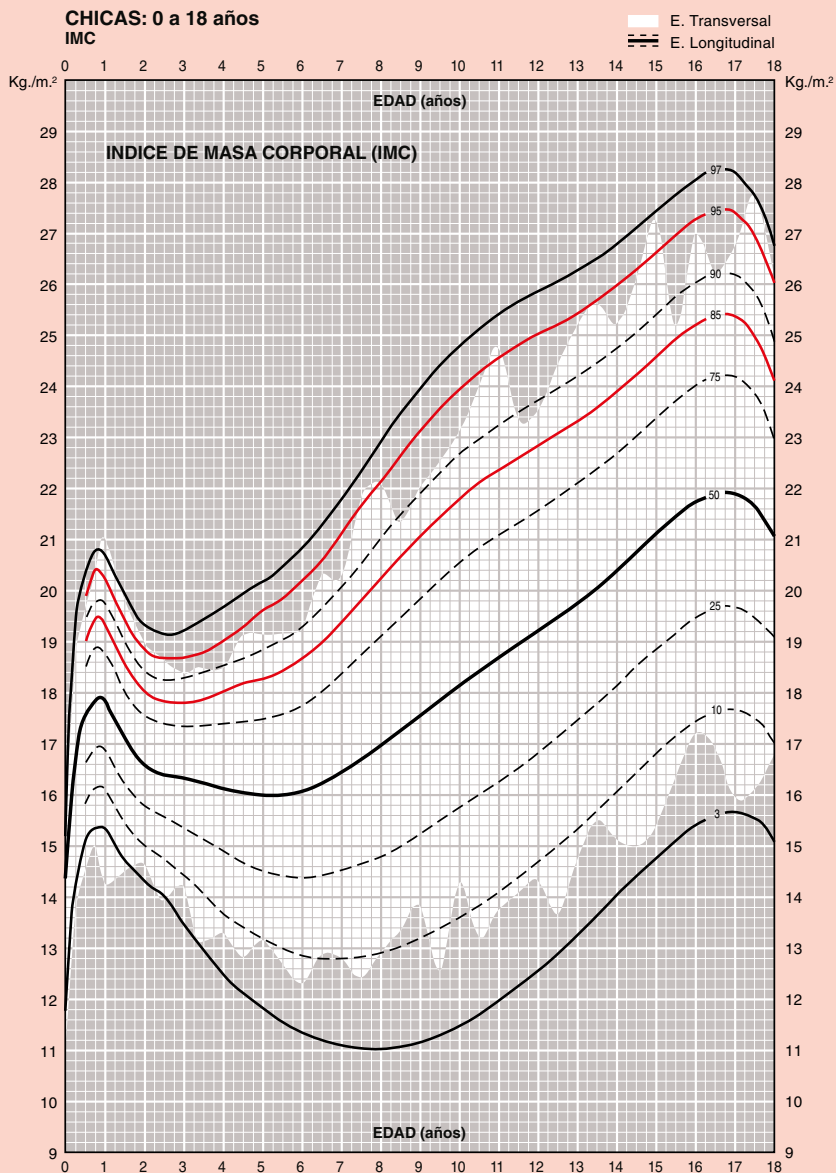
Talla chica de 2 a 18 años



CURVAS Y TABLAS DE CRECIMIENTO (Estudios Longitudinal y Transversal)
B. Sobradillo, A. Aguirre, U. Aresti, A. Bilbao, C. Fernández-Ramos, A. Lizárraga, H. Lorenzo, L. Madariaga,
I. Rica, I. Ruiz, E. Sánchez, C. Santamaría, JM. Serrano, A. Zabala, B. Zurimendi y M. Hernández.

INSTITUTO DE INVESTIGACION SOBRE CRECIMIENTO Y DESARROLLO.
FUNDACION FAUSTINO ORBEGOZO EIZAGUIRRE.
Maria Diaz de Haro, 10 bis. 48013 BILBAO

Indice de Masa Corporal chica de 2 a 18 años



CURVAS Y TABLAS DE CRECIMIENTO (Estudios Longitudinal y Transversal)
 B.Sobradillo, A.Aguirre, U.Aresti, A.Bilbao, C.Fernández-Ramos, A.Lizárraga, H.Lorenzo, L.Madariaga,
 I.Rica, I.Ruiz, E.Sánchez, C.Santamaría, J.M.Serrano, A.Zabala, B.Zurrumendi y M.Hernández.

INSTITUTO DE INVESTIGACION SOBRE CRECIMIENTO Y DESARROLLO.
 FUNDACION FAUSTINO ORBEGOZO EIZAGUIRRE.
 María Diaz de Haro, 10 bis. 48013 BILBAO

Seguimiento del crecimiento del niño/a

FECHA	EDAD	PESO	LONGITUD/ ESTATURA	IMC	P. CEFÁLICO	TENSIÓN ARTERIAL

Seguimiento del crecimiento del niño/a

FECHA	EDAD	PESO	LONGITUD/ ESTATURA	IMC	P. CEFÁLICO	TENSIÓN ARTERIAL

Seguimiento del crecimiento del niño/a

FECHA	EDAD	PESO	LONGITUD/ ESTATURA	IMC	P. CEFÁLICO	TENSIÓN ARTERIAL

VACUNAS





¿Qué son las vacunas?

Son sustancias que se introducen en el cuerpo humano y ayudan a que se produzcan “defensas inmunitarias”, capaces de proteger frente a las enfermedades.

¿Qué enfermedades se previenen con la vacunación?

Existen diversas enfermedades que pueden evitarse mediante la vacunación: Polio, Difteria, Tétanos, Tos ferina, infección por Meningococo y Haemophilus influenzae tipo B, Sarampión, Rubéola, Parotiditis, Hepatitis B, Neumococo y Varicela e infección por Papilomavirus.

¿Cuándo debo vacunar a mi hijo/a?

Hay que seguir el Calendario Vacunal vigente.

¿Dónde puedo vacunar/a?

En tu centro de salud o consultorio. Si perteneces a alguna mutualidad consulta con tu compañía aseguradora.

¿Existen situaciones o enfermedades que contraindiquen la vacunación?

En muy pocos casos está contraindicada la vacunación. En caso de duda, debes consultar al pediatra o al médico.

Se recomienda permanecer en el centro 20 minutos después de la vacunación. En determinadas situaciones (enfermedades, viajes, etc.) pueden recomendarse vacunas adicionales. Consulta a tu médico.

- También puedes consultar en los siguientes centros de referencia:

CONSEJERÍA DE SALUD

Programa de Vacunaciones, Ronda de Levante, 11 - 30008 MURCIA
Telfs. 968.362.249 / 968.366.811

DIRECCIÓN DE SALUD DE ÁREA DE CARTAGENA:

Plaza San Agustín, 3 - 30201 CARTAGENA - Telf. 968.326.676

DIRECCIÓN DE SALUD DE ÁREA DE LORCA:

Calle Floridablanca, Edif. Santa Rosa de Lima - 30800 LORCA

SERVICIOS MUNICIPALES DE SALUD:

Ayuntamiento de Murcia, Plaza Preciosa, 5 - 30008 MURCIA - Tel. 968.247.062

Para más información puede dirigirse a: www.murciasalud.es/vacunaciones o dirigirse a la Dirección de Área de Salud que corresponda.

CALENDARIO DE VACUNACIONES INFANTIL VIGENTE DURANTE EL AÑO 2020

Programa de vacunaciones

EDAD	Difteria	Tétanos	Tosferina	H. influenzae b (Hib)	Hepatitis B ⁽¹⁾	Polio (inactivada)	Neumococo (conjugada)	Meningococo	Triple Virica	Varicela	Papilomavirus (VPH)
M E S E S	2	💧	💧	💧	💧	💧	💧				
	4	💧	💧	💧	💧	💧	💧				
	11	💧	💧	💧	💧	💧	💧	(Men C)			
	12							(Men C)	💧		
	15									💧	
A Ñ O S	4								💧	💧 (2)	
	6	💧	💧	💧							
	11-12							(Men ACWY)		💧 (3) (2 dosis)	💧 (4) (2 dosis)
	14	💧	💧								

- (1) En recién nacidos de madre portadora de A_gsHB: 1.^a dosis de vacuna e inmunoglobulina al nacer, la 2.^a dosis de vacuna a los 2 meses, la 3.^a a los 4 meses y la 4.^a dosis a los 11 meses.
- (2) La dosis de los 4 años (2.^a dosis de sarampión, rubeola, parotiditis y varicela) se administrará utilizando la vacuna Tetravírica.
- (3) Para aquellos niños que no la hayan padecido y no hayan sido vacunados con anterioridad.
- (4) Vacunación sistemática en niñas nacidas en el 2009. Recaptación de no vacunadas nacidas entre 2002 y 2008. Esquema de vacunación 2 dosis (0 y 6 meses) con 14 años o menos y 3 dosis (0, 1-2 y 6 meses) para las de 15 o más años.

- La vacunación es el método más eficaz de prevención de muchas enfermedades infecciosas comunes.

Este Calendario puede estar sujeto a modificaciones periódicas según las circunstancias epidemiológicas lo aconsejen.

REVISIONES DE SALUD



Edad	Profesional Sanitario	Contenido
3-10 días	Matrona	Primer contacto y apoyo lactancia materna
5-15 días	Pediatra	Revisión
2 meses	Enfermera	Revisión + vacuna
4 meses	Pediatra	Revisión + vacuna
6 meses	Enfermera	Revisión
11 meses	Pediatra	Revisión + vacuna
12 meses		Vacuna
15 meses	Enfermera	Revisión + vacuna
2 años	Pediatra	Revisión
4 años	Enfermera	Revisión + vacuna
6 años	Pediatra	Revisión + vacuna
11 años	Enfermera	Revisión + vacuna*
13-14 años**	Pediatra /Médico de Familia/Enfermera	Revisión + vacuna
16 años	Médico de Familia/Enfermera	Revisión
18 años	Médico de Familia/Enfermera	Revisión

(*) Varicela si precisa

(**) Según la edad del niño la realizará Pediatra o Médico de Familia/Enfermera

Tu hijo/a tiene que acudir al Centro o Consultorio para la próxima revisión:

- El día dede 20, a las horas
- El día dede 20, a las horas
- El día dede 20, a las horas
- El día dede 20, a las horas
- El día dede 20, a las horas
- El día dede 20, a las horas
- El día dede 20, a las horas
- El día dede 20, a las horas
- El día dede 20, a las horas
- El día dede 20, a las horas
- El día dede 20, a las horas
- El día dede 20, a las horas
- El día dede 20, a las horas
- El día dede 20, a las horas
- El día dede 20, a las horas
- El día dede 20, a las horas
- El día dede 20, a las horas
- El día dede 20, a las horas
- El día dede 20, a las horas
- El día dede 20, a las horas

Tu hijo/a tiene que acudir al Centro o Consultorio para la próxima revisión:

- El día dede 20, a las horas
- El día dede 20, a las horas
- El día dede 20, a las horas
- El día dede 20, a las horas
- El día dede 20, a las horas
- El día dede 20, a las horas
- El día dede 20, a las horas
- El día dede 20, a las horas
- El día dede 20, a las horas
- El día dede 20, a las horas
- El día dede 20, a las horas
- El día dede 20, a las horas
- El día dede 20, a las horas
- El día dede 20, a las horas
- El día dede 20, a las horas
- El día dede 20, a las horas
- El día dede 20, a las horas
- El día dede 20, a las horas
- El día dede 20, a las horas
- El día dede 20, a las horas
- El día dede 20, a las horas

Teléfonos y direcciones de interés:

- Centro de Bioquímica y Genética Clínica: 968 381084.
- Sanidad Exterior Murcia: 968 989 422 y 968 989 425.
- Sanidad Exterior Cartagena: 968 981 002 y 968 981 000.

Atención Temprana:

<https://www.murciasalud.es/pagina.php?id=334833&idsec=18>

Grupos de apoyo de lactancia materna:

<http://www.ihan.es/index3.asp?idComAut=01>

Comité de lactancia materna de la AEP:

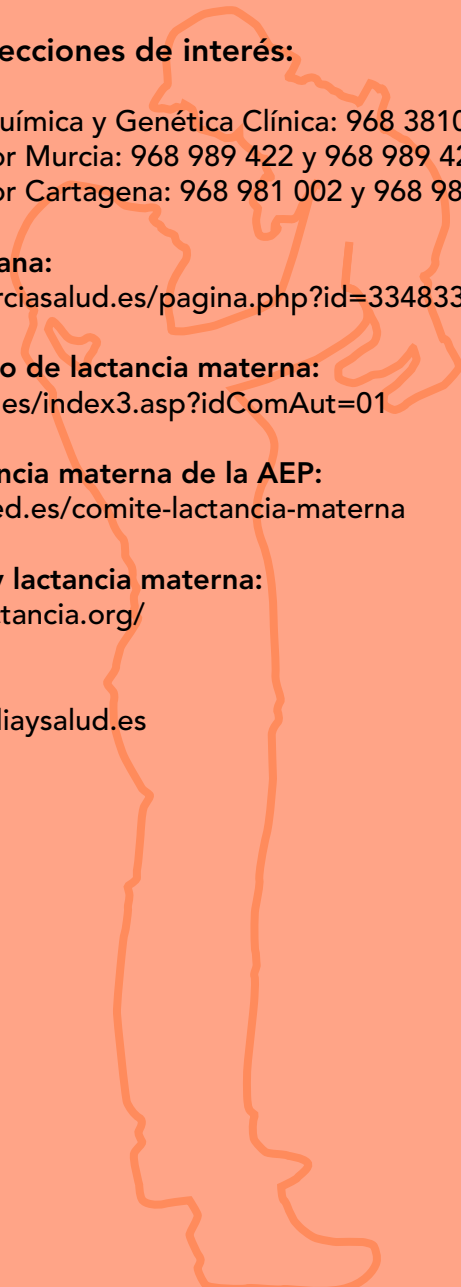
<http://www.aeped.es/comite-lactancia-materna>

Medicamentos y lactancia materna:

<http://www.e-lactancia.org/>

Familia y Salud:

<http://www.familiaysalud.es>





documento de **SALUD INFANTIL**

Programa de Atención al Niño y al Adolescente (P.A.N.A.)