



Región de Murcia
Consejería de Salud

Dirección General de Salud
Pública y Adicciones

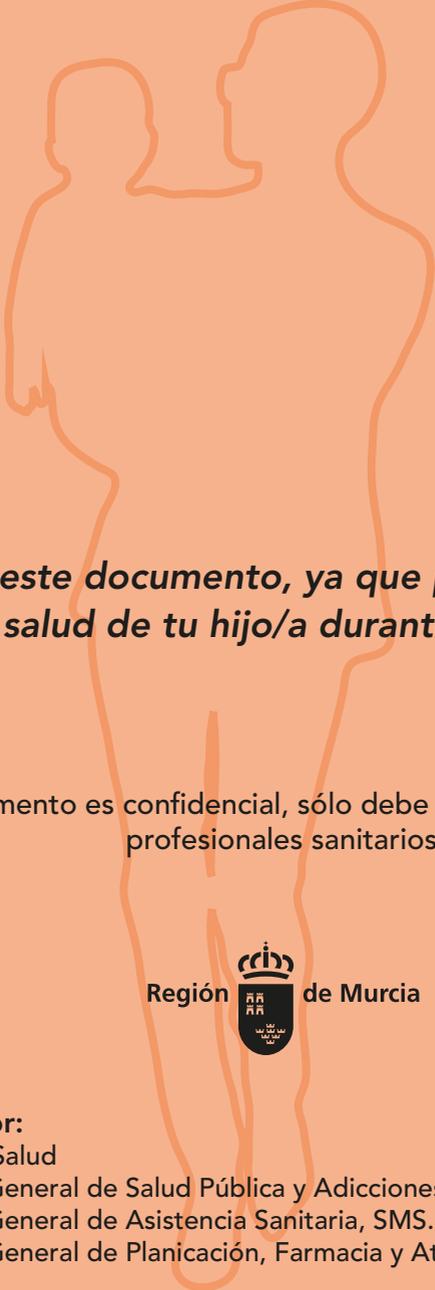


documento de **SALUD INFANTIL**

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 2018

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
Consejos de alimentación (0 a 14 años).....	20
Consejos de ejercicio físico	30

PRINCIPALES HITOS DEL DESARROLLO 31

Calendario del desarrollo del niño de 0 a 18 meses	32
Hitos de lenguaje - audición.....	38
Promoción del desarrollo.....	39

PATRONES DE CRECIMIENTO INFANTIL 41

Tablas para niños	42
Tablas para niñas.....	49
Seguimiento del crecimiento del niño/a	56

VACUNAS 57

Calendario de vacunaciones infantil vigente durante el año 2018.....	60
--	----

REVISIONES DE SALUD 61

Programa de atención al niño y adolescente.....	62
---	----

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.

- Desde la aparición de los primeros dientes, es conveniente limpiarlos tras las comidas con una gasa y agua.
- 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 (colecho), 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. Los padres no deben fumar ni tomar alcohol, ni sedantes ni sufrir una obesidad mórbida.
- Aunque la lactancia materna tiene un efecto protector frente al SMSL, el colecho es un factor que aumenta el riesgo de SMSL, por lo que no debe ser recomendado en bebés prematuros ni cuando tienen problemas de salud.
- 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 A 24 MESES

- 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.
- No olvidéis la protección solar

HIGIENE Y CUIDADOS ENTRE LOS 2 Y 5 AÑOS

- Baño, paseo diario y resto de cuidados.
- En torno a los 2 años podéis comenzar a ayudarle en el control de esfínteres para ir retirando el pañal.

- Enseñadle a lavarse las manos antes de comer y tras usar el inodoro.
- Puede ir aprendiendo a usar el cepillo de dientes con vuestra ayuda y supervisión 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.
- No dejéis de usar los protectores solares.



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.

	Dientes de Leche	Erupción diente	Caida diente
Dientes superiores	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
Dientes inferiores	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

- 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.

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.
- 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.



CONSEJOS DE ALIMENTACIÓN

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.

DESDE EL NACIMIENTO HASTA LOS 6 MESES

La leche materna es el mejor alimento que podéis ofrecer a vuestro bebé.

Según la OMS (Organización Mundial de la Salud), UNICEF, y la Asociación Española de Pediatría es recomendable la lactancia materna exclusiva desde el nacimiento hasta los 6 meses de edad y conjuntamente con otros alimentos hasta los dos años o más como alimento principal si la madre lo desea.

A partir de este momento y una vez iniciada la alimentación complementaria a los 6 meses os recomendamos ofrecerle primero el pecho, para asegurar la ingesta de un mínimo adecuado de leche al día y el mantenimiento de la producción de la leche materna, sobre todo hasta su primer año de vida, puesto que durante este tiempo la alimentación

complementaria puede ser escasa debido a la experimentación en probar nuevos sabores y texturas, como parte de su proceso natural de maduración.

Es importante que la madre se alimente bien, con abundancia de pescado, frutas y verduras para asegurar un buen aporte de ácidos grasos omega-3 y de vitaminas.

DE 6 A 12 MESES

La alimentación complementaria se iniciará alrededor de los 6 meses. El orden de introducción de los diferentes alimentos puede variar en función de las necesidades de cada niño/a. El pediatra o la enfermera de pediatría os informarán en vuestro caso del orden más adecuado.

Si estás amamantando a tu bebé, continúa alimentándole con tu leche que seguirá siendo su alimento principal. Si vuestro bebé toma lactancia artificial a los 6 meses deberás cambiar la leche tipo 1 a la tipo 2 o leche de continuación.



La introducción de los diferentes alimentos se debe realizar de forma individual a intervalos de 5-7 días, para detectar posibles alergias:

- **Cereales:** Los cereales sin gluten se pueden introducir a partir de los 5 meses (si el pediatra lo cree necesario), preparados con leche materna o artificial. Los cereales con gluten se deben introducir en pequeñas cantidades a partir de los 6 meses (algún cacito añadido a los cereales, a la fruta o darle algún trozo de galleta o pan) de forma gradual.
- **Frutas:** Se pueden ofrecer frutas trituradas o en trocitos, chafadas, o ralladas para que saboreen diferentes texturas. Lo mejor es ofrecer cada vez una fruta: plátano, manzana, pera, uva sin pepitas ni piel, melón, ciruelas, naranja.
- **Carne con verduras cocidas y trituradas:** Inicialmente pollo y pavo sin piel (30 gramos por ración), más adelante variar a ternera, cordero, cerdo, etc. junto con verduras: judías verdes, puerro, patata... (evitar inicialmente verduras de hoja verde oscuro, col, remolacha y apio). Se puede añadir aceite crudo de oliva. No conservar el puré más de 48 horas en nevera. Se puede congelar en porciones diarias (excepto la patata).



A partir de los 9-10 meses se deben ir haciendo los purés menos triturados e ir introduciendo sopas de arroz, pasta fina o sémola, para que el niño vaya aceptando nuevas texturas. También se puede desmiguar la carne y el pescado para que lo vaya cogiendo con los dedos y metiéndoselo en la boca.

- **Yogur y quesos:** Se pueden ofrecer en pequeñas cantidades a partir de los 7-8 meses (yogur fabricado con leche de continuación). A partir de los 9-10 meses se puede ofrecer queso fresco o yogur natural.
- **Huevo bien cocido:** Se puede empezar con la yema a partir de los 8-9 meses, añadiéndola a cualquiera de los purés en sustitución de la carne o el pescado (máx. 3/semana). Una vez aceptada la yema, a partir de los 12 meses se puede añadir la clara también cocida.
- **Pescado blanco** (merluza, bacalao, lenguado,...) con verduras cocido y triturado o desmigado. Ofrecer a partir de los 9 meses. Se puede congelar.

- **Legumbres:** Se recomienda introducirlas a partir de los 10-12 meses. Se puede empezar con las legumbres sin piel o pasadas por un colador chino.
- **Pescado azul:** Se recomienda empezar a partir del año pero SIEMPRE con pescados pequeños como sardinas, boquerón, caballa o salmonetes.
- **Ofrecer** agua con frecuencia
- **No dar** sal, ni azúcar, ni miel. Evitar bebidas azucaradas tipo zumos o infusiones.
- **No forzar** si no quiere comer. Si rechaza repetidamente un alimento, sustituir por otro del mismo grupo y volver a ofrecer pasadas unas semanas.
- **No dar** leche de vaca hasta el año de vida.

ALIMENTACIÓN DEL NIÑO DURANTE EL PRIMER AÑO DE VIDA

Alimentos que recibe	Introducir a partir de...	Fecha de introducción
Lactancia materna	Desde el nacimiento y hasta los 2 años o más.	
Lactancia artificial	Leche de Inicio: desde el nacimiento hasta los 6 meses Leche de continuación: desde los 6 meses hasta el 2º año de vida	
Fruta	6 meses	
Cereales sin gluten	5 - 6 meses	
Verduras	6 meses	
Cereales con gluten	6 meses	
Pollo, pavo	6 meses	
Aceite de oliva	6 meses	
Cordero, ternera, cerdo, conejo..	7 meses	
Pasta/fideos sin huevo	8 meses	
Pescado blanco	9 meses	
Yema de huevo	8 - 10 meses	
Legumbres	10 - 11 meses	
Huevo entero	12 meses	
Jamón York, serrano, lomo	12 meses	
Yogur, queso fresco	8 - 12 meses	
Leche de vaca / derivados	12 meses	

La lactancia materna es la forma más completa, económica y sencilla de alimentar a tu hijo/a durante los primeros meses de vida. Consulta a tu pediatra/enfermera acerca del momento oportuno para introducir los distintos tipos de alimentos.

DE 12 MESES A 2 AÑOS

A partir del año de vida la mayoría de niños pueden comer casi de todo.

- Si toman lactancia materna continuad ofreciéndola a demanda como aporte lácteo principal.
- Si toma lactancia artificial, le podéis ofrecer leche de continuación o de crecimiento. Pueden tomar leche de vaca entera.
- La toma de lácteos debería ser de al menos 500 ml/día. Teniendo en cuenta los derivados (yogures naturales no azucarados y quesos). No substituyáis la fruta por postres lácteos.
- Todos los días deben comer fruta, verdura, cereales y carne o pescado.
- Puede tomar 2 o 3 huevos a la semana.
- Evitad las comidas picantes o con mucha sal (si se usa debería de ser yodada)
- Procurad no abusar de los alimentos fritos.
- Evitad alimentos azucarados, en especial la bollería industrial y los zumos y batidos envasados.
- Ofrecer agua en las comidas.
- No ofreczáis frutos secos a menores de 4 años por riesgo de atragantamiento.

Es el momento de crear hábitos

- El/La niño/a debe sentarse con vosotros en la mesa familiar, y así iniciarse en el aprendizaje de comer solo/a (vaso, cubiertos) y en el cambio de consistencia y texturas (alimentos troceados, poco triturados).
- No se debe castigar ni premiar con los alimentos.
- 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 (desayuno, media mañana, comida, merienda y cena).



DE 2 A 14 AÑOS

En estos años hay que continuar con los consejos de vida saludable ya que es la época de la vida en la que aprendemos la mayoría de hábitos que mantendremos el resto de nuestras vidas. Hay que adecuar el tamaño de las raciones en función de la edad, las necesidades individuales y el ejercicio físico.

Los consejos de alimentación son los mismos con algunas pequeñas diferencias y con diferente número de raciones.

- Entre los 2 y 5 años aparece un aparente descenso en la ingestión de alimentos (el niño/a "come menos"). Cada niño/a regula la cantidad de lo que come, según la sensación de hambre o saciedad. No se le debe forzar ni amenazar. El tamaño de las raciones debe ser adecuado para cubrir sus necesidades.
- Entre los 10 años y 14 años existe un crecimiento acelerado, por eso en esta etapa de la vida, para mantener un crecimiento adecuado, es importante que evitéis déficits nutricionales y le ayudéis a consolidar hábitos alimentarios correctos adquiridos en las etapas anteriores. Para ello:
 - Debéis aumentarle el número de raciones de lácteos, para un correcto desarrollo de la masa ósea.
 - No realizar ningún tipo de dieta sin supervisión o indicación médica.
 - Aseguraos de que toma un aporte proteico suficiente y un consumo de frutas y verduras diario.



Los primeros años son cruciales no sólo para enseñarle a comer, sino a comer bien. Por ello es importante que:

- Cuidéis que el ambiente que rodea la comida sea agradable y distendido.
- Comáis en familia siempre que se pueda.
- Tened paciencia: Dedicad tiempo para que aprenda a comer disfrutando.
- Estimad su autonomía para que coma solo y usando los cubiertos.
- Actúa con serenidad ante los conflictos a la hora de la comida (no forzar): Si no quiere la comida, no os enfadéis y, tras un tiempo prudencial, retiradle el plato.
- Repetid pautas: Estableced horarios y un lugar regular para comer.

- Los padres sois su ejemplo por tanto intentad comer de forma equilibrada y tener estilos de vida saludables.
- Involucradle en todo el proceso: en la planificación del menú, las compras, en poner y quitar la mesa e incluso en la preparación de los alimentos.
- Es recomendable que no veáis la televisión mientras coméis.
- Enseñadle a utilizar bien los cubiertos, a no hablar con la boca llena, a comer con la boca cerrada y a masticar bien los alimentos, a que lave los alimentos que se comen crudos y a no compartir alimentos o bebidas.

Para garantizar que cubren sus necesidades nutricionales su alimentación debe contener alimentos de todos los grupos básicos (puede rechazar un alimento determinado de un grupo, pero no todos los alimentos de dicho grupo), las raciones dependerán de su edad (ver tablas).

- **Leche y derivados lácteos:** Tienen que estar presentes diariamente, la leche es la mejor opción, puede ser leche materna o artificial. Los derivados aconsejados son queso fresco o bajo en grasa o yogurt. Restringir mantequilla, margarina y quesos grasos.
- **Cereales integrales:** pan, pasta, arroz y patatas.
- **Carnes:** preferibles las carnes magras, evitando piel y la grasa visible. No se recomiendan las vísceras. Evitad la carne procesada (salchichas, albóndigas, hamburguesas...), de forma muy ocasional puede tomar embutidos (preferiblemente jamón, lomo o pechuga de pollo o pavo...).
- **Pescados:** puede ser fresco o congelado y alternar blanco y azul. No comer crudo. El pescado azul de gran tamaño (atún rojo, emperador) no se recomienda hasta los 3 años de edad. Aumentar el consumo de pescado frente a la carne.
- **Marisco:** no aconsejable antes de los 2-3 años por su potencial alergénico.
- **Huevos:** Bien cocinados. No más de uno al día y un consumo de 3-4 unidades/semana.
- **Legumbres:** Es aconsejable cocinar con verduras y añadir cereales.
- **Frutas, verduras y hortalizas:** Fomentar el consumo "5 al día": 2 raciones de verdura y hortalizas frescas (zanahorias, tomates...) y preferentemente 3 raciones de fruta al día y en ocasiones zumo natural, nunca zumos manufacturados..
- **Frutos secos naturales** (no fritos, ni salados) y aceitunas enteras: Evitad en los menores de 5 años por el riesgo de atragantamiento y/o aspiración de cuerpo extraño.
- **Agua** es la bebida de elección que debe acompañar a todas las comidas.

Pirámide NAOS®

Ocasionalmente:
Solo deben tomarse de
forma ocasional.



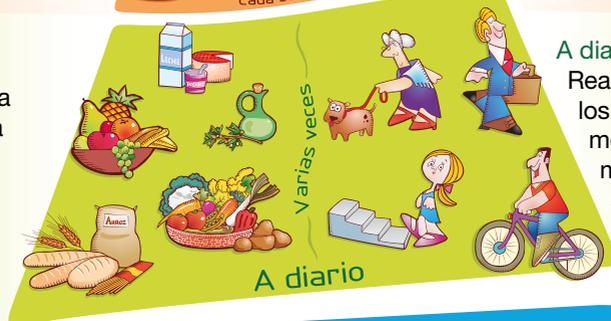
Ocasionalmente:
Dedicar poco tiempo a
actividades sedentarias.

Varias veces a la
semana:
Consumir estos
alimentos varias
veces a la semana.



Varias veces a la
semana:
Realizar varias veces a
la semana algún
deporte o ejercicio
físico.

A diario:
Alimentos a
consumir a
diario.



A diario:
Realizar todos
los días al
menos 30
minutos de
alguna
actividad
física
moderada.

Bebe + agua

Agua:

Fundamental en la nutrición, beberla a diario.

Estilo de vida saludable



GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE SANIDAD, SERVICIOS SOCIALES
E IGUALDAD

aecosan

agencia española
de consumo,
seguridad alimentaria y nutrición



estrategia
naos

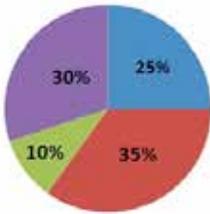
¡come sano y muévete!

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

NO ACONSEJABLE Y SE DEBE EVITAR:

- Aperitivos salados, snack, (patatas fritas, "gusanitos", frutos secos fritos salados o azucarados). No premiar con ellos.
- Bollería industrial, golosinas o chuches, batidos envasados, zumos industriales, bebidas energéticas y bebidas azucaradas, de forma esporádica bollería casera.
- Sal y azúcar.
- Comida rápida: las hamburguesas y pizzas que no se elaboren en casa, tienen muchas calorías y alto contenido en grasa.

Potenciad la dieta mediterránea y la comida en familia. Realizad 5 comidas al día (desayuno, almuerzo "escolar", comida, merienda y cena). No picotear entre las comidas. Adecuad el tamaño de las raciones en función de la edad, las necesidades individuales y el ejercicio físico. Distribuir los alimentos a lo largo del día de la siguiente forma



30% Desayuno y almuerzo escolar

35% Comida

10% Merienda

25% Cena

1. DESAYUNO (20% aporte energético) debe ser completo e incluir:

- Leche o derivados lácteos (preferentemente yogur)
- Fruta (a diario) o zumo natural (ocasionalmente)
- Cereales integrales, pan tostado (mejor con tomate y aceite de oliva) ocasionalmente 2-3 galletas (comprobar en el etiquetado el tipo de aceite que llevan y la cantidad de sal y azúcar).

2. ALMUERZO ESCOLAR (10% del aporte energético) completará el desayuno, con fruta o bocadillo.

3. COMIDA (35% del aporte energético) nuestra recomendación es un ejemplo de dieta mediterránea:

- **Primer plato:** Ensalada variada o verdura cocida.
- **Segundo plato (a elegir uno de ellos, variando de forma que a la semana se tomen 2 días legumbres, 1 día arroz, 1 día pasta).**
- Guiso con verduras, legumbres o arroz preferiblemente combinados, añadiendo carne, pescado o huevo.
- Pasta con verdura y con pequeñas porciones de carnes magras, pescado o huevos.
- Plato de carne o pescado con verduras (y/o patatas cocidas).

Realizad preparaciones sencillas que aporten poca grasa (cocidos, asados, a la plancha,...). Evitad salsas, fritos o rebozados.

Para cocinar utilizad aceite de oliva virgen. Evitad mantequilla, margarina u otras grasas. Utilizad poca sal (Si se usa, mejor yodada).

- **Postre siempre fruta fresca.**
- **Pan y agua.**

4. MERIENDA (10% del aporte energético)

5. CENA (25% del aporte energético) puede servir para equilibrar la dieta según los alimentos del resto del día y debería ser más ligera que la comida; ensaladas, verduras, purés, cremas o sopas.



TABLA DE RACIONES PARA NIÑOS/AS

		3-6 años		7-12 años	
		Gramaje	Medida culinaria	Gramaje	Medida culinaria
LÁCTEOS	Queso (ración)	25-30 g	1 loncha fina	50-60 g	2 lonchas finas
	Leche (postre)	100 ml	1 vaso pequeño o 1/2 vaso	200 ml	1 vaso
CEREALES LEGUMBRES Y TUBÉRCULOS	Legumbres (plato principal) ⁽¹⁾	30 g	2 cucharadas soperas	60 g	4 cucharadas soperas
	Patatas (plato principal) ⁽¹⁾	150-200 g	1 unidad mediana	200-250 g	1 unidad mediana
	Arroz pasta (plato principal) ⁽²⁾	50-60 g	1 plato mediano (plato hondo)	60-80 g	1 plato mediano (plato hondo)
	Arroz pasta (sopa) ⁽²⁾	20-25 g	1 plato mediano (plato hondo)	20-25 g	1 plato mediano (plato hondo)
	Pan tipo barra (acompañamiento)	30 g	1 porción pequeña (tres dedos de largura)	30 g	1 porción pequeña (tres dedos de largura)
VERDURAS	Plato principal	120-150 g	1 plato mediano (plato llano) ³	120-150 g	1 plato mediano (plato llano) ³
CARNES Y DERIVADOS, AVES, PESCADO Y HUEVOS	Filete ⁽¹⁾	50-60 g	1 filete pequeño	80-90 g	1 filete pequeño
	Chuletas de cerdo ⁽⁵⁾	70-80 g	1 chuleta pequeña	100-120 g	1 chuleta grande
	Costillas de cordero ⁽⁵⁾	70-80 g	2 costillas de cordero	100-120 g	3 costillas de cordero
	Carne picada (albóndigas, hamburguesa) ⁽¹⁾	30-60 g	1 plato pequeño	80-90 g	1 plato pequeño
	Carne picada, arroz, pasta ⁽¹⁾	15-20 g	1 cuchara sopera	20-30 g	1 cucharada sopera colmada
	Pollo (guisado, asado) bruto ⁽⁵⁾	80-90 g	1 muslito pequeño	150-160 g	1 muslo pequeño
	Pescado en filetes ⁽¹⁾	70-80 g	1 filete pequeño	100-120 g	1 filete pequeño
	Huevos		1 unidad		1-2 unidades
	Embutido y fiambre ⁽¹⁾	25-30 g	1 loncha fina tipo jamón cocido/ serrano 6 rodajas finas tipo chorizo/ salchichón	25-30 g	1 loncha fina tipo jamón cocido/ serrano 6 rodajas finas tipo chorizo/ salchichón
FRUTA	Fruta fresca ⁽⁵⁾	80-100 g	1 unidad pequeña	150-200 g	1 unidad mediana

CONSEJOS DE EJERCICIO FÍSICO

La actividad física debería formar parte del día a día del niño/a, realizándola de forma 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



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



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	2 meses	3 meses
<p>Me paso casi todo el día durmiendo plácidamente.</p> 	<p>Estoy más rato despierto y me interesa ver lo que hay a mi alrededor. Los ruidos fuertes me sorprenden.</p> 	<p>Me gusta mirarme las manos y juego con ellas.</p> 
<p>Sólo me despierto y lloro si tengo hambre o estoy incómodo.</p> 	<p>Me gusta mirarte a los ojos y si te mueves te seguiré con la mirada.</p> 	<p>Si te acercas mucho quizá te tiraré del pelo y te tocaré la cara. Cuando me hables contestaré con sonidos.</p> 
<p>Me tranquiliza oír tu voz y aprendo a mirarte.</p> <p><i>¿Tienes hambre?</i></p> 	<p>Cuando me hables o acaricies te responderé con sonrisas o sonidos.</p> 	<p>Al cogermme en brazos puedo sostener la cabeza un ratito.</p> 
<p>Si me pones boca abajo puedo levantar la cabeza unos instantes.</p> 	<p>Me llama la atención los objetos móviles y de colores vivos.</p> 	<p>Boca abajo me sostengo sobre los brazos y levanto la cabeza.</p> 

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 caerme.



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 palmeotear 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.

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.

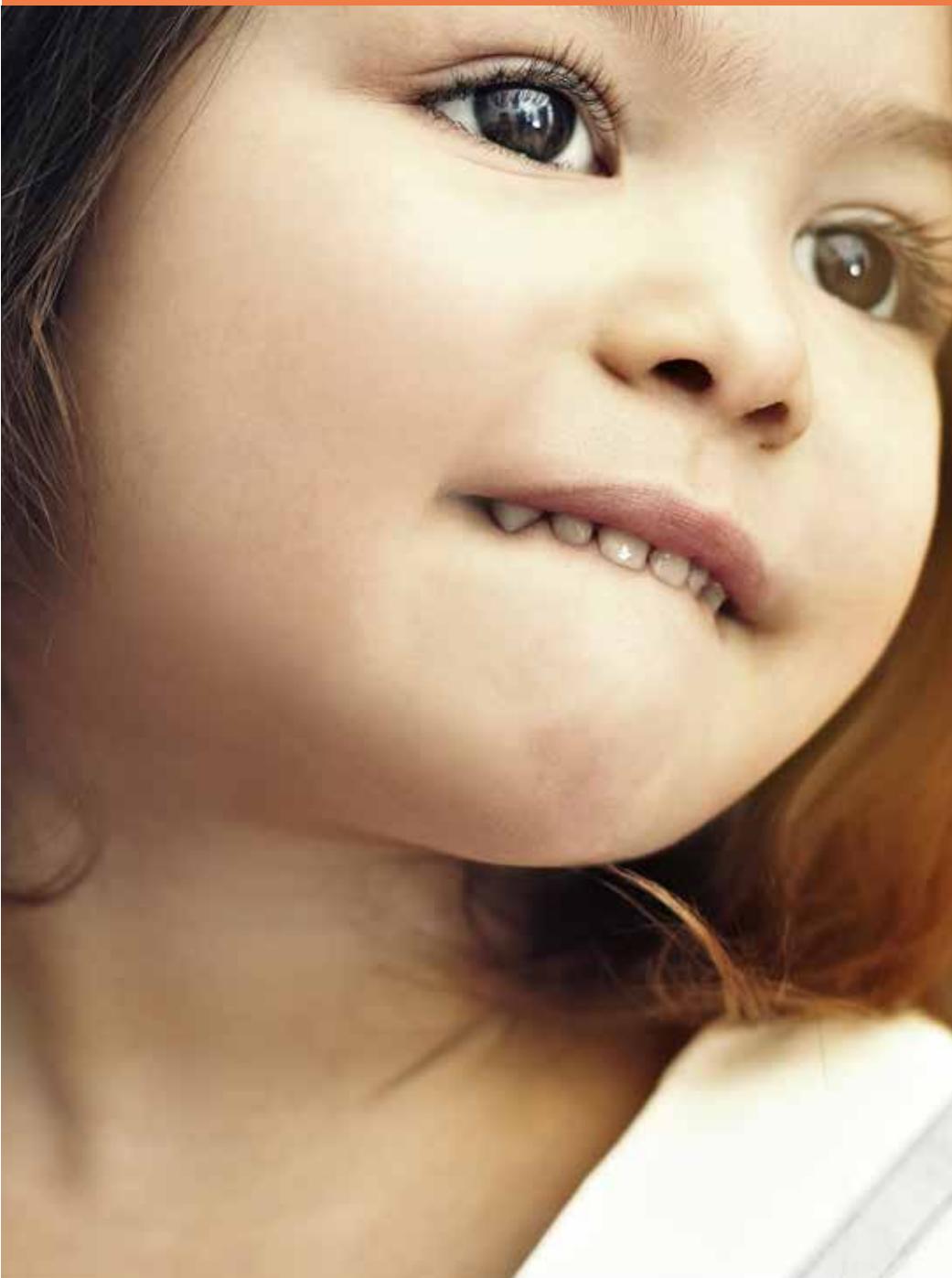
Escolar de 6 a 12 años:

- 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:

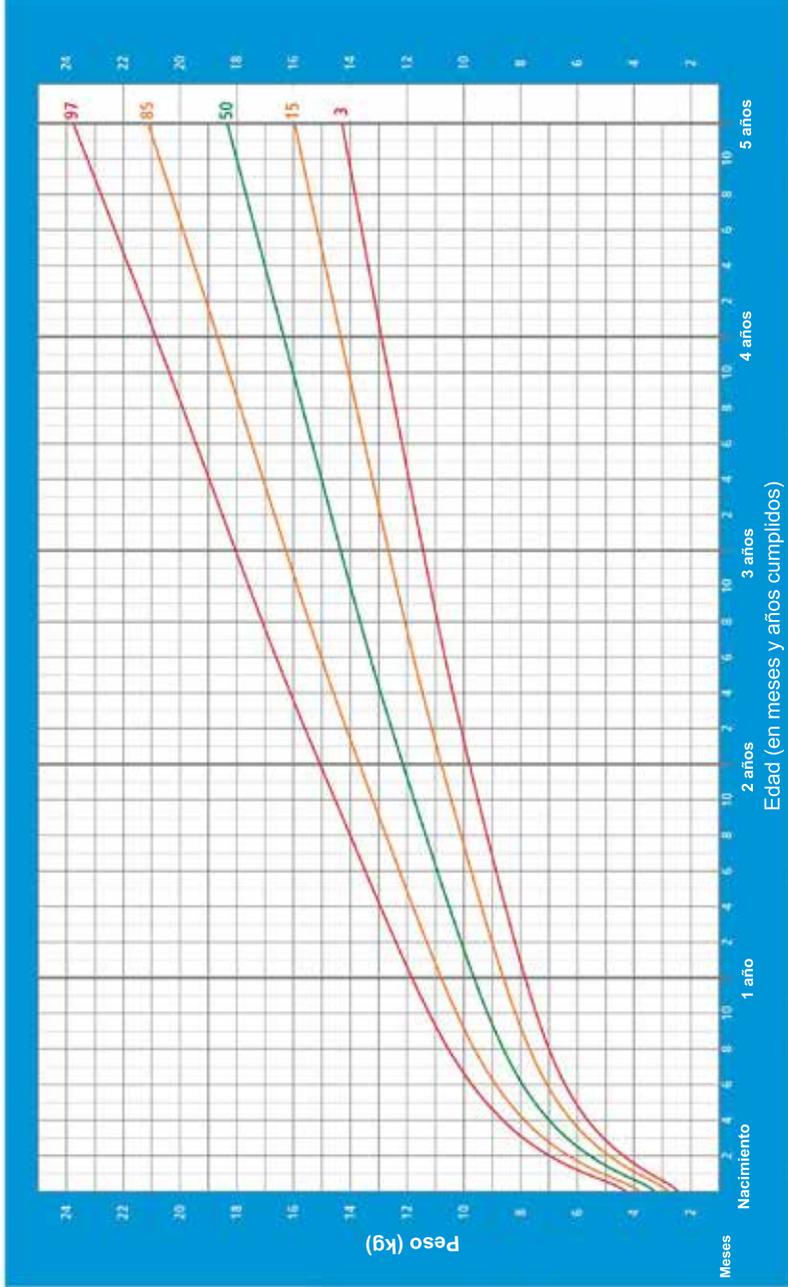
- Es importante vuestro control y apoyo en su aprendizaje escolar, así como en su comportamiento y educación.
- Es una época de grandes inseguridades, desequilibrios y dificultades de su autoestima. La seguridad y coherencia que le transmitáis deberá ser un punto de referencia imprescindible para el 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.

PATRONES DE CRECIMIENTO INFANTIL



Peso para la edad Niños

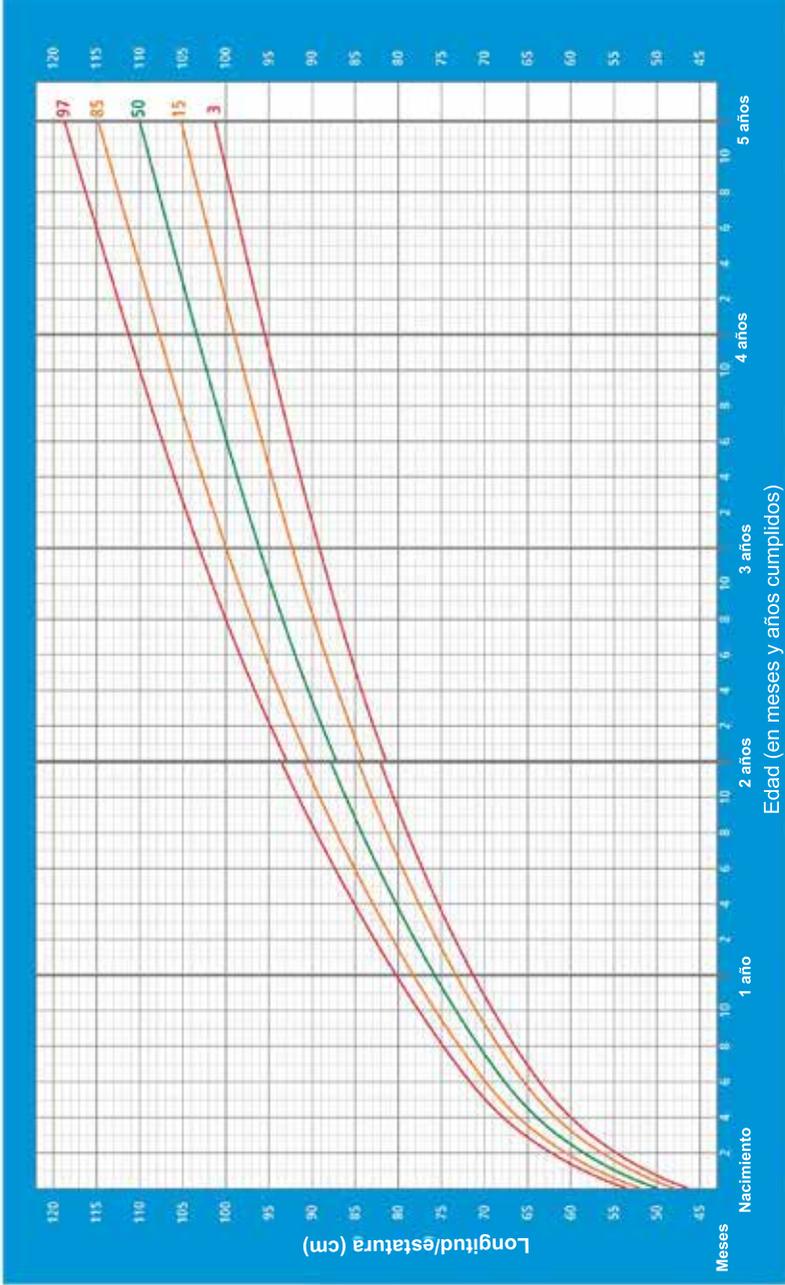
Percentiles (Nacimiento a 5 años)



Patrones de crecimiento infantil de la OMS

Longitud/estatura para la edad Niños

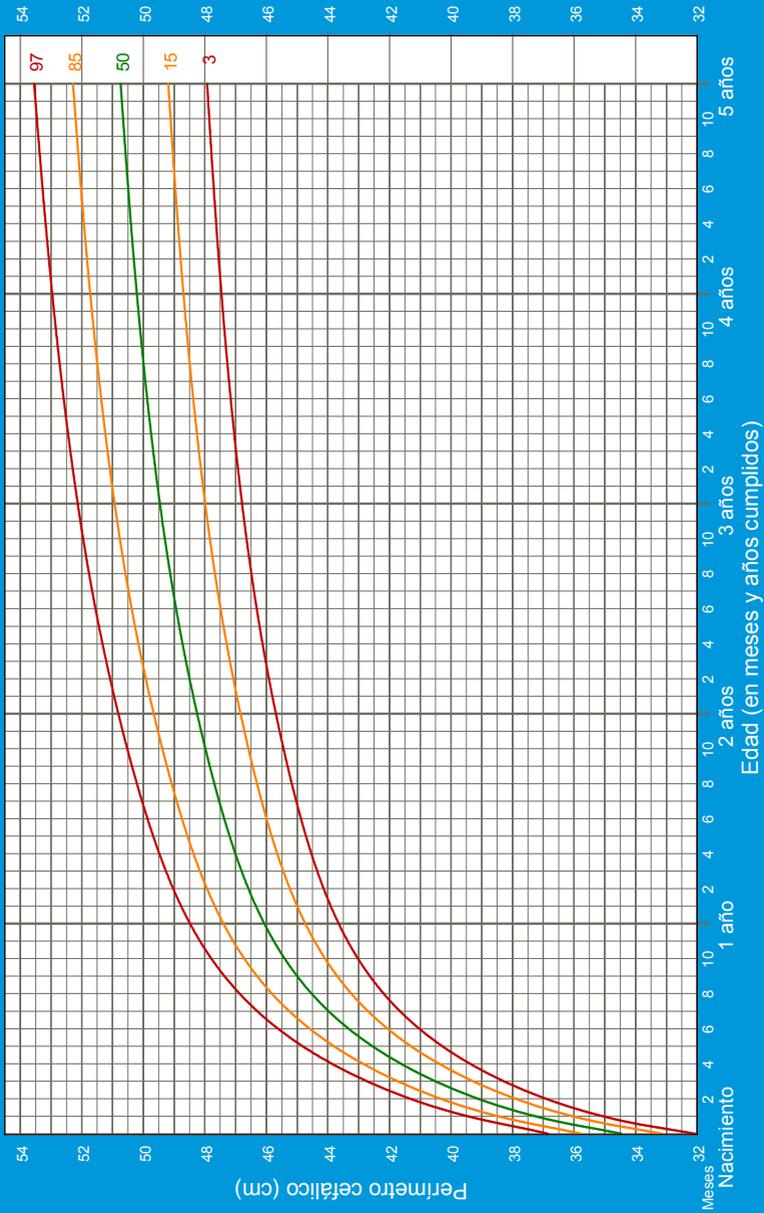
Percentiles (Nacimiento a 5 años)



Patrones de crecimiento infantil de la OMS

Perímetro cefálico para la edad Niños

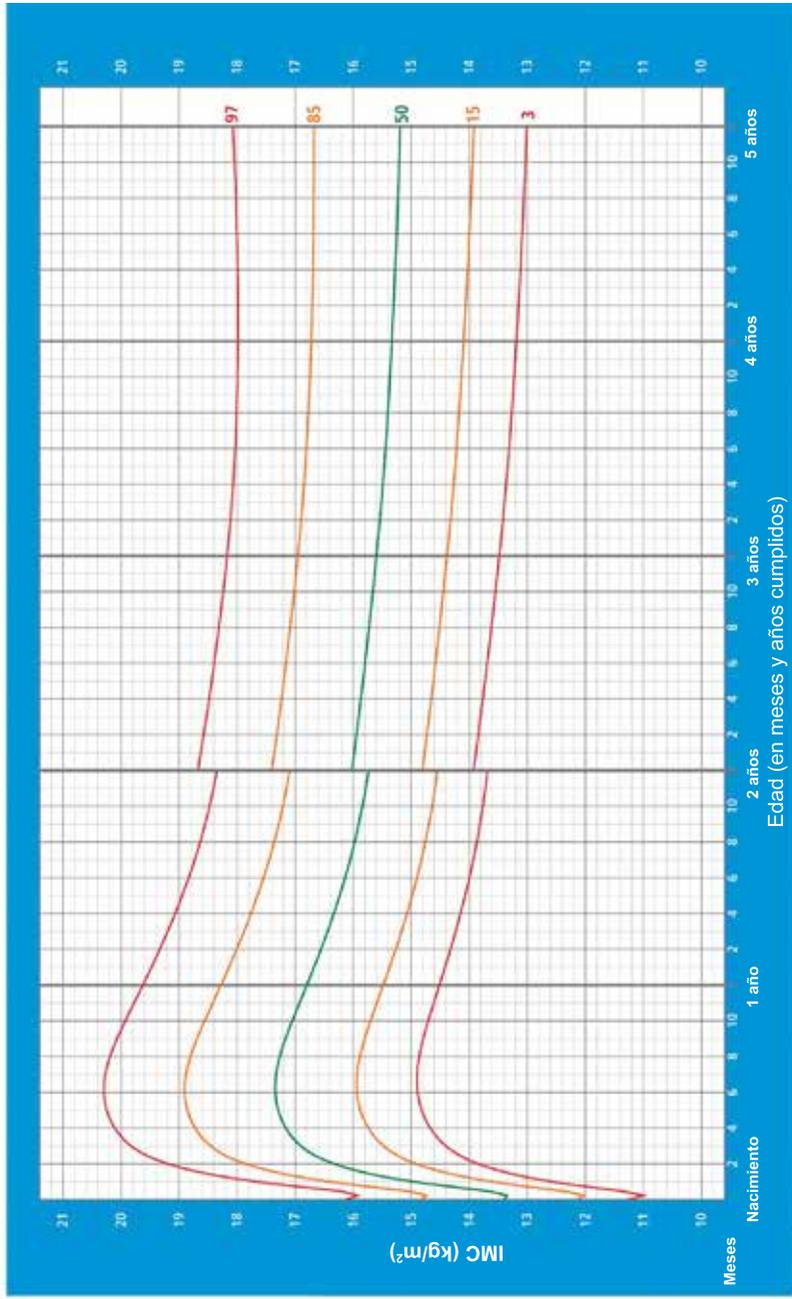
Percentiles (Nacimiento a 5 años)



Patrones de crecimiento infantil de la OMS

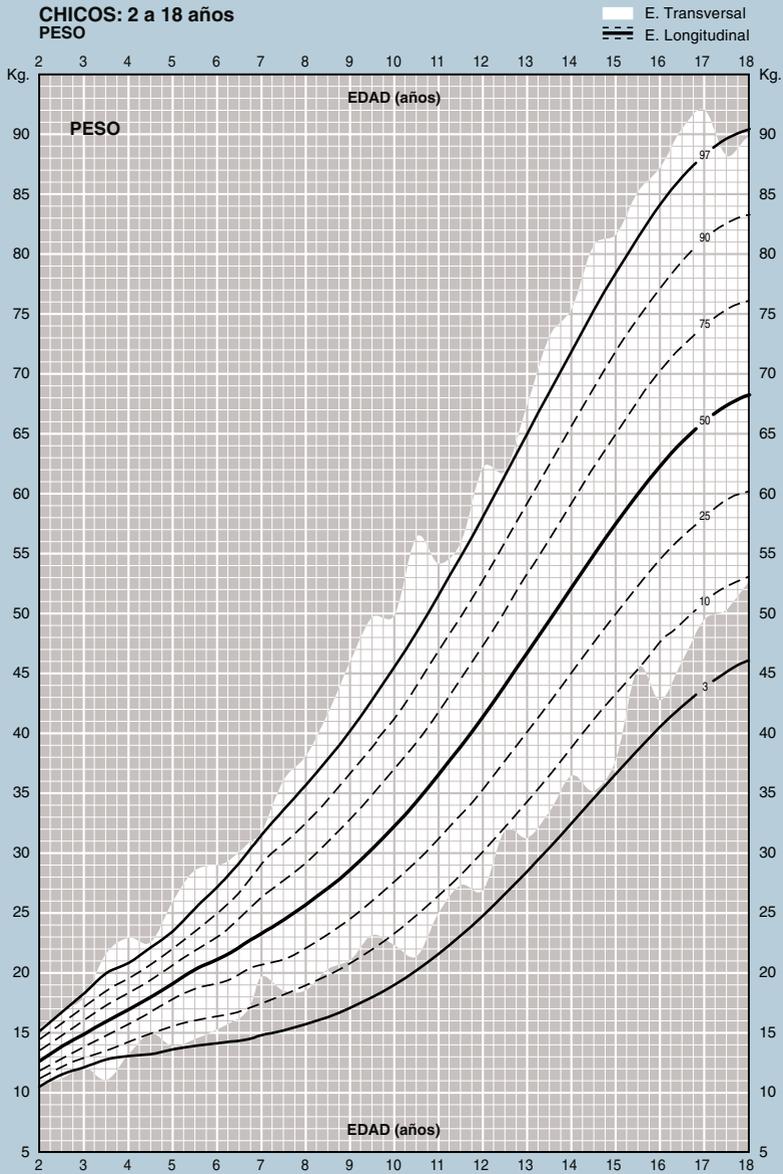
IMC para la edad Niños

Percentiles (Nacimiento a 5 años)



Patrones de crecimiento infantil de la OMS

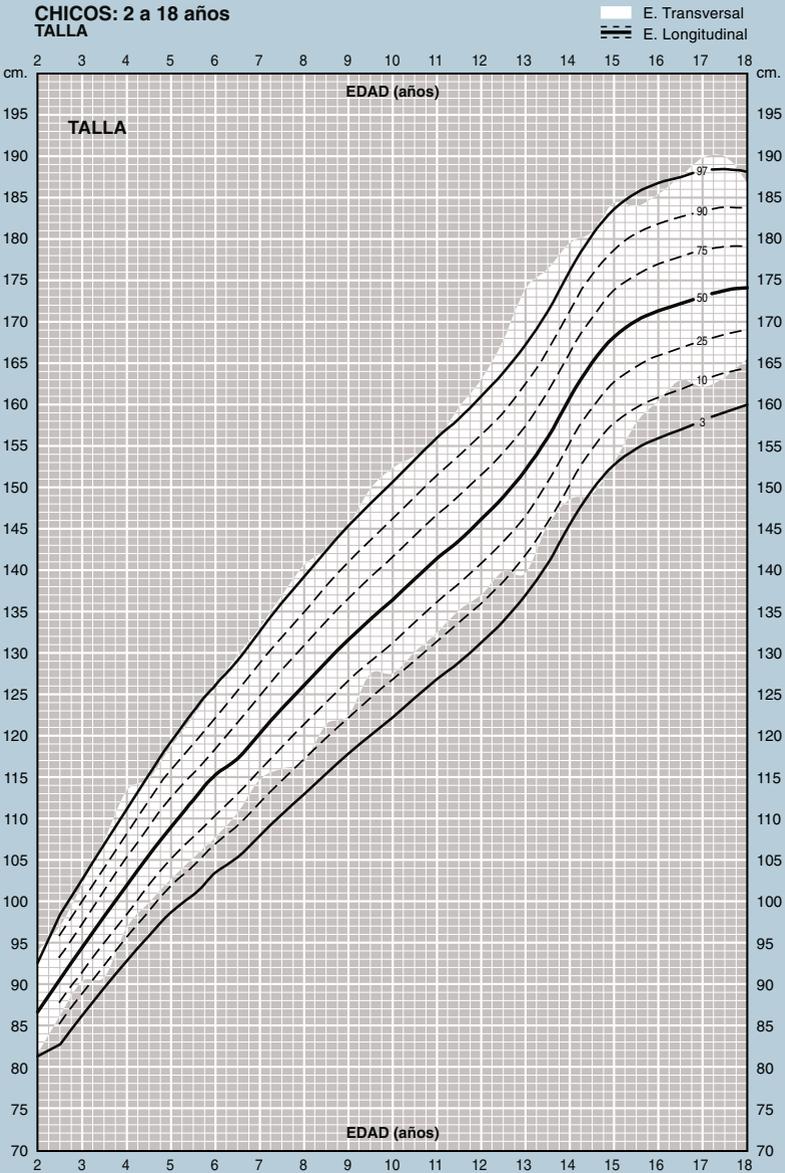
Peso chico de 2 a 18 años



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.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 Diaz de Haro, 10 bis. 48013 BILBAO

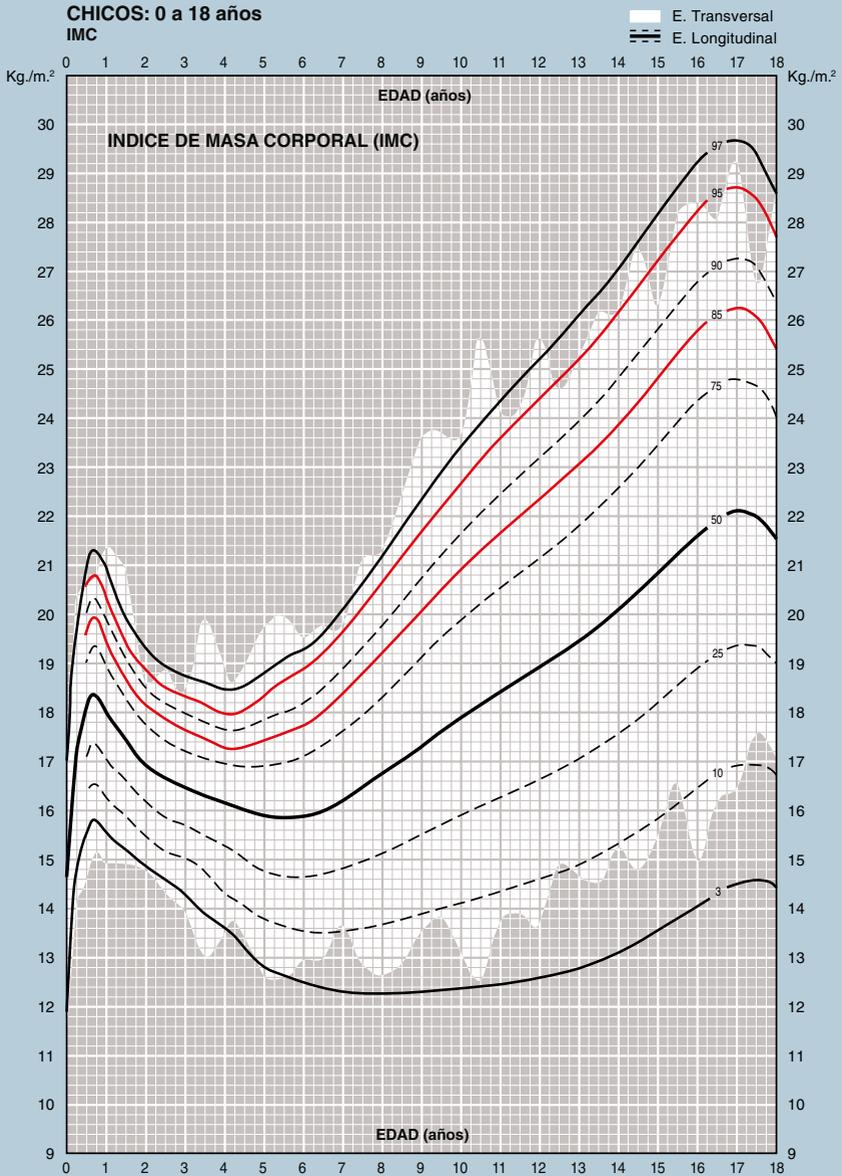
Talla chico de 2 a 18 años



CURVAS Y TABLAS DE CRECIMIENTO (Estudios Longitudinal y Transversal)
 B. Sobradillo, A. Aguirre, U. Aresti, A. Bilbao, C. Fernández-Ramos, A. Lizarraga, 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

Indice de Masa Corporal chico de 2 a 18 años

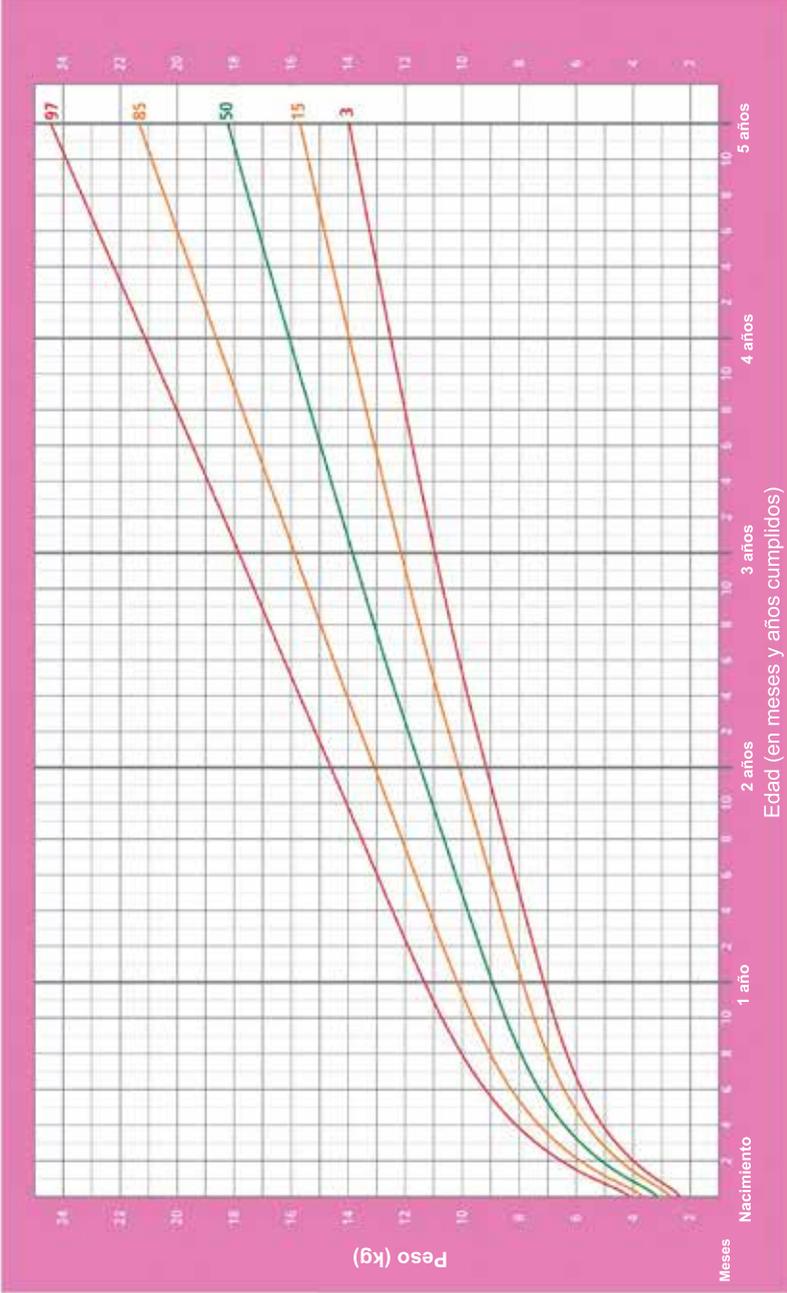


CURVAS Y TABLAS DE CRECIMIENTO (Estudios Longitudinal y Transversal)
 B. Sobradillo, A. Aguirre, U. Aresti, A. Bilbao, C. Fernández-Ramos, A. Lizárraga, H. Lorenzo, L. Madariaga,
 I. Rica, I. Ruiz, E. Sánchez, C. Santamaría, JM. Serrano, A. Zabala, B. Zurrumendi y M. Hernández.

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

Peso para la edad Niñas

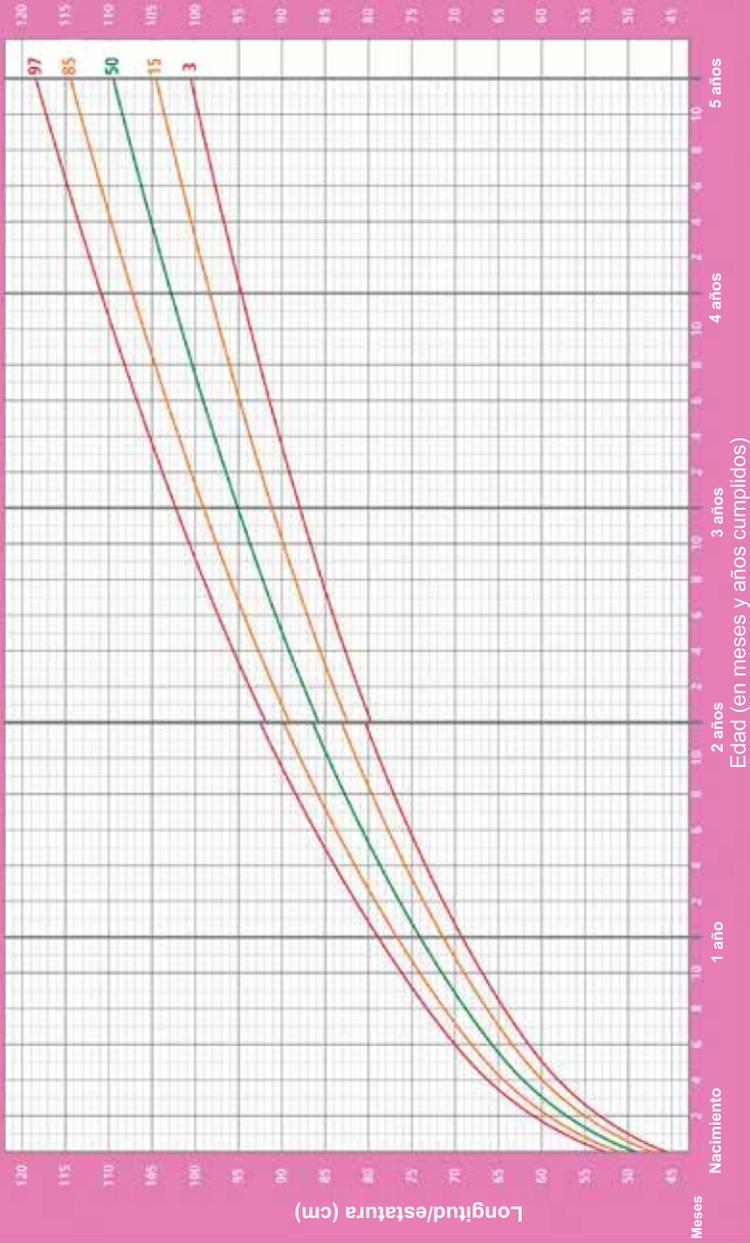
Percentiles (Nacimiento a 5 años)



Patrones de crecimiento infantil de la OMS

Longitud/estatura para la edad Niñas

Percentiles (Nacimiento a 5 años)



Patrones de crecimiento infantil de la OMS

Perímetro cefálico para la edad Niñas



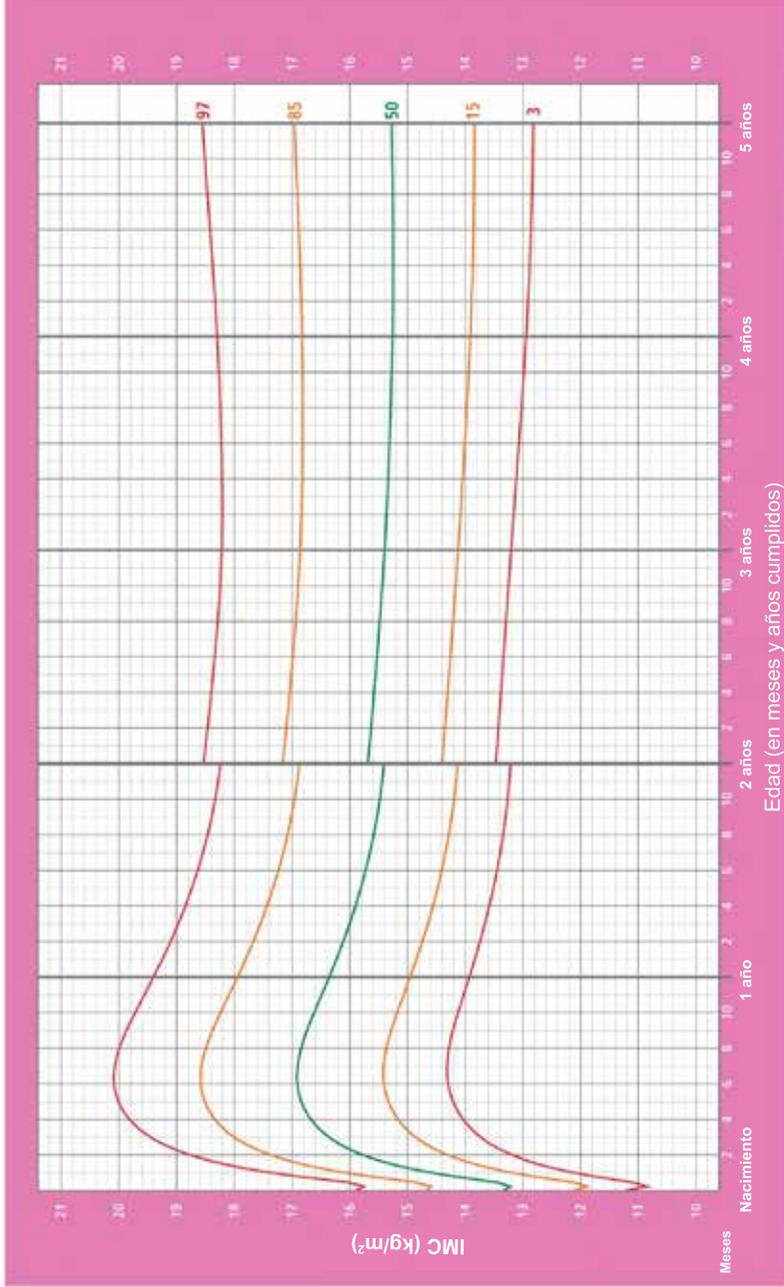
Percentiles (Nacimiento a 5 años)



Patrones de crecimiento infantil de la OMS

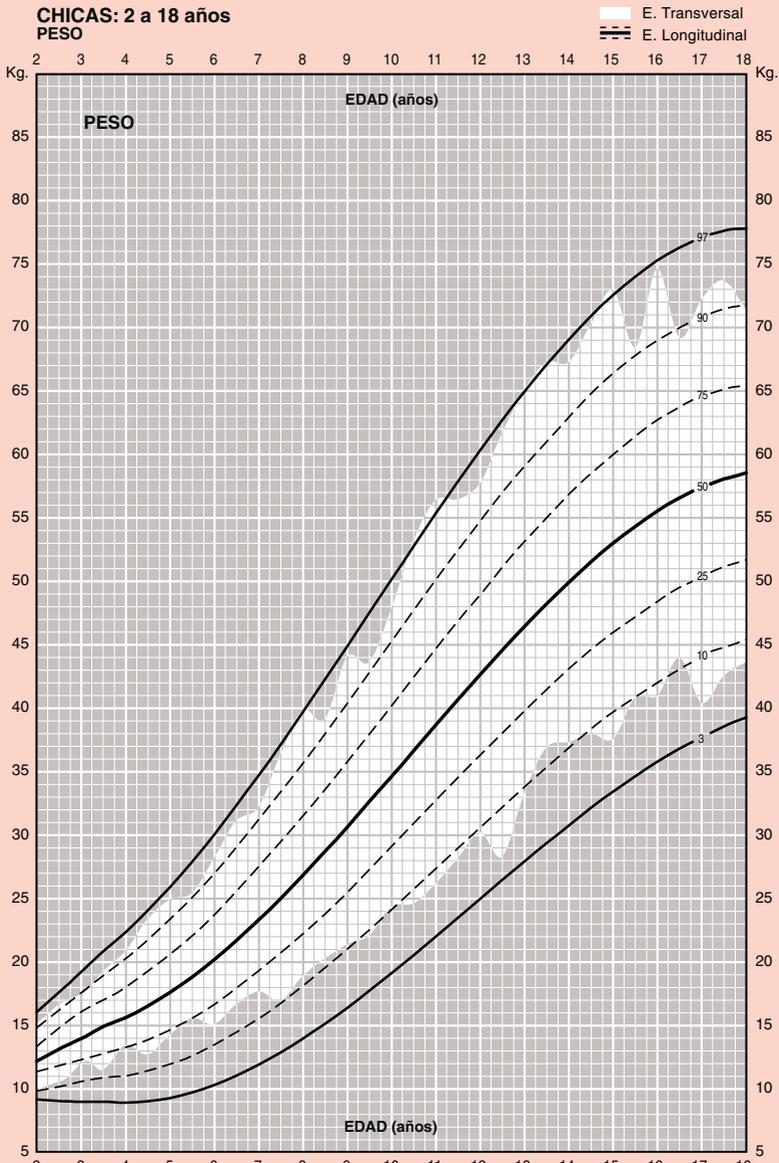
IMC para la edad Niñas

Percentiles (Nacimiento a 5 años)



Patrones de crecimiento infantil de la OMS

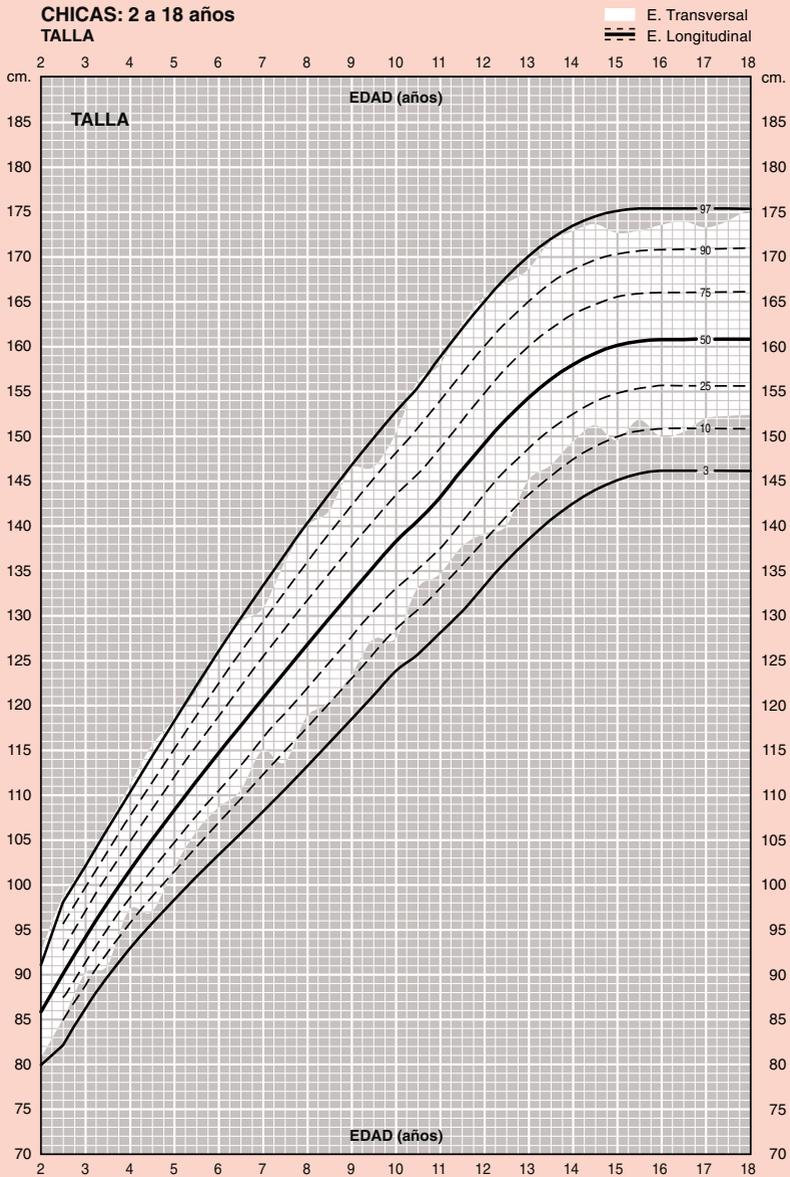
Peso chica de 2 a 18 años



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

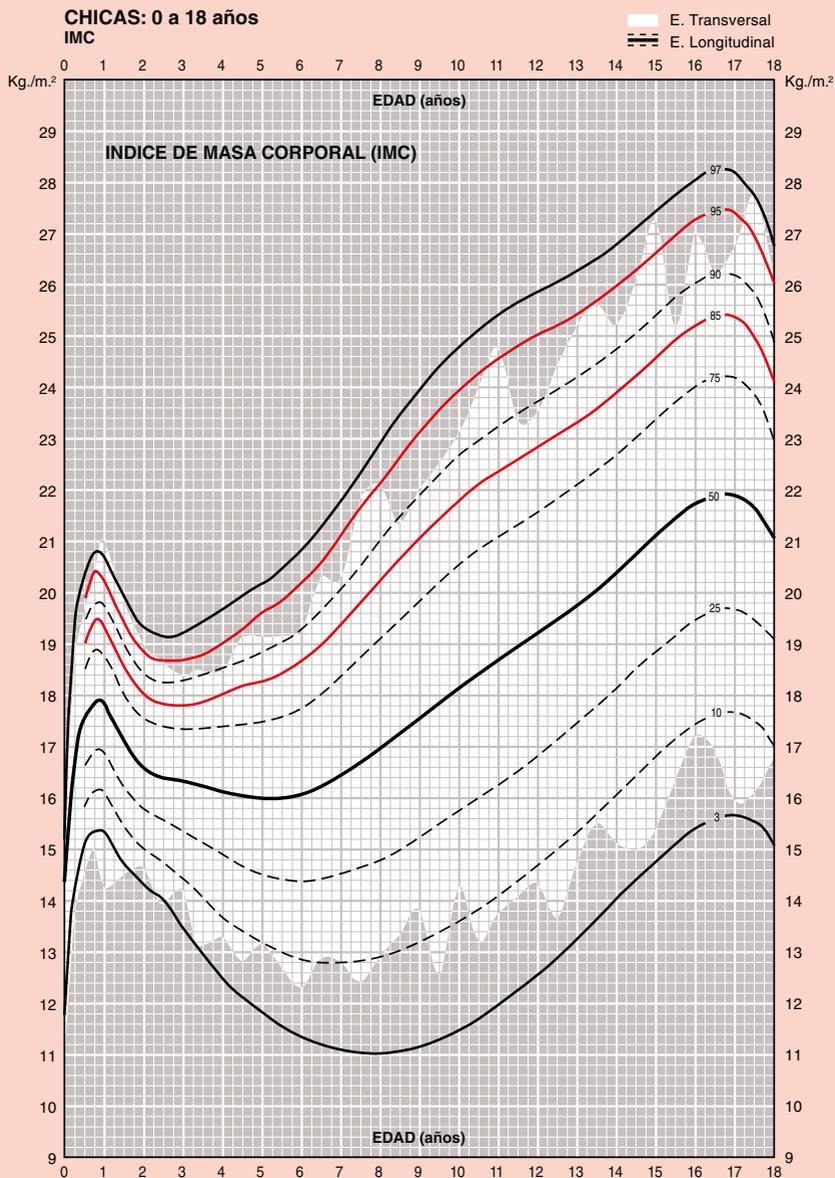
Talla chica de 2 a 18 años



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.Zurmendi 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 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. Zurruendi 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

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, Meningitis por Meningococo C y Haemophilus influenzae tipo B, Sarampión, Rubéola, Parotiditis, Hepatitis B, Neumococo y Varicela.

¿Cuándo debemos vacunarnos?

Hay que seguir el Calendario Vacunal vigente.

¿Dónde podemos vacunarnos?

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 / 968.368.951

DIRECCIÓN DE SALUD DE ÁREA DE CARTAGENA:

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

DIRECCIÓN DE SALUD DE ÁREA DE LORCA:

Abad de los Arcos, 1 - 30800 LORCA - Telf. 968.444.749

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 2018

Programa de vacunaciones

EDAD		Difteria	Tétanos	Tosferina	H. influenzae b (Hib)	Hepatitis B ⁽¹⁾	Polio (inactivada)	Neumococo (conjugada)	Meningococo C	Triple Virica	Varicela	Papilomavirus (VPH)
MESES	2											
	4											
	11											
	12											
	15											
AÑOS	4											
	6											
	11-12											
	14											

- (1) En recién nacidos de madre portadora de AgsHB: 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) Para los niños nacidos a partir del 1 de enero de 2015 en régimen de dos dosis a los 15 meses y a los 4 años.
- (3) Para los niños nacidos en el año 2007.
- (4) Para aquellos niños que no la hayan padecido y no hayan sido vacunados con anterioridad.
- (5) Vacunación sistemática en niñas nacidas en 2007. Recaptación de no vacunadas nacidas entre 2000 y 2006. 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 de de 20, a las horas
- El día de de 20, a las horas
- El día de de 20, a las horas
- El día de de 20, a las horas
- El día de de 20, a las horas
- El día de de 20, a las horas
- El día de de 20, a las horas
- El día de de 20, a las horas
- El día de de 20, a las horas
- El día de de 20, a las horas
- El día de de 20, a las horas
- El día de de 20, a las horas
- El día de de 20, a las horas
- El día de de 20, a las horas
- El día de de 20, a las horas
- El día de de 20, a las horas
- El día de de 20, a las horas
- El día de de 20, a las horas
- El día de de 20, a las horas
- El día de de 20, a las horas
- El día de de 20, a las horas

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

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

Teléfonos y direcciones de interés:

- Centro de Bioquímica y Genética Clínica: 968 381084.
- Sanidad Exterior Murcia: 968 989465 ó 968 989492.
- Sanidad Exterior Cartagena: 968 981002.

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>

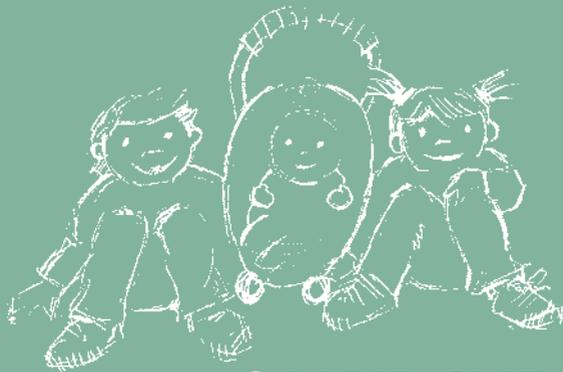
Medicamentos y lactancia materna:

<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.)