



Cartilla

Salud Infantil





Esta cartilla contiene información básica para **el desarrollo de niños y niñas**, se acompaña de una serie de recomendaciones generales que tú como padre y/o cuidador debes conocer para actuar y resolver ante situaciones o problemas de salud que se puedan presentar.





DECÁLOGO DE LOS DERECHOS EN SALUD

★ DERECHO A LA VIDA, A LA CALIDAD DE VIDA Y A UN AMBIENTE SANO

Los niños y las niñas tienen derecho a la vida, a una buena calidad de vida y a un ambiente sano en condiciones de dignidad y goce de todos sus derechos en forma prevalente.

★ DERECHO A LA INTEGRIDAD PERSONAL

Los niños y las niñas tienen derecho a ser protegidos contra todas las acciones o conductas que causen muerte, daño, sufrimiento físico, sexual, o psicológico. En especial tienen derecho a la protección contra el maltrato y abusos de toda índole por parte de sus padres, representantes legales o personas responsables de su cuidado.

★ DERECHOS DE PROTECCIÓN: los niños y las niñas tienen derecho a ser protegidos de:

1. Abandono físico, emocional y psicoafectivo de sus padres, representantes legales o personas responsables de su cuidado.
2. La explotación económica por parte de sus padres, representantes legales o personas responsables de su cuidado.



3. El consumo de tabaco, sustancias psicoactivas, estupefacientes o alcohólicas.

- ★ DERECHO A LA LIBERTAD Y SEGURIDAD PERSONAL
- ★ DERECHO A TENER UNA FAMILIA Y NO SER SEPARADO DE ELLA
- ★ CUSTODIA Y CUIDADO PERSONAL
- ★ DERECHO A LOS ALIMENTOS
- ★ DERECHO A LA IDENTIDAD
- ★ DERECHO A LA SALUD
- ★ DERECHO A LA EDUCACIÓN
- ★ DERECHO AL DESARROLLO INTEGRAL EN LA PRIMERA INFANCIA
- ★ DERECHO A LA RECREACIÓN, PARTICIPACIÓN EN LA VIDA CULTURAL Y EN LAS ARTES
- ★ DERECHO A LA PARTICIPACIÓN

¡LAS VACUNAS SON GRATIS Y TE PROTEGEN!

En nuestra institución garantizamos tus vacunas, sin importar tu estado de afiliación.



1.

Conoce qué son las vacunas, por qué son importantes y nuestros puntos de vacunación para el Programa Ampliado de Inmunizaciones

Escanea este código QR y conoce toda la información.

2.





ESQUEMA DE VACUNACIÓN EN COLOMBIA

Edad	Vacuna	Dosis	Enfermedad que previene
Recién nacido	BCG	Única	Meningitis Tuberculosa
	Hepatitis B	Recién nacido	Hepatitis B (garantizar en las primeras 12 horas del RN)
A los 2 meses	Pentavalente (DPT- Hib b - Hep B)	Primera	Difteria - Tos ferina - Tétanos Meningitis y otras enfermedades causadas por haemophilus influenzae tipo b. Hepatitis B
	Antipolio VIP	Primera	Poliomielitis
	Rotavirus	Primera	Diarrea causada por Rotavirus
	Neumococo	Primera	Neumonías, otitis, meningitis y bacteriemias
A los 4 meses	Pentavalente (DPT- Hib b - Hep B)	Segunda	Difteria - Tos ferina - Tétanos Meningitis y otras enfermedades causadas por haemophilus influenzae tipo b. Hepatitis B
	Antipolio VIP	Segunda	Poliomielitis
	Rotavirus	Segunda	Diarrea causada por Rotavirus
	Neumococo	Segunda	Neumonías, otitis, meningitis y bacteriemias
A los 6 meses	Pentavalente (DPT- Hib b - Hep B)	Tercera	Difteria - Tos ferina - Tétanos Meningitis y otras enfermedades causadas por haemophilus influenzae tipo b. Hepatitis B
	Antipolio VIP	Tercera	Poliomielitis
	Influenza estacional	Primera	Enfermedades respiratorias causadas por el virus de la influenza
A los 7 meses	Influenza estacional	Segunda	Enfermedades respiratorias causadas por el virus de la influenza
A los 12 meses	Triple viral	Primera	Sarampión, Rubéola, y Paperas
	Varicela	Primera	Varicela
	Neumococo	Refuerzo	Neumonías, otitis, meningitis y bacteriemias
	Hepatitis A	Única	Hepatitis A
A los 18 meses	Pentavalente (DPT- Hib b - Hep B)	Primer refuerzo	Difteria - Tos ferina - Tétanos Meningitis y otras enfermedades causadas por haemophilus influenzae tipo b. Hepatitis B
	Antipolio VIP	Primer refuerzo	Poliomielitis
	Fiebre amarilla	Única	Fiebre amarilla
	Triple viral	Refuerzo	Sarampión, Rubéola, y Paperas
A los 5 años	DPT	Segundo refuerzo	Difteria - Tosferina - Tétanos
	Antipolio VIP	Segundo refuerzo	Poliomielitis
	Varicela	Refuerzo	Varicela
9 a 17 años	Virus del Papiloma Humano (VPH)	Única	Cáncer causado por el Virus de Papiloma Humano
Mujeres en edad fértil (MEF) de 10 a 49 años	Toxide tetánico y diftérico del adulto (Td)	5 dosis	Difteria, Tétanos accidental, Tétanos neonatal.
		Td1: día 0	
		Td2: al mes de d1	
		Td3: a los 6 meses de Td2	
		Td4: al año de Td3	
		Td45: al año de Td4 Refuerzo cada 10 años	
Gestantes	Influenza estacional	Única anual a partir de la semana 14.	Enfermedad respiratoria causada por el virus de la influenza.
	Tdap (tétanos, Difteria, Tos ferina acelular)	Única por cada embarazo entre la semana 26 y preferiblemente antes de la semana 36.	Tétanos neonatal, difteria y tos ferina neonatal.
Adultos de 60 años y +	Influenza estacional	Anual	Enfermedad respiratoria causada por el virus de la influenza.

CRECIENDO SALUDABLEMENTE



La primera infancia inicia desde los 7 días hasta los 5 años, 11 meses y 29 días, y se constituye como el momento del curso de vida con mayor posibilidad de potenciar el desarrollo cerebral a través de la interacción con el ambiente y su contexto.

★ **Virrey Solís I.P.S.**, comprometido con la salud de nuestros niños, le ofrece la consulta de primera infancia a todo niño, según grupo poblacional, con el fin de brindar atención integral y detectar temprana y oportunamente alteraciones durante su crecimiento.

Conoce cuál es la frecuencia de los controles de la consulta de primera infancia de tu hijo:



FRECUENCIA CONSULTA PRIMERA INFANCIA

CONSULTA CON ENFERMERÍA

1M	2-3M	4-5M	6-8M	9-11M	12-18M	18-23M	24-29M	30-35M	3A	4A	5A
	😊		😊	😊		😊		😊		😊	

CONSULTA CON MÉDICO GENERAL

1M	2-3M	4-5M	6-8M	9-11M	12-18M	18-23M	24-29M	30-35M	3A	4A	5A
😊		😊			😊		😊		😊		😊

FRECUENCIA CONSULTA INFANCIA

CONSULTA CON ENFERMERÍA

6A	7A	8A	9A	10A	11A						
	😊		😊		😊						

CONSULTA CON MÉDICO GENERAL

6A	7A	8A	9A	10A	11A						
😊		😊		😊							

ALIMENTACIÓN COMPLEMENTARIA

Para favorecer la salud y nutrición de los niños y niñas, ofréceles, a partir de los 6 meses de edad, alimentos variados, frescos y naturales, preparados en el hogar y continúa amamantándolos hasta los dos años y más.

La Alimentación Complementaria (AC) se considera un proceso por el cual se ofrecen al lactante alimentos sólidos o líquidos distintos a la leche materna o de una fórmula infantil como complemento y no como sustitución de esta.

Reglas de oro para iniciar la alimentación complementaria:

- Déjalo tocar los alimentos.
- No introduzcas leche entera de vaca.
- Si no lactas a tu bebé, asesórate con un profesional de la salud.
- Comenta tus antecedentes de alergia.
- Brinda porciones de tamaño adecuado.
- Inicia introduciendo alimentos suaves y pasa progresivamente a los sólidos

De 6 a 8 meses: continúa ofreciéndole leche materna a tu bebé todas las veces que lo pida

- Ofrécele un alimento nuevo a la vez, junto con uno ya conocido.



- Introduce uno nuevo 2 a 4 días después según la tolerancia del bebé.
- Ofrécele comidas muy espesas en puré hasta que aparezca la habilidad de masticar
- Inicia con 4 a 6 cucharadas postreras por comida, hasta llegar gradualmente a media taza (4 onzas).
- La frecuencia de comidas debe ser progresiva, hasta llegar a tres comidas diarias a los 8 meses.
- No les adiciones sal, azúcar, ni condimentos a las preparaciones.
- Prefiere siempre los alimentos preparados en casa.
- Incluye diariamente en las comidas una porción de alimentos de origen animal como carnes, vísceras, huevos y quesos frescos.

De 9 a 11 meses:

- Continúa ofreciéndole leche materna a tu bebé todas las veces que quiera.
- Ofrécele alimentos finamente picados, machacados y que el bebé pueda coger con la mano.
- La cantidad de alimentos por comida es de media taza (4 onzas).
- Ofrécele al menos tres comidas diarias y uno o dos refrigerios de acuerdo a su apetito.





- Incluye diariamente en las comidas una porción de alimentos de origen animal como carnes, vísceras, huevos y quesos frescos
- Prefiere siempre los alimentos preparados en casa.
- No les adiciones sal, azúcar , ni condimentos a las preparaciones.

De 12 a 23 meses:

- Continúa dándole de lactar las veces que el niño o la niña quiera, después de las comidas.
- A los 12 meses la mayoría de los niños tiene la capacidad para comer los mismos alimentos consumidos por el resto de la familia.
- Ofrécele alimentos sólidos con algunas texturas modificadas: picados, molidos y trozos pequeños.
- La cantidad de alimentos por comida principal es de 1 taza o plato (8 onzas).
- Ofrécele al menos 3 comidas diarias y, de acuerdo a su apetito, 1 o 2 refrigerios.





- No le des productos procesados como los de paquete, bebidas azucaradas y embutidos, entre otros.
- No les adiciones sal, azúcar, ni condimentos a las preparaciones.
- Prefiere siempre alimentos preparados en casa.
- Incluye diariamente en las comidas una porción de alimentos de origen animal como carnes, vísceras, huevos y quesos frescos.



GUÍA PARA LA INTRODUCCIÓN DE ALIMENTOS PARA NIÑOS Y NIÑAS DE 6 A 24 MESES

Grupo de alimentos	Subgrupo	Alimentos	Grupo de edad		
			6 a 8 meses	9 a 11 meses	12 a 24 meses
			Textura		
LECHE MATERNA			A LIBRE DEMANDA		DESPUÉS DE LAS COMIDAS
					
Cereales	Arroz, maíz, trigo, cebada, avena centeno, preparados en casa.	Machacados.*	Machacados.	En la preparación de la familia.	
Derivados de cereales	Pastas, pan, arepas, envueltos, amasijos, coladas, tostadas, calados preferiblemente preparados en casa.	En trozos pequeños que el bebé pueda agarrar.	En trozos pequeños que el bebé pueda agarrar.	En trozos pequeños.	
Raíces, tubérculos, plátanos	Papa, yuca, ñame, arracacha, plátano verde.	Entre los 6 y los 7 meses de edad en puré o machacados.			

* Machacado: golpear para hacer pedazos, aplastar o cambiar de forma un alimento



Grupo de alimentos	Subgrupo	Alimentos	Grupo de edad		
			6 a 8 meses	9 a 11 meses	12 a 24 meses
			Textura		
Frutas	Frutas frescas como papaya, guayaba, manzana, mango, mandarina, naranja, granadilla, etc.	En puré o en zumo para frutas como la granadilla.	En trozos pequeños que el bebé pueda agarrar.	En trozos pequeños.	
Verduras	Ahuyama, espinaca, brócoli, coliflor, zanahoria, etc.	En puré o en trozos de verduras cocidas al vapor, en caso que no se puedan consumir frescas.	En trozos pequeños, frescas o al vapor.	En trozos pequeños, frescas o al vapor.	
Leche	Leche de vaca u otros mamíferos	No ofrecer		Hervida o pasteurizada.	
Derivados lácteos	Cuajada y quesos frescas sin adicción de sal.	Queso rallado sin sal, cuajada machacados.	En trozos pequeños.		
	Yogurt y kumis elaborados a base de leche entera.	Sin adición de azúcar, en vaso y con cuchara, preparados en casa.			

Grupo de alimentos	Subgrupo	Alimentos	Grupo de edad		
			6 a 8 meses	9 a 11 meses	12 a 24 meses
			Textura		
					
Carnes		Carnes rojas y blancas, vísceras, pollo, cerdo, pescado fresco y especies menores como conejo, cuy.	Cerne o pollo bien picados, desmechados molidos o triturados	Desmechados o cortados en trozos pequeños que el bebé pueda agarrar con la mano	En trozos pequeños
Huevo		Huevo	Inicie con la yema evaluando tolerancia hasta ofrecerlo completo (yema clara)	Huevo bien cocido, triturado o machacado puede iniciarse completo (yema y clara).	
Leguminosas		Frijol, garbanzo, lentejas, arveja seca.	Machacados combinados con cereales como el arroz	Granos machados combinados con cereales como el arroz	

* **Machacado:** golpear para hacer pedazos, aplastar o cambiar de forma un alimento



Grupo de alimentos	Subgrupo	Alimentos	Grupo de edad		
			6 a 8 meses	9 a 11 meses	12 a 24 meses
			Textura		
Aceite vegetal	Se puede utilizar aceite vegetal y mantequilla de vaca				
	No incluya en la alimentación grasas TRANS que se encuentran en productos de paquete, margarina y galletas				
Azúcar simple, dulce	No adicionar azúcar, panela o miel en los alimentos y preparaciones. No ofrecer dulces.				

* Machacado: golpear para hacer pedazos, aplastar o cambiar de forma un alimento

Fuente: Organización Mundial de la Salud. La alimentación del lactante y del niño pequeño



IMPORTANCIA DE LA ESTIMULACIÓN EN TU HIJO

La estimulación es un conjunto de actividades que se pueden realizar desde la gestación y que podrían ayudar a lograr un máximo desarrollo de las capacidades cognitivas, motoras, de lenguaje, físicas, emocionales y sociales de los niños; el juego puede convertirse en el principal intermediario para potenciar su desarrollo psicomotor.

Todos los niños son diferentes y aprenden a su propio ritmo y a su tiempo, se requiere de un ambiente agradable, que el juego sea amoroso cálido y tranquilo, además, los padres deben tener una actitud de dedicación, paciencia y comprensión. La estimulación se debe volver una experiencia positiva y no se debe forzar ninguna actividad.

Conozcamos cómo se evalúa el desarrollo de tú bebe:

La motricidad es el conjunto de funciones nerviosas y musculares que permiten la movilidad y coordinación, se clasifica en:

- **Motricidad gruesa:** es la habilidad que el niño va adquiriendo para mover y controlar armoniosamente los músculos poco a poco para mantener el equilibrio de la cabeza, tronco y extremidades, gatear, ponerse de pie, caminar o correr, agitar un brazo, levantar una pierna, etc.
- **Motricidad fina:** es la coordinación de los músculos, huesos y nervios para producir movimientos pequeños y



precisos (movimientos finos con las manos y dedos) por ejemplo: recoger un pequeño elemento con los dedos índice y pulgar.

- **Audición y lenguaje:** se trabaja para lograr que el niño desarrolle capacidades de escuchar, hablar y relacionarse con los elementos de su entorno. Este desarrollo le permitirá en el futuro tener mejor capacidad de hablar, entender y saber dialogar con sus padres y semejantes.
- **A medida que el niño crece va adquiriendo habilidades para comunicarse como por ejemplo:** llanto, balbuceo, señas, palabras y frases, entre otras. Es fundamental que los padres estén atentos a todas las formas de comunicación para que el niño se sienta escuchado.
- **Desarrollo personal y social:** se trabaja para fortalecer la capacidad del niño de relacionarse con los demás, esto se logra a través de la participación del niño en actividades diarias que realiza la familia.

No olvides estimular cada uno de sus logros felicitando con abrazos, besos y aplausos





0 a 1 mes

MOTRICIDAD GRUESA	<ul style="list-style-type: none"> ● Gira la cabeza hacia el lado que ha sido acariciado e inicia un movimiento de succión. 	<ul style="list-style-type: none"> ● Reacciona moviendo vigorosa y simétricamente todas las extremidades. 	
MOTRICIDAD FINA	<ul style="list-style-type: none"> ● El bebé logra apretar tu dedo cerrando toda la mano alrededor de este. 	<ul style="list-style-type: none"> ● Reacciona ante el sonido o la luz. 	<ul style="list-style-type: none"> ● Reacciona moviendo sus ojos en la dirección del objeto, siguiendo sus desplazamientos.
AUDICIÓN Y LENGUAJE	<ul style="list-style-type: none"> ● Se sobresalta con un ruido, extendiendo los brazos agitadamente o llorando. 	<ul style="list-style-type: none"> ● Contempla momentáneamente a una persona. 	<ul style="list-style-type: none"> ● Llora para expresar necesidades.
DESARROLLO PERSONAL SOCIAL	<ul style="list-style-type: none"> ● Se tranquiliza cuando se toma entre los brazos. 	<ul style="list-style-type: none"> ● Responde a las caricias. 	





1 a 3 meses

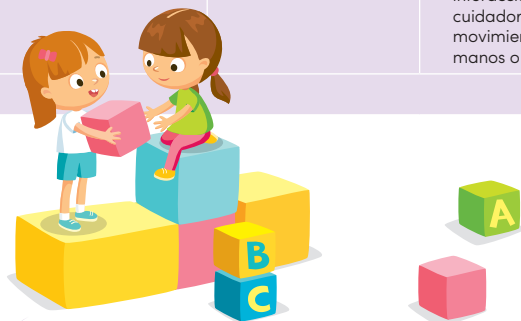
MOTRICIDAD GRUESA	<ul style="list-style-type: none"> ● Sostiene el peso de su cabeza y no la deja caer hacia atrás. 	<ul style="list-style-type: none"> ● Boca abajo se apoya, hace fuerza y levanta la cabeza y el pecho. 	<ul style="list-style-type: none"> ● Gira la cabeza buscando la fuente del sonido.
MOTRICIDAD FINA	<ul style="list-style-type: none"> ● Abre y mira sus manos. 	<ul style="list-style-type: none"> ● El bebé logra agarrar el objeto y lo sostiene en su mano sin soltarlo, por lo menos durante 3 segundos. 	<ul style="list-style-type: none"> ● Agarra un objeto y se lo lleva a la boca.
AUDICIÓN Y LENGUAJE	<ul style="list-style-type: none"> ● Se tranquiliza con la voz humana. 	<ul style="list-style-type: none"> ● Produce sonidos guturales indiferenciados. 	<ul style="list-style-type: none"> ● Reacciona buscando con sus ojos el origen del sonido.
DESARROLLO PERSONAL SOCIAL	<ul style="list-style-type: none"> ● Reconoce la voz del cuidador principal. 	<ul style="list-style-type: none"> ● El bebé mira fijamente al cuidador y sonríe cuando él lo acaricia. 	<ul style="list-style-type: none"> ● Responde a una conversación.





3 a 6 meses

MOTRICIDAD GRUESA	<ul style="list-style-type: none"> ● Tiene control de los movimientos de su cabeza, puede "dar vueltas" de un lado a otro. 	<ul style="list-style-type: none"> ● Se mantiene sentado momentáneamente. 	<ul style="list-style-type: none"> ● Gira la cabeza buscando la fuente del sonido.
MOTRICIDAD FINA	<ul style="list-style-type: none"> ● Agarra objetos voluntariamente. 	<ul style="list-style-type: none"> ● Retiene un objeto cuando se lo intentan quitar. 	<ul style="list-style-type: none"> ● Agarra algún objeto y lo pasa de una mano a otra.
AUDICIÓN Y LENGUAJE	<ul style="list-style-type: none"> ● Busca con sus ojos el origen de al menos tres de cuatro sonidos. 	<ul style="list-style-type: none"> ● Pone atención a la conversación. 	<ul style="list-style-type: none"> ● Produce cuatro o más sonidos diferentes.
DESARROLLO PERSONAL SOCIAL	<ul style="list-style-type: none"> ● Coge las manos del examinador. 	<ul style="list-style-type: none"> ● Ríe a carcajadas. 	<ul style="list-style-type: none"> ● Busca de nuevo la atención e interacción con su cuidador, realizando movimientos de las manos o sonidos.





CUIDADOS BÁSICOS

El momento de regresar a casa con el nuevo miembro de la familia es algo muy especial, pero, sobre todo para los padres primerizos, pueden convertirse en unos días algo difíciles.


El recién nacido requiere unos cuidados muy específicos y los primeros días son de constante atención. Poco a poco irá ganando peso y se irán conociendo mutuamente. Esto hará que a partir del primer mes todo sea más fácil.

EL BAÑO

El baño cumple varias funciones importantes, la más conocida es garantizar una higiene adecuada. Pero también facilita el vínculo con los padres, estimula el desarrollo psicomotor, brinda experiencias sensitivas como caricias, frío, calor y humedad. Además, sirve para estimular la circulación y los sentidos, brindar relajación y producir sueño. En el recién nacido, el baño no debe durar más de 5 minutos, pero a medida que crece tu bebé puede durar más tiempo, incluso es un momento propicio para jugar. Sigue estas recomendaciones:

- Retira objetos como anillos y pulseras de tus manos.
- Antes de iniciar el baño prepara todo lo que vas a necesitar.
- Evita corrientes de aire en el lugar donde vas a bañar a tu bebé.
- Usa un jabón suave para bebés.
- No es necesario llenar la tina, máximo 10 centímetros.



- 
- Controla la temperatura del agua utilizando el codo o la parte interna del antebrazo.
 - Inicia por la cabeza, dejando de último los genitales y glúteos.
 - Recuerda que en los genitales el baño se realiza de adelante hacia atrás.
 - Nunca dejes a tu bebé solo.

BAÑOS DE SOL

El baño de sol es una fuente importante de vitamina D, realízalo teniendo en cuenta estos consejos:

- Debe hacerse en forma progresiva empezando con 2 o 3 minutos cada día.
- Deben cubrirse los ojos y genitales del niño.
- Se deben evitar las corrientes de aire
- Se debe hacer antes de 10:00 a.m. y después de las 4:00 p.m.

CUIDADOS DEL OMBLIGO

El cordón umbilical es una conexión entre la madre y el feto a través de la placenta. El muñón umbilical se desprende normalmente entre el cuarto y décimo día.

- Para que no se infecte el muñón umbilical, mantenlo siempre limpio y seco y evita la humedad.
- Límpialo con alcohol al 70% o solución salina y un copito después del baño.



- Revisa los signos de infección como que se ponga rojo alrededor del muñón umbilical o la salida de alguna secreción con mal olor o color. Si aparece alguno de estos consulta al médico.
- No cubras el muñón umbilical con fajas u ombligueros, deja la región libre.

VESTIDO

Se recomienda, de acuerdo con el clima y teniendo en cuenta que el niño recién nacido es muy susceptible a temperaturas extremas, el uso de ropa cómoda y amplia que le permita el libre movimiento.

- Se recomiendan telas de algodón tanto para el vestido como para la cobija.
- Se deben evitar las manoplas o mitones porque no permiten el libre movimiento de las manos.
- Se deben evitar los patines atados con cordones porque pueden disminuir la circulación y causar daño.
- La ropa del bebé se debe lavar con un jabón suave y sin suavizantes.
- Evita los ganchos y broches en la ropa del bebé para evitar heridas.

SUEÑO

Los recién nacidos duermen casi todo el día y se despiertan para comer o cuando se sienten incómodos o cansados.





Después de la primera o segunda semana empiezan a identificar el sueño con la noche y la vigilia con el día.

Durante el primer mes el bebé duerme por periodos continuos hasta de cuatro horas, lapso que se prolonga hasta seis horas continuas a los dos meses y un promedio de ocho horas nocturnas hacia los cuatro meses. A los seis meses de edad el promedio es de 12 horas nocturnas continuas. A partir del año el sueño es independiente y el niño puede conciliar el sueño sin presencia de un adulto, manteniendo siestas durante el día.

Recuerda:

- ★ No se recomienda que el bebé duerma en la misma cama con los padres, la posición recomendada es colocar al bebé a dormir boca arriba.
- ★ No le coloques almohadas en la cabeza porque esto puede alterar el flujo de aire por la vía respiratoria.





HIGIENE ORAL

Para realizarla, toma una gasa limpia, envuélvela en tu dedo índice, humedéclo en agua hervida y procede a limpiar las encías, la lengua y el paladar de tu bebé. Realiza este procedimiento 3 veces al día.

Es importante que le enseñes al niño el hábito del cepillado después de cada comida y antes de acostarse, siempre supervisado para verificar la calidad del cepillado. No olvides visitar al odontólogo para la aplicación de medidas preventivas. La lactancia materna es la mejor opción para la mamá y el bebé. Después del nacimiento el crecimiento y desarrollo del niño es mucho más acelerado y las demandas nutricionales aumentan.



Conoce nuestros talleres de promoción y prevención *en salud*



Si tienes un hijo de 0 a 5 años, **participa en nuestro taller de primera infancia** y crece en tu proceso como madre.

Allí aprenderás sobre signos de alerta para acudir al médico, prevención de accidentes, vacunación y mucho más.

Pero si tu hijo ya tiene 5 años o más, agendalo en nuestro taller de infancia y haz parte de su desarrollo, aquí podrá aprender sobre:

- Uso de pantallas y dispositivos de audio.
- Hábitos de higiene corporal y bucal.
- Hábitos de autocuidado.



Puedes asignar tu cita escaneando el código QR, en cualquiera de nuestras unidades o llamando a la línea de atención de tu ciudad.

Ver a mi hija crecer, es la razón
que me hace sentir vivo.

¡Selecciona tu plan!

Plan Delta

Plan Gama

Plan Alfa

Acceso directo a:

- ✓ Pediatría
- ✓ Nutricionista
- ✓ Optometría
- ✓ Consulta médica domiciliaria
- ✓ Cobertura de maternidad
- ✓ Odontopediatría

Y más servicios...

Ingresa tus datos en:
www.saludtotal.com.co

Sección Planes
complementarios

¡Afíliate
aquí!

LACTANCIA MATERNA - ¿CÓMO ALIMENTO A MI BEBÉ SALUDABLEMENTE?

La leche materna es el mejor alimento que puede recibir tu bebé. Se recomienda que el amamantamiento sea exclusivo hasta los seis meses de edad, es decir, sin jugos, aromáticas o agua hervida. Después de los seis meses se indica incluir alimentos que complementen la lactancia materna hasta los 2 años.

Con la lactancia materna también estableces una relación con tu bebé, que se va construyendo con el contacto piel a piel. Mientras lo alimentas le transmites tu amor y tu bebé reconocerá tu voz y tu olor. El bebé no solo toma leche de tu seno, al abrazarlo durante el amamantamiento está recibiendo estimulación táctil, visual, olfativa y oral. La cercanía entre tú y tu bebé fomenta su desarrollo emocional autónomo, haciéndolo más independiente en el futuro.





BENEFICIOS DE LA LACTANCIA MATERNA

PARA LA MADRE

- Pérdida de peso rápidamente.
- Recuperación más fácil después del parto
- Contrae el útero y ayuda a que los órganos se ubiquen en su posición normal.
- Disminuye las hemorragias posparto.
- Evita la anemia.
- Menos riesgo de depresión posparto e hipertensión.
- Disminuye la incidencia de cáncer de mama, ovario y útero.
- Fortalece el vínculo afectivo.
- Es un alimento práctico y económico, ya que la leche materna siempre está disponible a la temperatura ideal e higiénica. Además ahorra dinero al no tener un gasto adicional para alimentar a tu bebé.

PARA EL BEBE

- Protección frente a infecciones, ya que la leche materna estimula el desarrollo de las barreras mucosas respiratorias e intestinales y previene alergias e infecciones.
- Crecimiento óptimo: los bebés que son alimentados con leche materna crecen con una mejor composición corporal y menor tejido graso.
- Fortalece el vínculo afectivo.
- Estimula el crecimiento y desarrollo del cerebro.
- La leche materna contiene vitamina A que favorece el desarrollo visual del bebé.
- Disminuye la frecuencia de muerte súbita.
- Disminuye el riesgo de sufrir obesidad, diabetes y alteraciones dentales.
- Tiene un efecto laxante que permite la expulsión del meconio (la primera deposición del recién nacido).

TIPS DE LACTANCIA MATERNA

1. La lactancia materna se inicia inmediatamente cuando nace el niño.
2. No establezcas horarios en la alimentación, es decir, esta debe ser a libre demanda, cada vez que el bebé lo pida.
3. No es necesario darle agua o jugos al bebé.
4. No utilices chupos ni biberones para evitar alterar el patrón de succión.
5. Descansa, duerme, aliméntate bien y toma suficiente agua.
6. El principal estímulo para la producción de leche es la succión, así, cuantas más veces se da seno más leche se produce.
7. Escoge la posición con la que te sientas más cómoda.





DESARROLLO Y CONSEJOS EN SALUD



DESARROLLO Y CONSEJOS EN SALUD DE 6 A 12 MESES

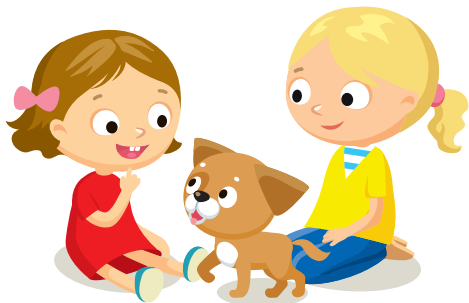
6 a 9 meses			
MOTRICIDAD GRUESA	<ul style="list-style-type: none"> Se mantiene sentado sin apoyo. 	<ul style="list-style-type: none"> Puede levantarse por sí solo y logra sentarse sin ayuda, manteniendo esta posición con equilibrio. 	<ul style="list-style-type: none"> Se arrastra boca abajo, aunque no logre todavía la posición de gateo.
MOTRICIDAD FINA	<ul style="list-style-type: none"> Agarra un objeto en cada mano y los mantiene sin soltarlos. 	<ul style="list-style-type: none"> Deja caer los objetos intencionalmente. 	<ul style="list-style-type: none"> Agarra con pulgar e índice (pinza).
AUDICIÓN Y LENGUAJE	<ul style="list-style-type: none"> Pronuncia tres o más sílabas. 	<ul style="list-style-type: none"> Reacciona cuando se le llama por su nombre. 	<ul style="list-style-type: none"> Reacciona a tres palabras familiares.
DESARROLLO PERSONAL SOCIAL	<ul style="list-style-type: none"> Reacciona con desconfianza ante el extraño(a). 	<ul style="list-style-type: none"> Busca apoyo del cuidador. 	<ul style="list-style-type: none"> Reacciona a su imagen en el espejo.





9 a 12 meses

MOTRICIDAD GRUESA	<p>Apoya en manos y rodillas y gatea, logrando desplazarse al menos un metro, alternando rodillas.</p>	<p>Adopta posición de pie y se sostiene por lo menos durante 10 segundos con apoyo.</p>	
MOTRICIDAD FINA	<p>Recibe el tercer objeto en una de sus manos, sin soltar ninguno de los que tenía previamente.</p>	<p>Busca objetos del contenedor.</p>	<p>Busca objetos escondidos.</p>
AUDICIÓN Y LENGUAJE	<p>Reacciona a la palabra no.</p>	<p>Llama al cuidador.</p>	<p>Responde a una instrucción sencilla.</p>
DESARROLLO PERSONAL SOCIAL	<p>Participa en juegos haciendo rodar la pelota, mandando besitos, haciendo las palmas.</p>	<p>Muestra interés o intención en alimentarse solo.</p>	<p>Explora el entorno.</p>



CUIDADOS BÁSICOS

SALUD BUCO DENTAL

A la mayoría de los niños le sale el primer diente entre los 6-7 meses. Sin embargo, no es anormal que esto ocurra antes (3 meses) o más tarde (12 meses). Generalmente, seguirá un patrón hereditario.

Las pequeñas molestias que puedan surgir en esta etapa se solucionarán con mordedor.

Se recomienda evitar dar al niño zumos y bebidas azucaradas en el biberón o en el chupete para evitar la aparición de caries. Es conveniente empezar a limpiarle la boca y los dientes con una gasa empapada con agua cuando empiecen a salir.

CARIES DEL BIBERÓN

Las caries del biberón se presentan por una exposición frecuente y prolongada a líquidos que contienen azúcares. Entre ellos se incluyen la leche y los jugos de frutas. Los líquidos azucarados se depositan en la superficie de los dientes por periodos prolongados mientras el bebé duerme, produciéndose caries que se desarrollan primero en los dientes anteriores superiores e inferiores. Por esta razón, no debes permitir que tu bebé se duerma con un biberón de líquidos endulzados en la boca, ni con ningún tipo de líquido para evitar ahogamientos.



EL SUEÑO NORMAL

En esta etapa es normal que el bebé todavía se despierte varias veces durante la noche, aunque la mayor parte ya duermen de tirón.

Es importante establecer rutinas: acostarlo siempre a la misma hora, dejándolo despierto en la cuna y habitación donde va a dormir y con ambiente tranquilo.

Si el niño ya no toma lactancia materna se puede sacar de la habitación de los padres a los 6 meses.



DESARROLLO Y CONSEJOS EN SALUD DE 1 A 2 AÑOS

12 a 18 meses			
MOTRICIDAD GRUESA	<ul style="list-style-type: none"> Se pone de pie sin ayuda. 	<ul style="list-style-type: none"> Da cuatro o cinco pasos solo. 	<ul style="list-style-type: none"> Camina sin arrastrar los pies, erguido y manteniendo el equilibrio.
MOTRICIDAD FINA	<ul style="list-style-type: none"> Hace torres de tres cubos. 	<ul style="list-style-type: none"> Pasa las hojas del libro de cuento con su mano. 	<ul style="list-style-type: none"> Agarra una cuchara y se la lleva a la boca.
AUDICIÓN Y LENGUAJE	<ul style="list-style-type: none"> Produce al menos una aproximación a una palabra, con intención comunicativa. 	<ul style="list-style-type: none"> Reconoce al menos 6 objetos o imágenes. 	<ul style="list-style-type: none"> Responde correctamente al menos a dos de las instrucciones dadas.
DESARROLLO PERSONAL SOCIAL	<ul style="list-style-type: none"> Seguimiento de rutinas. 	<ul style="list-style-type: none"> Ayuda a desvestirse. 	<ul style="list-style-type: none"> Señala al menos 5 partes de su cuerpo correctamente.





18 a 24 meses

MOTRICIDAD GRUESA	<ul style="list-style-type: none"> ● Corre sin arrastrar los pies alternándolos. 	<ul style="list-style-type: none"> ● Lanza la pelota hacia el frente. 	<ul style="list-style-type: none"> ● Logra patear la pelota.
MOTRICIDAD FINA	<ul style="list-style-type: none"> ● Agarra la crayola y garabatea en la hoja de papel de manera firme y con trazos en varias direcciones. 	<ul style="list-style-type: none"> ● Desenrosca la tapa hasta quitarla. 	<ul style="list-style-type: none"> ● Hace torres de cinco cubos.
AUDICIÓN Y LENGUAJE	<ul style="list-style-type: none"> ● Nombra cinco objetos de una imagen. 	<ul style="list-style-type: none"> ● Utiliza más de 20 palabras. 	<ul style="list-style-type: none"> ● Usa frases de dos palabras.
DESARROLLO PERSONAL SOCIAL	<ul style="list-style-type: none"> ● Acepta y tolera el contacto de su piel con diferentes texturas. 	<ul style="list-style-type: none"> ● Expresa su satisfacción cuando logra o consigue algo. 	<ul style="list-style-type: none"> ● Identifica emociones básicas en una imagen.



CUIDADOS BÁSICOS

HIGIENE

Es muy importante inculcarle a tu hijo los hábitos de higiene. Debe aprender a lavarse las manos antes de comer, a cepillarse los dientes después de comer (sin crema dental) y bañarse cada día. En el caso de los niños se recomienda iniciar las retracciones de la piel del pene durante el baño.

SUEÑO

Los horarios y rituales regulares (alimentación, sueño y baño) favorecen la sensación de seguridad en el niño y facilitan un sueño adecuado. Es recomendable mantener la siesta.

Cuando la cuna se le quede pequeña o haya peligro de que salte la barandilla, debes pasarlo a una cama, con precauciones como poner una barandilla para evitar que se caiga mientras duerme.

CALZADO

En el momento que tu hijo empiece a caminar va a necesitar un calzado que se adapte a su pie y no le apriete, de un material flexible y ligero que permita la transpiración. Recuerda que el pie del bebé crece muy rápido, aproximadamente medio número cada 2 meses, hasta los 15 meses, para luego espaciarse y aumentar medio número cada 2 o 3 meses, hasta los dos años. Así que no le compres demasiados zapatos jenseguida se le quedarán pequeños!



SALUD BUCODENTAL

- La dentición de la primera infancia (dientes de leche) se termina en esta etapa de la vida.
- Masticar alimentos favorece el desarrollo de la mandíbula.
- Debe limpiarse los dientes después de cada comida.
- El cepillo se debe cambiar cada 3 o 4 meses.
- A esta edad, el cepillado deben hacerlo los padres, sobre todo antes de dormir.
- Evita los alimentos pegajosos cómo: caramelos, chocolates, zumos manufacturados. Intenta evitar el chupo y la succión del pulgar a esta edad para evitar que los dientes se tuerzan.

EL SUEÑO NORMAL

Sería conveniente que los niños de 1 año duerman en su habitación y en su cuna. A esta edad suelen dormir unas 10 horas por la noche y unas 2 horas de siesta. Pero cada niño es distinto.

Es importante que toda la familia actúe igual y que esté de acuerdo con las rutinas a seguir al acostar al niño. Unos buenos hábitos del sueño podrían ser: acostar al niño a la misma hora, crear un ambiente agradable a la hora de acostarse, acompañar al niño con un objeto como inductor del sueño e intentar no dormir al niño en brazos.



DESARROLLO Y CONSEJOS EN SALUD DE 2 A 5 AÑOS

2 a 3 años

MOTRICIDAD GRUESA	<ul style="list-style-type: none">● Salta con los pies juntos.	<ul style="list-style-type: none">● Se empuja en ambos pies.	<ul style="list-style-type: none">● Logra subir los dos escalones sin apoyo.
MOTRICIDAD FINA	<ul style="list-style-type: none">● Ensarta por lo menos 3 cuentas perforadas.	<ul style="list-style-type: none">● Rasga, aunque sea un pedazo de papel, haciendo movimiento de pinza.	<ul style="list-style-type: none">● Copia línea horizontal y vertical.
AUDICIÓN Y LENGUAJE	<ul style="list-style-type: none">● Dice su nombre completo.	<ul style="list-style-type: none">● Dice frases de 3 palabras.	<ul style="list-style-type: none">● Reconoce cualidades de los objetos.
DESARROLLO PERSONAL SOCIAL	<ul style="list-style-type: none">● Identifica qué es de él y qué es de otros.	<ul style="list-style-type: none">● Dice los nombres de las personas con quien vive o comparte.	<ul style="list-style-type: none">● Expresa verbalmente emociones básicas (tristeza, alegría, miedo, rabia).





3 a 4 años

MOTRICIDAD GRUESA	<ul style="list-style-type: none"> ● Camina en puntas de pies al menos 2 metros sin perder el equilibrio y alternando los pies. 	<ul style="list-style-type: none"> ● Se para en un solo pie. 	<ul style="list-style-type: none"> ● Baja dos escalones con apoyo mínimo, alternando los pies.
MOTRICIDAD FINA	<ul style="list-style-type: none"> ● Hace una bola de papel con sus dedos. 	<ul style="list-style-type: none"> ● Copia círculo. 	<ul style="list-style-type: none"> ● Hace un dibujo en el que es reconocible una cabeza con ojos con tronco o con extremidades
AUDICIÓN Y LENGUAJE	<ul style="list-style-type: none"> ● Define por su uso cinco objetos. 	<ul style="list-style-type: none"> ● Puede realizar al menos dos comparaciones entre imágenes. 	<ul style="list-style-type: none"> ● Describe el dibujo.
DESARROLLO PERSONAL SOCIAL	<ul style="list-style-type: none"> ● Rechaza la ayuda del cuidador cuando desea intentar o hacer algo por sí mismo. 	<ul style="list-style-type: none"> ● Comparte juego con otros niños. 	<ul style="list-style-type: none"> ● Reconoce las emociones básicas en los otros.



4 a 5 años

MOTRICIDAD GRUESA	<ul style="list-style-type: none"> Logra caminar sobre la línea recta, alternando los pies, sin perder el equilibrio. 	<ul style="list-style-type: none"> Salta en tres o más ocasiones en un pie. 	<ul style="list-style-type: none"> Logra subir los dos escalones sin apoyo.
MOTRICIDAD FINA	<ul style="list-style-type: none"> Imita el dibujo de una escalera. 	<ul style="list-style-type: none"> Logra hacer un corte en la cartulina con las tijeras. 	<ul style="list-style-type: none"> Hace un dibujo en el que es reconocible una figura humana.
AUDICIÓN Y LENGUAJE	<ul style="list-style-type: none"> Denomina 5 colores. 	<ul style="list-style-type: none"> Responde tres preguntas sobre un relato. 	<ul style="list-style-type: none"> Elabora un relato a partir de una imagen.
DESARROLLO PERSONAL SOCIAL	<ul style="list-style-type: none"> Puede desvestirse y vestirse solo. 	<ul style="list-style-type: none"> Propone juegos. 	<ul style="list-style-type: none"> Sabe cuántos años tiene.





CUIDADOS BÁSICOS

SALUD BUCODENTAL

En este periodo el niño ya tiene todos los dientes de leche y no se produce ninguna erupción dental, se aconseja que comience a hacerse cargo de su higiene bucal y que comprenda su necesidad. Para ello, lo más importante es crear el hábito.

Aunque los dientes de leche son «reemplazados» con el tiempo por los dientes permanentes, intervienen en funciones muy importantes como la masticación, la respiración, el habla o la estética. Además, su pérdida prematura puede afectar a la salida de los dientes permanentes, puesto que les sirven de guía para su correcta erupción.

EL SUEÑO NORMAL

A los dos años, el promedio de sueño es de 13 horas diarias y va disminuyendo a medida que aumenta la edad. El preescolar duerme de 10 a 12 horas. La mayoría hace siestas pequeñas. Generalmente una al día, por la tarde. Estas siestas pueden durar hasta los 4 o 5 años.

A esta edad tienen despertares nocturnos hasta en un 60% de los casos. El número de despertares durante los cuales el niño está más de 20 minutos despierto va disminuyendo con la edad. A los cuatro años solo pasa en el 13% de niños.

ALIMENTACIÓN

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





LA PAREJA MÁS PELIGROSA (DOÑA GRIPA Y DON INVIERNO)



¿QUÉ ES LA GRIPA?

La enfermedad respiratoria aguda (ERA) es un conjunto de enfermedades que afectan el sistema respiratorio y es una de las causas más frecuentes de morbilidad y mortalidad en los niños y niñas menores de 5 años.

Dentro de las enfermedades respiratorias agudas se contemplan desde un simple resfriado común o gripa hasta la peligrosa neumonía.

Los principales síntomas son: tos, mocos, flemas, fiebre, ruidos en el pecho y dificultad para respirar. Lo más peligroso es que si no son controladas a tiempo pueden traer consecuencias graves para la salud e incluso la muerte.



¿CÓMO SE CONTAGIA?

A través del contacto de gotas de saliva que son expulsadas cuando una persona tose o estornuda y no toma la precaución de taparse con un pañuelo. También se puede contagiar con un apretón de manos y si la persona se toca la nariz y la boca.

¿QUÉ DEBO HACER SI YA ESTÁ ENFERMO?

- Brindarle alimentación adecuada, principalmente líquidos.
- No llevarlo al colegio o jardín.
- Mantener la nariz limpia haciendo lavados nasales.
- Vigilar la temperatura con termómetro y la respiración de manera permanente.
- No le des medicamentos que no sean recetados por el médico.

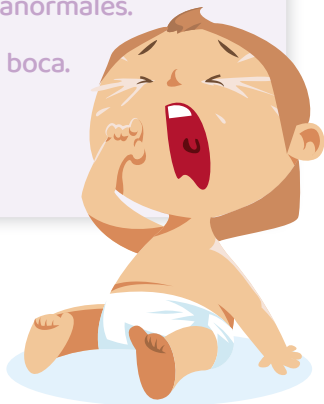




¿CUÁLES SON LOS SIGNOS DE ALARMA EN NIÑOS MENORES DE 3 MESES?

Recuerda:

- ★ Respiración más rápida de lo normal y de manera persistente, sonidos en el pecho o apertura de fosas nasales al respirar.
- ★ Disminución del apetito, vómito, somnolencia y dificultad para despertar.
- ★ Fiebre mayor de 38°C , ataques, convulsiones o movimientos anormales.
- ★ Color morado alrededor de la boca.



¿CUÁLES SON LOS SIGNOS DE ALARMA EN NIÑOS DE 3 MESES A 5 AÑOS ?

Recuerda:

- ★ Fiebre mayor de 38,5°C durante más de tres días, malestar general, ataques, convulsiones o movimientos anormales.
- ★ Somnolencia, dificultad para despertar, disminución de apetito y vómito.
- ★ Respiración más rápida de lo normal, hundimiento de las costillas y sonidos al respirar.
- ★ Supuración o mal olor en el oído.





¿CÓMO REALIZAR UN ADECUADO LAVADO NASAL?

- El niño no debe haber consumido alimentos al menos una hora antes.
- Se necesita una bolsa de solución salina (suero fisiológico) y una jeringa de 5 centímetros.
- Poner al niño en posición semisentado, de lado y aplicar indicada la cantidad según la edad, por cada fosa nasal.

DOSIS SEGÚN EDAD

Menor de 6 meses: 3 centímetros por cada fosa nasal

Mayores de 6 meses: 5 centímetros por cada fosa nasal



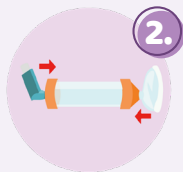
No olvides que el lavado nasal debe hacerse cada vez que sea necesario.



Uso de la inhalocámara:



1. Retira la tapa y agita el inhalador.



2. Inserta el inhalador en el extremo libre de la inhalocámara opuesto a la máscara.



3. Limpia la cara del niño, coloca la máscara alrededor de la nariz y la boca, presiona el inhalador.



4. Sostén la máscara sin moverla durante 10 segundos.



5. Retira la inhalocámara, espera un minuto y repite los pasos.

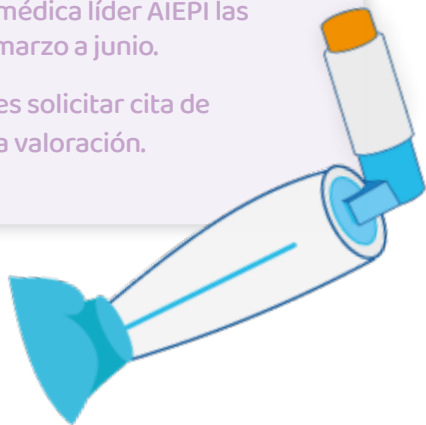


6. Enjuaga la boca del niño.



Recuerda:

- ★ Lava la inhalocámara, antes de usarla por primera vez.
- ★ Evita lavarla con blanqueador o alcohol.
- ★ Lava la inhalocámara cada 15 días o por lo menos una vez al mes.
- ★ Evita dejar la inhalocámara a exposición del sol.
- ★ Ante cualquier duda consulta a tu médico.
- ★ Recuerda que tu cita médica líder AIEPI las puedes consultar de marzo a junio.
- ★ En otras fechas puedes solicitar cita de medicina general para valoración.



Preven accidents in casa

Es natural que los niños jueguen, corran, salten, trepen, sientan curiosidad por ciertos objetos, se los lleven a la boca, los ingieran y hagan otras actividades propias de su desarrollo que conllevan a riesgos de producir lesiones en su cuerpo, por lo que es necesario prever para prevenir.

Para entender la prevención de accidentes en el hogar es fundamental tener en cuenta el proceso de desarrollo por el cual está pasando el niño, pues es diferente el tipo y la frecuencia de accidentes en el lactante, en el niño de 2 a 6 años, en el niño de 7 a 12 años y en el adolescente.

Prevencción de caídas

Sufren caídas con facilidad los niños solos, quienes viven en lugares elevados, los que usan caminadores, coches, triciclos, bicicletas o patines en mal estado o sin la debida protección.

- Protege terrazas, ventanas y otros sitios elevados.
- Nunca utilices caminadores, no son necesarios para que el niño aprenda a caminar y pueden causar accidentes.
- Mantén en buen estado los pasamanos y escaleras.
- Evita dejar los objetos en el suelo.
- Mantén los pisos secos y limpios.
- Protege zanjas, pozos y albercas.
- Al usar bicicletas, triciclos, patinetas o patines y colócale siempre el casco protector.



Prevención de quemaduras

Las más frecuentes son las ocasionadas por líquidos calientes, el lugar de mayor riesgo en la casa es la cocina y la cercanía con el fuego, la electricidad, las planchas calientes y líquidos inflamables.

- Enséñale a no jugar en la cocina.
- Al cocinar, gira los mangos de las ollas hacia la parte interior de la superficie de la estufa para evitar que el niño las coja.
- Asegúrate del buen funcionamiento de las instalaciones y aparatos eléctricos.
- Protege los enchufes que no uses y evita la sobrecarga de estos con muchos aparatos.
- Evita las extensiones a la vista en forma permanente.
- Guarda los encendedores, fósforos y líquidos inflamables en un lugar seguro.
- Evita dejar cirios y veladoras encendidas cerca de elementos de fácil combustión.

Prevención de intoxicaciones

- La ingestión es la vía de intoxicación más frecuente, aunque también puede ocurrir por inhalación.
- Guarda separadamente los medicamentos, los venenos, y los derivados del petróleo, debidamente rotulados y en su envase original, lo ideal es que los almacenes bajo llave.



- Mantén refrigerados los alimentos de alto contenido proteico.
- Evita guardar alimentos y venenos en el mismo lugar.
- No reenvases productos tóxicos en envases de alimentos comestibles, como por ejemplo blanqueadores en envases de jugos o gaseosas, los niños se confundirán y se los llevarán a la boca.





BUEN TRATO A LOS NIÑOS EN EL HOGAR



BUEN TRATO A LOS NIÑOS EN EL HOGAR

¿QUÉ SON LAS PAUTAS DE CRIANZA?

Cuando hablamos de pautas de crianza nos referimos a todo el proceso educativo, formativo y orientador que realizan los padres o cuidadores a fin de formar en sus hijos valores, hábitos, rutinas, actitudes, roles, habilidades y costumbres, que se transmiten de generación en generación y están enmarcadas en las experiencias de vida, educación y contexto socio cultural de la familia. Estas permitirán afianzar algunos aspectos de la personalidad y el desarrollo de los niños.

Para el afianzamiento y enseñanza de las pautas de crianza es importante que los padres enseñen a sus hijos, con su ejemplo constante, su orientación en normas y reglas, las cuales se estructuran y organizan en su familia, de tal forma que todos convivan en un ambiente tranquilo y formador, que permita el desarrollo emocional y cognitivo de los hijos.





ESTILOS DE CRIANZA

Estilo democrático

Es aquel que siguen los padres que mantienen muestras de afecto y aceptación evidente, presentan sensibilidad hacia sus necesidades, favorecen que se expresen verbalmente exteriorizando sus sentimientos y pensamientos, a la vez que tienen un alto nivel de exigencia que busca el esfuerzo por parte de sus hijos. Dejan las normas claras, haciéndoselas saber a sus hijos, y cumplen con las sanciones.

Consecuencias en los hijos: son niños con buen nivel de autoestima, sentido de responsabilidad en su vida, facilidad en la toma de decisiones, establecen relaciones interpersonales fácilmente y reconocen normas en todos los contextos.





Estilo autoritario:

Los padres que siguen este estilo educativo dan gran importancia a las normas, el control y la exigencia, pero las emociones y los afectos no tienen gran protagonismo en la relación con sus hijos. No suelen expresar abiertamente el cariño hacia sus hijos y no son muy sensibles a las necesidades que presentan. Tienen tendencia a utilizar los castigos y las amenazas como modo de moldear la conducta de sus hijos.

Consecuencias en los hijos: son niños inseguros, con baja inteligencia emocional, con baja autoestima, adquieren conductas agresivas, de sumisión y son fácilmente vulnerables.



Estilo permisivo:

Se caracteriza por altos niveles afectivos y emocionales. Estos padres priorizan el bienestar de su hijo ante cualquier cosa y son sus intereses y deseos los que gobiernan la relación padre/madre -hijo. Son padres poco exigentes que plantean pocas normas y retos a sus hijos. Ante la dificultad, permitirán a sus hijos que desistan fácilmente y tenderán a no cumplir las sanciones que les pongan a sus hijos.

Consecuencias en los hijos: son niños muy inmaduros, incapaces de controlar sus impulsos y que se rinden con facilidad. Suelen ser niños bastante egoístas, con baja tolerancia a la frustración y bajo rendimiento escolar.



¿CÓMO ESTIMULAMOS LAS PAUTAS DE CRIANZA?

- Estimula la autoestima en tus hijos: el elogio de los logros, aunque sean pequeños, hará que los niños estén orgullosos; permitirles que hagan cosas por sí solos los hará sentir que son capaces y fuertes.
- Reconoce las buenas acciones: proponte encontrar algo para elogiar todos los días. Sé generoso con las recompensas: su amor, sus abrazos y elogios pueden hacer maravillas y suelen ser suficiente gratificación.
- Establece límites y sé coherente con la disciplina: el objetivo de la disciplina es ayudar a que los niños elijan los comportamientos aceptables y aprendan a autocontrolarse. Poner reglas en la casa ayuda a que los niños entiendan sus expectativas y desarrollen el autocontrol.
- Disponga un tiempo para sus hijos: Los padres deben hacer su mayor esfuerzo para estar disponibles cuando sus hijos expresan el deseo de hablar o participar en actividades familiares
- Sé un buen modelo a seguir: sirve de ejemplo de las cualidades que deseas cultivar en tus hijos: respeto, cordialidad, honestidad, amabilidad, tolerancia, etc. Sé generoso. Por sobre todo, trata a tus hijos del mismo modo que esperas que otras personas te traten.



- Haz de la comunicación una prioridad: ellos desean y merecen explicaciones al igual que los adultos. Además, está dispuesto a escuchar las sugerencias de tu hijo. Negocia. Los niños que participan en la toma de decisiones están más motivados a llevarlas adelante.
- Sé flexible y está dispuesto a adaptar tu estilo de crianza: a medida que tu hijo crezca, tendrás que modificar gradualmente tu estilo de crianza. Es importante negociar con los niños y cumplir con cada uno de los acuerdos, motivándolos a cumplir también sus acuerdos.
- Demuestra que tu amor es incondicional: como padre, tienes la responsabilidad de corregir y guiar a tus hijos. Sin embargo, la forma en que expresas tu orientación correctiva tiene una gran influencia en la forma en la que un niño la recibe. Evita echar culpas, hacer críticas o buscar defectos, todo esto puede debilitar la autoestima y provocar resentimiento. En cambio, haz un esfuerzo por educar y alentar.
- Está consciente de tus propias necesidades y limitaciones como padre: enfréntalo, no eres un padre perfecto. Como jefe de familia, tienes fortalezas y debilidades. Reconoce tus habilidades: “soy cariñoso y dedicado”. Promete trabajar en tus debilidades: “debo ser más coherente con la disciplina”. Concéntrate en



las áreas que necesitan la mayor atención, en lugar de intentar abordar todo a la vez.

Recuerda:

- ★ Para los niños es más importante lo que haces como padre, que lo que dices
- ★ PIENSA: ¿qué huella o recuerdo quieres dejarle a tu hijo?



¡LO LOGRAMOS!

Calidad
e innovación
para mejorar
TU SALUD

www.virreysolisips.com

