

Cómo cortar las uñas de la niña o niño



- Hágalo cuando esté tranquilo, relajado o mientras duerme, con mucho cuidado.
- Corte las uñas después de haberlo bañado. En ese momento están más blandas y el corte molestará menos.
- Utilice tijeras con puntas redondeadas. Límpielas con alcohol.
- Presione un poco la yema de los dedos hacia abajo, para cortar con mayor seguridad la parte que sobresale. El corte debe ser recto, no redondeado.
- Limpie y bote los restos de las uñas, sin dejar residuos cerca.



Cómo lavar los dientes de la niña o niño

Desde que aparecen los primeros dientes, debe limpiarlos después de cada comida.

Limpie suavemente los dientes y encías solo con agua.



NO PASTA
DENTAL

No use pasta dental.

La familia debe establecer disciplina en las niñas y los niños, explicándoles las normas de seguridad y de comportamiento que deben seguir. Explíqueles:

- Lo que es peligroso, lo que no es peligroso y el porqué.
- Lo que pueden hacer, lo que no pueden hacer y el porqué.
- Repita las explicaciones varias veces.
- Recuérdeles los consejos periódicamente y cuando los olviden.

Algunos de los peligros que debe explicar:



Enséñeles que no deben permitir que ninguna persona, aunque sea un familiar, intente acariciar sus partes íntimas. Dígales que no deben tener miedo de contar si alguien intenta hacerlo.



Enséñeles que no deben hablar con personas extrañas, subir a sus autos ni abrirles la puerta. Tampoco deben aceptar nada que les ofrezcan.



Muestre a su hija e hijo los peligros, como obras en construcción, carreteras, terrenos baldíos, ríos, canales de riego, alcantarillas, piscinas y pozos. Recuerde mantener tapados los tanques de agua, latones y baldes.



Muéstrele cómo salir de la casa en caso de emergencia y cuál sería un sitio seguro de encuentro.



Enséñele a ordenar sus juguetes, para evitar caídas u otros accidentes de niños y niñas más pequeños o de personas adultas.

Seguridad en el hogar

En el hogar, ocurren muchos accidentes infantiles, como caídas, intoxicaciones, aplastamientos, cortes, desgarros, golpes y quemaduras, que pueden ser prevenidos con algunas medidas de seguridad.

Las niñas y niños deben permanecer siempre vigilados por una persona adulta responsable.



Tape los tomacorrientes con cinta de embalaje fuerte o con los dispositivos especiales que hay a la venta, para evitar que la niña o niño meta los dedos u objetos y se electrocute.



PRÁCTICAS
ADECUADAS



PRÁCTICAS
ADECUADAS



SEGURO



PELIGROSO

Coloque los medicamentos, los productos de limpieza y que puedan ser tóxicos en estanterías o muebles altos y bajo llave, para evitar que la niña o niño los ingiera.



PRÁCTICAS
ADECUADAS



SEGURO



PELIGROSO

Guarde las fundas plásticas, monedas, botones y otros objetos pequeños, para evitar que la niña o niño los tome y se asfixie o atragante. No deje líquidos u objetos calientes, como la plancha, al alcance de la niña o niño, para evitar que se queme.



PRÁCTICAS
ADECUADAS



SEGURO



PELIGROSO

Vigile a la niña o niño cuando esté acostado al cambiarle el pañal, para evitar que se mueva y caiga.



PRÁCTICAS
ADECUADAS



SEGURO



PELIGROSO

Bloquee las gradas, para evitar que la niña o niño ruede por los escalones.
No use andador porque afecta el adecuado desarrollo de las caderas y puede producir accidentes.



PRÁCTICAS
ADECUADAS



SEGURO



PELIGROSO

La hamaca debe estar colocada a poca altura y bien asegurada, para evitar que la niña o niño se caiga. Vigile que los animales domésticos no estén muy cerca de la niña o niño.



PRÁCTICAS
ADECUADAS



SEGURO



PELIGROSO

Cuando salgan de casa, proteja a la niña o niño del sol con una gorra. Use protector solar a partir de los seis meses. Evite exponerlo al sol entre las diez de la mañana y las tres de la tarde, porque los rayos son más fuertes a estas horas.

Seguridad en la cocina

Los elementos habituales de la cocina pueden ser peligrosos para su hija o hijo, especialmente cuando empieza a caminar y moverse. Tenga en cuenta estas medidas de seguridad:



PRÁCTICAS
ADECUADAS



SEGURO



PELIGROSO

Coloque los cuchillos y las tijeras en lugares altos y seguros, para evitar que la niña o niño los tome y se corte. No deje a su alcance imanes de refrigeradora, para evitar que se los trague y se atragante o asfixie.



PRÁCTICAS
ADECUADAS



SEGURO



PELIGROSO

Apague y desconecte los electrodomésticos cuando no los use. Colóquelos en un lugar alejado y seguro, para evitar que caigan encima de la niña o niño.



PRÁCTICAS
ADECUADAS



SEGURO



PELIGROSO

Mantenga a la niña o niño lejos de las hornillas de la cocina y de la puerta del horno cuando se calienta, para evitar que se queme. Use las hornillas de atrás y coloque los mangos de las ollas hacia adentro.

Seguridad en el baño

Los elementos habituales del baño pueden ser peligrosos para su hija o hijo, especialmente cuando empieza a caminar y moverse. Tenga en cuenta estas medidas de seguridad:



PRÁCTICAS
ADECUADAS



SEGURO



PELIGROSO

Cierre la puerta del baño si no está en uso. Mantenga la tapa del inodoro cerrada y las letrinas tapadas. Las navajas de afeitar deben estar fuera del alcance la niña o niño. Los aparatos eléctricos deben estar desconectados y guardados.



PRÁCTICAS
ADECUADAS



SEGURO



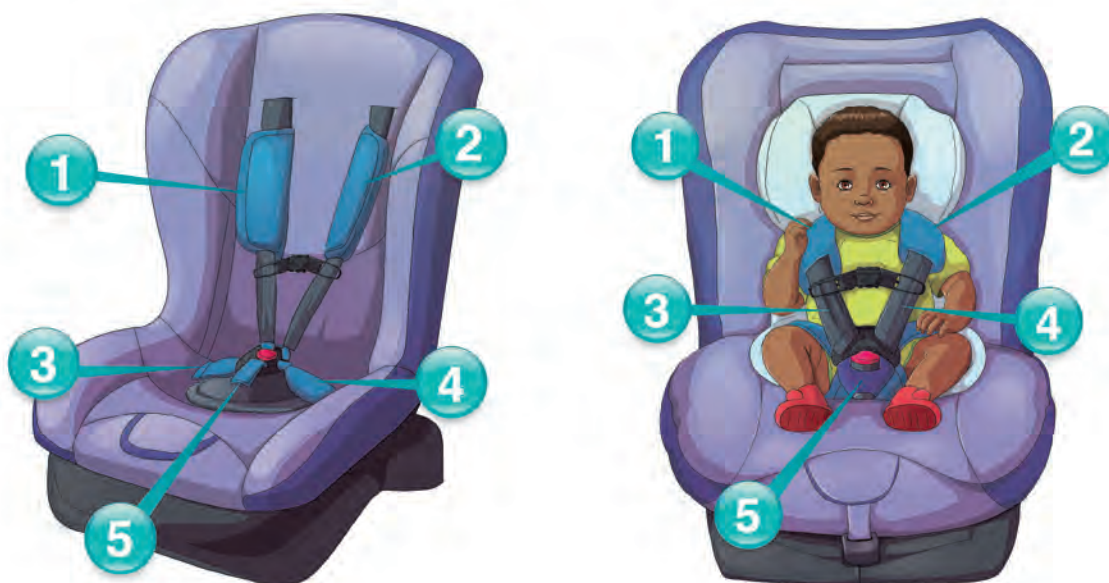
PELIGROSO

Coloque adhesivos antideslizantes o alfombras de caucho dentro de la ducha. Seque el piso y los pies de la niña o niño después del aseo, para prevenir resbalones. Enséñele a no correr dentro del baño.

Seguridad en los vehículos y la calle

Las niñas y niños deben ser transportados en el asiento trasero del vehículo, de preferencia en la parte central y con cinturón de seguridad. En lo posible, coloque la silla de retención especial para transportarlos.

Arnés de cinco puntos



La silla de retención debe estar asegurada correctamente al vehículo, de acuerdo a las instrucciones de instalación. Asegúrese de que los arneses no estén doblados o retorcidos. Prefiera una silla con un arnés de cinco puntos, porque es más segura.

La parte inferior del cinturón (banda inferior o pélvica) debe ubicarse debajo del estómago, apoyada en la parte superior de los huesos de las caderas.

Sillas de retención según la edad



GRUPO 0



GRUPO 1



GRUPO 2



GRUPO 3



infancia**plena**
de 0 a 5, su futuro es hoy

Seguridad de niñas y niños en
el hogar y espacios públicos



GRUPO 0

Peso: Hasta 13 kg (29 lb)

Edad: 0 a 15 meses

Instalar la silla mirando hacia atrás.

Talla:
75 cm



Cuadro elaborado por: Gestión Interna de Espacios y Prácticas Saludables.

Fuente: Cinturones de seguridad y sistemas de retención infantil: un manual de seguridad vial para decisores y profesionales, 2009; Navas Hernández, 2011.



PRÁCTICAS
ADECUADAS



SEGURO



PELIGROSO

Todos los ocupantes del vehículo deben utilizar el cinturón de seguridad. Nunca viaje con la niña o niño en brazos ni comparta el cinturón de seguridad.



PRÁCTICAS
ADECUADAS



SEGURO



PELIGROSO

En el transporte público, coloque a las niñas y niños en asientos internos.
Obsérvelos todo el tiempo.



PRÁCTICAS
ADECUADAS



En la calle, sujete la mano de la niña o niño. Enséñele a mirar a ambos lados antes de cruzar y a hacerlo siempre por el paso cebra.



No transporte a las niñas y niños en la parte posterior de una camioneta.

Cada niña o niño tiene su propio ritmo para dejar el pañal: algunos lo harán a los 18 meses y otros, alrededor de los tres años. **El padre y la madre deben acompañarlo en este proceso: dedicarle tiempo y paciencia, y hacerlo con buen humor.**

La niña o niño está listo para dejar el pañal cuando sigue instrucciones sencillas, camina y se sienta solo, se sube y baja la ropa interior, e imita a las personas adultas.

La manera más natural de que una niña o niño aprenda a usar el servicio higiénico es viendo a un adulto hacerlo, ya que aprende imitando. No lo obligue, muéstrele y explíquele lo que debe hacer.

Enseñe a las niñas a limpiarse de adelante hacia atrás, especialmente después de defecar, para reducir el riesgo de infecciones urinarias.



Consejos para el aprendizaje del uso del servicio higiénico o bacinilla

- No se enoje ni castigue a su hija o hijo si orina o defeca en el momento y lugar no adecuados. Recuérdele que usted lo llevará al baño cada vez que quiera.
- MotíVELO a usar el baño, la bacinilla o letrina siempre que tenga ganas.
- Elógielo cuando use correctamente el baño, la bacinilla o letrina. Así entenderá que hacerlo es un logro.



Establezca una rutina: la niña o niño puede sentarse en la bacinilla cada tres horas y no por más de cinco minutos. Al principio del proceso, colóquele pañal para dormir.



NOCHE





CENTRO
DE SALUD

Antes de acudir al centro de salud, escriba los problemas de su hija o hijo, y las dudas sobre su crecimiento y desarrollo, para que recuerde consultarlos con el personal de salud.

Valoración del estado nutricional

La valoración del estado nutricional consiste en medir el peso, la talla (estatura) y el perímetro cefálico (la circunferencia de la cabeza), y realizar un examen físico. Esto permite saber si la niña o niño está creciendo bien. El primer control se realiza a los siete días de vida. Después, se realiza un control cada mes hasta que su hija o hijo cumpla dos años.

Solicite en el centro de salud la **libreta de salud** de la niña o niño, en la que encontrará las mismas gráficas que aparecen aquí. En estas gráficas, el personal de salud marcará con un punto las medidas y la edad cumplida de la niña o niño al momento del chequeo.

Si el punto marcado se encuentra en la zona sombreada de color verde, las medidas de la niña o niño son adecuadas para su edad.

Su hija o hijo tiene su propio ritmo de crecimiento, no compare sus medidas con las de otras niñas y niños.

Peso para la edad



CENTRO
DE SALUD

Si observa que el peso de la niña o niño se encuentra fuera de la zona verde, consulte con el personal de salud.





Vacunas

El Ministerio de Salud Pública administra vacunas seguras y eficaces, de forma gratuita. Estas crean el primer escudo protector de su hija o hijo contra 14 enfermedades graves.








CENTRO
DE SALUD





Es necesario que la niña o niño reciba todas las vacunas. No colocar una dosis puede ocasionar que las vacunas no protejan como deberían.

Consejos para la vacunación

- Lleve a la niña o niño a los dos días de nacido al centro de salud más cercano, para que le apliquen la vacuna BCG y Hepatitis B, y para que ambos se realicen un chequeo médico completo.
- Conserve y cuide la libreta de salud y de vacunación. Llévelas a cada chequeo médico, para registrar todos los detalles de salud y la fecha de la próxima vacuna.
- Después de las vacunas, especialmente las que se colocan en la cara anterior del muslo, la niña o niño puede presentar fiebre. En caso de ser necesario, solicite al personal de salud la medicación que bajará la fiebre y aliviará el dolor.

Registre en este cuadro la fecha de cada dosis de las vacunas, a medida que su hija o hijo vaya recibéndolas.

EDAD	VACUNA	PREVIENE	REGISTRO
 RECIÉN NACIDO	BCG Dosis única	Meningitis tuberculosa y tuberculosis diseminada	
	HB Dosis única	Hepatitis B	
 2 MESES	ROTA VIRUS Primera dosis	Diarreas severas	
	NEUMOCOCO Primera dosis	Enfermedad neumocócica (infecciones en los oídos, los pulmones o alrededor del cerebro)	
	OPV Primera dosis	Poliomielitis o parálisis infantil	
	PENTA VALENTE (DPT + HB + HiB) Primera dosis	Difteria, tosferina, tétanos, hepatitis B e infecciones invasivas por <i>Haemophilus influenzae</i> tipo B	
 4 MESES	ROTA VIRUS Segunda dosis	Diarreas severas	
	NEUMOCOCO Segunda dosis	Enfermedad neumocócica (infecciones en los oídos, los pulmones o alrededor del cerebro)	
	OPV Segunda dosis	Poliomielitis o parálisis infantil	
	PENTA VALENTE (DPT + HB + HiB) Segunda dosis	Difteria, tosferina, tétanos, hepatitis B e infecciones invasivas por <i>Haemophilus influenzae</i> tipo B	
 6 MESES	NEUMOCOCO Tercera dosis	Enfermedad neumocócica (infecciones en los oídos, los pulmones o alrededor del cerebro)	
	OPV Tercera dosis	Poliomielitis o parálisis infantil	
	PENTA VALENTE (DPT + HB + HiB) Tercera dosis	Difteria, tosferina, tétanos, hepatitis B e infecciones invasivas por <i>Haemophilus influenzae</i> tipo B	
	SR Dosis única	Sarampión y rubeola	
 A PARTIR DE LOS 6 MESES	INFLUENZA PEDIÁTRICA Dosis única	Influenza	

EDAD	VACUNA	PREVIENE	REGISTRO
 12 MESES	SRP1 Dosis única	Sarampión, rubeola y paperas	
 16 MESES	VARICELA Primera dosis	Varicela	
	FA Dosis única	Fiebre amarilla	
 1 AÑO DESPUÉS DE LAS TERCERAS DOSIS DE DPT Y OPV	DPT Dosis de refuerzo	Difteria, tosferina y tétanos	
	OPV Dosis de refuerzo	Poliomielitis o parálisis infantil	
 5 AÑOS	DT Dosis única	Difteria y tétanos	
 6 AÑOS	VARICELA Segunda dosis	Varicela	
 9 AÑOS	SRP2 Dosis única	Sarampión, rubeola y paperas	
	HPV 16-18 Primera dosis	Cáncer de cuello uterino producido por virus del papiloma humano 16 y 18	
	6 meses después de la primera dosis de HPV 16-18		
 10 AÑOS	VARICELA Tercera dosis	Varicela	
 11 AÑOS	HB	Hepatitis B	
	1 mes después de la primera dosis de HB		
	6 meses después de la segunda dosis de HB		

12 meses de edad



Principales logros

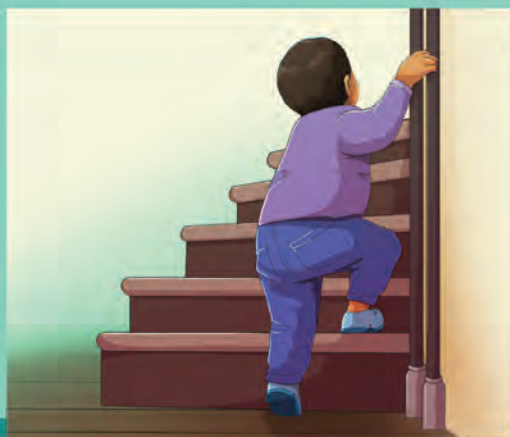
- Da pasos solo, camina.
- Dice papá, mamá específicamente.
- Utiliza el dedo pulgar e índice como pinza.
- Indica deseos sin llorar.



Técnicas de estimulación

- Haga que dé pasitos sin apoyo.
- Haga que lance la pelota.
- Cántele canciones cortas. Léale cuentos y señale las imágenes.
- Haga que busque el juguete oculto.

18 meses de edad



Principales logros

- Corre, camina para atrás, sube gradas.
- Dice tres palabras.
- Garabatea y arma torres con dos cubos.
- Usa cuchara y tenedor.



Técnicas de estimulación

- Enséñele a subir y bajar gradas apoyándose en el pasamano.
- Nombre los objetos, los juguetes y las partes del cuerpo.
- Hágale dibujos y pídale que los imite.
- Mírelo, elógielo y alíentelo.