Chile crece contigo

DESARROLLO FÍSICO

NADIE ES PERFECTO

Taller de habilidades de crianza para padres, madres y cuidadoras(es) de niños y niñas de 0 a 5 años

Gobierno de Chile

gob.cl

nadie es perfecto

El material de padres, madres y cuidadoras(es) de Nadie es Perfecto fue desarrollado originalmente por Salud Canadá (Health Canada) y los Departamentos de Salud provincial de New Brunswick, Nova Scotia, Prince Edward Island y Newfoundland. La Asociación BC Council for Families patrocinó las traducciones a diferentes idiomas. La marca registrada pertenece al Minister of Public Works and Governement Services Canada, versión de 1995 revisada en el 2000.

La presente versión es la tercera edición de la versión 2009, que fue adaptada por el Ministerio de Salud de Chile con la autorización de la Agencia de Salud Pública del Gobierno de Canadá, para el Programa de Apoyo al Desarrollo Biopsicosocial del Sistema de Protección Integral a la Infancia **CHILE CRECE CONTIGO.**

Se agradece la cooperación de muchos profesionales chilenos que han trabajado en la adaptación de este material.

ISBN 978-956-8823-15-3

© Nadie es Perfecto, 2018. Taller de habilidades de crianza para padres, madres y cuidadoras(es) de niños y niñas de 0 a 5 años. Agencia de Salud Pública de Canadá. Todos los derechos reservados.

© Nadie es Perfecto, 2016. Taller de habilidades de crianza para padres, madres y cuidadoras(es) de niños y niñas de 0 a 5 años. Agencia de Salud Pública de Canadá. Todos los derechos reservados.

© Nadie es Perfecto, 2015. Taller de habilidades de crianza para padres, madres y cuidadoras(es) de niños y niñas de 0 a 5 años. Agencia de Salud Pública de Canadá. Todos los derechos reservados.

© Nadie es Perfecto, 2014. Taller de habilidades de crianza para padres, madres y cuidadoras(es) de niños y niñas de 0 a 5 años. Agencia de Salud Pública de Canadá. Todos los derechos reservados.

© Nadie es Perfecto, 2013. Taller de habilidades de crianza para padres, madres y cuidadoras(es) de niños y niñas de 0 a 5 años. Agencia de Salud Pública de Canadá. Todos los derechos reservados.

© Nadie es Perfecto, 2000. Taller de habilidades de crianza para padres, madres y cuidadoras(es) de niños y niñas de 0 a 5 años. Agencia de Salud Pública de Canadá. Todos los derechos reservados.

Prohibida su venta. Cualquier reproducción total o parcial de este material debe ser autorizada por el Ministerio de Salud.

NADIE ES PERFECTO

Taller de habilidades de crianza para padres, madres y cuidadoras(es) de niños y niñas de 0 a 5 años

"Nadie nace sabiendo ser padre o madre y todos necesitamos alguna vez ayuda para aprender a serlo"

¡Nadie es Perfecto! No existen ni padres ni madres ni cuidadoras(es) perfectos, ni tampoco niños ni niñas perfectas. Nosotros sólo podemos hacer las cosas lo mejor posible y aún así, todos necesitamos ayuda de vez en cuando.

Estos libros tampoco son perfectos. No traen todo lo que se necesita saber para ser padre, madre o cuidador(a). Sin embargo, pueden ayudarles a hacer las cosas lo mejor posible y a sentirse más satisfechos de sí mismos(as) y de sus niños o niñas.

PRESENTACIÓN

¡Queremos darles una afectuosa bienvenida al taller Nadie es Perfecto! Esperamos que estos libros y la experiencia de participar en este taller sean muy útil para Usted y su familia.

Chile Crece Contigo apoya a padres, madres y cuidadores en la crianza de niños y niñas para que lleguen a tener un desarrollo adecuado y un excelente estado de salud. Este apoyo es importante desde los primeros años de vida porque es cuando más activo está el desarrollo cerebral.

Sabemos que la crianza no es una tarea fácil, y esperamos que estas sesiones del taller le permitan a Ustedes compartir con otros padres y madres, conversar de su experiencia, escuchar a otros, pasar un momento agradable y aprender alternativas para solucionar problemas diarios con sus hijos(as).

Este taller se realiza en Chile desde el año 2010 y en los últimos cuatro años se hacen en promedio 2.500 talleres al año con facilitadores especialmente entrenados. Un estudio reciente que midió los resultados de este taller en Chile, demostró que los niños(as) mejoran sus habilidades en lenguaje y que los adultos estimulan mejor a sus hijos(as), mejoran el tipo de disciplina y se sienten más eficaces y apoyados por amigos y vecinos en la crianza.

Muchos saludos,

Equipo Chile Crece Contigo
Subsistema de Protección Integral a la Infancia
Ministerio de Salud – Ministerio de Desarrollo Social

¿CÓMO USAR NADIE ES PERFECTO?

1. El material **NADIE ES PERFECTO** consta de cinco libros sobre diferentes aspectos del desarrollo y la crianza de los niños y las niñas. Los libros son:

A | COMPORTAMIENTO

Temas para ayudar a fomentar el comportamiento co operativo de los niños y las niñas y a solucionar proble mas frecuentes de conducta.

B | SEGURIDAD Y PREVENCIÓN

Temas sobre la prevención de accidentes infantiles y la atención de primeros auxilios.

C | PADRES, MADRES, CUIDADORAS(ES)

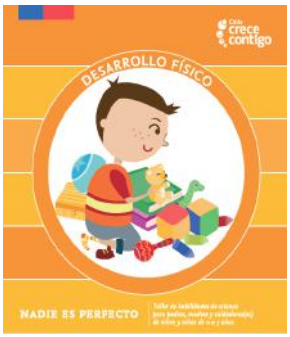
Temas para ayudarse a sí mismo(a), para pedir ayuda, para sentirse satisfechos(as) de lo que hacen y aprender a ser papá, mamá o cuidador(a) de forma activa.

D | DESARROLLO MENTAL

Temas sobre cómo piensan, aprenden, sienten y juegan los niños y las niñas.

E | DESARROLLO FÍSICO

Temas sobre el crecimiento y desarrollo infantil, cómo fomentar la salud y reaccionar frente a algunas enfer medades.

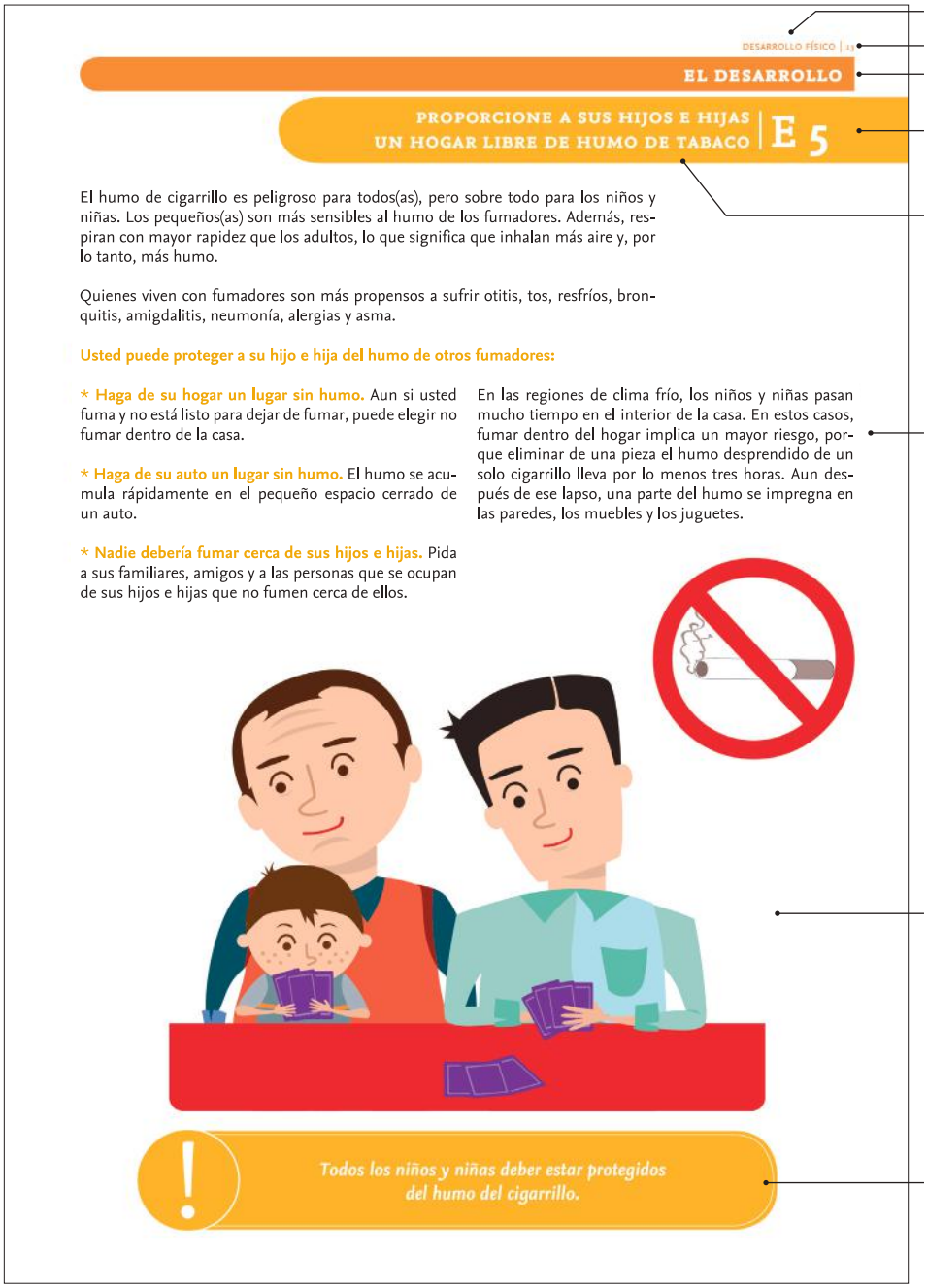


¿CÓMO USAR NADIE ES PERFECTO?

2. Lea el índice al inicio de cada libro y consulte específicamente la página que le interese más. Mire los colores del borde superior del libro para ubicarse más rápido, ya que cada capítulo está marcado con un color diferente.

3. Cada página trata un tema, el desarrollo de éste, una ilustración que apoya y refuerza los contenidos y a veces una cápsula de color que jerarquiza el contenido relevante.

4. Si tiene dudas, puede compartirlas con el Facilitador Grupal del Taller de Habilidades de Crianza al cual usted asiste. También puede consultar en *www.crececontigo.cl*



DESARROLLO FÍSICO | 13

EL DESARROLLO

PROPORCIONE A SUS HIJOS E HIJAS UN HOGAR LIBRE DE HUMO DE TABACO | E 5

El humo de cigarrillo es peligroso para todos(as), pero sobre todo para los niños y niñas. Los pequeños(as) son más sensibles al humo de los fumadores. Además, respiran con mayor rapidez que los adultos, lo que significa que inhalan más aire y, por lo tanto, más humo.

Quienes viven con fumadores son más propensos a sufrir otitis, tos, resfríos, bronquitis, amigdalitis, neumonía, alergias y asma.

Usted puede proteger a su hijo e hija del humo de otros fumadores:

* **Haga de su hogar un lugar sin humo.** Aun si usted fuma y no está listo para dejar de fumar, puede elegir no fumar dentro de la casa.

* **Haga de su auto un lugar sin humo.** El humo se acumula rápidamente en el pequeño espacio cerrado de un auto.

* **Nadie debería fumar cerca de sus hijos e hijas.** Pida a sus familiares, amigos y a las personas que se ocupan de sus hijos e hijas que no fumen cerca de ellos.

En las regiones de clima frío, los niños y niñas pasan mucho tiempo en el interior de la casa. En estos casos, fumar dentro del hogar implica un mayor riesgo, porque eliminar de una pieza el humo desprendido de un solo cigarrillo lleva por lo menos tres horas. Aun después de ese lapso, una parte del humo se impregna en las paredes, los muebles y los juguetes.

Todos los niños y niñas deber estar protegidos del humo del cigarrillo.

Libro

Nº de página

Capítulo

Letra y nº del tema

Tema

Desarrollo del tema

La ilustración apoya y refuerza el tema

Lo esencial para recordar

E

DESARROLLO FÍSICO

EL DESARROLLO

E1 | ¿Está mi hijo o hija sano(a)? 8
E2 | ¿Qué hacer para mantenerlo(a) sano(a)? 10
E3 | Ayude a sus hijos e hijas a ser activos(as) 12
E4 | Proporcione a sus hijos e hijas un hogar libre de humo de tabaco 13
E5 | Ayude a sus hijos e hijas a dormir las horas necesarias 14
E6 | Ayude a sus hijos e hijas a estar limpios(as) 15
E7 | El control de salud periódico 16
E8 | Haga vacunar a sus hijos e hijas 17
E9 | Cuide los dientes de los niños y niñas 18
E10 | Ayude a su hijo o hija a comer bien 19
E11 | La alimentación de los bebés 20
E12 | La alimentación de los niños y niñas pre-escolares 21
E13 | Colaciones sanas 22

ENFERMEDADES

E14 | ¿Cómo saber si mi hijo o hija está enfermo(a)? 23
E15 | ¿Qué debo hacer si me parece que mi hijo o hija está enfermo(a)? 24
E16 | La consulta al médico 25
E17 | ¿Cuándo debo darle medicamentos al niño o la niña? 26
E18 | ¿Cómo le puedo dar los medicamentos a mi hijo o hija? 27
E19 | Alergias 28
E20 | Asma 29
E21 | Resfríos 30
E22 | Cólicos 31
E23 | Estreñimiento 32
E24 | Tos 33
E25 | Laringitis - Inflamación de la laringe y la tráquea 34
E26 | Irritación causada por los pañales 35
E27 | Diarrea 36
E28 | Dolor de oídos 37
E29 | Fiebre 38
E30 | Fiebre y convulsiones 39
E31 | Impétigo (infección de la piel) 40
E32 | Piojos 41
E33 | Sarna 42
E34 | Dolor de garganta 43
E35 | Vómitos 44
E36 | Lombrices (oxiuros) 45

EL DESARROLLO

E 1 | ¿ESTÁ MI HIJO O HIJA SANO(A)?

EL NIÑO Y NIÑA SANO(A)

Crece

Se hace más fuerte

Se interesa por su ambiente

! *Cuando su hijo o hija está sano(a) crece, se hace más fuerte y se interesa por su ambiente.*

¿ESTÁ MI HIJO O HIJA SANO(A)? | E 1

Los niños y niñas no son todos(as) iguales. Los bebés sanos crecen con gran rapidez y son capaces de hacer más cosas.

Con frecuencia los padres, madres y cuidadoras(es) se preguntan si su hijo o hija es normal. *"¿Está demasiado gordo(a)?", "¿Es bastante fuerte para sentarse?", "¿Debería poder caminar ya?"*

Cada niño o niña es un ser único y especial. Dos niños o niñas de la misma edad y sexo pueden ser muy diferentes entre sí y estar ambos sanos.

EL DESARROLLO

E 2 | ¿QUÉ HACER PARA MANTENERLO(A) SANO(A)?

El niño y niña aprende mirando e imitando a los adultos.

Si usted **se pone el cinturón de seguridad** cada vez que sale en el auto, él o ella aprenderán a pensar en la seguridad.

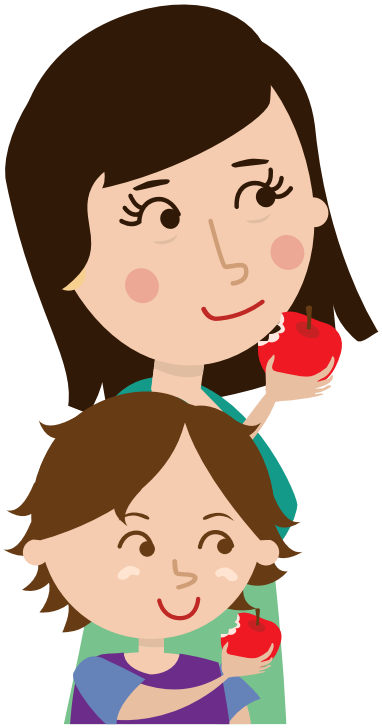
Si usted **se lava los dientes,** él o ella también lo harán.

Si usted **se lava las manos antes de las comidas,** lo mismo hará él o ella.

¿QUÉ HACER PARA MANTENERLO(A) SANO(A)? | E 2

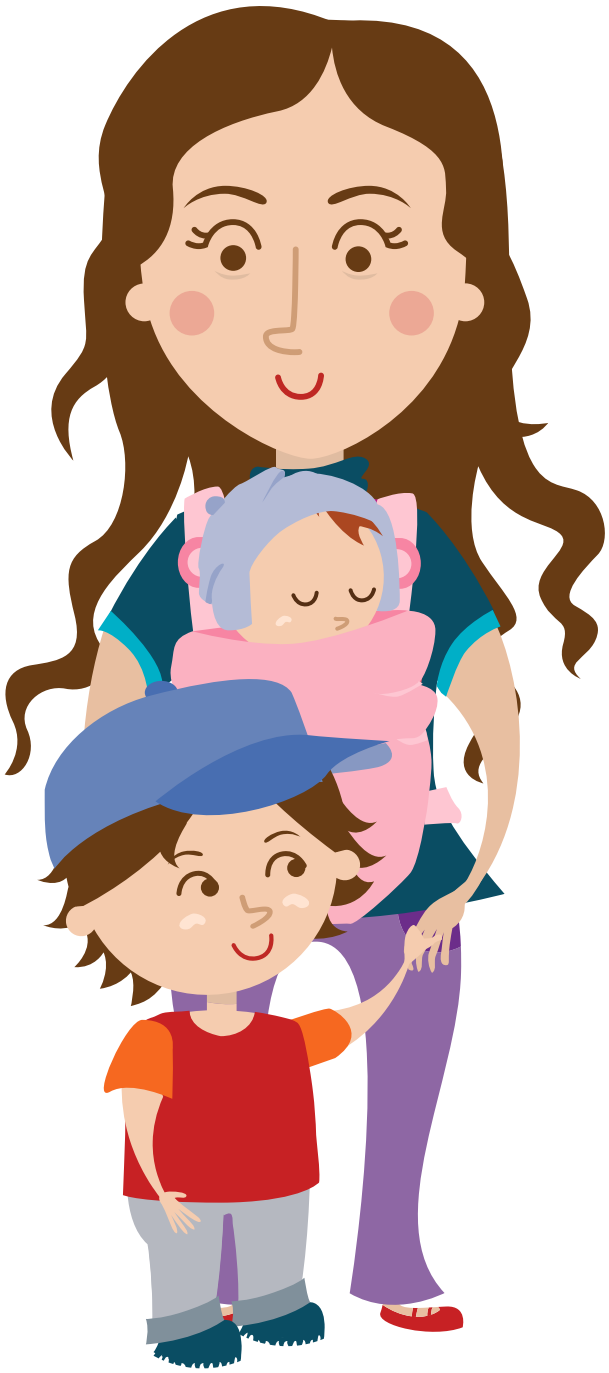
Usted es el centro del mundo de sus hijos e hijas. Ellos(as) aprenden mucho mirando lo que usted hace.

Si usted come **alimentos nutritivos,** también ellos o ellas querrán comerlos.



Si usted **obedece las reglas de seguridad del tránsito,** ellos y ellas aprenderán a ser cuidadosos(as).

Si a usted le gusta salir a caminar y hacer otras actividades, ellos o ellas aprenderán que **ser activo(a) es divertido.**



EL DESARROLLO

E 3 | AYUDE A SUS HIJOS E HIJAS A SER ACTIVOS(AS)

Para crecer y estar saludables, los niños y niñas necesitan correr, jugar y hacer actividad física. Ayúdeles a realizar actividades todos los días.

* **Cada día dedique idealmente una hora a juegos físicamente activos.** Al aire libre, si es posible, y al interior, si hay mal tiempo. Apague el televisor y estimule a los niños o niñas a moverse.

* **Sea activo con sus hijos e hijas.** Jueguen a la pelota. Salgan a caminar. Hagan carreras en el parque. Vaya a su plaza. Ponga música y bailen juntos. Gatee con los bebés. Jueguen a correr juntos. Jueguen a caminar más rápido. Haga motivador el solo hecho de caminar.

* **Demuestre a sus hijos e hijas que a usted le divierte ser activo(a).** Su ejemplo es más importante que cualquier otra cosa. ¡Diviértase y ellos y ellas también se divertirán!

* **Invite a amigos(as) de sus hijos e hijas** para hacer actividades en grupo.

! *Cuando su hijo o hija está sano(a) crece, se hace más fuerte y se interesa por su ambiente.*

PROPORCIONE A SUS HIJOS E HIJAS UN HOGAR LIBRE DE HUMO DE TABACO | E 4

El humo de cigarrillo es peligroso para todos(as), pero sobre todo para los niños y niñas. Los pequeños(as) son más sensibles al humo de los fumadores. Además, respiran con mayor rapidez que los adultos, lo que significa que inhalan más aire y, por lo tanto, más humo.

Quienes viven con fumadores son más propensos a sufrir otitis, tos, resfríos, bronquitis, amigdalitis, neumonía, alergias y asma.

Usted puede proteger a su hijo e hija del humo de otros fumadores:

* **Haga de su hogar un lugar sin humo.** Aun si usted fuma y no está listo para dejar de fumar, puede elegir no fumar dentro de la casa.

* **Haga de su auto un lugar sin humo.** El humo se acumula rápidamente en el pequeño espacio cerrado de un auto.

* **Nadie debería fumar cerca de sus hijos e hijas.** Pida a sus familiares, amigos y a las personas que se ocupan de sus hijos e hijas que no fumen cerca de ellos.

En las regiones de clima frío, los niños y niñas pasan mucho tiempo en el interior de la casa. En estos casos, fumar dentro del hogar implica un mayor riesgo, porque eliminar de una pieza el humo desprendido de un solo cigarrillo lleva por lo menos tres horas. Aun después de ese lapso, una parte del humo se impregna en las paredes, los muebles y los juguetes.

! *Todos los niños y niñas deber estar protegidos del humo del cigarrillo.*

EL DESARROLLO

E 5 | AYUDE A SUS HIJOS E HIJAS A DORMIR LAS HORAS NECESARIAS

Los niños y niñas necesitan dormir y descansar para crecer y sentirse bien, tanto como alimentarse y moverse. Cuando más pequeños(as) son, más horas de sueño necesitan.

Frecuentemente, los niños y niñas muy pequeños(as) duermen en cortos períodos de tiempo y vuelven a despertarse. Esto podría hacerle creer que ellos no duermen mucho.

Horas de sueño recomendadas en la infancia.

1 a 2 años desde 11 a 14 Horas.
3 a 5 años desde 10 a 13 Horas.

Un pequeño descanso durante el día hace bien, puede ser una siesta o un descanso aunque el niño o niña no duerma. (Esto también es una buena idea para los adultos)

AYUDE A SUS HIJOS E HIJAS A SER LIMPIOS(AS) | E 6

Estar limpio(a) es una parte importante de estar sano(a).
Los niños y niñas, incluso los bebés, pueden bañarse diariamente o sólo hacerlo unas 2 ó 3 veces por semana. Lo realmente importante es mantener las manos, la cara, la boca y la zona genital y anal siempre limpias.

Intente que el momento del baño sea un juego divertido, dándole al niño o niña muchos juguetes, por ejemplo: tazas, botellas de plástico vacías, esponjas.

Después del baño, se puede aprovechar para recortarle más fácil las uñas porque están más blandas. Una vez a la semana es suficiente.

No corra hacia atrás la piel del pene de su hijo cuando se lo lave.

Seque sólo la oreja. No le limpie el canal interior de los oídos, ni siquiera con cotonitos. No es necesario y podría hacerle daño en el oído.

LAVADO DE MANOS

Lávese usted las manos junto a sus hijos o hijas, así ellos aprenderán este hábito a través del placer de hacerlo con usted.

1. Siempre antes de cocinar.
2. Siempre antes de comer.
3. Siempre después de ir al baño.
4. Cuando sea necesario.

Lavarse puede ser tan divertido como ensuciarse.

EL DESARROLLO

E 7 | EL CONTROL DE SALUD PERIÓDICO

El control de salud de rutina permite controlar la visión, la audición, la salud bucal, el crecimiento y el desarrollo de su hijo o hija.

El médico o la enfermera le harán preguntas sobre su hijo o hija. Pregunte todo lo que usted quiera saber (anótese las preguntas si teme olvidarlas). Si no comprende la respuesta, dígalo. Deje que los pequeños(as) hagan preguntas también. Ninguna pregunta es tonta.

Pídale al profesional que le enseñe a usar el termómetro.

Algunos niños y niñas son curiosos y muestran interés en las visitas al médico o a la enfermera. Otros tienen miedo. Explíqueles lo que va a suceder. Abrace y elogie al niño y niña por cooperar, aunque se haya puesto a llorar.

HAGA VACUNAR A SUS HIJOS E HIJAS | E 8

Desde el nacimiento, en la maternidad, los niños y niñas reciben su primera vacuna que corresponde a la antituberculosis, la que le brotará en el brazo días después.

Aproximadamente a los dos meses de edad, sus hijos e hijas deberían comenzar a recibir vacunas que los protegerán de enfermedades graves.

En su **centro de salud usted cuenta con un calendario fijo de vacunas, las que se realizarán en forma gratuita,** lleve siempre el carné de vacunación para que queden anotadas.

Las vacunas les protegen contra la difteria, la tos convulsiva, el tétano, el sarampión, las paperas, la poliomielitis, la rubéola y la infección por *Haemophilus*. Además, es importante protegerlos de la hepatitis B.

Pregunte a un profesional de su centro de salud dónde y cuándo vacunar a su hijo o hija.

Disponible en:
https://vacunas.minsal.cl/wp-content/uploads/2018/12/CALENDARIO-VACUNACION-2019.pdf

VACUNACION DEL LACTANTE		
EDAD	**VACUNA**	**PROTEGE CONTRA**
Recién Nacido	BCG	Enfermedades invasoras por M. tuberculosis
	Hepatitis B	Hepatitis B
2, 4 y 6* meses	Hexavalente	Hepatitis B Difreria, Tetanos, Tos Convulsiva Enfermedades invasoras por H. influenzae tipo b (Hib) Poliomelitis
	Neumococica conjugada *solo prematuros	Enfermedades invasoras por *S. pneumoniae*
12 meses	Tres Virica	Sarampión, Rubéola y Paperas
	Meningocócina conjugada	Enfermedades invasoras por *N. meningitidis*
	Neumocócica conjugada	Enfermedades invasoras por *S. pneumoniae*
18 meses	Hexavalente	Hepatitis B Difteria, Tetanos, Tos Convulsiva Enfermedades por *H. influenzae* tipo b (Hib) Poliomielitis
	Hepatitis A	Hepatitis A

VACUNACION ESCOLAR		
1º Básico	Tres Virica	Sarampión, Rubéola y Paperas
	Dtp (acelular)	Difteria, Tetanos, Tos Convulsiva
4º Básico	VPH 1ª dosis en niños y niñas	Infecciones por Virus Papiloma Humano
5º Básico	VPH 2ª dosis sólo en niñas**	Infecciones por Virus Papiloma Humano
8º Básico	dTp (acelular)	Difteria, Tetanos, Tos Convulsiva

** A partir del año 2020, los niños completarán esquema con la 2º dosis de vacuna contra VPH.

Es importante guardar el carné de vacunación de su hija o hijo. Lo necesitarán cuando comiencen la escuela para continuar el calendario de vacunas escolar.

EL DESARROLLO

E 9 | CUIDE LOS DIENTES DE LOS NIÑOS Y NIÑAS

No deje que su hijo o hija se duerma con la mamadera en la boca: La leche o el jugo que queda en la boca del bebé puede provocar caries.

Realice higiene de la boca de tu hijo(a) desde el nacimiento, al menos 2 veces al días, sobre todo antes de acostarlo.

EN BEBÉS:

Use una gasa o pañal de algodón limpio y húmedo, envuelto en el dedo índice del adulto. Métalo en la boca del bebé pasando por rebordes, encías, paladar, lengua y pared interna de las mejillas. También se puede realizar esta higiene con un cepillo tipo dedal.

CUANDO APARECE EL PRIMER DIENTE:

Use un cepillo pequeño de filamentos suaves, y en la punta seca ponga un poco de pasta dental con flúor (1000- 1500 ppm de flúor) .

A PARTIR DE LOS 2 A 3 AÑOS:

Cuando su hijo(a) ya puede escupir, aumente la cantidad de pasta de dientes hasta máximo el tamaño de una arveja. Siempre la pasta debe ser entregada por un adulto.

Haga de ello una costumbre por la mañana y por la noche.
Ayude a los niños o niñas a cepillarse los dientes por turnos, un ratito se cepillan ellos y otro rato se los cepilla usted (asegúrese que queden limpios).

Controles de salud bucal:
La enfermera en los controles de salud integral, evaluará la salud bucal de su hijo(a). A partir de los 6 meses además deberá asistir al primer control con dentista, quién le controlará al menos 1 vez al año hasta cumplir los 6 años de edad.

Trate de no traspasarle su propio miedo al dentista. Pregunte a su dentista o a una enfermera de su centro de salud por los servicios odontológicos para niños y niñas en su comuna.

Cepillo dental:
El cepillo es de uso personal, debe mantenerse limpio y seco, y cambiarlo cada 6 meses o cuando se ponga chascón.

Mira los videos de aseo bucal en guaguas y preescolares.

Importancia Salud Bucal para tu hijo(a)

Cómo cuidar la Salud Bucal de tu hijo(a)

(Escanéa código QR con tu celular para ver video)

Los dientes de leche preparan la llegada de los dientes permanentes.
Recuerde que a los seis años su hijo o hija tiene derecho a un control y tratamiento dental por el AUGE (Garantía Explícita de Salud).

AYUDE A SU HIJO O HIJA A COMER BIEN | E 10

Los bebés y los niños y niñas obtienen la energía que necesitan para crecer y estar sanos a través de los alimentos que comen.

Use una silla alta para dar de comer. Fomente los horarios en las comidas y colaciones.

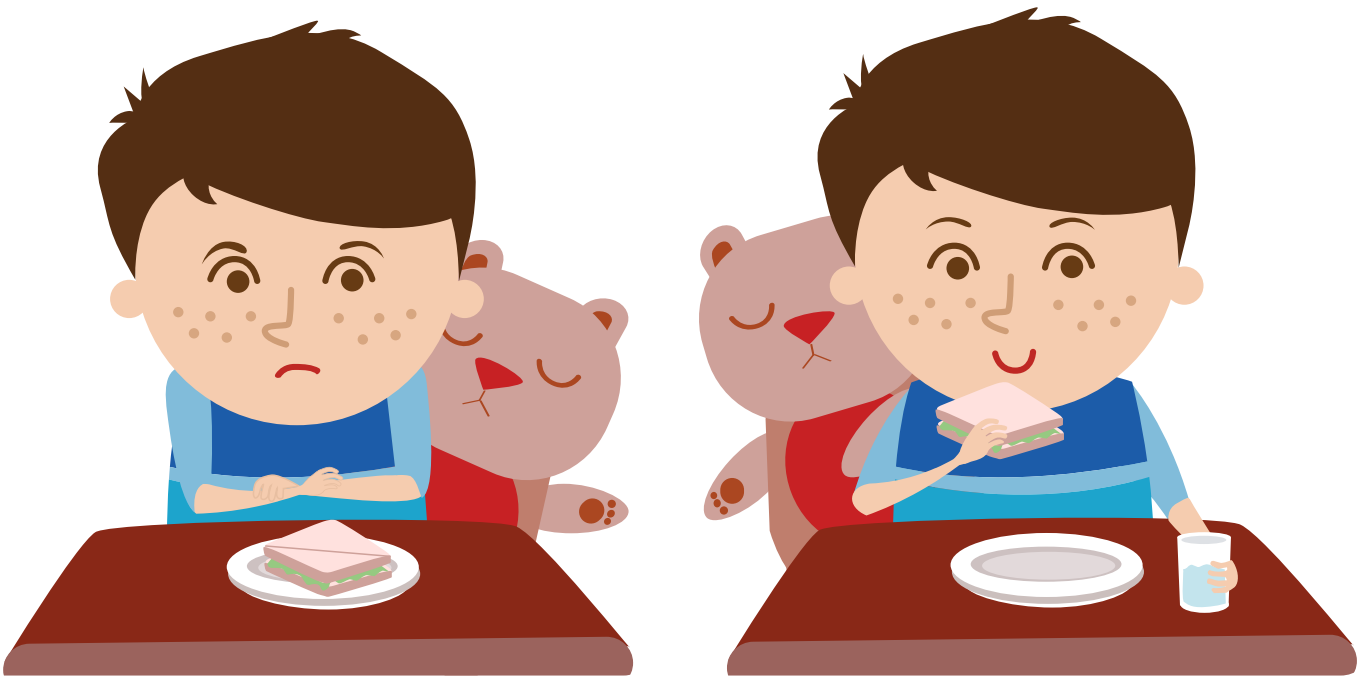
Manténgase calmada(o) durante las comidas.

Los adultos tienen la tarea de ofrecer a sus hijos e hijas alimentos buenos, saludables y que se adapten a su edad. Pero es el niño y niña quien decide qué cantidad va a comer. Aun los bebés saben cuando han comido lo suficiente. No obligue a un bebé, ni a un niño o una niña a comer.

Si ellos y ellas crecen y son activos, es porque lo que comen es suficiente.

Consulte a un profesional de su centro de salud por información para una alimentación sana y adecuada, según la edad de su hijo o hija.

Evite castigar y premiar a su hijo o hija con la alimentación.



A veces, un niño o una niña puede estar mañoso(a) para comer y otras veces hambriento(a).

E 11 | LA ALIMENTACIÓN DE LOS BEBÉS

RECIÉN NACIDOS:

La leche materna es el alimento más completo y adecuado para los bebés. Es la más fácil de digerir y la que se asimila mejor. La lecha materna protege a los bebés contra enfermedades e infecciones. El amamantamiento materno permite mimar al bebé y mantener con él o ella una relación de gran intimidad. Si tiene dificultades para amamantar, consulte con el equipo de salud, quien le brindará ayuda y apoyo para que pueda dar el pecho exitosamente, para ayudarle a lograr una lactancia materna exclusiva por 6 meses. Si fuera necesario suplementar transitoriamente o definitivamente, le indicará la mejor forma de administrar la leche, el tipo y su preparación.

Recuerde que es importante sostener al bebé en los brazos y mirarlo a sus ojos cuando lo alimente. **No deje al bebé solo con la mamadera apoyada en un objeto,** porque los bebés necesitan de compañía y cariño.

DE 4 A 6 MESES:

En esta etapa, la leche materna exclusiva es la mejor opción. A esta edad NO se indican cereales si toma sucedáneos de la leche materna.

DE 6 A 9 MESES:

A esta edad la leche materna puede seguir siendo el principal alimento. A esta edad, la leche materna sigue siendo el mejor alimento. Si ya se encuentra con fórmula láctea, dependiendo de la edad, puede utilizar formula de inicio o continuación (Diluída y sin agregar azúcar). Desde la edad de 6 meses, y no antes, según la indicación de su equipo de salud, puede comenzar a ofrecerles pequeñas cantidades de papilla o puré mixto suave, sin grumos, ni trozos de fibra que estimulen el reflejo de extrusión (botar hacia fuera). Iniciar con pequeñas cantidades que van aumentando progresivamente hasta llegar a consumir alrededor de 150 ml, agregue aceite vegetal 2,5 a 3 ml. Incluir ½ taza de fruta. Empiece con algunas frutas, verduras y luego carnes. Hacia el 7ª u 8ª mes, puede comenzar a darle leguminosas como lentejas, porotos y garbanzos triturados o molidos. Los alimentos nuevos se le deben dar de a uno por vez, ya que los niños se deben adaptar a los sabores nuevos, insista con suavidad en distintas oportunidades. Deje pasar una semana antes de ofrecerle otro alimento nuevo a fin de darle tiempo a que se adapte a cada alimento.

Desde los seis meses y no antes, es mejor que los niños pequeños aprendan a tomar agua pura y no jugos de fruta.

DE 9 A 12 MESES:

Desde los 10 a 11 meses puede agregar huevo y pescado, si no hay antecedentes de alergia familiar a estos alimentos. Desde los 12 meses, los bebés pueden comenzar a recibir la mayor parte de los alimentos de la casa para adultos, siempre que estén molidos como papilla o muy picados.

!

No se recomienda agregar sal ni azúcar a las preparaciones.

Su médico, una nutricionista o una enfermera de su centro de salud pueden aconsejarle acerca de la alimentación de su hijo o hija.

LA ALIMENTACIÓN DE LOS NIÑOS Y NIÑAS PRE-ESCOLARES | E 12

Los niños y niñas pequeños(as) no necesitan grandes porciones de comida, pero es necesario que aprendan a conocer y a probar numerosos alimentos.

En las comidas, los niños y niñas pequeños(as) ensucian bastante. Es normal que quieran jugar con los alimentos. Esa es la manera en que aprenden. Ellos(as) miran, huelen, lamen, aprietan entre las manos, aplastan la comida y luego ¡la comen!

El mejor método es darle al niño y niña pequeñas cantidades de diferentes clases de alimentos. Deje que su hijo e hija decida la cantidad que comerá. Déle una pequeña porción para comenzar y ofrézcale más, si así lo desea.

Para ayudar a su hijo o hija a disfrutar de los alimentos sanos:

Ofrézcale alimentos:

* Coloridos.

* Cortados en pequeños trozos y fáciles de comer.

* Simples, con pocos condimentos, sin sal ni azúcar agregada.

* El mismo tipo de comida que disfruta el resto de la familia.

Ofrézcale alimentos nuevos con otro que ya le guste para facilitar la incorporación de un nuevo alimento.

Anímelo(a), pero sin obligarlo, a probar por lo menos una cucharadita de un alimento nuevo que le esté ofreciendo y no lo obligue a más hasta otra oportunidad.

Los niños y niñas recordarán toda su vida lo que usted les haya enseñado sobre los alimentos.

EL DESARROLLO

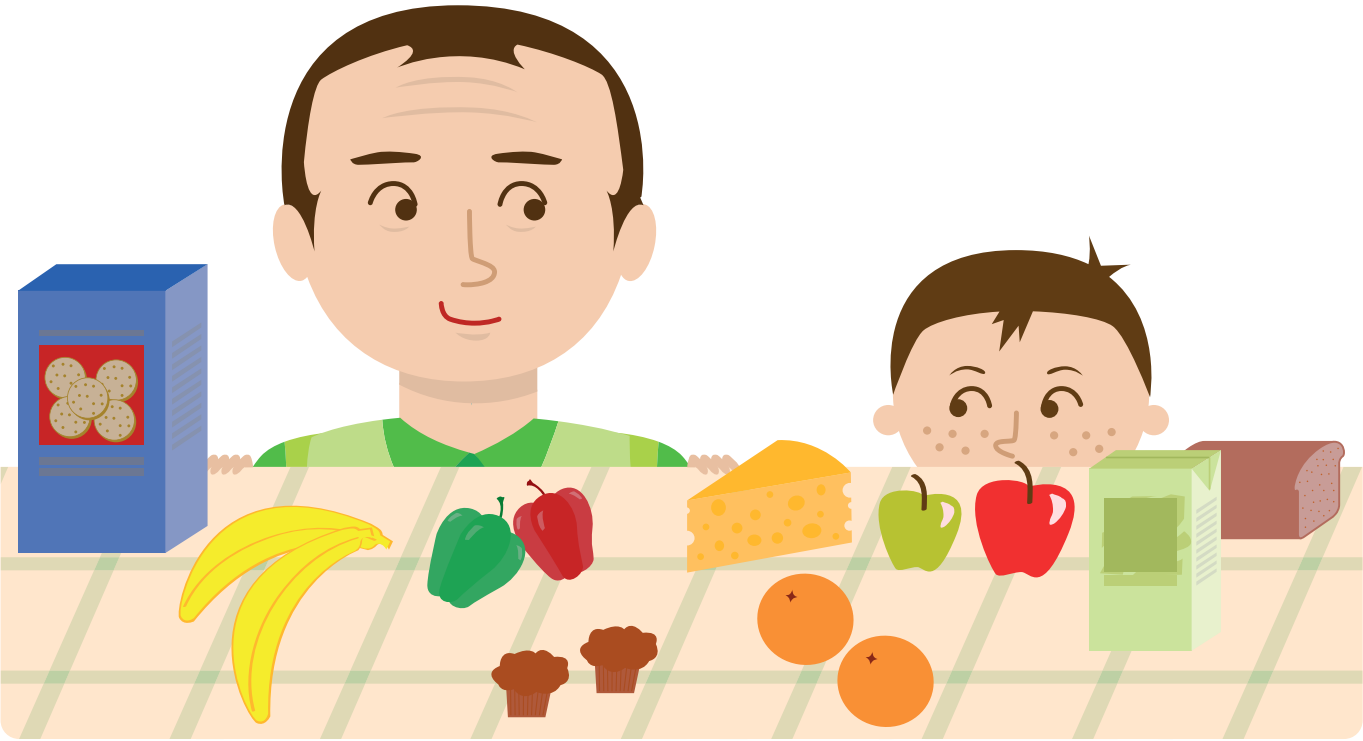
E 13 | COLACIONES SANAS

Como su estómago es pequeño y comen poco cada vez, los niños y niñas pueden necesitar tres buenas comidas y una colación nutritiva entre ellas. Esta colación debe estar compuesta de alimentos saludables.

Alimentos saludables para comer como colación:

* Cereales que no contengan azúcar.
* Frutas y verduras frescas, jugos de frutas y verduras sin añadir azúcar.
* Leche y yogurt natural.
* Evite darles productos con sellos "Altos en"

Algunos alimentos pueden ser peligrosos para niños y niñas muy pequeños(as). Evite los alimentos que los pueden atragantar, pastillas de dulces, nueces, maní, semillas, “cabritas”, uvas y cerezas enteras, zanahorias crudas hasta los 5 ó 6 años.



Trate de no dar a su hijo o hija dulces o golosinas para premiarlo(a). Un abrazo o pasar tiempo juntos es la mejor recompensa.

¿CÓMO SABER SI MI HIJO O HIJA ESTÁ ENFERMO(A)? | E 14

Es importante que las personas a cargo sepan reconocer signos de enfermedad en los niños y niñas pequeños(as). Cuando ellos y ellas se sienten mal, rara vez pueden describir lo que les pasa hasta, aproximadamente, los dos a tres años de edad.

Cuando los niños y niñas están enfermos(as) tienen un aspecto diferente y su conducta cambia; dejan de comer, están más cansados, están más llorones o más irritables, etc.

Algunas veces, cuando un niño y niña se siente enfermo, dice que le duele el estómago o que no se siente bien.

¿CUÁLES SON LOS SIGNOS DE ENFERMEDAD?

* Decaimiento y falta de apetito, especialmente en bebés pequeños(as).

* Mejillas rojas, la piel caliente y seca, escalofríos y transpirar mucho pueden corresponder a fiebre: Tómele la temperatura.

* Apariencia triste.

* Ojos brillantes.

* Vómitos.

* Diarrea.

* Puede estar pálido(a) o tener la frente fría.

* Puede estar irritable o llorón(a).

* Puede parecer cansado(a) y sin energías o dormir más de lo acostumbrado.

! *Los padres, madres y cuidadoras(es) son los que conocen mejor al niño y la niña y son capaces de percibir algún indicio de que no se sienten bien.*

ENFERMEDADES

E 15 | ¿QUÉ DEBO HACER SI ME PARECE QUE MI HIJO O HIJA ESTÁ ENFERMO(A)?

Si piensa que su hijo o hija está enfermo(a):

* Haga que descanse.

* Si tiene fiebre, la piel caliente, no lo abrigue más ni le ponga frazadas.

* Si se queja de dolor de estómago no lo obligue a comer.

* Consulte a su equipo de salud si el niño y niña persiste así o si ve que empeora.

A menudo, eso es todo lo que hay que hacer, pero otras veces el niño o niña se pone más enfermo(a).

Aparecen otros problemas o signos de enfermedad y tendrá que consultar en su centro de salud.

LA CONSULTA AL MÉDICO | E 16

Antes de pedir hora con el médico, piense cuál es el problema. Para no olvidarse de nada, tome nota de lo que quiera decirle al doctor:

* ¿Fiebre?
* ¿Come o bebe menos?, ¿le duele "la guatita"?
* ¿Vomita?, ¿mucho?, ¿a menudo?
* ¿Tiene diarrea?, ¿mucha?, ¿qué aspecto tiene?, ¿con sangre?
* ¿Dolor o sangre cuando orina?
* ¿Actúa de manera diferente que de costumbre?, ¿quejoso(a)?, ¿somnoliento(a)?, ¿aspecto de enfermo(a)?
* ¿Tose o le gotea la nariz?, ¿Respira mal?
* ¿Se frota las orejas?
* ¿Hay un nuevo salpullido?

El médico puede indicarle lo que debe hacer en casa. Si no comprende lo que dice, dígaselo y pida que le explique más. Repita las instrucciones para asegurarse de haber comprendido bien. Si el niño o niña no parece mejorar o si le sigue preocupando, hable otra vez con el médico o enfermera de su centro de salud.

Solicite las indicaciones por escrito, de manera que si está nerviosa(o) alguien le ayude a leer las instrucciones y no se olvide.

Lleve siempre el Cuaderno de Salud del Niño o Niña para anotar cosas importantes.

! *Cuantos más detalles puede dar acerca del malestar del niño o niña, más podrá ayudarle el médico.*

ENFERMEDADES

E 17 | ¿CUÁNDO DEBO DARLE MEDICAMENTOS AL NIÑO O LA NIÑA?

No le dé medicamentos a un bebé, niño o niña, sin consultar con un médico. Darle un medicamento inapropiado o en cantidades incorrectas puede hacerle más mal que bien. Si el médico le recetó un medicamento a su hijo o hija, asegúrese de saber:

* El nombre del medicamento y para qué sirve.

* Qué cantidad tiene que darle.

* Cuándo se lo tiene que dar.

* Por cuántos días se lo tiene que dar y si se lo tiene que seguir dando hasta que el medicamento se termine.

Si su hijo o hija parece ser alérgico(a) al medicamento, deje de dárselo y diríjase a su centro de salud inmediatamente. Una reacción al medicamento puede presentarse como una erupción en la piel o un malestar de estómago.

Pregunte si debe despertar al niño o niña durante la noche para que tome el medicamento.

Anote la hora en que le dio el medicamento y la dosis.

Recuerde:

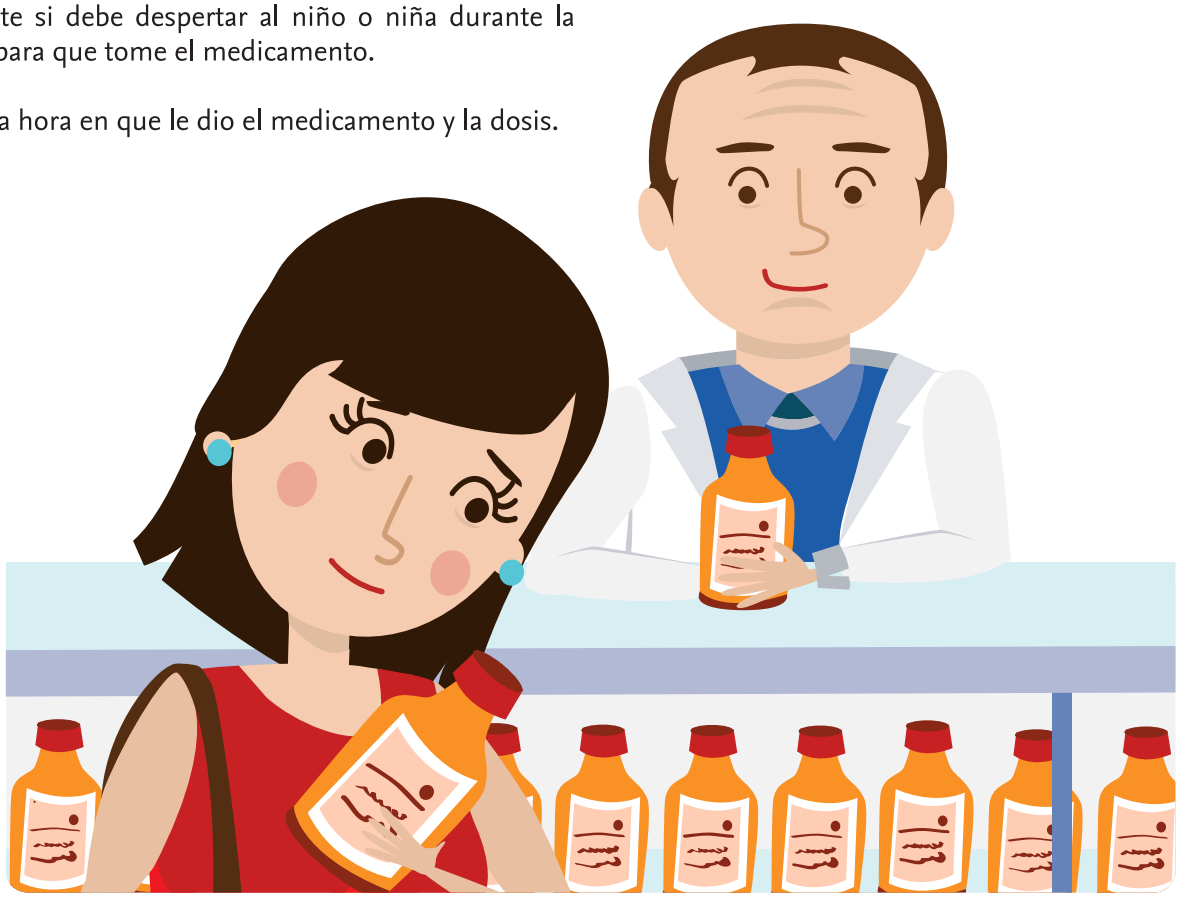
El medicamento se le ha recetado a su niño y niña para una enfermedad en particular:

* NO le convide a nadie de este medicamento.

* NO le dé a su hijo o hija el medicamento de otra persona.

Cuando pase la enfermedad, guarde en un lugar fresco y seguro todos los medicamentos que no se estén utilizando, fuera del alcance de los niños y niñas.

Siempre debe fijarse en la fecha de vencimiento de éstos y en particular, de las condiciones de uso, ya que algunos no se pueden almacenar.



Mantenga todos los medicamentos fuera de la vista y alcance de los niños o niñas.

¿CÓMO LE PUEDO DAR LOS MEDICAMENTOS A MI HIJO O HIJA? | E 18

Mantenga la calma. Haga como que usted está seguro(a) de que el niño o niña tomará el medicamento sin problemas.

* Siente al niño o niña en su regazo o en una silla, de ese modo usted tendrá más control.

* No le dé el medicamento cuando el niño o niña esté acostado(a) o llorando. Podría atragantarse.

* No le grite, no le pegue ni le tape la nariz al niño o niña.

* Nunca les diga que el medicamento es un dulce, no le mienta.

Si se trata de un jarabe.

* Trate de darle dos cucharaditas pequeñas en vez de una grande. Asimismo, en la farmacia podría conseguir una cucharita para medicamentos o un cuentagotas especial para este uso.

* Ponga el medicamento en el interior de la mejilla del niño o niña y no en la garganta.

* Tenga a mano un vaso de jugo que le guste para que pueda beberlo después de tragar el medicamento.

Si se trata de una pastilla.

* Aplaste la pastilla entre dos cucharas y mézclela con una cucharada de un alimento que le guste al niño o niña.

SI NADA DA RESULTADO.

* Envuelva al niño o niña con sus brazos dentro de una frazada para que no pueda golpear la cuchara, e intente otra vez con ayuda de otra persona.

ENFERMEDADES

E 19 | ALERGIAS

Su hijo o hija tiene una alergia cuando presenta una reacción a algo que no le causa problema a la mayoría de las personas.

Los niños y niñas pueden ser alérgicos a muchas cosas:

* Animales domésticos: por ejemplo, perros y gatos.

* Alimentos: como maní, huevos o leche.

* Cosas que hay en el aire: polvo, polen o humo de cigarrillo.

* Cosas que tocan la piel: ortiga, roble o picaduras de insectos.

* Medicamentos: por ejemplo, antibióticos.

Entre los signos de una reacción alérgica se encuentran los siguientes:

* Hinchazón de los labios y la boca.

* Urticaria o eczema (irritación de la piel, que se vuelve seca, áspera, enrojecida, pica y supura).

* Respiración sibilante o dificultosa.

* Nariz que gotea, ojos que pican.

* Dificultades para tragar.

* Vómitos, diarrea o dolor de estómago.

El tipo de reacción del niño o niña depende de la causa de la alergia y de la gravedad de la reacción.

¿QUÉ HACER?:

Consulte a un médico si piensa que su hijo o hija tiene una alergia. Es necesario averiguar si el niño o niña sufre realmente de una alergia y si así es, qué es lo que se la provoca.

Cuando se haya informado sobre la alergia del niño o niña, trate de protegerle de las cosas que le provocan la reacción alérgica. Asimismo, el médico puede recetarle medicamentos o proponerle un tratamiento. Es conveniente llevar estos medicamentos siempre que salga con ellos y ellas.

¿CUÁNDO SE DEBE PEDIR AYUDA?

Algunas reacciones alérgicas son muy graves. Pida ayuda médica de inmediato si su hijo o hija:

* Tiene dificultad para respirar.

* Tiene el pulso rápido y una respiración jadeante y poco profunda.

* Se marea o se desmaya.

* Tiene la piel húmeda y fría.

* Dice que siente un hormigueo o adormecimiento en la boca.

ENFERMEDADES

ASMA | E 20

El niño y niña que sufre de asma puede presentar tos frecuente o una respiración sibilante con o sin dificultad para respirar. Esto se produce porque las pequeñas vías que llevan el aire a los pulmones se obstruyen y se llenan de mucosidad. Los músculos del pecho se contraen, dificultando la entrada y salida del aire de los pulmones.

El asma suele ser una enfermedad de carácter familiar. Por lo tanto, si hay miembros de su familia que sufren de asma, su hijo o hija tiene más probabilidades de sufrirla también. A veces, los niños o niñas mejoran al crecer.

Un ataque de asma puede comenzar por:

* Alergias

* Infecciones como un resfrío pueden desencadenar una crisis de asma.

* Ejercicio enérgico, como correr una carrera.

* Estrés, preocupación o excitación.

¿QUÉ HACER?:

Consulte a su centro de salud si usted cree que su hijo o hija sufre de asma. El médico puede confirmar si el niño o niña sufre verdaderamente de asma. Si es así, puede recetarle un medicamento o proponerle un tratamiento. Asimismo, puede ayudarle a determinar las cosas que su hijo o hija debe evitar porque agravan el asma.

¿CUÁNDO SE DEBE PEDIR AYUDA?

* Todo lactante menor de 6 meses que presente tos debe ser evaluado por un médico.

* Si el niño o niña tose, si su respiración es sibilante y no mejora.

* Si su respiración es jadeante, superficial y rápida: si parece tener dificultad para recobrar el aliento.

* Si la piel sobre las costillas se hunde cuando el niño o niña trata de respirar.

ENFERMEDADES

E 21 | RESFRÍOS

Los resfríos son las enfermedades más comunes entre los niños y niñas de más de 1 año, quienes generalmente se resfrían de 3 a 10 veces por año. Si su hijo o hija parece estar siempre resfriado(a) o si usted tiene la impresión de que apenas sale de un resfrío ya comienza otro, consulte a su centro de salud.

¿QUÉ HACER?:

Bebés menores de 6 meses de edad:

* Consulte a su centro de salud si su bebé está enfermo(a) o si tiene fiebre.

Bebés entre 6 meses y 1 año de edad:

* Vigílele atentamente y consulte a un médico si el resfrío parece empeorar o el bebé tiene fiebre.

Niños o niñas mayores de 1 año:

* Déle líquidos en abundancia: agua, jugo, sopa, helados.
* Si le gotea la nariz, ayúdele a sonársela.
* Lávese las manos después de haber atendido a un niño o niña enfermo(a).
* Protéjale del humo de cigarrillo.
* Vístale cómodamente y hágalo que descanse.

¿CUÁNDO SE DEBE PEDIR AYUDA?

Cuando el niño o niña:

* No mejora después de algunos días.
* Tiene dolor de oídos, además del resfrío.
* Tiene una temperatura axilar de más de 38.5 °C.
* Tiene el cuello rígido.
* Tose mucho, tiene dolor en el pecho y fiebre alta.

No le dé ningún medicamento sin consultar antes a un médico, ni le dé medicamentos comprados en la calle.

ENFERMEDADES

CÓLICOS | E 22

El bebé con cólicos:

* Llora y grita de dolor y no se le puede consolar con nada.

* Le dura varias horas por día y ocurre sobre todo al final de la tarde.

Los cólicos comienzan en las primeras semanas después del nacimiento y cesan, en general, cuando el bebé tiene alrededor de 3 meses de edad. Nadie conoce la causa de los cólicos ni se sabe cómo ponerles término.

Los cólicos son difíciles de soportar. Ud. se sentirá quizás impotente, desesperado(a) y agotado(a). Recuerde que no durarán para siempre. Asimismo, es posible que se sienta muy enojado(a). Si usted se siente tan enojado(a) que teme hacer daño al bebé, póngalo en la cuna. Déjelo solo(a) por unos minutos, hasta que usted recobre el control de sí mismo(a).

No se sienta culpable. Nadie sabe cuál es la causa de los cólicos ni por qué algunos bebés los sufren y otros no. No es culpa de los padres, madres, cuidadores, ni de los alimentos que coma la madre. Tampoco es culpa del bebé.

¿QUÉ HACER?:

Intente diferentes cosas para consolar y calmar al bebé. –Téngale en brazos, háblele, reconfórtelo, acúnelo, paséelo, cántele canciones, déle de beber. Paséelo(a) en un portabebés de frente hacia usted. Envuélvale su cuerpo en una frazada. Todas esas cosas darán al bebé un alivio pasajero, pero por lo menos le harán saber que usted lo(a) quiere.

Hable con un profesional de su centro de salud. No es mucho lo que ellos pueden hacer por los cólicos de su bebé, pero por lo menos, pueden confirmarle si se trata verdaderamente de cólicos. Hablar con otros padres, madres o cuidadoras(es) de bebés que han tenido cólicos puede ayudarle a sentirse mejor al respecto.

Encuentre alguien que pueda darle una mano. Durante todo el tiempo que su bebé sufra de cólicos, usted deberá darle mucha atención y necesitará tener energía por las noches. Trate de descansar durante el día para no estar demasiado cansado(a). Pídale a otra persona que se ocupe del bebé mientras usted descansa.

ENFERMEDADES

E 23 | ESTREÑIMIENTO

Si el niño y niña no evacua el intestino cada día, no quiere decir necesariamente que esté estítico(a). Cuando el niño y niña está estítico(a), su excremento se ve como bolitas duras y secas que se evacuan con dificultad.

¿QUÉ HACER?:
En bebés

* Asegúrese que su bebé tome suficientes líquidos.

* Si lo amamanta, siga haciéndolo.

* Si le da relleno para lactantes, asegúrese de que usted prepara la mezcla de leche correctamente. Ofrezca al bebé agua entre las mamadas.

Si pese al cambio de relleno sigue con dificultades para evacuar sus deposiciones y si tiene más de 6 meses entonces déle: unos 30 mililitros (ml) de jugo de ciruelas secas entre las mamadas. Puede darle hasta 120 mililitros (ml) cada 24 horas.

En niños y niñas: Déles

* Ciruelas secas o su jugo y pasas de uva.

* Pan de trigo integral, cereal o queques de salvado de trigo.

* Mucho jugo y agua.

* Mucha fruta fresca, exceptuando las manzanas y el plátano, que son astringentes.

¿CUÁNDO SE DEBE PEDIR AYUDA?
* Cuando el problema dure más de 5 días.

* Cuando vea sangre en los excrementos del niño y niña.

* Cuando el niño y niña llore o diga que le hace daño hacer necesidades.

! *No le dé laxantes ni lavados intestinales ni supositorios sin consultar en su centro de salud.*

ENFERMEDADES

TOS | E 24

Toser no siempre es un mal signo. Sirve para eliminar secreciones de la vía aérea.

¿QUÉ HACER?:

* Nunca hay que dar remedios contra la tos a un niño o niña menor de 1 año de edad.

* Aleje al niño o niña del humo del cigarrillo.

* Aun los niños o niñas pequeños(as) pueden aprender a cubrirse la boca cuando tosen, enséñeles.

¿CUÁNDO SE DEBE PEDIR AYUDA?

* Cuando el niño y la niña vomite más de una vez al toser.

* Cuando le parezca que el niño y la niña tose todo el tiempo.

* Cuando el niño y la niña tose tanto que no puede dormir ni hacer ninguna otra cosa.

* Cuando el niño o niña tenga dificultad para respirar, le cueste recobrar el aliento o le dé mucho trabajo respirar.

* Cuando haga un ruido raro al respirar *(ver Laringitis en la página siguiente).*

ENFERMEDADES

E 25 | LARINGITIS INFLAMACIÓN DE LA LARINGE Y LA TRÁQUEA

Los niños y niñas comienzan con un resfrío o goteo de la nariz y terminan por hacer una laringitis. A veces, la laringitis puede aparecer también en forma súbita, generalmente por la noche.

La laringitis se distingue porque se escucha un ruido fuerte y seco cuando inspiran (cuando el aire entra a los pulmones). Además, puede haber una tos irritativa, el aire inspirado *"raspa"* las cuerdas vocales, produciendo una tos ronca o llamada *"de perro"*. A medida que las cuerdas vocales se inflaman más, la respiración se hace más difícil, para lo que pueden empezar a utilizar los músculos accesorios de la respiración, lo que se aprecia como retracción del cuello y tórax.

¿QUÉ HACER?:

* La laringitis puede asustarle mucho, especialmente en medio de la noche, pero no se deje llevar por el pánico.

* **Si su hijo o hija tiene dificultad para respirar:** Envuélvalo en una manta abrigada y salga con él o ella al aire frío y húmedo, también sirve el aire helado que sale del freezer o refrigerador.

Vaya a su centro de salud o lleve al niño y niña al hospital inmediatamente:

* Si el niño o niña está morado(a) (cianosis facial).

* Si el niño o niña presenta palidez intensa facial y/o labios azulados (cianosis labial).

* Si el niño o niña presenta retracción de las partes blandas del tórax y del cuello.

* Si el niño o niña tiene mucha fiebre.

* Si el niño o niña se saliva.

* Si la respiración no mejora después de 10 minutos.

* Si tuvo que tomar medidas para que respirara mejor, como salir al aire frío, ya que aunque respondió bien, puede volver a repetirse y con mayor intensidad

! *Camino al hospital, conduzca el auto con prudencia y lleve las ventanas abiertas.*

IRRITACIÓN CAUSADA POR LOS PAÑALES | E 26

Los pañales producen una irritación en forma de manchas rojas, granos y ampollas. La causa es el roce de los pañales mojados contra la piel de las nalgas del bebé y es algo muy común.

¿QUÉ HACER?:

* Deje al bebé sin pañales el mayor tiempo posible. El aire y el sol es el mejor tratamiento.

* Lávele las nalgas con agua y un jabón suave, en vez de limpiarlo con toallitas húmedas para bebés.

* No use calzones de plástico.

* Mantenga las nalgas del bebé tan limpias y secas como sea posible.

* Cuando le cambie los pañales al bebé, proteja la piel de las nalgas con una capa fina de un ungüento de óxido de zinc. Pida al farmacéutico que le aconseje una buena marca.

Trate de prevenir la irritación que provocan los pañales:

* Cambie los pañales frecuentemente.

* Mantenga las nalgas tan limpias y secas como sea posible

* No utilice calzones de plástico.

* No use productos perfumados como jabón, aceite, lociones o polvos de talco en las nalgas.

* Si usa pañales de tela, puede enjuagarlos dos veces, agregando ½ taza (125 ml) de vinagre al agua de enjuague, en al menos 5 litros de agua.

* Si usa pañales desechables, pruebe usar pañales de tela.

* Si usa pañales de tela, pruebe usar pañales desechables.

¿CUÁNDO SE DEBE PEDIR AYUDA EN SU CENTRO DE SALUD?

* Si aparecen granos en la piel de las nalgas, pese al tratamiento.

* Si aparecen lesiones en las zonas de los pliegues.

* Si los granos tienen pus.

* Si le parece que la irritación empeora.

* Si se asocia fiebre.

ENFERMEDADES

E 27 | DIARREA

El niño o niña que tiene diarrea evacua el intestino con mayor frecuencia que de costumbre y el excremento es muy blando o líquido. Es normal que un bebé amamantado con pecho tenga excrementos blandos o acuosos, pero cuando tiene diarrea, éstos además huelen mal. La diarrea es siempre más grave si el niño o niña, además, tiene vómitos.

¿QUÉ HACER?:

Bebés:

* Si lo amamanta, déle de mamar con más frecuencia y ofrézcale una solución de rehidratación oral como sodio 60 (Na 60). Este tipo de producto se puede conseguir en una farmacia o lo puede pedir en su centro de salud.

* Si usa relleno para lactantes, deje de dárselo por 6 a 12 horas. Reemplace el relleno por una solución de hidratación oral, si no tiene, use agua hervida hasta que la consiga.

Niños y niñas:

* Trate de que su hijo o hija beba la mayor cantidad posible de solución de hidratación oral, como Sodio 60 (Na 60). Ese tipo de producto se puede conseguir en una farmacia o lo puede pedir al médico.

* Hágalo beber mucho. Puede beber leche o agua, es siempre lo mejor.

* Ofrézcale alimentos simples.

* No le dé jugos de fruta, postres azucarados ni ninguna clase de comida o bebida azucaradas, hasta que haya cesado la diarrea, pues el azúcar aumenta las pérdidas.

¿CUÁNDO SE DEBE PEDIR AYUDA?

* Cuando la diarrea dure más de 24 horas.

* Cuando las deposiciones sean negras o vea que tienen sangre.

* Cuando el niño o la niña tenga fiebre alta (temperatura axilar mayor que 38.5 C°).

* Cuando el niño o la niña muestre signos de pérdida de líquidos (deshidratación):

* Ojos hundidos.

* Piel o boca secas.

* Produzca escasa orina o bien orina de color amarillo oscuro.

* Cuando el niño o niña parezca muy somnoliento(a) y se niegue a comer o beber.

* Si su bebé es menor de 6 meses.

! *Evite que la diarrea se propague, lavándose las manos después de atender a su hijo o hija o de cambiarle los pañales.*

DOLOR DE OÍDOS | E 28

A veces, es difícil saber si su hijo o hija sufre de dolor de oídos. Los niños y niñas mayores pueden decirle cuándo les duelen los oídos. Los pequeños pueden tocarse, frotarse o tirarse la oreja del oído dolorido o se podrían tocar ese lado de la cabeza. Especialmente los bebés pueden ponerse de mal humor, muy mañosos(as), tener fiebre y despertarse llorando muchas veces por la noche.

¿QUÉ HACER?:

* El dolor de oídos se debe tomar en serio. Si no se cuida, el oído puede dañarse.

* El calor local calma el dolor, por lo que puede intentar soplar suavemente aire tibio de su boca en el oído afectado.

* Use gorro que le cubra las orejas hasta que sea evaluado por el médico.

* No ponga nada en los oídos antes de consultar con un profesional de salud.

¿CUÁNDO SE DEBE PEDIR AYUDA?

* Es necesario consultar al médico en caso de cualquier dolor de oídos. Diríjase a su centro de salud.

* Si el niño o niña tiene fiebre o si le sale pus del oído, vaya inmediatamente a su centro de salud o consulte a la urgencia.

ENFERMEDADES

E 29 | FIEBRE

La fiebre le indica que el niño o niña está enfermo(a). Es el medio que utiliza el cuerpo para luchar contra la enfermedad. En sí misma, la fiebre no es perjudicial. Excepto cuando la fiebre sobrepasa cierto límite que es variable en cada niño y niña. **Se recomienda que la fiebre nunca sobrepase desde los 38,5° a los 39° Celcius medidos en la axila.** Si al tocarlo(a), le parece que el niño o niña está caliente, tómele la temperatura para verificar si realmente tiene fiebre. Es conveniente tener un termómetro en casa y aprender a usarlo correctamente.

¿QUÉ HACER?:

Bebés: si su bebé tiene menos de 6 meses de edad, consulte al médico siempre que tenga fiebre.

Niños y niñas:

* Vístale con ropas livianas, calzones o pañales y una polera.

* No le arrope con mantas.

* Mantenga la habitación fresca.

¿CUÁNDO SE DEBE PEDIR AYUDA?

* Si el bebé tiene menos de 6 meses de edad.

* Cuando la fiebre dure más de 48 horas.

* Cuando no pueda bajar la fiebre por debajo de 39°C.

* Cuando, a pesar de bajar la fiebre, persiste el compromiso del estado general.

* Cuando el niño o niña tenga otros problemas además de la fiebre, como el cuello rígido, vómitos, diarrea, dolor de oídos o una erupción cutánea.

FIEBRE Y CONVULSIONES | E 30

Algunas veces, un niño o niña con fiebre, cuya temperatura se eleva rápidamente, puede hacer convulsiones. Las convulsiones asustan mucho, pero generalmente duran sólo unos pocos minutos (que pueden parecer una eternidad). Durante una convulsión, el niño y niña está inconsciente y puede ponerse rígido(a) y hacer movimientos bruscos e involuntarios de brazos y piernas.

¿QUÉ HACER?:

* Mantener la calma.

* No trate de impedir que el niño y niña se mueva. Quite todos los objetos contra los cuales se pueda hacer daño.

* Lo antes posible, vuelva al niño y niña sobre un costado, para evitar que se atragante. Manténgalo en esa posición hasta que terminen las convulsiones.

* Mire el reloj y mida cuánto duran las convulsiones.

* No ponga nada en la boca del niño y niña durante las convulsiones. Ellos no se tragan la lengua en las convulsiones.

¡PIDA AYUDA INMEDIATAMENTE!

* Siempre pida ayuda médica, apenas empiecen las convulsiones, no espere.

* Pida ayuda a otra persona para acompañar a su hijo o hija o para llamar una ambulancia.

* Si usted está solo(a) debe priorizar llamar por teléfono para pedir ayuda médica, aunque se vea obligada a dejar al niño y niña solo(a) por un minuto.

* Use el listado de números telefónicos de urgencia.

ENFERMEDADES

E 31 | IMPÉTIGO (INFECCIÓN DE LA PIEL)

El impétigo es una infección de la piel muy frecuente en la infancia. Produce granos rojos que se ampollan, supuran y luego forman costras amarillentas. Los granos de impétigo se forman generalmente en la cara, manos, codos y rodillas. Pican mucho, pero trate de no dejar que el niño y niña se rasque. Hasta que se caigan las costras, el impétigo puede diseminarse por todo el cuerpo si ellos o ellas se rascan. También otras personas pueden contagiarse si tocan los granos o utilizan las mismas sábanas o toallas.

¿QUÉ HACER?:

* Consulte en su centro de salud. En general, esta infección se trata con antibióticos.

* Lávese las manos y lave las de su hijo o hija con mayor frecuencia.

* Recorte las uñas del niño y niña para evitar la propagación de los granos por el rascado.

* Mantenga separadas las sábanas, toallas y pañitos del niño y láveles con mayor frecuencia.

¿CUÁNDO SE DEBE PEDIR AYUDA?

Si le parece que su hijo o hija tiene impétigo, consulte siempre en su centro de salud.

PIOJOS | E 32

Los piojos son insectos negros o plomos, muy pequeños, que viven en el cabello. Ponen huevos (liendres) parecidos a pequeñas escamas blancas con aspecto de caspa, que se adhieren al pelo. Los piojos son muy comunes. Causan una gran picazón y se transmiten con facilidad. **A cualquiera le pueden venir piojos, no tienen nada que ver con la limpieza.**

¿QUÉ HACER?:

Generalmente, los piojos se eliminan con un champú o loción especial que se compran en la farmacia. Antes de usar el producto, lea con atención todas las instrucciones del envase y asegúrese de cumplirlas. Los productos contra piojos contienen insecticidas que pueden ser peligrosos si no se usan correctamente.

1. Tratamiento contra los piojos.

* Siga las instrucciones del envase del champú o loción especial. Asegúrese de cubrir todo el cabello y frotar bien. Tenga cuidado que el producto no entre en los ojos, los oídos, la nariz o la boca de nadie. Enjuague bien después del tratamiento.

* Después de haber utilizado el producto contra piojos, pase cuidadosamente un peine fino por el cabello para quitar las liendres. Éstas pueden estar muy firmemente adheridas a los cabellos y a veces es necesario quitarlas con los dedos.

* Lave todas las sábanas, toallas, cepillos, gorros, sombreros y ropas con agua caliente jabonosa el mismo día en que comienza el tratamiento contra los piojos.

2. Prepárese para tratar a toda la familia.

* Los piojos son tan contagiosos que, si una persona tiene, es muy posible que los demás miembros de la familia los tengan también.

* Lave todas las peinetas y cepillos de pelo de la casa. Haga lo mismo con los coles o elásticos de pelo y pinches.

* El tratamiento debe realizarse en forma simultánea para toda la familia.

3. Mantenga a su hijo o hija separado(a) de otros niños y niñas hasta que desaparezcan los piojos.

* Si asiste a una guardería o a un jardín infantil, conviene avisar a las personas responsables. Es posible que su hijo o hija se haya contagiado de los piojos de otro niño o niña y usted pueda ayudarles si les avisa.

¿CUÁNDO SE DEBE PEDIR AYUDA?

* Consulte un profesional de salud antes de tratar a un bebé o si usted está embarazada o amamantando.

* En el caso de un niño o niña menor de 6 años, consulte a un médico o a una enfermera si los piojos no desaparecen con el primer tratamiento.

* Si necesita consejo, consulte a un profesional de su centro de salud.

ENFERMEDADES

E 33 | SARNA

La sarna comienza como un enrojecimiento que causa picazón y la producen unos parásitos que abren túneles bajo la superficie de la piel, en donde ponen huevos. Aparece sobre todo entre los dedos, en las muñecas o antebrazos y en el interior de los muslos. Primero aparecen pequeñas picaduras o ampollas. Luego la piel se enrojece y se hincha. La picazón ocurre sobre todo de noche.

¿QUÉ HACER?:

La sarna se trata generalmente con un champú o loción especial que se puede comprar en la farmacia. Antes de usar el producto, lea con atención todas las instrucciones del envase y asegúrese de cumplirlas. Los productos contra la sarna contienen insecticidas que pueden ser peligrosos si no se utilizan correctamente. Consulte con un profesional de salud antes de tratar a un bebé o si usted está embarazada o amamanta.

El tratamiento contra la sarna

* Siga las instrucciones del envase del champú o la loción especial. No aplique el producto sobre la cara de nadie. Enjuague bien después del tratamiento.

* En niños o niñas pequeños(as), coloque un guante (o calcetín) en sus manos para que no se chupen las manos con el insecticida aplicado.

* Enjuague bien después del tratamiento.

* Lave las sábanas, toallas y ropas del niño o niña en agua muy caliente. Guárdelas separadas de las sábanas, toallas y ropas de los demás.

* Recorte las uñas del niño o de la niña para evitar que se haga daño si se rasca.

Prepárese para tratar a toda la familia.

* La sarna es contagiosa, de modo que si un miembro de la familia la tiene, es posible que los demás la tengan también. Por lo tanto, conviene tratar a todos, aunque todavía no presenten ninguna irritación.

* Pase un paño húmedo por los muebles y cama donde se desplaza el niño y niña para arrastrar los ácaros que pudieron quedar.

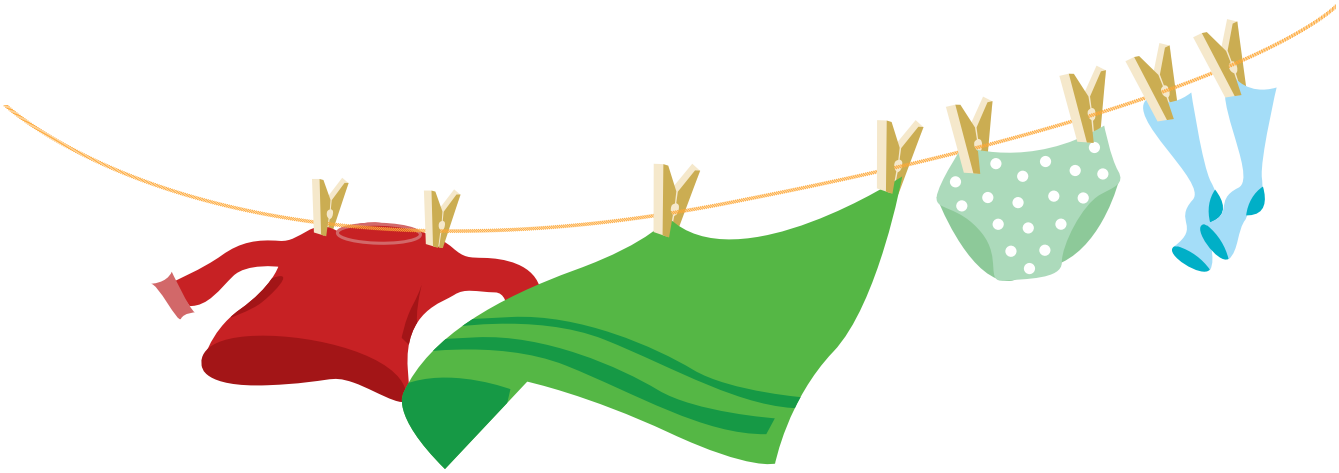
Mantenga a su hijo e hija separado(a) de otros niños y niñas hasta terminar el tratamiento.

* Si asiste a una guardería o a un jardín infantil, conviene avisar a las personas responsables. Es posible que su hijo o hija se haya contagiado de sarna de otro niño o niña y usted pueda ayudar a otros padres y madres si les avisa.

¿CUÁNDO SE DEBE PEDIR AYUDA?

* En el caso de un niño o niña menor de 6 años, si la sarna no desaparece con el primer tratamiento, consulte a un médico o a una enfermera de su centro de salud.

* Si necesita consejo, consulte a un profesional de su centro de salud.



DOLOR DE GARGANTA | E 34

Los niños o niñas mayores pueden avisar cuando les duele la garganta. Pero en el caso de un bebé es difícil saberlo. Si el niño o niña tiene dificultad para tragar alimentos, a veces es un signo de que le duele la garganta, sobre todo si al mismo tiempo lloriquea, tiene la cara enrojecida o está afiebrado y no quiere comer. La mayoría de los dolores de garganta son muy desagradables, pero no graves. Sin embargo, una clase de infección de la garganta (producida por un estreptococo) puede ser muy grave y provocar otras enfermedades más serias.

¿QUÉ HACER?:

Bebés

* Continúe amamantándolo o dándole la mamadera. Consulte a un médico si el bebé tiene menos de 6 meses y a usted le parece que está enfermo(a).

Niños

* Mantenga al niño o niña calmado(a) y cómodo(a). Déle muchos líquidos, como agua, jugos y paletas de helado.

¿CUÁNDO SE DEBE PEDIR AYUDA?

* Si el niño o niña tiene fiebre y dolor de garganta, consulte a un médico. Podría tratarse de una infección por estreptococos, la cual necesita tratamiento antibiótico recetado por un médico.

* Si el médico le receta un medicamento, asegúrese de que el niño o niña lo tome hasta terminarlo. Quizá se sienta mejor muy pronto, pero los microbios que causan la enfermedad no habrán desaparecido hasta que se haya terminado todo el tratamiento.

ENFERMEDADES

E 35 | VÓMITOS

Vomitar una o dos veces en general no es nada grave. Se vuelve un problema cuando el niño o niña vomita a menudo o más grave si al mismo tiempo tiene diarrea.

Los bebés a menudo devuelven un poco de leche después de mamar o tomar la mamadera. Generalmente, eso no es un problema. Sin embargo, si luego de comer su bebé vomita con tanta fuerza que llega a salpicar la pared o el piso, consulte con un médico.

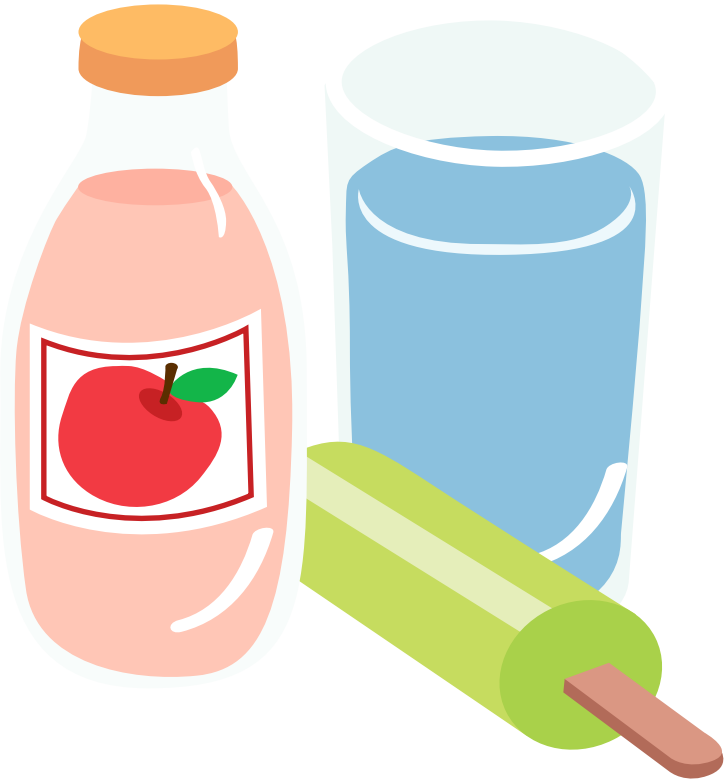
¿QUÉ HACER?:

Bebés

* Continúe dándole de mamar o la mamadera.

Niños y niñas:

* Déle pequeñas cantidades de líquido, como agua, jugos aguados o paletas de helados.



¿CUÁNDO SE DEBE PEDIR AYUDA?

* Cuando el niño o niña vomita con frecuencia, digamos 3 ó 4 veces en 2 horas.

* Cuando el niño o niña tiene fiebre, la temperatura axilar es superior a 38.5°C y vomita.

* Cuando el niño o niña está muy cansado(a) y se niega a comer o beber.

* Cuando al vomitar el niño o niña tenga un dolor fuerte o constante en el estómago.

* Cuando el niño o niña presente signos de pérdida de líquidos (deshidratación) como:
  - Ojos hundidos
  - Piel o boca secas
  - Menor cantidad de orina
  - Orina de color amarillo oscuro

! *Consulte en su centro de salud siempre que el niño o niña vomite y tenga diarrea al mismo tiempo.*

LOMBRICES (OXIUROS) | E 36

Los oxiuros son unas lombrices que viven en el intestino. Se las encuentra, generalmente, cuando alguien ve que el niño o la niña se rasca la región del ano, sobre todo en la noche. A veces se pueden ver estas lombrices (que son pequeñas, delgadas y blancas) si se les examina el ano por la noche, después de haber dormido alrededor de una hora.

¿QUÉ HACER?:

1. **Si piensa que su hijo o hija tiene oxiuros,** consulte a su centro de salud. Le recetarán un medicamento.

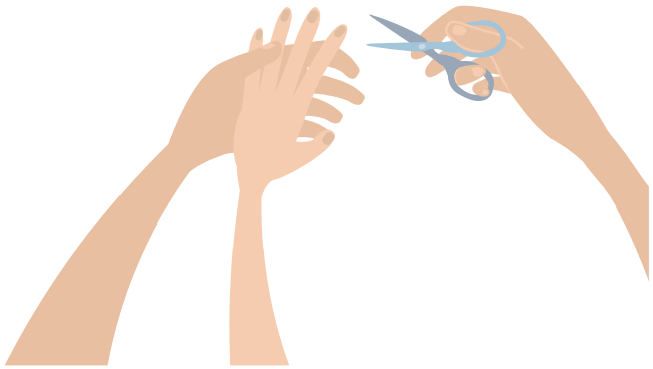
2. **Prepárese a tratar a toda la familia.**
   * Las lombrices son muy fáciles de pasar de una persona a otra. Si una las tiene, es probable que los demás miembros de la familia las tengan también.

   * Recorte y cepille las uñas del niño o niña para evitar que se haga daño al rascarse y para tratar de evitar que las lombrices se propaguen.

   * Asegúrese de tener un buen lavado de manos.

   * Lave los pijamas, sábanas y toallas de toda la familia. Lave también los animales de peluche o los juguetes que el niño use.

3. **Mantenga al niño o niña separado(a) de otros chicos, hasta terminar el tratamiento contra las lombrices.**



DESARROLLO FÍSICO

nadie es perfecto

¿VALE LA PENA TODO ESTO?

Ser madre, padre o cuidador(a) exige mucho esfuerzo y reflexión. Esta tarea es más difícil de lo que uno se imagina. Los niños y niñas aprenden por experiencia... y los adultos también.

¡NADIE ES PERFECTO!

Confíe en su buen criterio. Tenga fe en su capacidad para criar bien a sus hijos o hijas. Cuando el padre, la madre o cuidador(a) tienen autoestima y confianza en sí mismo(a) son capaces de ayudar a sus hijos o hijas a quererse y confiar en ellos y ellas.

De esta manera, a los padres, madres y cuidadoras(es) les será más fácil enseñar y a sus hijos o hijas aprender.

¡El esfuerzo vale la pena!

Cuanto más ponga de sí mismo(a), más amor recibirá de sus hijos e hijas. La satisfacción de haber realizado una buena labor será su recompensa.

©Nadie es Perfecto, 2018. Taller de Habilidades de Crianza para Padres, Madres y Cuidadoras (es) de 0 a 5 años. Ministerio de Salud y Agencia de Salud Pública de Canadá. Todos los derechos reservados. Quinta Edición.
ISBN 978-956-8823-15-3

Para más información visita:
www.crececontigo.cl

Chile Crece Contigo está comprometido con la protección y el desarrollo de niñas y niños.
Forma parte del sistema de protección social, impulsado por la Presidenta Michelle Bachelet, para responder a la necesidad de nuestro país de reducir la pobreza y avanzar hacia una sociedad con menos desigualdad y más derechos.
Una iniciativa del Estado de Chile que promueve la equidad desde el comienzo de la vida.