

behealthSM | beKIDS POR SU SALUD

GUÍA DE SALUD Y CUIDADO infantil para PADRES

Bienestar

Nutrición

desarrollo

vacunación





creciendo sanos:

ETAPAS Y AVANCES DEL DESARROLLO INFANTIL

Durante los primeros años de vida los niños experimentan un crecimiento que se nota día a día y aprenden a hacer muchas cosas nuevas por primera vez. **Durante estos primeros años los verás sonreír, hablar, caminar y hacer amigos.**

Acá te compartimos una serie de 10 hitos que la Academia Americana de Pediatría comparte para que puedas hacer el seguimiento de crecimiento y desarrollo de tu hijo:

2 meses:

- Intenta mirarte y sonríe cuando le hablas o le sonríes.
- Prefiere patrones en blanco y negro o de mucho contraste.

4 meses:

- Te mira y se mueve o emite sonidos para llamar o mantener tu atención.
- Levanta la cabeza y el pecho cuando está acostado boca abajo.

6 meses:

- Le gusta mirarse en el espejo.
- Se lleva objetos a la boca.

9 meses:

- Mira cuando dices su nombre.
- Balbucea consonantes seguidas.

12 meses:

- Realiza gestos simples, como mover la cabeza para decir "no".
- Gatea apoyado en sus manos y rodillas.

18 meses:

- Se mantiene de pie con apoyo.
- Busca objetos que alguien esconde frente a su vista.

2 años:

- Imita las acciones o palabras.
- Sigue instrucciones simples.

3 años:

- Habla lo suficientemente bien como para que otros lo entiendan. Usa oraciones de más de tres palabras.
- Juega con la pelota: la atrapa, la pateo y la lanza por encima de la cabeza.

4 años:

- Pretende tener un rol durante el juego (profesor, superhéroe, perro).
- Se expresa con oraciones de cinco a seis palabras.

5 años:

- Responde preguntas simples sobre una historia después de escucharla.
- Puede seguir reglas o tomar turnos cuando juega con otros niños.

Cada niño es único, pero es importante que revises los logros en el desarrollo de tu hijo a medida que crece, ya que te permitirá detectar retrasos en el crecimiento a temprana edad.

Fuente: American Academy of Pediatrics

PUBERTAD:

COMPRENDIENDO ESTA ETAPA Y ACOMPAÑANDO A TU HIJ@



La pubertad precoz es un fenómeno que preocupa a padres y profesionales de la salud debido a su impacto en el desarrollo físico, emocional y social de los niños. De acuerdo con la **Dra. Sheila Pérez Colón**, endocrinóloga pediátrica, *«la pubertad precoz se refiere a la aparición de características sexuales secundarias antes de los 8 años en las niñas y antes de los 9 años en los niños».*

¿Cuáles son los factores de riesgo?

Existen factores de riesgo significativos que predisponen a los niños a desarrollar pubertad precoz, siendo el historial familiar uno de los más importantes.

Otros factores que pueden aumentar el riesgo de sufrir esta condición son:

- La obesidad
- La exposición a químicos disruptivos del sistema endocrino, como el uso excesivo de aceite de lavanda, aceite de árbol o productos con ftalatos
- La ingesta excesiva de soya



¿Cuáles son los signos de pubertad precoz?

Los signos varían entre las niñas y los niños. En las niñas, estos signos incluyen el desarrollo de las glándulas mamarias, mientras que en los varones, se observa el agrandamiento de los testículos.



Es crucial que los padres reconozcan estos signos o síntomas para poder diagnosticar esta condición a tiempo. Al respecto, la **Dra. Pérez Colón** enfatiza en que *«es importante seguir con regularidad las consultas con el pediatra, ya que a veces los cambios son sutiles y pueden pasar desapercibidos».*



¿Cómo se hace el diagnóstico?

El diagnóstico no se realiza únicamente mediante la inspección visual. La **Dra. Pérez** explica que, en el caso de las niñas, la presencia de tejido mamario no siempre indica pubertad precoz; es necesario palpar y evaluar adecuadamente. Para los varones, es esencial inspeccionar los testículos y determinar su volumen, lo que ayuda a confirmar o descartar la pubertad precoz. **Posteriormente, se realizan pruebas de laboratorio que incluyen análisis hormonales.**

Además, se compara la edad cronológica del niño con su edad ósea, ya que en la pubertad precoz, la edad ósea tiende a estar acelerada. En algunos casos, podría ser necesario realizar un sonograma para una evaluación más detallada.

¿Cuál es el tratamiento?

Es crucial determinar la causa subyacente. **Si la pubertad precoz se origina en el cerebro, conocida como pubertad temprana central,** existen opciones de tratamiento como inyecciones hormonales que se administran cada cierto tiempo, que pueden ser mensuales, trimestrales, semestrales o incluso implantes que se cambian anualmente.

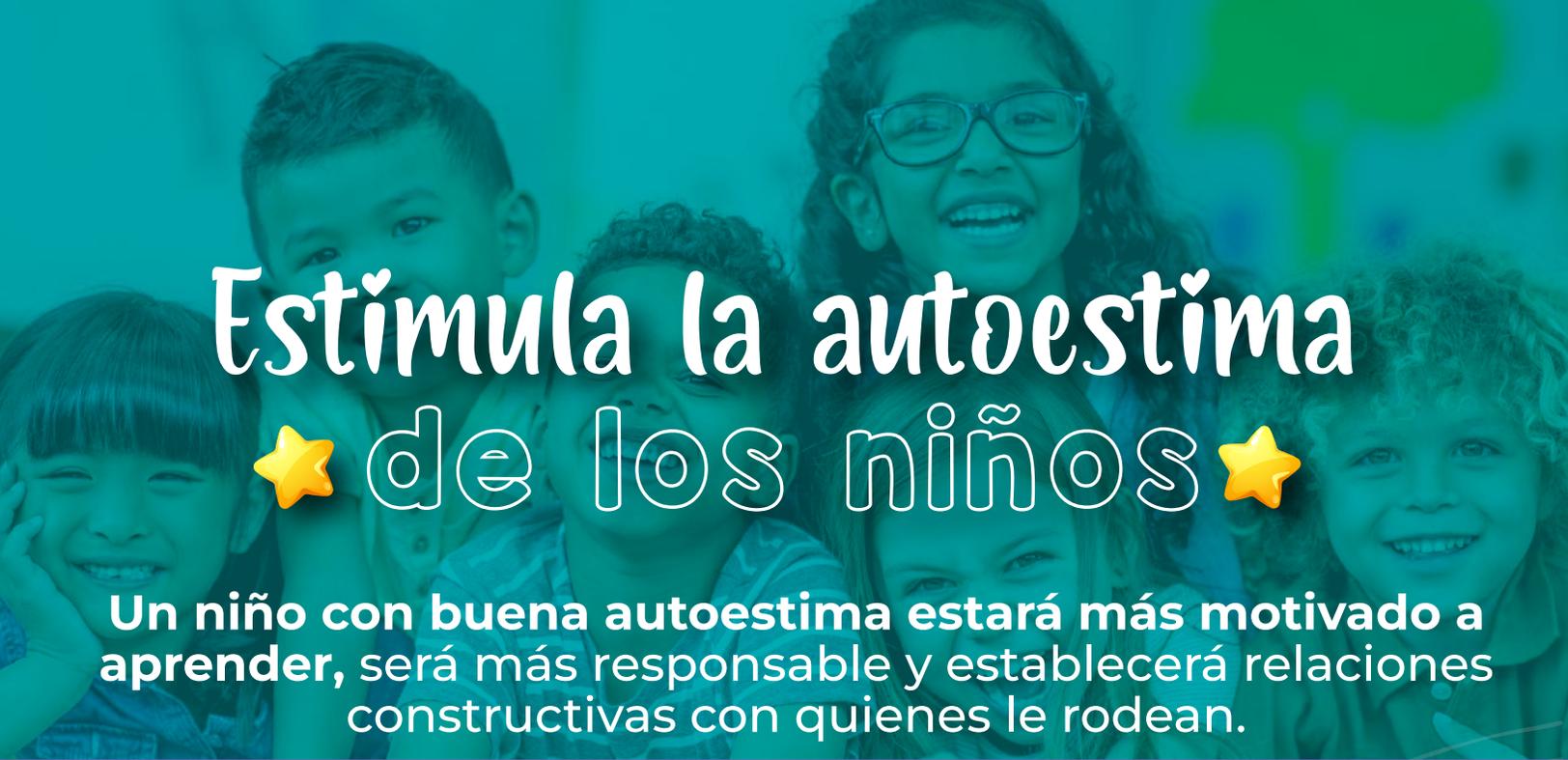
Sin embargo, no todos los casos de pubertad precoz requieren tratamiento inmediato; esto depende de los resultados de los laboratorios y las imágenes, así como de la progresión de los cambios físicos y la velocidad de crecimiento.



La comunicación abierta y el apoyo son fundamentales para entender y manejar adecuadamente esta condición.

¿Cómo puedes apoyar a tu hijo?:

- ✦ Independientemente de la edad, si notas que tu hijo está mostrando señales de pubertad, lo mejor es acudir al pediatra.
- ✦ Prepara a tu hijo. Empieza a hablar acerca de esta etapa pronto, incluso alrededor de los siete u ocho años. Es importante eliminar cualquier estigma en torno a la pubertad.
- ✦ Permite que tu hijo plantee sus inquietudes y edúcate para poder resolverlas
- ✦ Tómallo con calma. No tienes que explicarle todo a la vez.
- ✦ Si tu hijo fue diagnosticado y notas que su salud mental se ve afectada asiste a un especialista.



Estimula la autoestima ★ de los niños ★

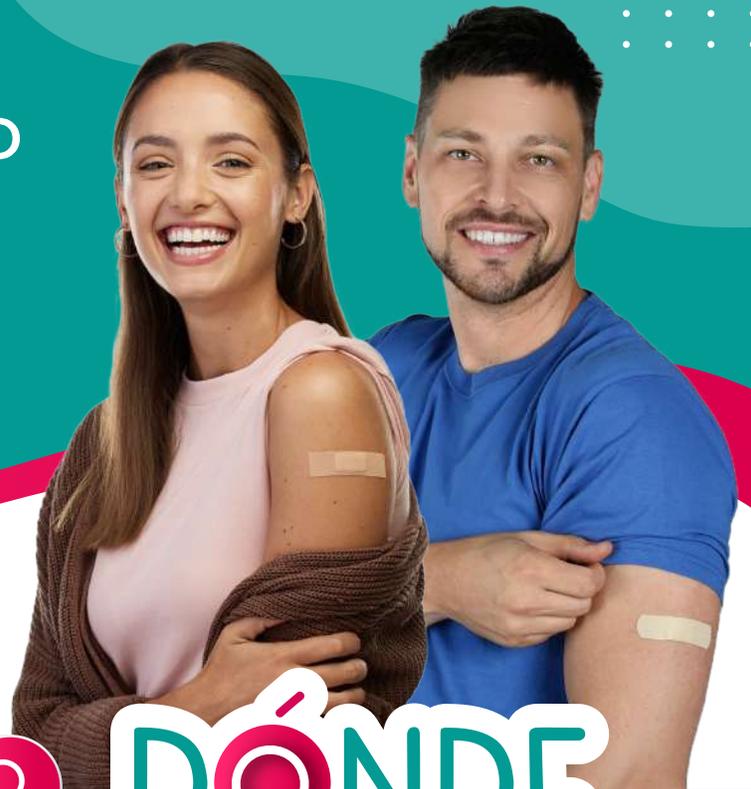
Un niño con buena autoestima estará más motivado a aprender, será más responsable y establecerá relaciones constructivas con quienes le rodean.

¿Cómo estimular LA AUTOESTIMA?

Estas son las cosas que los padres pueden hacer para ayudar a los niños a sentirse bien con ellos mismos:

- Ayuda a tu hijo a aprender a hacer cosas: desde sostener una taza o dar los primeros pasos.
- Cuando les enseñes a los niños cómo hacer las cosas, muéstrales y ayúdalos al principio.
- Elogia al niño, pero hazlo prudentemente: no lo elogies excesivamente y concéntrate en elogiar los resultados.
- Sé un buen modelo de conducta.
- Prohíbe la crítica cruel y evita palabras dañinas y nada motivadoras.
- Enfócate en las fortalezas del niño y asegúrate de que las desarrolle.
- Permite que los niños ayuden y den: así logran ver que lo que hacen es importante para otros.

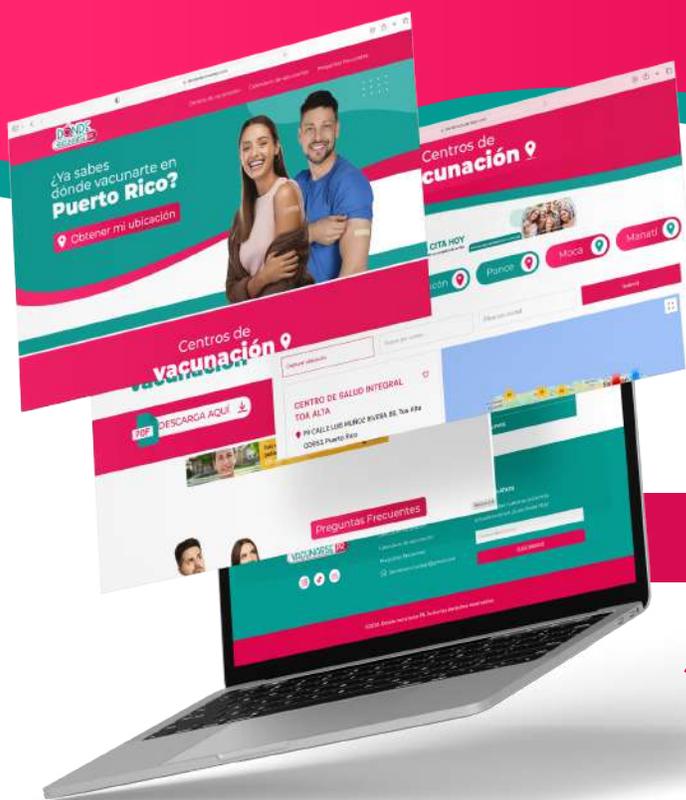
¡Encuentra tu centro de vacunación en **Puerto Rico con un solo clic!**



Ingresa y conoce 

DÓNDE
VACUNARSE PR

La nueva herramienta que te permite encontrar el **centro de vacunación más cercano de acuerdo a tu ubicación.**



¡Visítanos en
www.dondevacunarsepr.com
y cuida tu salud hoy mismo!

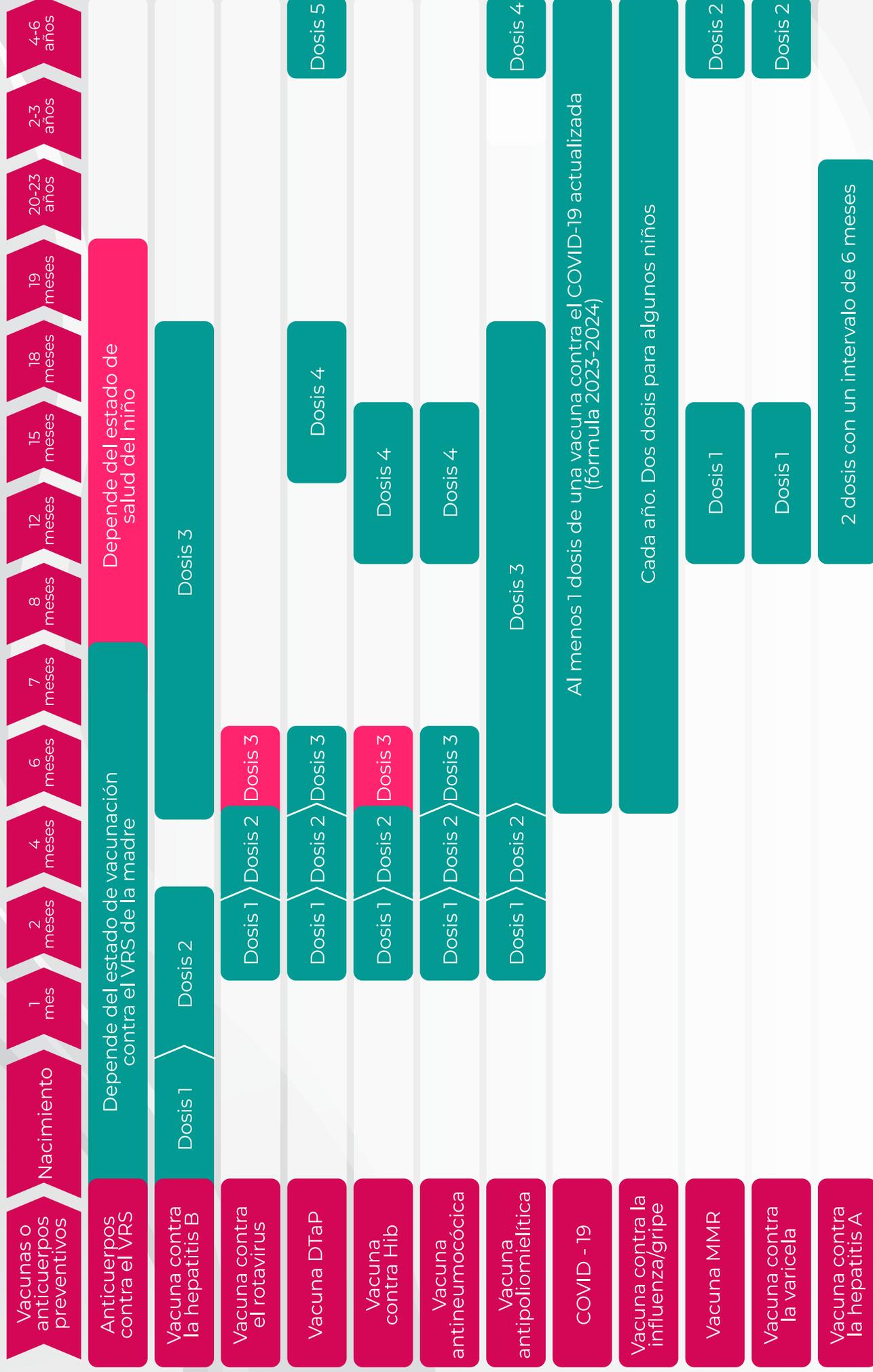
DÓNDE VACUNARSE PR



TODOS los niños se deberían vacunar a esta edad



ALGUNOS niños deberían recibir esta dosis de la vacuna o anticuerpos preventivos a esta edad



5 ALIMENTOS

PARA QUE TUS HIJ@S

crezcan fuertes y sanos

La alimentación balanceada es fundamental para el crecimiento y desarrollo de los niños.

Cada grupo de alimentos aporta nutrientes esenciales que contribuyen al bienestar físico y mental. A continuación, explicaremos los beneficios de algunos alimentos que no pueden faltar día a día en el plato de tus hijos:



Son claves para el desarrollo de los huesos ya que las proteínas que contienen son un macronutriente esencial para su formación. Si tu hijo sufre alguna intolerancia recuerda que puedes encontrar fuentes de calcio en otros alimentos vegetales como, **por ejemplo, el brócoli.**



La proteína es muy importante para el crecimiento y funcionamiento del cuerpo, incluyendo la generación de nuevos tejidos y la producción de anticuerpos que ayudan a combatir las infecciones, gracias a su alto contenido en hierro.



Incluir alimentos con alto contenido en fibra como los cereales puede ayudar a evitar el estreñimiento. Además, **estos alimentos constituyen buenas fuentes de nutrientes** y vitaminas que ayudan a reducir el riesgo de enfermedades cardiovasculares e incluso el cáncer y la obesidad.



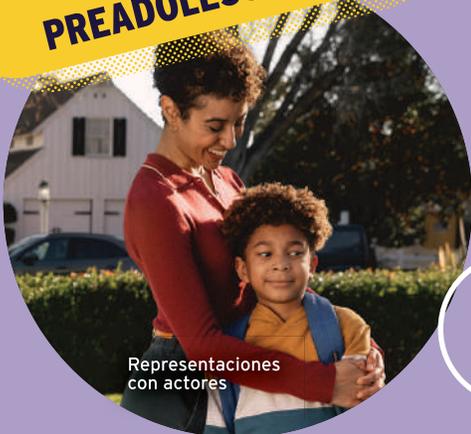
Las frutas y las verduras son vitales en la nutrición de los niños ya que aportan vitaminas, minerales, fibra y agua. Es importante que incluyas estos alimentos desde edades tempranas para que creen hábitos saludables de alimentación desde pequeños.



¿Sabías que los humanos no pueden vivir sin la grasa? **Estas son una fuente de energía que es necesaria para muchos procesos en el cuerpo como el metabolismo,** la coagulación de la sangre y la absorción de vitaminas.

Fuente: American Academy of Pediatrics

¿CRIANDO A UN
PREADOLESCENTE?



MANTÉNGASE INFORMADO SOBRE EL VPH Y SU VÍNCULO CON CIERTOS

TIPOS DE CÁNCER RELACIONADOS CON ESTE VIRUS

5 DATOS PARA
QUE LOS
PADRES SE
MANTENGAN
INFORMADOS:

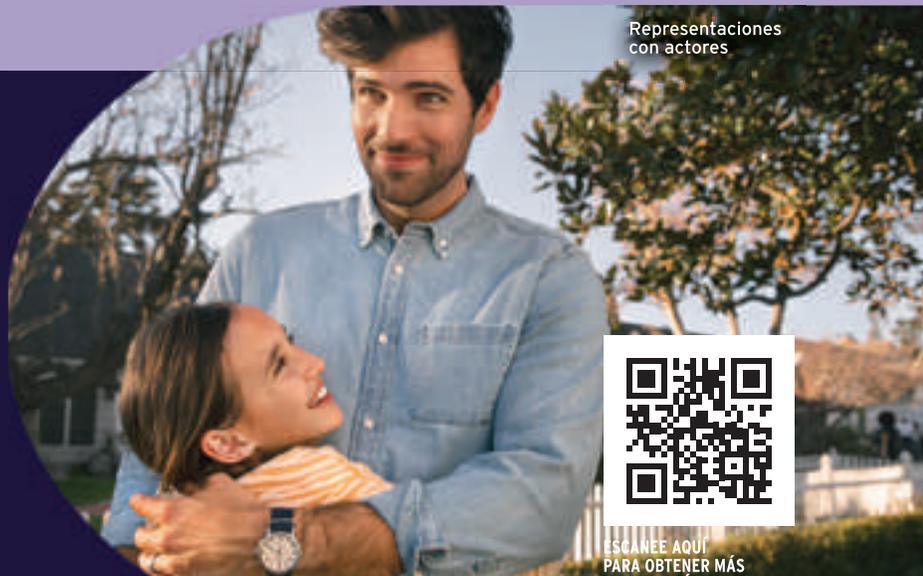
- 1 EL VPH ES UN VIRUS FRECUENTE.**
Por lo general, el VPH, o virus del papiloma humano, no hace que se presenten signos ni síntomas. Las personas pueden contraer el virus y transmitirlo sin saberlo.
- 2 EN LA MAYORÍA DE LAS PERSONAS, EL VPH DESAPARECE POR SÍ SOLO.**
Pero, cuando el virus no desaparece, puede ocasionar ciertos tipos de cáncer en el futuro.
- 3 EL VPH AFECTA TANTO A HOMBRES COMO A MUJERES.**
Posiblemente usted sepa que el VPH puede afectar a las mujeres, pero los hombres también pueden estar en riesgo de padecer ciertos tipos de cáncer relacionados con el VPH en el futuro.
- 4 A DECENAS DE MILES DE PERSONAS SE LES DIAGNOSTICARON CIERTOS TIPOS DE CÁNCER RELACIONADOS CON EL VPH***
cada año entre 2015 y 2019 en los Estados Unidos.
*Según los datos de los CDC (Centros para el Control y Prevención de Enfermedades) entre 2015 y 2019 sobre ciertos tipos de cáncer relacionados con el VPH diagnosticados anualmente en los EE. UU.
- 5 LA VACUNA CONTRA EL VPH ES UN TIPO DE PREVENCIÓN CONTRA EL CÁNCER.**
Puede ayudar a proteger a su hijo o hija de ciertos tipos de cáncer relacionados con el VPH en el futuro.

**Acepte esta fase.
Ayude a protegerlos en la siguiente.**

**A partir de que su hijo tenga 9 años,
hable con su médico acerca de los tipos
de cáncer relacionados con el VPH.**



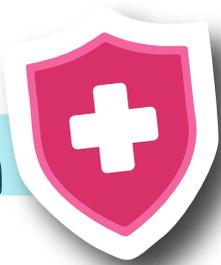
Proporcionado como recurso educativo por Merck.
Copyright © 2023 Merck & Co., Inc., Rahway, NJ, EE. UU. y sus afiliadas.
Todos los derechos reservados. US-GSL-04314 02/23



ESCANEE AQUÍ
PARA OBTENER MÁS
INFORMACIÓN EN HPV.COM

VACUNACIÓN:

Esencial en la protección de la salud de tu hij@



Las vacunas son una de las formas más importantes para proteger a los niños de enfermedades graves y mantenerlos sanos; asegurando el bienestar a largo plazo de los pequeños. A continuación, te compartimos una lista de las vacunas esenciales y sus beneficios para la salud infantil.

1

Vacunas contra la **hepatitis A y la hepatitis B** para protegerlos contra enfermedades hepáticas graves.

2

Vacuna contra el Rotavirus. Los protege contra la causa más común de diarrea y vómitos en bebés y niños pequeños.

3

Vacunas DTaP y Tdap para protegerlos contra la difteria, el tétanos y la tos ferina.

4

La vacuna contra la **Hib ayuda a prevenir la haemophilus influenzae tipo b** (una causa de la meningitis espinal).

5

Vacuna neumocócica. Protege contra la meningitis bacteriana e infecciones de la sangre.

6

La **vacuna contra la polio** los protege de esta enfermedad viral incapacitante que puede causar parálisis.

7

Vacuna contra la gripe. Esta vacuna se recomienda para todas las personas a partir de los 6 meses de edad.

8

Vacuna MMR para ayudar a protegerlos contra sarampión, paperas y rubéola.

9

Vacuna contra la varicela para prevenir la enfermedad y sus múltiples complicaciones.

10

Vacuna meningocócica. Ayuda a protegerlos de enfermedades bacterianas muy graves que afectan la sangre, el cerebro y la médula espinal.

11

Vacuna contra el virus del papiloma humano (VPH) para prevenir infecciones virales en adolescentes y adultos que provocan cánceres de boca y garganta, cuello del útero y órganos genitales.

[Fuente: American Academy of Pediatrics]

¿Sabes cuánto tiempo

debe dormir tu hij@ según su edad?

La calidad del sueño es crucial para la salud infantil y el bienestar familiar, ya que los niños que no duermen bien pueden desarrollar problemas de conducta y salud como irritabilidad, dificultades de concentración, dolor de cabeza y obesidad. Por el contrario, los niños que duermen bien tienen sistemas inmunitarios más fuertes y un mejor rendimiento académico y salud mental.

Debes tener en cuenta que los horarios de sueño varían a medida que crecen los niños, y estas pautas pueden ayudarte a detectar si tu hijo duerme lo suficiente para desarrollarse bien:



Bebés: 4 a 12 meses
12 a 16 horas
(incluyendo siestas)



En preescolar: 3 a 5 años
10 a 13 horas
(incluyendo siestas)



Niños pequeños: 1 a 2 años
11 a 14 horas
(incluyendo siestas)



En la escuela primaria: 6 a 12 años
9 a 12 horas



Adolescentes: 13 a 18 años
8 a 10 horas

TIPS PARA CREAR BUENOS hábitos a la hora de dormir

Es importante que los hábitos del sueño empiecen a establecerse desde el comienzo para así evitar futuras dificultades. Te compartimos algunas ideas:

- ★ **Crea una rutina del sueño.** Establecer rutinas nocturnas como cepillarse, leer un cuento y luego ir a la cama ayudará a que la hora de dormir sea fácil.
- ★ **Manténlo activo durante el día.** Incluye actividades físicas y al aire libre, pero ten en cuenta que no debes sobrecargarlo, dales espacio para relajarse.
- ★ **Crea un plan de consumo digital.** Se recomienda no tener contacto con televisores, computadores, teléfonos y tabletas por lo menos 1 hora antes de dormir.

PediaSure®

CON FIBRA*



VUELVE A LA BOTELLA ORIGINAL

*Contiene 9g de grasa total por porción.