




Departamento de Salud Municipal

GUÍA ANTICIPATORIA PARA NIÑOS Y NIÑAS menores a 1 año



PROGRAMA PROMOCIÓN DE **SALUD Y MEDIOAMBIENTE**



Síguenos en:
municipalidaddetemuco 
@municipiotemuco 
temucowebvideos 



FUNDAMENTO

Los primeros años de vida son fundamentales para el desarrollo humano posterior. Lo que sucede desde el periodo de gestación hasta los tres años de vida de los niños/as tiene importantes efectos en la salud, bienestar psicoemocional, logro académico de las personas. Las experiencias tempranas, tales como: lactancia materna exclusiva, dormir seguro, contacto físico, estimulación cara a cara, consuelo del llanto, entre otras, están biológicamente integradas en el desarrollo del cerebro y de otros sistemas de órganos, determinando un impacto a largo plazo en la salud física y mental, así como también en las habilidades de conocimiento, lenguaje, sociales y emocionales. La llegada de un nuevo o nueva integrante a la familia suele ser un evento maravilloso, pero también es un momento de cambios. Los nuevos padres deben ajustar sus rutinas y horarios a las necesidades del bebé, y cuando existen otros hijos o hijas, deben repartir sus energías. Muchas veces los padres suelen sentirse sobrepasados y cansados en el período inicial. Por eso es necesario que las madres, padres y cuidadores reciban apoyo temprano en la crianza, sensible y respetuosa.

LACTANCIA

La adecuada alimentación y nutrición en las primeras etapas de la vida es fundamental para el crecimiento físico, el desarrollo del cerebro y la formación de hábitos alimentarios que pueden ser determinantes en la prevención de las enfermedades relacionadas con la alimentación durante toda la vida.

Querida Mamá:

El amamantamiento es el primer acto de amor de una madre hacia su hijo/a y uno de los derechos fundamentales del niño o niña recién nacido. En esta guía encontrarás respuestas a las preguntas más frecuentes que aparecen en la época de amamantamiento, al leerlas te serán de gran ayuda para que tengas una lactancia exitosa.



Lactancia Materna EXCLUSIVA hasta los 6 MESES:

La leche materna es el único alimento capaz de satisfacer todos los requerimientos nutricionales durante los primeros 6 meses de vida.

No se necesitan otros alimentos agregados como agua o jugos.

Beneficios de la LACTANCIA MATERNA

Amamantar reduce el riesgo de que la madre desarrolle cáncer de mamas, ovario y útero.

Reduce el riesgo de enfermedades como diabetes e hipertensión

Disminuye el riesgo de osteoporosis.

Evita el desarrollo de anemia.

Mejor digestión intestinal.

Mejora el vínculo entre madre e hijo(a)

Ayuda a reducir el riesgo de obesidad en el futuro del niño(a).

Mejora la autoestima

Favorece el desarrollo intelectual del niño.

Ayuda a la madre a bajar el peso adquirido durante el embarazo.

Entrega inmunidad (defensas) contra enfermedades.

Ayuda a evitar hemorragias post parto.

Ayuda a la maduración adecuada de las funciones bucales.

Ayuda al desarrollo adecuado del habla y lenguaje.

No tiene ningún costo económico.

La participación activa del padre en el cuidado del bebé y áreas del hogar facilita la lactancia materna.



Lactancia Maternidad V/S Lactancia Artificial

Las ventajas de la lactancia materna son innumerables, hoy sabemos que es el alimento más adecuado para el desarrollo del lactante, por su equilibrado contenido de nutrientes, alto contenido en inmunoglobulinas que dan protección específica al lactante y a su inmaduro sistema inmunológico, posee gran diversidad de factores bioactivos que proporcionan protección contra infecciones, entre otras. Por tanto, los lactantes que no toman pecho materno, quedan expuestos a presentar alteraciones en el crecimiento, presentar mayor riesgo de obesidad, mayor probabilidad de adquirir enfermedades agudas de origen infeccioso y mayor riesgo de presentar en el futuro enfermedades crónicas. Además de alteraciones en el desarrollo psicomotor por falta de estimulación al no amamantar, lo que repercute en el desarrollo de habilidades cognitivas y vinculares con su madre y entorno.

Inicio Lactancia Materna

Si es posible, empiece a amamantar a su bebé inmediatamente después del parto, ya que en este momento el instinto de succionar es muy fuerte y el bebé está más despierto.

Frecuencia:

Los recién nacidos necesitan mamar frecuentemente, a libre demanda o al menos cada 2 horas. Así se estimulan más sus pechos para que estos produzcan abundante leche.

Si quieres aumentar la producción de leche:

- Mamadas frecuentes.
- Aumentar el consumo de agua.
- Puedes ayudarte con algunos estimuladores naturales que ayudan a la producción de leche como: Alfalfa, Levadura de cerveza, Galega, Hinojo.

Alimentación de la madre:

Las mujeres a menudo mejoran su alimentación durante el embarazo, es recomendable que continúes con una buena alimentación después de que nazca tu bebé.

No olvides continuar consumiendo tu leche purita mamá

Algunos Consejos en el Cuidado de sus MAMAS:

1. Lávese las manos antes de amamantar.
2. En su ducha diaria no use jabón en la zona del pezón.
3. Al terminar de amamantar coloque una gota de leche en los pezones, esto evita la formación de grietas.
4. No se debe sentir dolor en los pezones al dar de mamar, si es así, revise la técnica que está usando o consulte a un profesional de salud.
5. Para evitar la congestión de las mamas, aumentar la frecuencia de las mamadas puede ser de gran ayuda.



Recomendaciones Durante la Lactancia Materna



Evitar los chupetes durante el primer mes, porque pueden interferir con la habilidad de su bebé de aprender a tomar el pecho.

Para que el bebé reciba todos los nutrientes de la leche materna, es necesario que vacíe completamente la mama para darle de mamar del otro pecho.

Es importante que sepas que alrededor de la tercera y sexta semana, y nuevamente alrededor del tercer y sexto mes, normalmente hay un aumento de necesidades nutricionales del bebé, lo que puedes interpretar como que tu bebé **NO queda satisfecho**, lo cual se resuelve aumentando la frecuencia de las mamadas.

Aprender a amamantar puede ser un poco complejo al comienzo, pero luego verás que es un espacio placentero para compartir y conocer a tu hijo(a). Cuando amamantes, busca hacerlo tranquilamente, en un lugar tibio y cómodo. Madre y niño, independientemente de la postura que se adopte, deberán estar cómodos y muy juntos, preferiblemente con todo el cuerpo del niño en contacto con el de la madre (ombligo con ombligo). Asegúrate de encontrar la posición más cómoda para amamantar a tu bebé.



Los bebés que son expuestos al humo de cigarrillo tienen mayor riesgo de tener enfermedades respiratorias. También aumenta el riesgo de muerte súbita del bebé.



No se debe beber alcohol mientras se amamanta. El alcohol puede hacer que su bebé esté somnoliento o mareado y afectar su salud a largo plazo.

Signos de una Lactancia Exitosa

1. Escuchará el sonido de la deglución. Un suave quejido que produce el niño al tragar suficiente leche.
2. Generalmente después de mamar del segundo pecho, el niño se queda dormido y suelta el pecho espontáneamente.
3. El aumento de peso y estatura del niño son adecuados a su edad.
4. Si el niño se acopla bien y hace una succión correcta, el amamantamiento no provoca dolor ni daños en los pezones.
5. Su bebé debe mojar al menos 6 pañales al día.
6. Sueño tranquilo.
7. Pezones y pechos blandos, después de amamantar.

Cuando su bebé mama correctamente, debería ser relajante y cómodo para ambos. Si dar el pecho le resulta doloroso, consulte a un profesional de salud.

1. La lactancia materna no debería doler. Tal vez al principio haya cierta sensibilidad en los pezones, pero ésta debería desaparecer gradualmente con el tiempo.
2. Para minimizar las molestias, la boca de su bebé debe estar bien abierta, tomando en ella la mayor parte posible de la areola.

Si te acontece esto, o cualquier duda en relación a la lactancia, debes comunicarte con un profesional del Comité de Lactancia de tu Centro de Salud.

Amamantamiento al reingresar al trabajo o estudios

1. **¡SÍ, SE PUEDE!** La lactancia la mantendrá vinculada a su bebé aun cuando estén separados.
2. Hágale saber a su jefe que usted planea continuar con la lactancia, después de regresar al trabajo.
3. Existen una Ley que le otorga el beneficio de amamantar a su bebé durante el horario de trabajo de una hora diaria.
4. Existen técnicas de extracción y almacenamiento de la leche para poder entregarla a su bebé cuando usted no esté en casa.
5. Refuerza la técnica de extracción y conservación de leche materna con un profesional del comité de lactancia de tu CESFAM.

ALIMENTACIÓN

La adecuada alimentación complementaria durante la primera infancia es fundamental para el desarrollo del potencial genético completo del niño y los dos años de vida se convierten en el periodo crítico para la promoción del crecimiento, el desarrollo y la salud. La primera comida tiene por objetivo que los niños y niñas se vayan acostumbrando a los alimentos nuevos y a la alimentación de los adultos, ya que la labor nutricional principal la cumple la leche materna aún por varios meses

Primera comida desde el SEXTO MES:

Se comienza a esta edad, porque el organismo del niño o la niña, está preparado para recibir otros alimentos además de la leche materna. También sus necesidades nutricionales han aumentado y requiere otros tipos de nutrientes que la leche materna no tiene.



Riesgo de una MALA ALIMENTACIÓN

Se ha demostrado que una buena alimentación a edades tempranas, previene las enfermedades crónicas como la obesidad, la hipertensión, las enfermedades cardiovasculares, la diabetes tipo 2, osteoporosis y cáncer. De esta manera la alimentación saludable permite mejorar la calidad de vida en todas las edades.

Primera Comida de los 6 MESES

Alimentos Recomendados	Medidas Caseras
Verduras cocidas Acelga o espinaca Zapallo o zapallo italiano Zanahoria Algas marinas (cochayuyo, ulte y luche).	1 hoja regular 1 trozo pequeño 1 trozo pequeño ½ taza
Carnes Desgrasadas Posta rosada, negra, asiento picana, equino (caballo), pavo, pollo (sin piel), pescado	1 trozo pequeño (como caja de fosforo chica)
Cereales Sémola, fideos cabello de Ángel o arroz o Papas	1 cucharada sopera 1 unidad chica
Aceite crudo Maravilla, canola, pepita de uva y/o omega 3	½ a 1 cucharadita de té

Alimentos recomendados en el postre	Medidas Caseras
Frutas frescas Manzana, pera, mandarina, naranja, etc.	½ a 1 fruta mediana o ½ taza

Alimentación entre los 6 y 12 MESES

- Se debe ofrecer pedacitos pequeños de verduras blandas, para ayudar al desarrollo bucal u mandibular, incentivando a la vez el comer alimentos blandos con sus manos.
- Es importante no ofrecer alimentos ricos en sal, azúcar y grasas saturadas, quitan el apetito y producen obesidad a temprana edad.
- El agua es la bebida ideal.

8° MES

- Mantener lactancia materna, promedio 3 veces al día.
- Se debe incorporar la 2° comida en el horario de la cena, reemplazando la leche de ese horario.
- Debe incluir a la alimentación: porotos, lentejas, garbanzos o arvejas, 2 veces por semana.

10° al 12° MES

- Incluir huevo (cocido en agua), agregado al puré de verduras.
- A partir del año se incorpora a la alimentación familiar, almuerzo y cena, sin frituras, sin sal.

**Nunca obligues a un niño (a) a comer. Si al principio rechaza un alimento puede esperar 1 hora después y darle pecho para que no quede con hambre, no hay que ofrecer el pecho inmediatamente.
El niño(a) comenzará a comer cuando esté listo. .**

Introducción de NUEVOS ALIMENTOS

- No suprima la Lactancia Materna.
- El momento de la comida debe ser placentero y tranquilo tal como ha sido el amamantamiento.
- Comenzar poco a poco, dar a probar pequeñas cantidades de un alimento. No mezclar su comida con postre.
- Los nuevos alimentos pueden ser rechazados la primera vez que se prueban, pero poco a poco le irán gustando más.
- Es frecuente y normal que algunos días a tu hijo(a) coma más y otros días menos.
- Después de la comida ofrécele a tu hijo agua, si acostumbras a tu hijo a beber agua potable no sólo jugos de frutas natural, tendrá hábitos más saludables.
- No dar bebidas, jugos en polvo o néctar envasados a tu hijo(a).
- Durante el primer año, las verduras es mejor consumirlas cocidas, después del año, puedes darles verduras crudas como ensalada, muy bien lavadas.
- Si tu hijo(a) tiene antecedentes de primer grado (padre, madre, hermanos) de alergias alimentarias, es importantes que consultes en tu Centro de Salud.
- Organiza la alimentación en horarios fijos para generar hábitos alimentarios.

SALUD BUCAL

La salud bucal está relacionada con una nutrición adecuada, por lo que, junto con una formación de buenos hábitos alimentarios **desde el comienzo de la vida**, se debe promover la formación de **buenos hábitos de higiene bucal y prevenir conductas nocivas repetitivas**, a fin de evitar la aparición de caries dentales y malformaciones de la dentición.

Eventos importantes que ocurren en la cavidad bucal en esta etapa:

1. Alimentación: Succión al pezón mamario, favorece: Ejercita músculos faciales, bucales y buen desarrollo mandibular por estimulación de lactancia materna.
2. Erupción dentaria: Entre los 6 a 14 meses aparecen los 8 incisivos primarios (4 superiores y 4 inferiores).

Riesgos

- Poco desarrollo mandibular por no tener lactancia materna.
- La caries dentales pueden originarse en respuesta a varios factores externos tales como aumento en la frecuencia de ingesta de azúcares o disminución del flujo salival, lo cual permite un mayor desarrollo de bacterias.

Importancia y Beneficios de la DENTICIÓN PRIMARIA

- Favorece la masticación.
- Favorece el Habla.
- Estética.
- Mantiene el espacio y sirve como guía para erupción de dientes permanentes.
- Prever futuros daños en dientes permanentes.

Recomendaciones

CUIDADOS PARA PREVENIR LA CARIES DENTAL

- Limpiar encías con cotonito o gasa con agua potable.
- Cuando aparezca el primer diente debe comenzar a higienizarlo cuidadosamente con un cepillo pequeño cerdas blandas y agua potable.
- No quedarse dormido con la mamadera en boca, en necesario lavarles los dientes y encías después de cada comida.
- No untar chupete en alimentos dulces, como miel o azúcar.

CUIDADOS BUCALES EN LACTANTES DE 0 A 6 MESES

- Promover la lactancia materna exclusiva hasta los 6 meses.
- No promover el hábito de succión digital. (Chuparse el dedo).
- No usar indiscriminadamente el chupete, ni untarlo en azúcar o miel.
- Dar al niño objeto diseñados especialmente o elementos naturales para que muerda.
- En el caso de dar fórmula láctea, no preparar con azúcar.

CUIDADOS BUCALES EN LACTANTES DE 7 A 12 MESES

- Los dientes primarios son igual de importantes que los permanentes.
- Combinar texturas y consistencia de papilla, según cantidad de dientes.
- Cepillado realizado por un adulto.
- Si el niño consume jarabes azucarados realizar higiene después de consumirlo.
- Cepillo pequeño, suave y SIN pasta.



CUIDADOS DEL CRECIMIENTO Y DESARROLLO

El desarrollo infantil es integral y multidimensional. Incluye el desarrollo físico, motor, cognitivo y socioemocional de niños y niñas durante la primera infancia, periodo en que se sientan las bases para la óptima expresión de sus capacidades en todos los ámbitos.

El desarrollo se ve influido por las características propias del individuo, como por la calidad de las interacciones y del ambiente que lo rodea. La crianza, estimulación y nutrición interactúan con la predisposición genética para modelar la arquitectura y funcionamiento del cerebro, influenciando el aprendizaje, el comportamiento, la salud física y mental a lo largo de la vida.

Desarrollo Psicomotor

El desarrollo psicomotor se refiere a un proceso evolutivo, multidimensional e integral, en donde el niño(a) va adquiriendo un conjunto de habilidades en forma progresiva y en una secuencia determinada, producto de la maduración de su cerebro (sistema nervioso central) y la relación del niño con su entorno. Su objetivo es la adquisición de habilidades y respuesta cada vez más complejas, que permitan al niño(a) un grado cada vez mayor de independencia y capacidades para interactuar con el mundo que lo rodea.

Velocidad de Crecimiento y Desarrollo

Durante el primer año de vida, tu bebé crecerá y se desarrollará a un ritmo sorprendente. Su peso se duplicará para el quinto y sexto mes, y se triplicará para el primer año. Tu bebé está aprendiendo constantemente. Recuerda que todos los bebés son distintos y se desarrollarán a su propio ritmo, pese a que la mayoría alcanza ciertos hitos a edades similares. Conocer estos hitos te servirá de guía para estimularlo(a) adecuadamente.

Sabías que...Durante el primer año de vida el cerebro triplica aproximadamente su tamaño, pasando de conformar de un cuarto hasta casi tres cuartos de su peso adulto.

La evaluación periódica y sistematizada del desarrollo psicomotor durante los primeros años de la vida tiene como objetivo detectar oportunamente rezagos, riesgos o retrasos del desarrollo normal del niño(a), detectando a tiempo para posibilitar una oportuna intervención, que evite su cronificación y permita al niño (a) alcanzar su máximo potencial de desarrollo.

¡Para ir corroborando el buen desarrollo de tu bebé es importante mantener los controles de salud al día!

Recomendaciones para un buen Desarrollo del Niño(a)

- El tiempo que la familia le dedica al niño o niña y la forma en que interactúan, influye directamente en su desarrollo y bienestar.
- Es muy importante que todos en la familia participen de su cuidado y le entreguen mucho cariño.
- Es importante darle atención mirándolo(a) a los ojos y brindándole cariño mientras alimentas, mudas y llevas en brazos a tu hijo(a), ya que le transmitirás seguridad.
- Es bueno cambiar al bebé de lugar y de posición.
- Para estimular al bebé, háblale suavemente, sonrío, acarícialo, tómallo en brazos, cántale y ponle música suave. Transmítale amor y calma en un ambiente tranquilo.
- Estimula sus sentidos, tocando distintas texturas, sonidos, olores, mostrándole a medida que crece, distintos objetos (árboles, animales, etc.) y nombrándoles todas las cosas.

Calendario de Vacunas 2016

EDAD	VACUNA	PROTEGE CONTRA
Recién nacido	BCG	Enfermedades Invasoras por M. Tuberculosis
2 y 4 meses	Pentavalente Polio* Neumocócica conjugada	Hepatitis B Difteria, tétanos, tos convulsiva Enfermedades Invasoras por H. Influenzae tipo b (Hib) Poliomielitis Enfermedad por neumococo Pneumoniae
6 meses	Pentavalente Polio oral Neumocócica conjugada (sólo prematuros)	Hepatitis B Difteria, tétanos, tos convulsiva Enfermedades Invasoras por H. Influenzae tipo b (Hib) Poliomielitis Enfermedades Invasoras por S. Pneumoniae
12 meses	Tres Vírica Meningocócica conjugada Neumocócica conjugada	Sarampión, Rubéola, Papera Enfermedades Invasoras por N. Meningitidis Enfermedades Invasoras por S. Pneumoniae
18 meses	Pentavalente Polio oral Hepatitis A	Hepatitis B Difteria, Tétanos, Tos Convulsiva Enfermedades invasoras por H. Influenzae tipo b (Hib) Poliomielitis Hepatitis A
Adultos de 65 años	Neumocócica polisacarida	Enfermedades invasoras por S. pneumoniae.

Vacunación Escolar

1° Básico	Tres vírica dTp (acelular)	Sarampión, Rubéola, Papera Difteria, tétanos, tos convulsiva
4° Básico	VPH	Infecciones por virus papiloma humano***
5° Básico	VPH (segunda dosis)****	Infecciones por virus papiloma humano
8° Básico	dTp (acelular)	Difteria, tétanos, tos convulsiva

*Se reemplazará la dosis de Polio Oral de los 2 meses por Polio Inyectable.

**Sólo para la región de Arica y Parinacota, Tarapacá y algunas comunas del Bio Bio.

***Cáncer cervicouterino, verrugas genitales y otras enfermedades asociadas a VPH.

****Durante 2016 se administrará la segunda dosis de VPH a niñas que cursan 7° y 8° básico.

Se recuerda que cada año el Ministerio de Salud (MINSAL) informa cuando existe un cambio en el calendario de las Inmunizaciones.

ACTIVIDAD FÍSICA Y ESTIMULACIÓN

Estimulación son todas las acciones dirigidas a favorecer el dominio gradual del niño(a) de habilidades cognitivas, motoras, socioemocionales y comunicacionales a través de estrategias que permitan al niño(a) la exploración autónoma de un ambiente enriquecido (física e interaccionalmente), en donde encuentra estímulos apropiados para desplegar y consolidar sus capacidades, de acuerdo a su propio ritmo de desarrollo y sus características individuales.

El riesgo de no asistir a las evaluaciones periódicas y sistematizada del desarrollo psicomotor durante los primeros años de la vida, se traduce en que no se detectan de forma temprana las alteraciones del desarrollo psicomotor, según la edad. Por lo tanto la derivación será tardía y el manejo será aún más complejo.

Mediante **el juego** nosotros podemos estimular la **exploración** del medio y el **desarrollo** de nuevas habilidades. **Descubrir y conocer** es el primer paso para la formación de la inteligencia.

CONSIDERACIONES GENERALES PARA ESTIMULAR A TU BEBÉ:

- No olvides que los bebés también necesitan tiempo para descansar, **evita la sobre estimulación.**
- **Utiliza juguetes seguros**, con superficies de distintos colores y texturas. Recuerda que es natural y sano que una guagua lleve las cosas a la boca. Entrégale objetos que pueda morder y chupar.
- **Utiliza juguetes musicales y sonajeros**, estimulando al bebé para que busque de dónde provienen los sonidos.
- **Juega frente a espejos** para que el niño/a pueda verse. No requieres de grandes cosas para jugar con tu bebé, aprovecha objetos seguros que tengas en casa, como vasos plásticos de colores; cajas; botellitas plásticas con aguas de colores (bien selladas), etc.

Hitos del Desarrollo

Son aquellas habilidades que además del hecho de mostrar algo nuevo que el niño(a) puede hacer, marcan el haber alcanzado una determinada etapa y a partir de ella seguir construyendo la siguiente fase.

DESDE EL PRIMER MES

- **Flexiona y estira los brazos de tu hijo/a suavemente**, realizando delicados movimientos circulares hacia arriba y hacia los lados. Toma sus piernas y realiza suaves masajes. Recuerda reír y hablar a tu bebé mientras lo hace. Estos ejercicios fortalecen los músculos de las extremidades.
- **Acuesta al niño o niña en distintas posiciones:** de espaldas, de boca y de lado, de esta manera él o ella aprenderán diferentes habilidades. Es natural que el bebé rechace estar mucho tiempo boca abajo ya que esta posición bloquea sus brazos y dificulta sus movimientos; sin embargo, estar a ratitos durante el día en esta posición le ayuda a aprender a controlar su cuello y desarrollar fuerza en sus extremidades.
- **Dale masajes al bebé:** existen diferentes técnicas de masajes para bebés; sin embargo, con algunas recomendaciones básicas puedes darle un rico y estimulante masaje a tu hijo o hija.
- **Balancea suavemente al bebé** sobre una pelota grande o en una manta como haciendo una hamaca, esta estimulación ayudará a tu hijo o hija a tener mejor tolerancia al movimiento y desarrollar equilibrio.
- **Entrega objetos** como cascabeles o juguetes para que el bebé los tome, lance y explore.
- Cuando tengas al bebé en brazos, **acércala a distintos lugares y objetos** para que los toque.

DESDE EL SEXTO MES

- Ubica al bebé de guatita y con algún objeto que le sea atractivo al frente. Empuja suavemente sus pies para estimular que se arrastre. Ya es tiempo de preparar al bebé para el gateo. Poco a poco el niño/a aprenderá a impulsarse con sus rodillas y antebrazos, primero arrastrándose y luego gateando.
- Ayúdale a sentarse colocando una barrita (como un palo de escoba corto) para que el niño/a se afirme.

DESDE EL SÉPTIMO/OCTAVO MES

- Coloca al niño/a cerca de las barandas de su cuna y muéstrale un juguete por encima para que intente alcanzarlo.

DESDE LOS DIEZ MESES

- Estimula al niño/a a que se ponga de pie apoyado de muebles. Entrégale cajas y envases limpios y seguros de distintas formas y tamaños para que aprenda a abrirlos y cerrarlos. Estimula a que se atreva a dar pasos independientemente.
- Entrégale juguetes y objetos pequeños, para ejercitar la motricidad fina y el desarrollo de la pinza del dedo pulgar e índice. Observa siempre cuando juegue con objetos pequeños ya que puede llevarse estos a la boca y sufrir algún accidente.

PAUTAS DE CRIANZA

Las pautas de crianza, son los conocimientos, actitudes y creencias que los padres asumen en relación con la salud, la nutrición, la importancia de los ambientes físico y social y las oportunidades de aprendizaje de sus hijos en el hogar.

La existencia de pautas de crianza por parte de la familia es determinante en el desarrollo de conductas prosociales, como también en la autorregulación emocional y constituye la principal forma de prevención de problemas de salud mental en la infancia como depresión, agresividad, baja autoestima y ansiedad, entre otras. Por tanto es fundamental incorporar pautas en la formación de nuestros hijos/as.

ALGUNAS RECOMENDACIONES

Es importante que cada familia, de acuerdo a sus creencias y valores, defina el modo de formar y acompañar el crecimiento de sus hijos e hijas, sin embargo, es importante también conocer algunas recomendaciones e informaciones que pueden ser de utilidad para poder decidir qué será adecuado para nuestro hijo o hija.

Recuerda que la herramienta más eficaz para consolar el llanto de tu guagua eres tú... Puedes tomarla, hablarle, amamantarlo, cantarle o hacerle masajes suaves, etc. Tu hijo o hija irá creciendo con la confianza en que tú estás cerca cuando te necesita y gradualmente irá aprendiendo a regular sus propios estados emocionales.

El Sueño



- Dormir y regular el sueño, al igual que muchas otras actividades de la vida cotidiana, es un hábito que se aprende y, como tal, es importante enseñarle a tu hijo o hija a dormir.
- Recuerda que durante los primeros días, la guagua no distingue entre el día y la noche, por lo tanto, es natural que se demore un tiempo en acomodar sus períodos de sueño.
- Los primeros días, una guagua puede dormir hasta 23 de las 24 horas del día. Para cuando tiene dos semanas, el promedio es de 16 a 18 horas diarias. Usualmente, duerme de tres a cuatro horas seguidas con breves períodos en que despierta la mayoría de las veces para mamar, tanto en el día como en la noche.
- Alrededor de los tres meses de vida se empiezan a regular las horas de sueño.
- Es bueno **bajar la luz y los estímulos** durante la noche, en las siestas del día esto no es necesario.
- Puede ser útil si bañas a tu hijo o hija antes de dormir, así estará más relajado y tendrá un mejor sueño.
- Cuando tu guagua esté despierta, sácala de la cuna, para que aprenda que **la cuna es para dormir**. Al dormir coloca a tu guagua en posición de espalda, **boca arriba. No uses almohada hasta los 12 meses** y no le abrigues demasiado.
- Puede ser útil cantarle una canción, poner una música tranquilizadora, leerle un cuento, darle un masajito o mecerla suavemente.
- Para acostar a tu guagua, **asegúrate de que esté recién mudada y que no tenga “chanchitos”**. Cada vez que la acuestes a dormir ponle el mismo “escenario”: con su manta o juguete favorito.

Si elegiste usar chupete, te recomendamos:

Verifica que sea anatómico, es decir, que no produzca deformación de paladar.

El Cuidado de los DIENTES

- La salud bucal está relacionada con una nutrición adecuada, por lo que, junto con una formación de buenos hábitos alimentarios desde el comienzo de la vida, se debe promover la formación de buenos hábitos de higiene bucal y prevenir conductas nocivas repetitivas, a fin de evitar la aparición de caries dentales y malformaciones de la dentición.
- Puedes iniciar la limpieza de la boca desde el primer día de vida. Inicialmente, puedes limpiar la boca usando tu dedo envuelto en un pañal de género o un trozo de gasa, un par de veces al día. Ten cuidado de hacerlo delicadamente, ya que algunos niños o niñas pueden tener las encías más sensibles. No olvides limpiar siempre la lengua y las mucosas y repetir esta acción todos los días después de cada comida, así también tu hijo o hija aprende la rutina de mantener su boca limpia y sana.
- Cuando salen los primeros dientes pueden comenzar a usar un cepillo dental para la limpieza bucal, éste debe ser pequeño y suave. No uses ningún tipo de pasta dental hasta que el niño o niña cumpla 2 años. No olvides limpiar siempre la lengua y las mucosas y repetir esta acción todos los días después de cada comida, así también tu hijo o hija aprende la rutina de mantener sus dientes limpios y sanos.
- El cepillado de dientes es una de las principales estrategias para el control de las enfermedades más comunes de la boca. El objetivo principal del cepillado es desorganizar la placa bacteriana que se forma permanentemente sobre los dientes y encías, para impedir que las bacterias nocivas produzcan los ácidos que dañan a las capas externas de los dientes e inflamen las encías.
- La frecuencia recomendada es al levantarse, después de cada comida y antes de acostarse. Se recomienda que el cepillado de dientes sea supervisado por un adulto para estimular el hábito y corregir la técnica. Si el cepillado es incorrecto, no cumple su finalidad, incluso, puede resultar perjudicial, puede dañar los dientes e irritar las encías.

Manejo del LLANTO

- El llanto es el lenguaje de la guagua para comunicarte que necesita algo. Poco a poco lo vas a entender y aprenderás distinguir sus causas.
- En los primeras semanas y meses, muchas veces lloran, porque quieren mamar, las guaguas nacen con el estómago del tamaño de una bolita (diámetro de 1 cm y un poco más), por lo que se llena fácilmente. Lo adecuado es dar a libre demanda, es decir, cuando ellos manifiestan a través de movimientos búsqueda o de cabeceo de un lado para otro o finalmente el llanto.

Otras causas pueden ser:

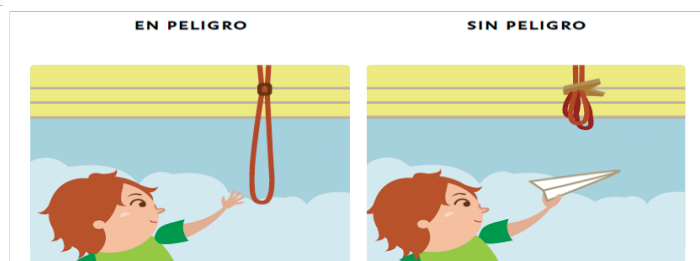
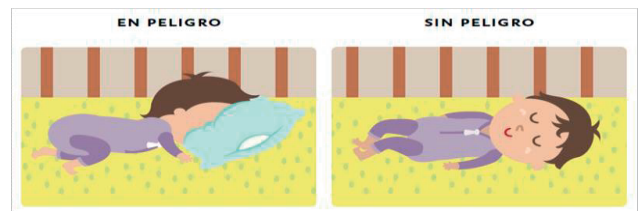
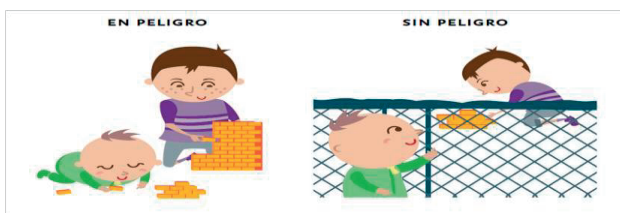
- Necesidad cercanía y contacto físico.
- Sueño o cansancio.
- Molestia, dolor, frío o calor.
- Pañal sucio.
- Ropa muy apretada que no le permite moverse libremente.
- Le están saliendo los dientes.
- Está incómoda/o, hay muchos estímulos alrededor.
- Se siente sola/o o está aburrída/o.
- Si te cuesta calmar a tu guagua, respira profundo, sal unos minutos de la pieza, dejándola en un lugar seguro, pide ayuda a otro adulto, mantén el control y nunca la zamarees.
- Para lograr un vínculo afectivo con tu hijo o hija, es importante que puedas aprender a reconocer cómo se comunica contigo, con las demás personas y con su entorno.
- Si sigue llorando, está muy difícil de consolar y te sientes sobrepasado/a, pide ayuda a otra persona para que tú puedas reponerte un momento. Verifica señales de malestar o fiebre, si tienes dudas, consulta en tu centro de salud.

PREVENCIÓN DE ACCIDENTES

En niños y niñas mayores de 1 año, los accidentes son la causa más frecuente de mortalidad. La mayoría de las lesiones que sufren los niños y niñas se pueden evitar. **Los niños y niñas sufren lesiones por una combinación de varias razones:** es normal que ellos y ellas se muevan y exploren, con el fin de aprender y desarrollarse. El mundo que los rodea, no siempre es un lugar seguro, es muy difícil saber exactamente lo que un niño o niña es capaz de hacer, los niños(as) no saben de peligro por lo que requiere que un adulto los vigile todo el tiempo.

Precauciones en niños y niñas de 0 a 1 año:

- Los bebés no pueden liberarse de las cosas que pueden asfixiarlos. Una superficie firme y plana es el lugar más seguro para ellos. Hasta que el bebé cumpla 1 año, la posición más segura para dormir es boca arriba y sin almohada.
- Los bebés pueden tomar objetos y llevárselos a la boca.
- Los bebés tienen mucha habilidad para rodar sobre su cuerpo y caerse desde donde están.
- Los bebés se arrastran, gatean y se desplazan con rapidez.
- Los bebés se toman y tiran de las cosas para levantarse.



Precauciones Generales

- Maquillaje y medicamentos fuera del alcance de los niños y niñas.
- Plantas fuera del alcance de los niños y niñas; recoja las hojas caídas.
- Los cables eléctricos pegados con cinta a la pared.
- Protector delante de la estufa, brasero o estufa a leña.
- Pulseras, anillos, collares, monedas, tornillos y agujas fuera del alcance de los niños y niñas.
- Nada que se prenda con fuego fácilmente (ropa, papel, libros) colgados o guardados cerca de la estufa, brasero o estufa a leña.
- Rejas o mallas de seguridad, o topes en todas las ventanas de los pisos altos (aunque deberían ser fáciles de quitar en caso de incendio).
- Municiones guardadas bajo llave en otro lado.
- Cinta adhesiva o algún autoadhesivo en las grandes puertas de vidrio para verlas con mayor facilidad y evitar choques.
- Armas de fuego descargadas y bajo llave, siempre fuera del alcance de los niños y niñas.
- Bolsas de plástico fuera del alcance de los niños y niñas. Haga nudos en las bolsas de plástico delgadas antes de botarlas.
- Retire todos los pequeños objetos que un bebé pueda llevarse a la boca.
- Los globos de plástico (con un brillo parecido al papel de aluminio) son más seguros que los globos de goma y los pedazos de globos reventados fuera del alcance de los niños y niñas.
- Reja de seguridad rodeando la piscina. Si usa piscina inflable, vacíela después de usar.

Hace de tu hogar **UN HOGAR SEGURO PARA TU HIJO(A)**

TABACO

El Humo de Tabaco Ambiental contiene más de 4.000 productos químicos que son irritantes y también contiene sustancias que producen cáncer.



Los niños(as) son los más afectados por el tabaquismo pasivo, dado que no pueden evitar esta exposición, al pasar la mayor parte del tiempo en espacios cerrados haciéndolos más vulnerables a sus efectos.

En muchos hogares chilenos, se permite fumar dentro de la casa, a pesar de las consecuencias dañinas para la salud que esto conlleva, especialmente en las embarazadas, recién nacidos y adultos mayores.

Además el hecho de permitir que fumen en el hogar o en presencia de sus hijos, significa un modelo de conducta que es permitida y aceptada por la familia, modelo que va a influir en sus hijos(as) respecto al desarrollo de expectativas, creencias y conducta futura frente al tabaco, determinando de esta forma importantes efectos sobre su salud.

El humo de TABACO daña la salud de tus HIJOS(AS)

- Mayor riesgo de infecciones respiratorias: Tos y silbidos, crisis de asma y otitis.
- Mayor riesgo de morir por neumonía.
- Alergia a los alimentos.
- Problemas en la piel.
- Problemas de conducta: Síndrome de hiperactividad, déficit de atención.

Súmate por un aire limpio y ¡RECUERDA!

No fumes en presencia de tus hijos.

Si su hijo(a) aprende hábitos saludables, hay menos riesgo de que cuando crezca, comience a fumar.

Los padres son los que más influyen para que los niños(as) empiecen a fumar, al igual que otras figuras significativas como sus profesores y abuelos.

ALCOHOL

Beber o no beber alcohol es una decisión personal que en algún momento de la vida nos enfrentamos y debemos tomar una decisión. Queremos ofrecer información respecto al consumo de alcohol, el riesgo del consumo y las principales recomendaciones.

¿Qué es el alcohol?

Es una sustancia cuyo principal componente es el etanol que adormece progresivamente las funciones cerebrales y sensoriales como por ejemplo modificar el ánimo, provocar euforia, pérdida de la vergüenza, altera la memoria, el pensamiento, las sensaciones y la voluntad.

Se recomienda NUNCA dar bebidas alcohólicas a un NIÑO(A)

El alcohol produce efectos negativos en el sistema nervioso central y en los niños es aún más grave, ya que destruye las células del cerebro y altera su normal funcionamiento, causando daños irreversibles en este pequeño organismo a nivel cardiovascular y neurológico.

- Mayor riesgo de infecciones respiratorias: Tos y silbidos, crisis de asma y otitis.
- Mayor riesgo de morir por neumonía.
- Alergia a los alimentos.
- Problemas en la piel.
- Problemas de conducta: Síndrome de hiperactividad, déficit de atención.

Explique a su hijo(a) que:

- Hay sustancias que no se pueden tomar porque son tóxicas, dañinas y venenosas.
- A pesar que existen alimentos que son sus preferidos, estos deben ser consumidos controladamente para no enfermar.
- Fomente la comunicación incentivando a su hijo(a) seguir sus consejos y hacer preguntas si no las comprende.
- Necesita alimentos sanos para estar y sentirse sano.