

Dirección General de Programas de Salud / Dirección de Salud Integral de la Niñez y Adolescencia / Departamento de Salud Integral de la Niñez

GUÍA PARA LA ATENCIÓN DE LA SALUD INTEGRAL DE LA NIÑEZ - ADOLESCENCIA Y MADRE EMBARAZADA

VIGILANCIA DEL CRECIMIENTO Y DESARROLLO

ASUNCIÓN, PARAGUAY - 2011

GUÍA PARA LA ATENCIÓN DE LA SALUD INTEGRAL DE LA NIÑEZ - ADOLESCENCIA Y MADRE EMBARAZADA

VIGILANCIA DEL CRECIMIENTO Y DESARROLLO

INSTITUCIONES QUE PARTICIPARON EN LA ELABORACIÓN

- DIRECCIÓN GENERAL DE PROGRAMAS DE LA SALUD, M.S.P. y B.S.
 - DIRECCIÓN DE SALUD INTEGRAL DE LA NIÑEZ Y ADOLESCENCIA
 - DIRECCIÓN DE SALUD SEXUAL Y REPRODUCTIVA
 - DIRECCIÓN DE SALUD MENTAL - DEPARTAMENTO INFANTO JUVENIL
- DIRECCIÓN DE ENFERMERÍA, M.S.P. y B.S.
- INSTITUTO NACIONAL DE ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN (INAN)
- CÁTEDRA DE PEDIATRÍA, HOSPITAL DE CLÍNICAS FCM (UNA)
- INSTITUTO "DR. ANDRÉS BARBERO", (UNA)
- SOCIEDAD PARAGUAYA DE PEDIATRÍA
- UNICEF
- INSTITUTO DE PREVISIÓN SOCIAL

PARTICIPANTES EN LA ACTUALIZACIÓN

- DEPARTAMENTO DE SALUD INTEGRAL DE LA NIÑEZ M.S.P. y B.S.
- DEPARTAMENTO DE SALUD INTEGRAL DE LA ADOLESCENCIA M.S.P. y B.S.
- CÁTEDRA DE PEDIATRÍA FCM (UNA)
- HOSPITAL NACIONAL DE ITAUGUA GUASU M.S.P. y B.S.
- DIRECCIÓN DE SALUD MENTAL M.S.P. y B.S. / DEPARTAMENTO INFANTO JUVENIL
- UNICEF
- INSTITUTO NACIONAL DE ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN (INAN) M.S.P. y B.S.
- HOSPITAL MATERNO-INFANTIL "REINA SOFÍA" CRUZ ROJA PARAGUAYA
- SOCIEDAD PARAGUAY DE PEDIATRÍA

ASESORÍA TÉCNICA

- ORGANIZACIÓN PANAMERICANA DE LA SALUD
- UNICEF

ÍNDICE

VIGILANCIA DEL CRECIMIENTO Y DESARROLLO DEL NIÑO Y DE LA NIÑA DE 0 A 2 MESES	5
VIGILANCIA DEL CRECIMIENTO Y DESARROLLO DEL NIÑO Y LA NIÑA DE 2 A 6 MESES	7
VIGILANCIA DEL CRECIMIENTO Y DESARROLLO EN EL NIÑO Y LA NIÑA DE 7 A 11 MESES	9
VIGILANCIA DEL CRECIMIENTO Y DESARROLLO EN EL NIÑO Y LA NIÑA DE 12 A 23 MESES	11
VIGILANCIA DEL CRECIMIENTO Y DESARROLLO EN EL NIÑO Y DE LA NIÑA DE 2 A 4 AÑOS	13
VIGILANCIA DEL CRECIMIENTO Y DESARROLLO EN EL NIÑO Y DE LA NIÑA DE 5 A 9 AÑOS	17
VIGILANCIA DEL CRECIMIENTO Y DESARROLLO EN LA ADOLESCENCIA DE 10 A 19 AÑOS	19
VIGILANCIA DEL CRECIMIENTO Y DESARROLLO INTRAUTERINO	23
CONSEJOS PARA LA ALIMENTACIÓN DEL NIÑO Y NIÑA.....	25
CONSEJOS PARA LA ALIMENTACIÓN DEL Y LA ADOLESCENTE.....	26
CONSEJOS PARA LA ALIMENTACIÓN DE LA EMBARAZADA.....	27
GRÁFICAS DE CRECIMIENTO	29
ESTADIOS DE TANNER	41
EDUCACIÓN ANTICONCEPTIVA.....	43

PARA LOS / LAS COLEGAS

La "**Guía para la Atención de la Salud Integral de la Niñez - Adolescencia y de la Madre Embarazada**" es un instrumento técnico, que acompaña a el/la profesional en el momento de la atención, como una ayuda memoria que le permite observar a la madre, al niño, a la niña y a el y la adolescente como unidades independientes y también a la madre, niño y niña como un binomio, fomentando una relación armoniosa entre sí, influyendo así, en el entorno de la familia para favorecer a una mejor calidad de vida.

La Guía está elaborada con un enfoque de la atención integral y de ciclo de vida: niñez, adolescencia y la madre. Considera además simultáneamente a la valoración biomédica, la del crecimiento y el desarrollo. Incluye orientaciones para la madre y la familia en estimulación, prevención de accidentes y otras de protección de la salud incorporando recomendaciones en salud reproductiva.

Se trata entonces de hacer de la atención un "**contacto efectivo, afectivo y convincente**", **efectivo** haciendo que dicho espacio, sea de excelente calidad de la atención, superando las oportunidades perdidas en la atención integral de la niñez y de la adolescencia, detectadas en estudios nacionales previos, **afectivo** para crear un ambiente de confianza con el personal de salud, y **convincente** en el sentido de conseguir su asistencia periódica y continua que garantice la vigilancia del crecimiento y desarrollo.

Por último, la Guía como instrumento de apoyo, no es un documento acabado ni definitivo, está sujeta a cambios, resultado de su aplicación en la práctica y de las evaluaciones periódicas a las que está sometida.

VIGILANCIA DEL CRECIMIENTO Y DESARROLLO DEL NIÑO Y DE LA NIÑA DE 0 A 2 MESES

VALORACIÓN DE CRECIMIENTO Y DESARROLLO DE 0 A 2 MESES

PAUTAS DE VALORACIÓN

Llenado de la ficha clínica del niño y la niña
VALORAR EL PROCESO DE DESARROLLO

menor de 1 mes

MOTOR GRUESO

- Succiona vigorosamente.
- Reflejo de Moro.
- Piernas y brazos en flexión.
- Hace puño sin incluir el pulgar.
- Reflejo cocleopalpebral (pestañeo ante estímulo sonoro).

MOTOR FINO

- Cierra la mano ante estímulo en la palma.
- Aprieta el dedo del examinador.
- Mueve la cabeza de lado a lado en posición prona.

EMOCIONAL Y SOCIAL

- Fija la mirada en el rostro humano.
- Lloro para comunicar sentimientos y estados físicos.
- Duerme la mayor parte del tiempo.

LENGUAJE

- Llanto fuerte y vigoroso

1 mes a menos de 2 meses

MOTOR GRUESO

- Movimiento de pierna alternado (pedaleo).
- Abre las manos.
- Levanta la cabeza a 45° estando boca abajo.
- Mueve la cabeza y extremidades ante estímulos sonoros.

MOTOR FINO

- Intenta controlar la cabeza al ser llevado a posición sedente o sentada.
- Sigue objetos dentro de su campo visual.
- Acerca las manos al rostro de la madre o a los objetos.

EMOCIONAL Y SOCIAL

- Se interesa por el rostro y la voz humana.
- Sonrisa social.

LENGUAJE

- Llanto fuerte y vigoroso.
- Vocaliza (aaa, eee, ooo)

VALORAR EL PROCESO DE CRECIMIENTO

- Evaluar por peso para la edad, talla para la edad, perímetro cefálico y registrar en el expediente clínico.
- Ubicar los datos en la Libreta de Salud del niño y niña en la gráfica correspondiente.
- Observar la dirección de la curva y explicar a los padres el estado de nutrición del niño o niña.

ORIENTACIONES A LA MADRE, PADRE Y FAMILIA

Importancia del control mensual del Crecimiento y Desarrollo
Estimulación de Conducta en el hogar

de 0 a 2 meses

MOTOR GRUESO

- Extenderle suavemente sus brazos y piernas.
- Ponerle boca abajo para que se ejercite levantando la cabeza, sólo cuando está despierto/a y acompañado/a de un adulto.
- Cambiarle de posición con cierta frecuencia (cada 3 ó 4 hs.)

MOTOR FINO

- Colgar objetos llamativos dentro de su campo visual a no menos de 50 centímetros.
- Proporcionarle juguetes que produzcan sonidos como sonajeros.

EMOCIONAL Y SOCIAL

- Dar el pecho materno todas las veces que el niño o niña quiera, favorece su desarrollo integral.
- Mirarle a los ojos, acariciarlo y hablarle para que se sienta querido/a.
- Mirarle a los ojos y hablarle cariñosamente sobre todo al darle el pecho materno.
- Llamarle por su nombre, tienen su identidad propia.
- Ponerle música suave cuando está despierto/a.
- Contarle o leerle cuentos, el niño y la niña aprenden escuchando
- No utilizar la televisión como compañía. Nunca exponerle a la televisión antes de cumplir los 4 años de edad.

LENGUAJE

- Repetirle los sonidos que emite.

ALIMENTACIÓN

- La leche materna es el mejor alimento para el niño y la niña. Es un acto de amor que estimula un buen crecimiento y desarrollo.

PREVENCIÓN DE LESIONES

- Evitar cubrir la cara del niño o la niña porque puede asfixiarse.
- Cuidarlo cuando otros niños o niñas pequeños/as están cerca de él/ella.
- Evitar el uso de sábanas de hule o plástico.
- Acostarlo boca arriba o de costado y vigilarlo permanentemente.
- Si viaja en automóvil colocarlo en el asiento de atrás usando cinturón de seguridad, en asientos especiales para su edad.

EXAMEN FÍSICO

- **Cabeza:** presencia de la fontanela anterior, posterior y suturas craneanas, tamaño y tensión.
- **Ojos:** reacciona a la luz, descartar cataratas.
- **Boca:** inspeccionar encías, paladar y lengua.
- **Oídos:** explorar agudeza auditiva, ante un sonido dejan de llorar o reacciona con llanto.
- **Mamas:** examinar glándulas mamarias.
- **Abdomen:** palpación abdominal, cicatriz umbilical.
- **Sistema circulatorio:** auscultación cardíaca, frecuencia cardíaca 120 /min. como promedio, ritmo, presencia, ausencia de soplos, palpación de pulsos femorales, radiales y pedios.
- **Tórax:** auscultación pulmonar. Control de **frecuencia respiratoria** 40 a 60 por minuto.
- **Sistema nervioso:** Reflejo de Moro, marcha, succión.
- **Tracto digestivo:** características y frecuencia de las deposiciones.
- **Exploración de caderas,** maniobra de Ortolani.
- **Piel y faneras:** aparición de ictericia fisiológica. Pústulas o Petequias, etc
- **Región inguino genital:** criptorquidia, ambigüedad sexual, hernia inguinal. Observar el orificio uretral, sinequias.
- **Estudio laboratorio y tratamiento adecuado:**
 - Hb, Hto, bilirrubina, tipificación, STORCH (toxoplasmosis, rubéola, chagas, lues, citomegalovirus), VIH.
 - Test del piecito (TSH, T4, Fenilcetonuria, fibrosis quística).
- Valorar la presencia de Enfermedades Prevalentes de la Infancia.
- Controlar la buena posición y el agarre para el amantamiento.

FACTORES DE RIESGO SEGÚN LOS SIGUIENTES CRITERIOS

- Peso al nacer menor de 2.500 gr.
- Nacimiento antes de las 37 semanas.
- Asfixia al nacer.
- Ictericia antes de las 48 horas de vida extrauterina.
- Problemas del desarrollo psico motor (no succiona, no hace puño)
- Convulsiones.
- Ausencia de la lactancia materna.
- Malformaciones congénitas.
- Explorar situaciones de riesgo.
 - Escolaridad materna
 - Maltrato, violencia intrafamiliar
 - Alcoholismo o drogadicción.
 - Abandono.
 - Mendicidad.
 - Hermanos de diferentes padres.
 - Transtornos mentales de los padres o familiares.

PREVENCIÓN DE ENFERMEDADES PREVALENTES DE LA INFANCIA

- IRA, EDA, infección bacteriana grave, desnutrición, anemia, problemas de alimentación, problemas de desarrollo, riesgo del destete, importancia de la lactancia materna exclusiva para niños/as menores de 6 meses y a libre demanda.
- Indicar BCG.

CUIDADOS GENERALES

- El lavado y secado de manos antes de tocar al recién nacido/a es el principal factor para disminuir las infecciones y otras enfermedades.
- Evite el uso del biberón y el chupete.
- Limpiar el cordón umbilical con agua y jabón o alcohol rectificado hasta la caída del mismo. Evitar el uso de ombligo, gasa y cubrirlo con un pañal.
- Evite el uso de talco, perfumes o colonias.
- Evite el contacto con personas enfermas.
- Cambiar frecuentemente el pañal para evitar la dermatitis.
- Mantener la piel sana.
- A partir del tercer mes de vida el niño y la niña no debe compartir la habitación de los padres.
- Alertar sobre el peligro de la medicación sin indicación médica.
- Mantener un ambiente limpio y ventilado, libre de polvo casero y humos.
- Control de vectores, insectos y parásitos.

EL NIÑO Y LA NIÑA TIENEN DERECHO A

- Tener nombre, apellido y una nacionalidad. Destacar la importancia de la inscripción oportuna del recién nacido en el Registro Civil (Asunción: dentro de los 30 días, en el interior 60 días). La inscripción en el Registro Civil es gratuita.
- Vivir en un ambiente afectivo, saludable y de buen trato.

ORIENTAR EN SALUD SEXUAL REPRODUCTIVA

- La importancia del control del puerperio.
- La importancia de espaciar los embarazos sobre todo con antecedentes de riesgo en el embarazo anterior.
- La lactancia materna exclusiva hasta los seis meses de edad favorece el espaciamiento de los embarazos y garantiza un crecimiento y desarrollo óptimo. El éxito de la lactancia materna depende de todos los miembros de la familia.

VIGILANCIA DEL CRECIMIENTO Y DESARROLLO DEL NIÑO Y DE LA NIÑA DE 2 A 6 MESES

DE 2 a 6
MESES

PAUTAS DE VALORACIÓN

Llenado de la ficha clínica del niño y la niña
VALORAR EL PROCESO DE DESARROLLO

de 2 a 3 meses

MOTOR GRUESO

- Levanta la cabeza y la mantiene erguida.
- Pedalea.

MOTOR FINO

- Movimiento de la mano a los lados y línea media, independiente de la posición de la cabeza.
- Sigue con la mirada sobre la línea media.
- Manos juntas (línea media) lleva el dedo a la boca.

EMOCIONAL Y SOCIAL

- Levanta la mirada y gira la cabeza para seguir sonidos y objetos en movimiento.
- Sonríe a familiares y ante el rostro de las personas.
- Sigue con la mirada 180°.

LENGUAJE

- Emite sonidos guturales y/o vocales para comunicarse.

de 4 a 6 meses

MOTOR GRUESO

- Boca abajo eleva el tronco y cabeza apoyado en manos y antebrazos.
- Boca arriba tracciona las manos del otro para lograr la posición sentada.
- Gira sobre su abdomen, rola (pasa de boca arriba a boca abajo)
- Se sienta con apoyo o trípode.

MOTOR FINO

- Sigue el movimiento de objetos que caen.
- Intenta agarrar y llevar objetos a la boca.
- Mira su mano.

ORIENTACIONES A LA MADRE, PADRE Y FAMILIA

Importancia del control mensual del Crecimiento y Desarrollo
Estimulación de Conducta en el hogar

MOTOR GRUESO

- Estando boca arriba traccionarle suavemente de la mano y permitir que se incorpore hasta quedarse sentado/a.
- Permitirle llevar el dedo a la boca, patalea, tomarse los pies, mirarse, tocarse, le ayuda a reconocerse y sentirse a sí mismo.

MOTOR FINO

- Darle objetos no peligrosos, también objetos sonoros al ser movidos.
- Permitirle explorar los objetos (limpios y no peligrosos) con la boca.

EMOCIONAL Y SOCIAL

- Jugar a taparse el rostro (coreco) o los objetos, arrugar la nariz, hacer tortitas, favorece el desarrollo cognitivo y social.
- Con gestos, palabras, hechos o cuando llora atenderle, cambiarle de ropa, alimentarle y mimarle, le hace sentir querido/a e importante.
- Permitirle estar en diferentes ambientes (jardín, patio, corredor, etc.) siempre acompañado/a.

LENGUAJE Y COGNICIÓN

- Escucharle y responderle o repetirle los sonidos que emite, le estimulan a hablar y le ayuda a tener confianza, favorece el vínculo afectivo.
- Las canciones y los cuentos acompañados de movimientos le preparan para hablar.
- Durante el baño permitirle jugar con el agua y con objetos, decirle los nombres, color y temperatura, esto estimula el área cognitiva.
- Toda actividad cotidiana, para con él o ella, debe hacerse con alegría, y ser motivo de comunicación, de relación y no ser solo tarea rutinaria.

ALIMENTACIÓN

- Lactancia materna exclusiva hasta el sexto mes. A partir del sexto mes comenzar a darle otros alimentos adecuados para su edad y continuar con la lactancia materna (ver en anexo los consejos para la alimentación de el niño y la niña).

LENGUAJE

- Busca origen de sonido / gira la cabeza buscando fuente de sonido.
- Emite sonidos con sílabas simples (laleo) (da ba ma- pa).

EMOCIONAL Y SOCIAL

- Repite gestos o movimientos que se le muestra (en espejo)
Ej.: Tortita, que linda manito, hace chanchito.
- Responde con sonidos gorjeos para comunicarse, conoce su nombre, ríe a carcajadas.

VALORAR EL PROCESO DE CRECIMIENTO

- Evaluar por peso para la edad, talla para la edad, perímetro cefálico y registrar en el expediente clínico.
- Ubicar los datos en la Libreta de Salud del niño/a en la gráfica correspondiente.
- Observar la dirección de la curva y explicar a los padres el estado de nutrición del niño o niña.
- **Curva de peso horizontal en el primer semestre de vida es señal de alarma.**

EXAMEN FÍSICO

- **Cabeza:** Fontanela, tamaño y tensión.
- **Ojos:** ver reacción de las pupilas a la luz, descartar estrabismos.
- **Boca:** inspeccionar encías, paladar y lengua.
- **Oídos:** agudeza auditiva, escucha y localiza la fuente de sonido.
- **Tracto digestivo:** evaluar regurgitación y vómito, vómito fisiológico.
- **Tórax:** contar frecuencia respiratoria, valor promedio de 20-40/min.
- **Sistema circulatorio:** frecuencia cardíaca de 70 a 110 latidos por minuto. Palpar pulsos radiales, femorales y pedios.
- **Abdomen:** palpar hígado, bazo, etc
- **Región inguino-genital:** descartar hernia inguinal, testículo, observar el orificio uretral, sinequias.
- **Extremidades:** buscar signo de Ortolani. Simetría de pliegues glúteos. Reflejo de prehensión.

• **Valorar la presencia de enfermedades prevalentes de la infancia:** IRA, EDA, anemia, malnutrición (por déficit o por exceso) problemas de alimentación, problemas de desarrollo.

• **Prevención de enfermedades prevalentes de la infancia** IRA, EDA, anemia, desnutrición, problemas de alimentación, problemas de desarrollo.

• **Inmunizaciones:** Sabin, Pentavalente, Neumococo (según esquema), Rotavirus a los 2 y 4 meses.

PREVENCIÓN DE LESIONES

- El niño o la niña gira sobre el abdomen, no dejarle en cuna o en cama sin barandilla u otra protección para evitar caídas.
- Proveerle de juguetes adecuados a su edad.
- No darle juguetes pequeños para evitar que los traguen.
- No usar colchones de plástico ni sábanas sueltas.

SEÑALES DE ALARMA

de 0 a 3 meses

- Posición asimétrica persistente.
- Prevalencia de postura extensora.
- Asimetría de tono y movimiento.
- Asimetría de reflejos.
- Ausencia de fijación de la mirada.
- Manos predominantemente cerradas.
- Pulgares aducidos persistentemente (incluidos).
- Piernas extendidas en decúbito dorsal.
- Ausencia del interés por el rostro humano.
- No disminuye su actividad ante estímulos sonoros.
- No cierra los ojos ante fuentes luminosas.
- Ausencia de sonrisa social.
- Ausencia de respuesta vocal social.

de 4 a 6 meses

- Prevalencia de postura en flexión.
- Actitud asimétrica permanente.
- Al intentar sentarle la cabeza no acompaña.
- No rola decúbito laterales (no pasa de boca arriba a boca abajo).
- No retira la tela del rostro.
- No dirige la mano hacia objetos.
- En posición sentada la cabeza no se sostiene.
- Las manos no se encuentran.
- Asimetría en reflejo de paracaídas.
- Reflejo de Moro de baja intensidad.
- Asimetría de reflejos osteotendinosos.
- No emite vocales o sonidos guturales.

VIGILANCIA DEL CRECIMIENTO Y DESARROLLO DEL NIÑO Y DE LA NIÑA DE 7 A 11 MESES

PAUTAS DE VALORACIÓN

Llenado de la ficha clínica del niño y la niña
VALORAR EL PROCESO DE DESARROLLO

de 7 a 9 meses

MOTOR GRUESO

- Aparición del reflejo de defensa:
 - Al comprometer su equilibrio intenta atajarse.
- Se sienta solo, sola.
- Cambia espontáneamente de postura (posición cuadrúpeda)
- Gatea.
- Se incorpora con ayuda.

MOTOR FINO

- Cambia un objeto de una mano a la otra.
- Golpea dos objetos entre sí.
- Juega con sus pies.

EMOCIONAL Y SOCIAL

- Muestra reacción de llanto y rechazo al extraño.
- Juega a taparse y descubrirse (coreco).

LENGUAJE

- Reconoce ciertas palabras familiares.
- Escucha selectivamente palabras conocidas.
- Combina sílabas para articular palabras familiares (pa-pa, ma-ma).
- Reacciona a los requerimientos verbales (dame, tomá, tirá).

de 10 a 11 meses

MOTOR GRUESO

- Permanece de pie.
- Se desplaza lateralmente apoyándose.
- Camina tomado de la mano.

MOTOR FINO

- Forma una pinza con el dedo pulgar y el índice para recoger objetos pequeños.
- Tira objetos.

LENGUAJE

- Usa 3 a 4 palabras sueltas.
- Sigue 2 ó 3 órdenes simples (pasame, dame).

ORIENTACIONES A LA MADRE, PADRE Y FAMILIA

Importancia del control mensual del Crecimiento y Desarrollo
Estimulación de Conducta en el hogar

MOTOR GRUESO

- Enseñarle a bajarse de la cama.
- Permitirle gatear sin descuidarle, ni apurarlo.
- Ayudarlo a ponerse de pie y caminar, dar pasitos.
- No usar andador.

MOTOR FINO

- Permitirle compartir la mesa familiar, está aprendiendo a comer y aún no posee suficiente dominio motriz.
- Durante el baño permitirle chapotear, salpicar, sentir y oír el agua, llenar y vaciar recipientes, esto ejercita la motricidad.
- Señalar a los padres la importancia de la masticación de la alimentación sólida, es un ejercicio para un buen lenguaje.

EMOCIONAL Y SOCIAL

- Con la compañía de los mayores, con quienes mantiene una relación imitativa se fomenta su proceso de socialización.
- Reaccionar con buen humor y valentía cuando sufre algún dolor, pequeños golpes y caídas.
- Jugar con él o ella devolviéndole los juguetes que tira.

LENGUAJE Y COGNICIÓN

- Nombrarle los objetos, figuras, libros, siempre con la misma palabra sencilla.
- Conversar, hablar claro y repetirlo lentamente las palabras, son formas de estimular el acceso al lenguaje.

ALIMENTACIÓN

- Continuar dándole el pecho, todas las veces que el/la niño/a quiera (ver en anexo los consejos para la alimentación del/a niño/a)
- Dejarle que se alimente usando la mano, cuchara, vaso y participando de la mesa familiar.

CUIDADOS GENERALES

- Higiene personal y de su ambiente.
- Higiene bucal: usar cepillos suaves desde que aparece el primer diente.

EMOCIONAL Y SOCIAL

- Hace palmoteos o tortitas.
- Responde a juegos propuestos por otros.
- Reacciona al “no, no”.

VALORAR EL PROCESO DE CRECIMIENTO

- Evaluar por peso para la edad, talla para la edad, perímetro cefálico y registrar en el expediente clínico.
- Ubicar los datos en la Libreta de Salud de el/a niño/a en la gráfica correspondiente.
- Observar la dirección de la curva y explicar a los padres el estado de nutrición de el niño o la niña.

EXAMEN FÍSICO

- **Cabeza:** Fontanela anterior sigue permeable.
- **Ojos:** agudeza visual.
- **Boca:** presencia de dientes.
- **Oídos:** agudeza auditiva.
- **Tórax:** frecuencia respiratoria, valor promedio de 20 a 30 por minuto.
- **Frecuencia cardíaca:** valor promedio de 110 por minuto.
- **Frecuencia circulatoria:** control de la presión arterial: valor promedio de 95 a 65 mm de Hg.
- Temperatura.
- **Tracto digestivo:** hábitos fisiológicos.
Observar la relación entre la madre, padre, la niña y el niño para descartar maltrato de palabras, señales de lesiones y explorar signos físicos de golpes.

- **Valorar la presencia de enfermedades prevalentes de la infancia:** IRA, EDA, anemia, malnutrición (por déficit o exceso), problemas de alimentación, problemas de desarrollo.
- **Prevención de enfermedades prevalentes de la infancia** IRA, EDA, anemia, desnutrición, problemas de alimentación, problemas de desarrollo.
- **Inmunizaciones:** Pentavalente, Sabín, completar el esquema según corresponda.

PREVENCIÓN DE LESIONES

- Mantener fuera del alcance del niño o niña fuentes de fuego, cacerolas, braseros calentadores estufas, fósforos, encendedores u otros objetos que queman, medicamentos y productos tóxicos (insecticidas, detergente, otros venenos, etc.)
- Mantener tapados los pozos, tanques de agua, etc.
- Ayudarlo a subir y bajar las escaleras.
- No dejarle solo/a en sillas, mesas y bañeras.
- Mantener en alto las barandas de las cunas mientras duerme.
- Usar disyuntor eléctrico en las casas, tapar los enchufes.
- Si viaja en automóvil, lo hará en la parte de atrás y usando cinturón de seguridad en asientos especiales para la edad.

EL NIÑO Y LA NIÑA TIENEN DERECHO A

- Recibir buen trato: observar la relación entre la madre, padre, la niña y el niño para descartar maltrato de palabras, señales de lesiones y explorar signos físicos de golpes.
- Ser atendido con cuidado, respeto y cariño, sin importar el sexo, la etnia y la condición económica, social, cultural o religiosa.

ORIENTAR EN SALUD SEXUAL Y REPRODUCTIVA

- Orientar sobre la planificación familiar y consultas sobre salud sexual y reproductiva a la madre y al padre.

SEÑALES DE ALARMA

De 6 a 9 meses

- No se mantiene sentado sin apoyo.
- No lleva el pie a la boca.
- No pasa de posición sedente a prona.
- No transfiere objetos de una mano a otra.
- No presenta reacción de paracaídas.
- No se desplaza para tomar objetos.
- No tiene interés por los objetos que salen de su campo visual.
- No se apoya cuando se lo sostiene de las axilas.
- No saltitea sostenido de las axilas.
- No imita sonidos familiares.
- No tiene prensión dígito radial (prensión palmar).

De 9 a 12 meses

- No gira o se tuerce en posición sentada.
- No se pone en posición de gateo.
- No señala con el dedo índice.
- No se para con apoyo.
- No busca la fuente del sonido.
- No se desplaza para tomar objetos.
- No aplaude ni hace adiós, chau.
- No emite las primeras palabras.

VIGILANCIA DEL CRECIMIENTO Y DESARROLLO DEL NIÑO Y DE LA NIÑA DE 12 A 23 MESES

PAUTAS DE VALORACIÓN

Llenado de la ficha clínica del niño y la niña
VALORAR EL PROCESO DE DESARROLLO

ORIENTACIONES A LA MADRE, PADRE Y FAMILIA

Importancia del control mensual del Crecimiento y Desarrollo
Estimulación de Conducta en el hogar

de 12 a 17 meses

MOTOR GRUESO

- Intenta trepar muebles.
- Se agacha y se levanta solo, sola.
- Camina solo, sola.
- Sube y baja gradas sentado o gateando.

MOTOR FINO

- Introduce objetos en un frasco o caja.
- Construye torres de dos bloques

EMOCIONAL Y SOCIAL

- Pasa algún tiempo en juegos solitarios y monólogos.
- Participa en las comidas familiares.

LÉNGUAJE

- Repite palabras.

MOTOR GRUESO

- Con la supervisión del adulto animarle a trepar, a subir y bajar escaleras, jugar a esconderse, a que le sigan y le alcancen; esto fomenta la agilidad, desarrollo del equilibrio, la coordinación y construye su seguridad.
- Facilitarle actividades supervisadas por adultos para moverse y jugar, disfrazarse, e imitar animales y personas, cantar, bailar, cocinar, amasar, lavar ropas. Ofrecerle juguetes para tirar y arrastrar; llevarle a lugares donde puede trepar y bajar, lugares abiertos (plazas, parques).

MOTOR FINO

- Permitirle ayudar cuando se le viste o desviste.
- Enseñarle a tirar, dar besos y abrazar así aprenderá a comunicar y expresar sentimientos.
- Ofrecerle diferentes materiales: lápiz, hojas de papel o diario para garabatear, rayar, rasgar y para pasar hojas, cajas o cubos para hacer torres.
- Ayudarle a doblar papel o ropa o quitar el papel de un paquete.
- Le gusta cambiar de lugar los objetos, aprovechar ese interés y acompañar su capacidad de organizar y aprender.

EMOCIONAL Y SOCIAL

- Comienza el aprendizaje del control de esfínteres, el niño y la niña está preparado/a a nivel madurativo y social. Necesita de mucha paciencia y que no le castiguen ni le apuren, esto disminuirá su confianza y retrasará su aprendizaje. Este aprendizaje se relaciona con su necesidad de jugar y ensuciarse (con arena, barro, plastilina).
- El juego solitario aparece a los 12 meses el niño o la niña se dedica a explorar todo lo que se encuentra a su alrededor. Esta etapa se caracteriza por la necesidad que tienen de manipular y experimentar todo su entorno.
- Ponerle música adecuada a su edad para bailar.

de 18 a 23 meses

MOTOR GRUESO

- Camina y corre.
- Sube a la silla y/o escalera.
- Patea la pelota y anda para atrás.

MOTOR FINO

- Agarra la cuchara y la lleva a la boca.
- Garabatea, desordenado.

EMOCIONAL Y SOCIAL

- Interactúa en juegos y comunicación con el adulto.
- Inicia control de esfínteres; Ej.: Cuando amanece con el pañal seco.

LENGUAJE

- Dice tres palabras (que no son papá o mamá)
- Puede formar frases (palabra frase).

VALORAR EL PROCESO DE CRECIMIENTO

- Evaluar por peso para la edad, talla para la edad, perímetro cefálico y registrar en el expediente clínico.
- Ubicar los datos en la Libreta de Salud de el/a niño/a en la gráfica correspondiente.
- Observar la dirección de la curva y explicar a los padres el estado de nutrición del niño o la niña.

EXAMEN FÍSICO

- **Cabeza:** fontanela, tamaño y tensión.
- **Ojos:** ver reacción de las pupilas a la luz, descartar estrabismos.
- **Boca:** inspeccionar encías, paladar y lengua.
- **Oídos:** agudeza auditiva, escucha y localiza la fuente de sonido.
- **Tracto digestivo:** evaluar regurgitación y vómito, vómito fisiológico.
- **Tórax:** contar frecuencia respiratoria, valor promedio de 20-40/min.
- **Sistema circulatorio:** frecuencia cardíaca de 95 latidos, control de la presión arterial: valor promedio de 99 / 65 mm de Hg por minuto. Palpar pulsos radiales, femorales y pedios.
- **Abdomen:** palpar hígado, bazo, etc.
- **Región inguino-genital:** descartar hernia inguinal, testículo, observar el orificio uretral, sinequias.

- **Explorar la relación del/a niño/a con la familia y el medio ambiente.**
- **Valorar los problemas alimentación, malnutrición.**
- **Valorar la presencia de enfermedades prevalentes de la infancia:** IRA, EDA, anemia, malnutrición (déficit o exceso), problemas de alimentación, problemas de desarrollo.
- **Prevención de enfermedades prevalentes de la infancia** IRA, EDA, anemia, desnutrición, problemas de alimentación, problemas de desarrollo.
- **Inmunizaciones:** Verificar si tiene todas las vacunas para la edad y completar esquema según corresponda.
La SPR, AA y Neumococo (según esquema).
La Sabin y la DPT (primer refuerzo) a los 18 meses ó 1 año después de la tercera dosis.
La Antiinfluenza: 6 a 17 meses (2 dosis con intervalo de 1 mes)

ALIMENTACIÓN

- Ver en anexo los consejos para la alimentación del/a niño/a

CUIDADOS GENERALES

- Higiene personal y de su ambiente.
- Higiene bucal. A los 2 años se completa la dentición temporaria o "dientes de leche". Utilizar un cepillo dental pequeño y suave.

PREVENCIÓN DE LESIONES

- Mantener fuera de su alcance elementos calientes, objetos puntiagudos, filosos y pequeños.
- Enseñarle el riesgo de tirar objetos.
- Enseñarle los riesgos al trepar árboles, muros, alambradas.
- No dejarle solo/a en bañeras, latonas, palanganas, etc; para prevenir el ahogamiento.
- Riesgo de la medicación sin indicación médica.

EL NIÑO Y LA NIÑA TIENEN DERECHO A

- Recibir comprensión y amor por parte de sus padres y la sociedad.
- Ser el primero o primera en recibir ayuda en caso de desastre.
- Recordar a los padres o encargados el derecho de protección especial que tienen para su desarrollo físico, mental y social.

ORIENTAR EN SALUD SEXUAL Y REPRODUCTIVA

- Orientar sobre la atención prenatal y consultas sobre salud sexual y reproductiva a la madre y el padre.

Fomentar la participación del padre en los cuidados de sus niños y niñas y en planificación familiar.

VIGILANCIA DEL CRECIMIENTO Y DESARROLLO DEL NIÑO Y DE LA NIÑA DE 2 A 4 AÑOS

PAUTAS DE VALORACIÓN

Llenado de la ficha clínica del niño y la niña
VALORAR EL PROCESO DE DESARROLLO

2 años

MOTOR GRUESO

- Salta y corre.
- Pedalea.
- Sube y baja solo, sola a la silla y escalera.
- Patea una pelota.

MOTOR FINO

- Construye torres con 4 ó 5 objetos.
- Desenrosca una tapa.
- Pasa páginas de un libro o revista.
- Garabateo controlado.

EMOCIONAL Y SOCIAL

- Mantiene conversaciones con los adultos utilizando frases cortas.
- Juega en paralelo con sus pares.
- Comunica su deseo de evacuar.

LENGUAJE Y COGNICIÓN

- Puede organizar frases con dos o tres palabras.
- Responde 2 ó 3 órdenes simples.
- Señala partes de su cuerpo.

VALORAR EL PROCESO DE CRECIMIENTO

- Evaluar por peso para la talla, talla para la edad y perímetro cefálico y registrar en el expediente clínico
- Ubicar los datos en la Libreta de salud del niño/ a en la gráfica correspondiente al sexo.
- Observar la dirección de la curva y explicar a la madre el estado de nutrición del niño o la niña.

RECUERDE

Todos debemos ayudar a nuestros niños y niñas a conocer sus derechos y a que sean cumplidos, como también enseñarles a tener responsabilidades de acuerdo a su edad, que les permitan adquirir las capacidades necesarias en las diferentes etapas de la vida.

ORIENTACIONES A LA MADRE, PADRE Y FAMILIA

Importancia del control mensual del Crecimiento y Desarrollo
Estimulación de Conducta en el hogar

2 años

MOTOR GRUESO

- Saltar con él o ella, adoptando posición en cucullas, ésto le estimula a imitar.
- Llevarle a lugares que le facilite a trepar y bajar siempre supervisado por un adulto.

MOTOR FINO

- Darle objetos cerrados y cajas para que las abra.
- Darle papel para que haga tiritas, bolitas de papel o libros para pasar las páginas.
- Permitirle destapar o desenroscar.

EMOCIONAL Y SOCIAL

- Es frecuente que se den rabietas, berrinches, no debe dejarse ganar por ellos para conseguir lo que no está permitido.
- Permitirle el juego con agua, arena y plastilina.
- Ésta necesidad de jugar y ensuciarse se relaciona con el aprendizaje de evacuar.
- Escucharle cuando cuenta historias, cuentos, ésto estimula su imaginación.
- Darle órdenes sencillas (Ej.: pásame la escoba, guardá tu juguete), y esperar que las realice.
- El juego paralelo puede aparecer como a los 18 meses y se caracterizan porque juega con sus compañeritos/as pero no interactúa con ellos/as. El niño/a hace preguntas en el juego y se responde a sí mismo. Los juegos no tienen secuencias ni reglas y pasa de un juego a otro.
- Es normal que no quiera compartir sus juguetes.
- Juega y manipula su comida, agua, tierra, arena y si no hay una supervisión adecuada manipulará sus heces.
- En esta etapa los niños y niñas aprenden los elementos que luego les permitirán identificarse con la propuesta cultural asignada a cada género.
- Los castigos (físicos o de palabras) son potencialmente dañinos para los/as niños/as y son considerados como maltrato infantil. Esto aumenta las probabilidades de que desarrollen un comportamiento irracional y violento contra los demás, incluso en la edad adulta (futuros maltratadores).
- También puede volverle temeroso/a destruyendo su deseo natural de agradar a sus padres, madres, maestros y aprender de ellos/ellas.
- Mantener horarios de dormir, comer, jugar. Respetar horarios diferenciados entre niños/as y adultos.

ALIMENTACIÓN

- Ver en anexo los consejos para la alimentación del/a niño/a.

3 años

MOTOR GRUESO

- Se para en un pie.
- Realiza salto amplio.
- Manipulando picaportes abre y cierra puertas (camina para atrás)

MOTOR FINO

- Copia y/o traza un círculo.
- Construye torres con 8 a 9 cubos.
- Enrosca y desenrosca.
- Ponen nombre a su dibujo.

EMOCIONAL Y SOCIAL

- Responde el saludo verbal del adulto.
- Mantiene conversaciones fluidas con adultos.
- Juegos simbólicos con uno o más pares.
- Reconoce 3 colores.
- Desarrolla gran autonomía.
- Control de esfínteres durante el día.
- Conoce su sexo o género.
- Ayuda a las labores domésticas.
- Diferencia entre alto, bajo, pequeño, grande, arriba, abajo, (con respecto a su cuerpo)
- Diferencia adentro, afuera, poco, mucho.

LENGUAJE Y COGNICIÓN

- Dice su nombre completo.
- Forma oraciones de tres o cuatro palabras.
- Contesta 2 ó más preguntas (acciones cotidianas, relatos).
- Busca, esconde, saca, desarma objetos.
- Imita movimientos, gestos y explora su cuerpo.

VALORAR EL PROCESO DE CRECIMIENTO

- Calcular por peso para la talla, talla para la edad y perímetro cefálico y registrar en el expediente clínico.
- Ubicar los datos en la Libreta de Salud del niño/ a en la gráfica correspondiente al sexo.
- Observar la dirección de la curva y explicar a la madre el estado de nutrición del niño o niña.

ALIMENTACIÓN

- Ver en anexo los consejos para la alimentación del/a niño/a.

¿Qué hacer si encuentra a su hijo o hija en juegos sexuales?

- No se escandalice.
- No le reprima o castigue.
- No le golpee.
- No le ridiculice.
- Aproveche esta oportunidad para educarle sobre el cuidado de su cuerpo y los riesgos a los que puede estar expuesto si hubiere manipulación de personas extrañas o conocidas.
- Enséñeles los nombres correctos y adecuados de los órganos genitales.
- Conteste sus preguntas.
- Desvíe su atención con un juguete, juego u otra actividad.

3 años

MOTOR GRUESO

- Acompañarle con sus deseos de saltar, abrir y cerrar la puerta o de subir los árboles.
- Enseñarle a cruzar la calle tomados de la mano.
- Dar ejemplo de respeto a las reglas de tránsito.

MOTOR FINO

- Darle objetos: cajas o cubos, para construir torres.
- Permitirle tapar o enroscar recipientes.
- Mostrarle cómo pasar y atar los cordones del zapato.
- Enseñarle a doblar hojas de papel en forme diagonal o varias veces seguidas para hacer abanico.

EMOCIONAL Y SOCIAL

- Enseñarle su nombre y el de su familia.
- Cantar y repetir con el o ella canciones de juego, cuentos, saludarle y conversar con él o ella frecuentemente.
- Ayudarle en los momentos de identificar su sexo y los conceptos de yo, tú y mío.
- Acompañarle con cariño en los momentos de rabia o en sus expresiones impulsivas que se dan sin razón, éstos responden a necesidades que el niño y la niña no logra controlar internamente.
- Evitar expresiones negativas, ridiculizarle y hacerle sentir vergüenza.
- El juego dramatizado aparece aproximadamente a los tres años de edad y se caracteriza porque el niño y la niña juegan compartiendo vida familiar.
- Estimularle para que cuente experiencia de historias inventadas.

LENGUAJE Y COGNICIÓN

- Escucharle atentamente y responderle en forma sencilla y con la verdad, le da confianza para el aprendizaje.
- La fantasía es frecuente en sus relatos (no son mentiras).

ALIMENTACIÓN

- Ver en anexo los consejos para la alimentación del/a niño/a.

4 años

MOTOR GRUESO

- Baja escaleras alternando ambos pies.
- Salta sobre uno o ambos pies.
- Camina con el talón o la punta del pie.
- Da vueltas en círculos.

MOTOR FINO

- Dibuja partes de la figura humana.
- Abotona y utiliza el cierre.
- Realiza rotación de la muñeca y antebrazo.

EMOCIONAL Y SOCIAL

- Contesta adecuadamente a preguntas de los adultos acerca de lo que está realizando con otros/otras niños - niñas.
- Comparte juegos con otros/otras (juego socializado).
- Juego simbólico (juego del cómo si, edad más rica en el desarrollo de la fantasía).

LENGUAJE Y COGNICIÓN

- Usa frases de 6 a 8 palabras.
- Cuenta cuentos o relata experiencias.
- Responde a 3 ó 4 órdenes consecutivas.

VALORAR EL PROCESO DE CRECIMIENTO

- Evaluar por peso para la talla, talla para la edad y registrar en el expediente clínico.
- Ubicar los datos en la Libreta de salud del niño y la niña en la gráfica correspondiente al sexo.
- Observar la dirección de la curva y explicar a la madre el estado de nutrición del niño o la niña.

EXAMEN FÍSICO

- **Cabeza:** color, textura e higiene.
- **Ojos:** agudeza visual.
- **Boca:** presencia de dientes. Descartar caries y mal oclusión.
- **Oídos:** agudeza auditiva.
- **Tórax:** frecuencia respiratoria, valor promedio de 20 a 30 por minuto.
- **Tracto digestivo:** hábitos fisiológicos.
- **Frecuencia cardíaca:** 100 por minuto.
- **Control de la presión arterial:** valor promedio de 100/65 mm de Hg.
- Temperatura.
- Explorar la relación del niño o niña con la familia y el medio ambiente.

4 años

MOTOR GRUESO

- Dejarle movilizarse libremente.
- Permitirle bajo supervisión de un adulto, a deslizarse en tobogán, en sube y baja y a mecarse en la hamaca, a bajar escaleras alternando los pies o saltar con el o ella.
- Le da confianza para el desarrollo de la motricidad y control de su cuerpo, seguridad en si mismo.

MOTOR FINO

- Mostrarle cómo pasar y atar los cordones de zapato, cómo utilizar los cierres.
- Motivarle a realizar dibujos creativos, dibujar lo que piensa (expresión gráfica igual a creatividad), favorece el desarrollo cognitivo y la coordinación.
- Ayudarle a hacer o jugar con la pandorga (crear o inventar sus propios elementos de juego favorece el desarrollo de la imaginación y creatividad).

EMOCIONAL Y SOCIAL

- Incentivar a que juegue con otros niños o niñas.
- Responder a su curiosidad, estimula el desarrollo, a esta edad aumentan los juegos de reconocimiento y exploración de sus genitales, es normal que se miren y quieran ver a sus padres.
- El juego socializado empieza desde los cuatro años aproximadamente. Ésta es la etapa más rica del juego simbólico en cuanto a fantasías se refiere.
- Los niños y las niñas inventan historias, crean personajes imaginarios y buscan compañeritos/as para jugar. Son investigadores e inventores natos.

LENGUAJE Y COGNICIÓN

- Escucharle atentamente y responderle en forma sencilla, con la verdad, le da confianza para el aprendizaje.

ALIMENTACIÓN

- Ver en anexo los consejos para la alimentación de el niño o la niña.

CUIDADOS GENERALES

- Higiene personal supervisada y controlada por adulto.
- Higiene de su ambiente.
- Higiene bucal. Técnica correcta de cepillado. Insistir en el último cepillado nocturno.

ORIENTACIONES GENERALES

- Es importante compartir el juego con los niños y niñas. Así mismo permitirles jugar con otros y otras de su edad.
- Contarles y/o leerles cuentos y revistas adecuadas a su edad.
- Alentar el control de esfínteres con paciencia y sin presiones.
- Hacer que todos los momentos de contacto con ellos y ellas sean de ternura y afecto.
- Estimular el buen trato entre todos los miembros de la familia en especial hacia el niño y niña evitando agresiones físicas, verbales, amenazas, presiones, ignorar sus necesidades, valores y solicitudes; ridiculizarle frente a otros, etc.
- Compartir la mesa entre todos los miembros de la familia en un ambiente agradable, alentando su habilidad de comer solo o sola.
- En esta edad no es aconsejable que mire programas de televisión, pues interfiere en el desarrollo de su imaginación.

- **Valorar la presencia de enfermedades prevalentes de la infancia:** IRA, EDA, anemia, malnutrición (po déficit o exceso), problemas de alimentación, problemas de desarrollo.
- **Prevención de enfermedades prevalentes de la infancia** IRA, EDA, anemia, desnutrición, problemas de alimentación, problemas de desarrollo.
- **Inmunizaciones:**
Verificar si tiene todas las vacunas para la edad.
Aplicar DPT, SABIN. (segundo refuerzo) y SPR (refuerzo) a los 4 años.

PREVENCIÓN DE LESIONES

- Enseñar a respetar lo peligroso, cuidado de no infundirle miedo (ésto le hace inseguro/a).
- Mantener fuera de su alcance las armas de fuego, objetos puntiagudos, tóxicos, medicamentos, insecticidas, detergentes.
- Enseñarle sobre el cuidado con los animales domésticos, como el perro, el gato, etc.
- Recordar que al bajarse de un transporte lo debe hacer primero el adulto para luego ayudar al niño o niña.
- Enseñarle que no debe permitir a ninguna persona aunque sean familiares, amigos/as que intenten acariciarle sus partes íntimas.
- Alentarlo a que cuente si alguien intenta hacerlo.

EL NIÑO Y LA NIÑA TIENEN DERECHO A

- Recibir educación gratuita y disfrutar de los juegos.
- Recibir educación y cuidados especiales para el niño o niña física o mentalmente disminuido.
- Recibir alimentación, vivienda y atención médica adecuada.
- Recibir siempre un buen trato, amor y protección familiar.
- Ser protegido o protegida contra el abandono y la explotación en el trabajo.
- Formarse en un espíritu de respeto, solidaridad, comprensión, amistad honestidad y justicia entre los pueblos.

ORIENTAR EN SALUD SEXUAL Y REPRODUCTIVA

- Si tu pareja te maltrata con palabras, gritos, te pega, abusa de ti contra tu voluntad en el sexo, es necesario que converses con la persona que más confianza te inspire en el servicio de salud.
- Estos maltratos deben ser denunciados ante las autoridades policiales y judiciales.

VIGILANCIA DEL CRECIMIENTO Y DESARROLLO DEL NIÑO Y DE LA NIÑA DE 5 A 9 AÑOS

PAUTAS DE VALORACIÓN

Llenado de la ficha clínica del niño y la niña
VALORAR EL PROCESO DE DESARROLLO

de 5 a 9 años

MOTOR GRUESO

- Se para en un pie y salta sin apoyo.
- Salta solo / sola en un pie a ambos la dos.
- Atrapa y lanza la pelota.
- Se mantiene sobre las puntas de los pies.
- Corre con movimientos coordinados.
- Monta la bicicleta sin caerse.
- Camina en línea recta coordinando un pie ante el otro.

MOTOR FINO

- Usa cubiertos apropiados para alimentarse.
- Ata los cordones correctamente.
- Es capaz de recortar figuras, colorea áreas limitadas, dibuja personas con detalles, prepara algunos alimentos.
- Es capaz de manejar agujas, hilo, clavo y martillo con vigilancia de un adulto.

ÁREA DEL LENGUAJE

- Define palabras, (palabras cortas) y cuento simple.
- Usa correctamente tiempos verbales y plurales.
- Elabora historias. Conversa de manera lógica.
- Posee pensamiento operativo concreto.
- Realiza operaciones numéricas (sumar, restar, dividir, multiplicar y desarrolla la lecto-escritura).
- Elabora hipótesis.
- Clasifica, relaciona.
- Es coleccionista nato.
- Disfruta de adivinanzas, chistes que ponen en juego estos esquemas de pensamiento.

ÁREA EMOCIONAL Y SOCIAL

- Juega respetando las reglas, juego de mesa, de salón o deportivo.
- Juega en equipo, distribuye su tiempo.
- Entiende las normas.
- Conoce el valor monetario.
- Requiere privacidad para vestirse y bañarse.

ORIENTACIONES A LA MADRE, PADRE Y FAMILIA

Importancia del control mensual del Crecimiento y Desarrollo
Estimulación de Conducta en el hogar

de 5 a 9 años

MOTOR GRUESO

- Darle tareas de la casa de acuerdo a su capacidad independientemente del sexo (Ej.: arreglar la mesa para comer, detalles de su cuarto, ordenar sus juguetes, útiles escolares, etc.)

MOTOR FINO

- Promover la expresión gráfica con crayones, lápices (carbonilla), pinceles, arcilla.
- Anticipar sobre su aumentada necesidad de actividad física (uso de bicicletas, patines, juegos con reglas en equipos).
- Favorecer el entrenamiento con los juegos reglados como: la oca, ludo, dominó, cartas, damas, ajedrez, etc.
- Orientar a los padres sobre el riesgo de subirse a los árboles, cruzar las calles, viajar en colectivo, manejo de medicamentos y armas.

ÁREA DEL LENGUAJE

- Motivar sobre la realización de dibujos, pinturas y los modelados.
- Estimularle a coleccionar materiales de su agrado (recortes de periódicos, fotografías, postales u otros de su interés).
- Contarle chistes adivinanzas, rimas, historias, etc.

ÁREA EMOCIONAL Y SOCIAL

- Ayudarle dándole ejemplos de justicia, solidaridad, respeto honestidad y disciplina.
- Ayudarle a adquirir hábitos higiénicos, baño diario, cepillado de dientes, ejercicios físicos, alimentación adecuada.
- Darle confianza para que denuncie si alguien intenta manosearle sus partes íntimas o es maltratado/a con palabras, gestos, etc.
- Animarle a realizar tareas de la casa de acuerdo a su capacidad independientemente del sexo o género. Ejemplos: arreglar la cama, la mesa, ordenar sus juguetes y los cuadernos.
- Reconocer la importancia de las relaciones de amistad y de la formación de grupos de amigos y amigas.
- Apoyar a los padres para el reconocimiento de la masculinidad o feminidad del hijo o la hija.
- Reforzar la participación de los padres en las reuniones de la escuela y estar informado/a continuamente sobre el rendimiento escolar, participar en la supervisión de sus tareas escolares.
- Advertir a los padres sobre los riesgos de la televisión, juegos electrónicos, ciber.
- Recomendar a la familia solicitar ayuda del profesional especialista cuando el niño o niña presenta problemas en su desarrollo: rendimiento escolar esperado para su edad, falta de relacionamiento.

VALORAR EN EL PROCESO DE CRECIMIENTO

- Evaluar por IMC (kg/m²) y por talla para la edad y registrar en el expediente clínico.
- Ubicar los datos en la Libreta de salud del niño y la niña en las gráficas correspondientes al sexo.
- Observar la dirección de las curvas y explicar a la madre, el padre o encargado/a del cuidado del/a niño/a el estado de nutrición. En promedio aumentan 3 kg / año y de altura 6 cm / año.
- Inmunizaciones: completar el esquema según corresponda.

EXAMEN FÍSICO

- Cambios biológicos y fisiológicos.
- El crecimiento óseo rápido puede ocasionar dolores musculares nocturnos.
- **Exploración de la columna vertebral:** detectar escoliosis, cifosis y lordosis.
- Investigar agudeza visual y vicios de refracción.
- **Investigar agudeza auditiva:** con voz baja y estando el niño y la niña de espaldas.
- Exploración bucal con énfasis en la aparición del primer molar permanente. Descartar mala oclusión y caries.
- **Frecuencia respiratoria:** 20 / minuto.
- **Frecuencia cardíaca:** 90 / minuto en promedio.
- Características sexuales niño/a.
- Aumento de las glándulas tiroides.

VALORAR PROBLEMAS MÁS FRECUENTES

- Situaciones de maltrato.
- Situaciones de aprendizaje y conducta.
- Trastornos de la columna vertebral.
- Parasitosis.
- Inmunizaciones.
- Relaciónamiento: inhibición, timidez, pasividad, agresividad, impulsividad en exceso, ausencia del juego, miedo persistente.

ORIENTAR EN SALUD SEXUAL Y REPRODUCTIVA

- Cuando cada embarazo es deseado el niño o la niña esperado/a con cariño tiene posibilidades de un mejor futuro. Esperar más de dos años para tener otro/a hijo/a, favorece la salud del niño/a y la familia.

- Elegirle un programa de la televisión de no más de una hora por día, acompañarle y comentar con el o ella la película.
- Evitar las escenas de violencia.
- Recordar que otros programas pueden ser dañinos para la mente.

ALIMENTACIÓN

- Ver en anexo los consejos para la alimentación del/a niño/a.

ORIENTAR

- Acerca de que el crecimiento óseo es más rápido que el muscular pudiendo ocasionar dolores musculares.
- Estimular la formación de hábitos higiénicos: baño, cepillado de dientes, ejercicios físicos, alimentación balanceada.
- Informar a la madre y padre que muchos problemas de bajo rendimiento en la escuela se deben a la alimentación deficiente o inadecuada.
- Orientar el consumo de alimentos ricos en hierro, yodo y vitaminas.
- Anticipar a la madre que el rendimiento escolar puede verse afectado por escuchar mal y tener dificultades en la visión. Referir al especialista en caso de encontrar problemas. Puede ser síntomas de dificultades o trastornos psíquicos.
- Indicar a la madre y padre el estudio de los dientes del niño y recomendar la atención odontológica cada 6 meses. Indicar la consulta odontológica para el sellado de los surcos y fisuras de los primeros molares permanentes, luego los premolares y segundos molares permanentes, realizar las fluorizaciones desde los 6 años en adelante. Recomendar a los padres vigilar el cepillado de los dientes inmediatamente después de comer. Insistir en el último cepillado nocturno.
- Hábitos higiénicos generales y en especial de los genitales.
- Para prevenir la parasitosis recomendar hábitos higiénicos de lavado de frutas y verduras, limpiezas de las manos antes de las comidas, evitar que defequen al aire libre. Orientar sobre la importancia de recibir medicamentos antiparasitarios que le dan en la escuela.
- Para prevenir la pediculosis reforzar acerca del lavado del cabello, tres veces a la semana y baño diario para prevenir la escabiosis.
- Enfatizar que si alguien intenta tocarles (manosearles) deben informar sin temor y de manera inmediata a su padre o madre, a un profesor o persona de confianza.
- Los familiares también pueden ser abusadores.

EL NIÑO Y LA NIÑA TIENEN DERECHO A

- Recibir buen trato, educación, recreación y alimentación.

VIGILANCIA DEL CRECIMIENTO Y DESARROLLO EN LA ADOLESCENCIA DE 10 A 19 AÑOS

VALORAR EL PROCESO DE DESARROLLO

de 10 a 13 años

MOTRICIDAD

- Marcado desarrollo de las habilidades.
- Clara independencia segmentaria, puede usar diferentes segmentos de su cuerpo, independiente de otra parte. Ej.: mover una ceja, mover cada falange de sus dedos.
- Aparecen los bailes.

EMOCIONAL Y SOCIAL

- Humor cambiante y comportamiento inestable. Poca capacidad para controlar impulsos.
- Ansiedad e inquietud respecto a los cambios físicos, masturbación, menstruación, sueño húmedo, tamaño del pene o mamas.
- Preocupación con los cambios físicos puberales e inseguridad por los mismos.
- Le cuesta desprenderse de algunos objetos. Ej.: juguetes o ropas muy gastadas.
- Duelo por la infancia que va dejando.
- Menor interés en participar en actividades con los padres.
- Amistades intensas con adolescentes del mismo sexo, hasta atracción con experimentación homosexual.
- Prefiere formar grupos de su mismo sexo (ignorando o compitiendo con el del sexo opuesto).
- Crea grupos de pertenencia, pandillas con sus propias reglas, inventan códigos secretos o lenguaje. Aparece la cooperación de grupo.
- Despierta la independencia.
- Mayor necesidad de privacidad e intimidad.
- Ponen a prueba la autoridad de los padres.

LENGUAJE Y COGNICIÓN

- Clasifica por clases y relaciones. Relación de lo particular a lo real, generaliza.
- Investigar sobre el desempeño escolar.
- Sus gráficos o dibujos son ricos en representación y movimientos, posición, (perfil, por ejemplo).
- El pensamiento es abstracto.
- Muchas fantasías.
- Lógica concreta
- Reversibilidad operativa. Ej.: en las matemáticas.
- Vocación indefinida idealista.

VALORAR EL PROCESO DE CRECIMIENTO

- Evaluar por IMC (kg/m²) y por Talla para la edad y registrar en el expediente clínico.
- Ubicar los datos en las gráficas de la Libreta del o la adolescente.
- Observar la dirección de las curvas y explicar a el o la adolescente, la madre, el padre o encargado/a el estado de nutrición.

ORIENTACIONES A LA MADRE, PADRE Y FAMILIA

FOMENTAR EL DESARROLLO INTEGRAL

- Apoyar el reconocimiento de cualidades, habilidades para fortalecer su autoestima.
- Permitir que el/la adolescente viva aspectos en cada etapa de su desarrollo emocional.
- Señalar la importancia de acompañarle con comprensión en la vida cotidiana.
- Expresar afecto cotidiano y especialmente en situaciones especiales.
- Favorecer el dialogo y compartir los problemas apoyando las soluciones.
- Asignarles responsabilidades caseras, establecer límites y evitar los castigos físicos.
- Interesarse por su desempeño escolar o laboral.
- Interesarse por la nutrición y el tiempo libre.
- Conocer las amistades de sus hijos/as.

RECOMENDAR

- La importancia de:
- Respetar sus espacios de privacidad.
- Llenar sus espacios libres con deportes, música, actividades de preferencia, voluntariado y participación ciudadana.
- Acompañarles con comprensión y afecto en la vida cotidiana, comunicación, diálogo y orientación con respecto al uso de tatuajes, piercing, aritos y su riesgo para la salud.
- La tolerancia y flexibilidad en el trato cotidiano.
- Identificar conductas de riesgo y sus consecuencias. (Ej. Adicciones, ITS, violencia, abuso, accidentes)
- Motivar su participación en deportes colectivos o de grupos.
- Respetar el impulso a la independencia.
- Manejar la disciplina a través de la negociación, diálogo, conviniendo las normas a seguir según lo acordado y las consecuencias del incumplimiento.
- Premiar los logros del/la adolescente.
- Apoyar las metas educacionales.

ORIENTACIONES PARA ADOLESCENTES SOBRE FACTORES PROTECTORES

- **Promoción de hábitos saludables**
 - Duerme en cantidad adecuada (8 hs nocturnas)
 - Realiza actividad física al menos 3 veces a la semana.
 - Reemplaza la televisión, juegos electrónicos y computadoras por otras actividades recreativas por otras actividades recreativas.

de 14 a 16 años

MOTRICIDAD

- Eligen algunas disciplinas deportivas.
- Experimentos manuales: arman y desarmen electrodomésticos o aparatos mecánicos.
- Artes manuales (pinturas, cerámicas, etc.)

EMOCIONAL Y SOCIAL

- Acentúa su relación con los pares y de conflicto con los padres.
- Se integra a equipos deportivos, religiosos y culturales.
- Uso del tiempo de ocio.
- Adecuada integración al grupo de amigos y apreciación de los valores, interés creciente en relaciones heterosexuales.
- La mayoría ha completado la pubertad, por lo que tiene menos preocupación por ésta. Se siente más cómodo con la apariencia corporal y hay una mejor aceptación de ésta.
- Invierten más tiempo en mejorar su apariencia y lucir más atractivo/a, usando vestimenta especialmente de la moda para el grupo.
- Sentimientos de omnipotencia, comportamiento arriesgado.
- Acercamiento al emparejamiento, experimentación sexual.
- Importancia de los modelos de identificación (ídolos).
- Impulso por la independencia.

LENGUAJE Y COGNICIÓN

- Lógica formal, influenciada por preferencia afectiva o estado de humor. Su expresión responde a fantasías recordatorias.
- Le gusta escribir poemas, músicas, cuentos, su diario.
- Mayor capacidad intelectual.
- Aún no tiene clara su vocación profesional.

VALORAR EL PROCESO DE CRECIMIENTO

- Evaluar por IMC (kg/m²) y por talla para la edad y registrar en el expediente clínico.
- Ubicar los datos en las gráficas de la Libreta del o la adolescente.
- Observar la dirección de las curvas y explicar a el o la adolescente, la madre, el padre o encargado/a el estado de nutrición.

de 17 a 19 años

MOTRICIDAD

- Control real de su cuerpo, responde a su voluntad o deseo.
- Desarrollo como atleta o artista.

EMOCIONAL Y SOCIAL

- Mejor relacionamiento con los padres.
- Disminuye el interés por la relación grupal.
- No manifiesta mayor preocupación por su imagen corporal.
- Los valores de sus amigos le preocupa menos. Se ocupa más de establecer un vínculo afectivo.
- Resolución de la identidad sexual. Elección de pareja.
- Identifica y/o comienza a independizarse económicamente.
- Franca independencia: en sus criterios y los defiende con pasión.
- Colabora con la familia cuando así lo decide.
- Uso del tiempo de ocio (voluntariado, clubes, organizaciones sociales, etc.)

• Prevención de accidentes y violencia

- Usar cinturón de seguridad en el vehículo.
- Usar casco cuando va en moto.
- No portar armas blancas (cuchillo, navaja, etc.) ni de fuego (revolver, pistola, etc.)
- Desarrollar habilidades en resolución de conflictos.
- Evitar situaciones de riesgo, maltrato físico o abuso sexual.

• Nutrición

- Ver en anexo los consejos para la alimentación del y la adolescente

• Sexualidad

- Identificar un adulto en quien confiar para obtener información apropiada sobre sexualidad.
- Recurrir al profesional de salud para aclarar dudas e inquietudes acerca de los cambios corporales y otros.
- Abstenerse de tener relaciones sexuales.
- Si se tienen relaciones sexuales, acercarse a un profesional de la salud para orientación en métodos anticonceptivos y prevención de las ITS.

• Salud mental

- Aprender a conocerse a sí mismo.
- Reconocer su proceso de crecimiento y de cambio.
- Explorar nuevos roles y respetar a las personas que les rodean.
- Aprender a reconocer y manejar el estrés.

• Prevención de abuso de sustancias

- Evitar situaciones en donde haya disponibilidad de alcohol o drogas.
- Apoyar a amigos/as que han decidido dejar el tabaco o drogas.
- Evitar fumar, tomar alcohol, usar drogas u otros medicamentos sin prescripción médica.

• Promoción de competencias sociales

- Compartir tiempo con la familia en actividades que disfruten juntos.
- Participar de grupos comunitarios o escolares, actividades sociales, grupos deportivos u otros.

ORIENTACIÓN EN SALUD REPRODUCTIVA

- Informar sobre la fisiología reproductiva.
- Enseñar la importancia del auto-cuidado genital.
- Indicar la importancia de la higiene durante la menstruación. Cumplir un ritmo normal de vida.
- Recomendar la importancia de retrasar la edad de iniciación de las relaciones sexuales.
- Informar que la abstinencia es el mejor método para evitar el embarazo y las infecciones de transmisión sexual (VIH y SIDA).
- Brindar información sobre métodos anticonceptivos y su uso responsable.

LENGUAJE Y COGNICIÓN

- Desarrollo de una conciencia racional, definida y realista (percibe, analiza, proyecta, emprende con responsabilidad sobre lo mismo). Elabora y resuelve hipótesis por deducciones.
- Define y delimita los valores morales y sexuales. Capacidad para comprometerse y establecer límites.
- Lógica formal, franca (pensamientos, esquemas adultos).
- Objetividad en el punto de vista (menos influenciado por lo afectivo).

VALORAR EN EL PROCESO DE CRECIMIENTO

- Evaluar por IMC (kg/m²) y por talla para la edad y registrar en el expediente clínico.
- Ubicar los datos en las gráficas de la Libreta del y la adolescente.
- Observar la dirección de las curvas y explicar a el/la adolescente, la madre, el padre el estado de nutrición.

EXAMEN FÍSICO

- Piel y faneras. Ejemplo: acné.
- Agudeza visual y vicios de refracción.
- Agudeza auditiva: con voz baja y estando el/la adolescente de espaldas.
- Exploración bucal.
- Columna vertebral.
- **Frecuencia respiratoria:** 16 a 20 por minuto.
- **Frecuencia cardíaca:** 75 / minuto en promedio.
- **Presión arterial:** 120 / 80 mmHg.

CARACTERÍSTICAS SEXUALES DE EL/LA ADOLESCENTE

- Distribución de la grasa corporal.
- Desarrollo de los genitales (varones), mamas (mujeres), vello púbico (ambos). Ver Estadios de Tanner.
- Menarca: **Precoz** antes de los 9 años (referencia al especialista).
Tardía: mayor a los 16 años (referencia a los especialistas).
- Espermarca.

CARACTERES SEXUALES SECUNDARIOS MASCULINOS

- Cambios de la voz.
- Aparición del vello corporal, facial y axilar.

CONDUCTAS DE RIESGO

- Iniciación temprana en el consumo de alcohol, tabaco, marihuana y otras drogas.
- Relaciones sexuales tempranas.
- Relaciones sexuales sin protección.
- Pertenecer a "pandillas".
- Conducción de vehículos (motos o autos)

ORIENTACIÓN EN SALUD REPRODUCTIVA

Indicar que un embarazo en la adolescencia tiene mayor riesgo:

- Para la madre: parto prematuro, hipertensión arterial, aborto, infecciones, mortalidad materna.
- Para el/la hijo/a: prematuridad, muerte súbita, infecciones, maltrato (hijo/a no deseado/a) y mortalidad.
- Para la pareja: inestabilidad a corto y/o largo plazo, abandono del estudio, depresión, maltrato.

- La atención integral a los/las adolescentes debe ser multidisciplinaria proporcionando respuestas más adecuadas a sus necesidades bio-psico-sociales.
- Por las características propias de el/la adolescente, los servicios de salud, el trabajador de salud debe promover una atención diferenciada y de calidad dentro de un modelo de atención integral.
- Proporcionar valores y modelos de conductas apoyándoles con cariño y entorno saludable.
- Promover el desarrollo moral, valores y el sentido de responsabilidad, en el desarrollo de la personalidad y conductas de vida de el/la adolescente influyen los valores y principios del entorno (familia, estado, comunidad).
- Utilización creativa de los medios de comunicación (televisión, computadoras, internet) y control de juegos electrónicos.
- Aconsejar, llenar los espacios libres con deportes, músicas, actividades de preferencia.

LA CONVENCION INTERNACIONAL DE LOS DERECHOS EL NIÑO Y LA NIÑA PRECISA QUE:

- Los trabajadores de salud tienen la obligación de asegurar la confidencialidad de la información médica.
- La atención en salud debe darse en un marco de confidencialidad, respeto, privacidad y de resguardo de los derechos de los/as adolescentes, incluido el derecho a la no discriminación por edad en el acceso a la atención.

Los profesionales de salud deben supervisar el grado de desarrollo de los logros de la adolescencia y otorgar guía y apoyo a las familias para alcanzar un óptimo cumplimiento de las tareas del/a adolescente.

1. Estimular y reforzar las fortalezas o factores protectores del/a adolescente, su familia y la comunidad

a) Fortalezas del adolescente:

- Buena salud física y un estado nutricional adecuado.
- Buena imagen corporal.
- Responsabilidad en apropiados hábitos de salud.
- Estado físico adecuado.
- Carácter positivo, amistoso.
- Buena relación con sus pares.
- Habilidades sociales.
- Experimentar esperanza, alegría, éxito, amor.
- Autoestima alta.
- Manejar el stress.
- Nivel de autonomía apropiado a la edad.
- Desarrollo de la identidad personal
- Conducta sexual responsable.
- Respetar derechos y necesidades del otro.
- Establecer metas educacionales y vocacionales.
- Establecer un sistema de valores.

b) Fortalezas familiares:

- Provee necesidades básicas: comida, techo, ropa, seguridad, atención de salud.
- Entiende los cambios emocionales propios de la adolescencia.
- Estimula actividades que favorecen la autoimagen del adolescente.
- Dedica tiempo al adolescente.
- Premia logros del adolescente.
- Favorece el desarrollo de amistades.
- Reconoce el cambio de rol adolescente y parental.
- Otorga educación sexual.
- Estimula la independencia y responsabilidad de los adolescentes.
- Desarrolla un equilibrio entre apoyo, tolerancia y límites apropiados.
- Apoya las metas educacionales y/o vocacionales del adolescente.
- Provee de sistema de valores y modelos.

c) Fortalezas de la comunidad:

- Provee oportunidades educacionales y vocacionales de calidad.
- Provee actividades para adolescentes: recreativas, deportivas, educacionales, sociales.
- Otorga apoyo a familias con necesidades especiales.
- Dispone de legislación que proteja a adolescentes.
- Otorga servicios integrales de salud y educación, con actividades diferenciadas para adolescentes.
- Otorga un medioambiente libre de riesgos (tóxicos, violencia, polución).
- Asegura transporte público y derecho a vivienda.

2. Evaluar el cumplimiento de las tareas del/a adolescente

- Mantener higiene dental y hábitos alimentarios adecuados.
- Realizar actividad física regularmente y mantener un peso apropiado.
- Hacer uso de medidas de prevención de accidentes: cinturones de seguridad, cascos.
- Evitar alcohol, tabaco y otras drogas.
- Practicar abstinencia sexual o si ya tiene vida sexual activa practicar prácticas sexuales seguras.
- Manejar la presión negativa de pares.
- Practicar habilidades de resolución de conflictos.
- Desarrollar autoestima, confianza en si mismo e identidad personal.
- Desarrollar habilidades de relación con sus pares, parientes y otros adultos.
- Continuar el proceso de separación de la familia de origen.
- Desarrollar sentido de responsabilidad por el otro y empatía.
- Lograr responsabilidad en el rendimiento académico.
- Desarrollar habilidades de lenguaje oral y escrito.
- Desarrollar sentido de responsabilidad y moralidad.

VIGILANCIA DEL CRECIMIENTO Y DESARROLLO INTRAUTERINO

PAUTAS DE VALORACIÓN

Llenado de la ficha clínica
VALORAR EL PROCESO DE DESARROLLO

PRIMERA CONSULTA Y CONSULTAS SUCESIVAS

- Según Normas de Atención Prenatal del MSPyBS.
- Anamnesis, antecedentes familiares, personales, obstétricos, llenado completo de la historia clínica perinatal y del carné perinatal.
- Cálculo de la amenorrea (FUM) fecha de la última menstruación para el diagnóstico del embarazo.

EXAMEN FÍSICO

- Valorar presión arterial.
- Presencia de edemas.

EVALUACIÓN NUTRICIONAL

- Evaluar IMC (kg/m^2) previo al embarazo o antes de las 10 semanas de gestación (ver tabla en el anexo) y registrar en el expediente clínico.
- De 10 semanas en adelante calcular el porcentaje de Peso para la Talla, Edad gestacional y evaluar el estado nutricional con la curva de Rosso/Mardones. Registrar en el expediente.
- Ubicar los datos en el carné perinatal.
- Explicar a la embarazada y a su pareja el estado de nutrición y orientarla sobre la alimentación (ver anexo los consejos sobre la alimentación de la embarazada)

EXAMEN ODONTOLÓGICO

- Presencia de caries.
- Examinar encías y lengua.

EXAMEN GINECO OBSTÉTRICO

Primer trimestre y sucesivos

- Relación edad gestacional.
- Examen de mamas.
- Medición de la altura uterina.
- Evaluación de la pelvis ósea y blanda.
- Evaluación vaginal en primera consulta.
- Vacuna antitetánica: 2 dosis con intervalos de 4 semanas.
- Signos de alarma.

Segundo y tercer trimestre

- Presentación.
- Latidos fetales.
- Movimientos fetales.

ORIENTACIONES A LA MADRE, PADRE Y FAMILIA

Importancia del control mensual del Crecimiento y Desarrollo
Estimulación de Conducta en el hogar

- **El Desarrollo es el proceso de adquirir capacidades cada vez más difíciles, comienza antes del nacimiento y continúa durante toda la vida, capacidades como:**

Moverse y coordinar movimientos.
Pensar y razonar.
Para sentir.
Para relacionarse con los demás.

- El acompañamiento de este proceso logra el "desarrollo integral" de nuestros hijos e hijas, debe iniciarse incluso antes del embarazo y significa responder a las necesidades básicas de protección, alimentación saludable, cuidado de la salud además de la necesidad de amor, afecto, estímulo, seguridad, juego, y estar preparada para una lactancia feliz.
- El cerebro se desarrolla muy rápidamente sobre todo durante la vida intrauterina lo que hace que el niño y la niña nazcan con potencialidades que pueden desarrollarse al máximo, dependiendo de la estimulación que su ambiente le brinda para ir adquiriendo las capacidades de acuerdo a su edad.
- El o la niño/a es capaz de sentir el amor, el afecto, escuchar la voz de la madre y de otros miembros de la familia desde la vida intrauterina, especialmente a partir de las 20 semanas (5 meses).
- Es necesario sensibilizar a la embarazada sobre la importancia de la atención prenatal en forma mensual y del parto en los servicios de salud.
- Desde los tres meses antes del embarazo debe tomar ácido fólico 5 mg /día para prevenir malformaciones del tubo neural; y continuar tomando durante todo el embarazo y periodo de lactancia.

Todos los embarazos están expuestos a riesgos por tanto la atención prenatal y los partos se deben realizar en las instituciones de salud con RR.HH. calificados y ambiente habilitante, según Normas de Atención de Embarazo, Parto y Puerperio del MSPyBS

SOLICITAR

- Grupo sanguíneo, perfil lipídico, perfil tiroideo, estudios auxiliares de sangre y orina.
- Hemograma: eritrosedimentación, glucemia, grupo sanguíneo, factor Rh, VDRL, ácido úrico, HIV/SIDA, toxoplasmosis, chagas, hepatitis B.
- Orina: simple, proteinuria, glucosuria, sedimentos.

VALORACIÓN DE PATOLOGÍAS QUE

Se agravan con el embarazo

- Anemia.
- Hipertensión.
- Cardiopatías.

Aparecen con el embarazo

- Pre-eclampsia.
- Hemorragia del primero, segundo, y tercer trimestre.
- Infecciones.
- Diabetes.

Tener en cuenta además la:

- Multiparidad.
- Edad menor de 20 años o mayor de 35 años.
- Gestación múltiple.

EN LAS CONSULTAS SIGUIENTES

- Solicitar carné perinatal.
- Graficar el trazado de la curva de crecimiento intrauterino
- Psico profilaxis para el parto.

LA ATENCIÓN PRENATAL DEBERÁ REALIZARSE SEGÚN NORMAS DEL MSP y BS

1ª consulta	antes de las 12 semanas de gestación
2ª y 3ª consulta	12 a 20 semanas de gestación
4ª y 5ª consulta	27 a 29 semanas de gestación
6ª y más consultas	33,35,38,40 semanas de gestación

Para detectar factores de riesgo que pueden afectar el desarrollo normal del embarazo, el crecimiento y maduración fetal se utilizará la historia clínica perinatal base (H.C.P.B.), y carné perinatal (C.P.), desde la primera atención.

El espaciamiento adecuado de los embarazos mejora la salud de la mujer, del niño y la niña por eso es aconsejable esperar dos años luego del último parto para iniciar otro embarazo.

REFORZAR

- Higiene personal.
- Ropa cómoda.
- Baño diario.
- Vivienda limpia. Evitar reservorios de agua.
- Alimentación adecuada, cumplimiento con las indicaciones.
- Vitaminas, hierro, ácido fólico y calcio.

ORIENTAR

- Sobre los signos de alarma durante el embarazo: sangrado vaginal, edema, fiebre, cefalea, visión borrosa, zumbido de oído, hipertensión arterial, convulsiones.
- Sobre salud sexual.
- Sobre las ventajas de la **lactancia materna exclusiva en los primeros 6 meses de vida.**

ESTIMULACIÓN TÁCTIL

- Caricias suaves sobre el abdomen para aumentar la actividad de la niña o el niño, con palmadas, pellizcos, caricias, masajes.

ESTIMULACIÓN AUDITIVA

- Con la voz de las figuras parentales (padres, hermanos), cuidadores, con músicas de diferentes estilos y tonos, poemas.

ESTIMULACIÓN VESTIBULAR

- Con hamacas, bailes o movimientos en la cama.

ESTIMULACIÓN VISUAL

- Utilizar linterna encendida sobre el abdomen de la madre y repetir la acción de luz y oscuridad.

ORIENTAR

Sobre la importancia de:

- el plan de parto.
- presentar el carné perinatal en cada consulta.
- los derechos del niño y la niña.
- los derechos de la mujer.
- el buen trato y prevención del maltrato.

ORIENTAR EN SALUD SEXUAL Y REPRODUCTIVA

- Riesgo de alimentación deficiente (anemia, recién nacido/a de bajo peso)
- Para el parto institucional.
- Cuidados del recién nacido/a.
- Planificación familiar.
- Promover la corresponsabilidad del padre, la madre y la familia en los cuidados de el/la niño/a.

CONSEJOS PARA LA ALIMENTACIÓN DEL NIÑO Y NIÑA (SANO/A O ENFERMO/A)



Hasta los 6 meses de edad

- Dale el pecho todas las veces que el niño o niña quiera, de día y de noche, por lo menos 8 veces en 24 hs (a libre demanda).
- La leche materna contiene todos los nutrientes necesarios para el buen crecimiento y desarrollo de tu niño o niña.
- No le des ninguna otra comida o líquidos, ni siquiera agua, té o infusiones.
- No le des chupete ni biberón.



De 6 a 8 meses de edad

- Continúa dándole el pecho todas las veces que el niño o niña quiera.
- Además de la leche materna, comencé a darle de a poco otros alimentos, hasta alcanzar al menos 2 cucharadas, por ej. de: Puré de mandioca, zanahoria, batata, zapallo y/o papa polenta de maíz, arroz siempre con carne molida de pollo o vaca; es recomendable agregar en cada platito de la comida 1 cucharadita de aceite vegetal crudo (de girasol, soja o maíz). Dale estos alimentos recién preparados (tibios) por lo menos 2 veces al día (almuerzo y cena).
- También es bueno que coma puré de frutas (Ej.: banana, mamón, manzana, mango, pera) por ejemplo a la media mañana.



De 9 a 11 meses de edad

- Continúa dándole pecho.
- El bebé ya debe estar comiendo a la media mañana, el almuerzo y la cena, y además se puede agregar a su alimentación:
- Puré de legumbres (Ej. poroto, arveja, poroto manteca, lentejas)
- Huevo duro entero (hasta 3 veces por semana), carne de pescado, hígado, queso fresco o yogurt.
- Dale por lo menos 1 plato pequeño en cada comida.
- Cociná con sal yodada en pequeña cantidad.
- Ofrecele alimentos recién preparados y tibios, cortados en trocitos pequeños o molidos y poco condimentados, agrégale a la comida 1 a 2 cucharaditas de aceite vegetal (maíz, soja o girasol).



De 12 meses a 2 años de edad

- Continúa dándole pecho si es posible.
- A estas edades es recomendable que coma:
 - Cereales, tubérculos y derivados: fideo o arroz o harina de maíz o harina de trigo o mandioca o batata o papa en el almuerzo y la cena; y hasta 2 pancitos por día.
 - Carnes de pollo, vaca, pescado, pavo: 4 ó 5 veces a la semana.
 - Legumbres (poroto, lenteja): 2 a 3 veces a la semana.
 - Leche y derivados (yogurt o queso): todos los días.
 - Verduras y frutas: todos los días.
 - Aceite: en pequeña cantidad.
 - Azúcares o mieles: en pequeña cantidad.
 - Se debe cocinar con sal yodada en pequeña cantidad.
 - En cada horario de cada comida ofrécele un plato pequeño de alimentos recién preparados (tibios) de la olla familiar, cortados en trocitos pequeños y poco condimentados.

CONSEJOS PARA LA ALIMENTACIÓN DEL NIÑO Y NIÑA (SANO/A O ENFERMO/A)

Preescolar 2 a 5 años



- Es importante que el niño o niña realice 5 comidas al día:
 - Desayuno: 1 taza de leche con cereales o con 1 pan (puede acompañar con mermelada o margarina).
 - Media mañana: frutas ó 1 yogurt ó 1 huevo duro (hasta 3 veces por semana)
 - Almuerzo: Aproximadamente 1/2 plato de fideos o arroz o pastas o papas con porotos o con carne (1 presa chica de pollo o carne vacuna o pescado). Acompañado siempre con ensalada de verduras crudas.
Por ejemplo: soyo de carne con verduras, guiso de arroz o fideo con carne o pollo, locro, porotos con fideo y queso, cualquiera de éstos con ensalada de lechuga y tomate u otro vegetal. Postre: frutas o ensalada de frutas.
 - Merienda: 1 taza de leche con 1 pan con queso, o calabaza (andai) con leche o arroz con leche.
 - Cena: Igual que el almuerzo. Por ejemplo: arroz con queso, bife de hígado con puré de papa, guiso de arroz y carne molida; siempre con ensalada de verduras o vegetales.
- Para el recreo en el JARDÍN/ PREESCOLAR es mejor que:
 - Consuma una fruta, yogurt o leche, pan con queso.
 - Se evite completamente papas fritas, gaseosas, golosinas o galletitas dulces o saladas.

Escolar 6 a 9 años



- Es importante que el niño o niña realice 5 comidas al día:
 - Desayuno: 1 taza de leche con 1 pan con queso o 1 taza de yogurt con cereales.
 - Media mañana: frutas, yogurt con cereales o huevo duro (hasta 3 veces por semana), leche o pan con queso.
 - Almuerzo: Aproximadamente 3/4 de un plato de fideos o arroz o pastas o papas con porotos o con carne (1 presa chica de pollo o carne vacuna o pescado). Acompañado siempre con ensalada de verduras crudas.
Por ejemplo: soyo de carne con verduras, guiso de arroz o fideo con carne o pollo, locro, porotos con fideo y queso, cualquiera de éstos con ensalada de lechuga y tomate u otro vegetal. Postre: frutas o ensalada de frutas.
 - Merienda: 1 taza de leche con pan con queso, calabaza (andai) con leche, arroz con leche o licuado de frutas con leche con galletitas de agua.
 - Cena: Igual que el almuerzo. Ejemplos: Tarta de espinaca o Pascualina de acelga, soufflé de verduras con arroz, 3/4 de un plato de fideos o arroz o polenta o papas con una porción de carne siempre con ensalada de verduras o vegetales.
- Es muy importante que se asegure que consuma al menos 3 porciones de lácteos: 2 tazas de leche y una taza de yogurt o 1 feta o trozo pequeño de queso (30 gramos = tamaño de una cajita de fósforos).
- Para el recreo en la escuela es mejor que:
 - Consuma como colación (recreo o merienda) una fruta, yogurt o leche, sandwich de queso (lo citado para la media mañana).
 - Se evite completamente papas fritas, gaseosas, golosinas o galletitas dulces o saladas.

OBSERVACIÓN: Un grupo especial de niños y niñas son aquellos con antecedentes de enfermedad celíaca o alergia alimentaria familiar en los que se sugiere introducir cereales, como trigo, avena, cebada y centeno, huevos y pescado más tardíamente, recién al año de edad. **RECORDÁ:** Tu niño o niña está comiendo lo suficiente si sube de peso en cada control con el trabajador de salud. **PARA TODAS LAS EDADES:** ¼ En todo momento evitar peleas familiares, la hora de comer debe ser agradable. ¼ Permitile que se sirva con la cuchara, si se ensucia, no le reproches. ¼ Permitile compartir la mesa con los demás miembros de la familia. ¼ Aplaudí su habilidad de comer solo o sola.

CONSEJOS PARA LA ALIMENTACIÓN DEL Y LA ADOLESCENTE

La adolescencia es un período de rápido crecimiento y desarrollo con altas demandas de nutrientes, especialmente de proteínas y de energía.

Al iniciar y durante la adolescencia, hay algunos micronutrientes que necesitan un mayor aporte en la dieta diaria tales como el **hierro, calcio y zinc**.

Para satisfacer estas demandas es importante recomendarles que:

1. Consuman diariamente alimentos de todos los grupos.

Una alimentación variada ayuda a cubrir todas las necesidades que tiene el cuerpo para crecer y desarrollarse adecuadamente.

2. Los cereales, tubérculos y derivados, son básicos en su alimentación pues aportan energía para realizar todas sus actividades y mantener un crecimiento adecuado.

Porciones mínimas de este grupo de alimentos:

5 a 6 porciones (adolescentes de 10 a 13 años)

6 a 7 porciones (adolescentes de 14 a 19 años) de alimentos de este grupo.

3. Incluyan verduras de diferentes colores en las comidas.

Su aporte de vitaminas, minerales y fibra favorecen el buen funcionamiento del cuerpo y ayudan a prevenir las enfermedades. El consumo regular de fibra ayuda a regular el colesterol y la glucosa en sangre, ayuda a regular el tránsito intestinal.

4. Consuman de 2 a 3 frutas todos los días, especialmente las de estación pues al igual que las verduras aportan vitaminas, minerales y fibra que favorecen el buen funcionamiento del cuerpo y ayudan a prevenir las enfermedades.

5. No olviden que deben consumir buena cantidad de leche y derivados ya que aportan calcio, proteínas y vitaminas, lo que ayuda a mantener dientes y huesos sanos.
Es ideal que consuman cuatro porciones por día ya sea de leche, yogur o queso.

6. De ser posible varíen el grupo de carnes, las legumbres y el huevo en sus comidas durante la semana. Aportan proteínas, minerales y vitaminas, esenciales para el crecimiento y para prevenir enfermedades. Las carnes de vaca, pollo, pescado, cerdo, menudencias (riñón, corazón, hígado), se recomiendan de 4 a 5 veces por semana alternando con legumbres (poroto, maní, habilla, kumanda yvyra'i, lenteja, soja) o huevo 2 a 3 veces por semana.

7. Prefieran el consumo de aceite vegetal en lugar de las grasas de origen animal (manteca, grasa de cerdo y vaca, tocino, embutidos, piel de pollo) y que eviten las frituras para proteger el corazón y mantener buena salud.

8. Disminuyan el consumo de azúcar, mieles, caramelos, gaseosas, dulces, tortas y helados. Estos alimentos aportan calorías, pero pueden contribuir a la aparición de caries y sobrepeso. Es recomendable no sobrepasar 4 porciones por día.

9. Con una pequeña cantidad de sal yodada previenen problemas por deficiencia de yodo (Ej.: bocio o ju'ai). Pero también su consumo excesivo puede ocasionar enfermedades como la hipertensión.

10. Se acostumbren a consumir suficiente cantidad de agua potable. Para favorecer las funciones normales del cuerpo. Se recomienda que beban de 6 a 8 vasos por día.

Es importante explicar a los y las adolescentes que la comida conocida como "chatarra" (bebidas gaseosas, caramelos, embutidos, etc.) no solo tienen poco valor nutritivo sino que favorecen la obesidad, eleva el colesterol malo (LDL) disminuye el colesterol bueno (HDL), eleva los triglicéridos y la glucemia. Además son alimentos bajos en fibras y elevada cantidad de sodio, lo que favorece la aparición de hipertensión y desarrollo de la aterosclerosis desde edades tempranas.

En esta etapa es importante que los/as adolescentes realicen actividad física y mantengan buenos hábitos alimentarios. Se recomiendan actividades como bailar, andar en bicicleta, caminar, nadar, saltar la cuerda, etc., al menos 30 minutos por día, tres veces por semana.

Para la actividad física se debe recomendar: si el/a adolescente no está acostumbrado a realizar ejercicios puede comenzar con 20 minutos de ejercicio de resistencia (bailar, andar en bicicleta, caminar, nadar, saltar la cuerda, jugar a la pelota), más 10 minutos de ejercicio de fuerza (subir escaleras con peso, hacer abdominales), velocidad o flexibilidad (ejercicios de estiramiento), 3 veces a la semana. Esto se debería realizar durante las 2 primeras semanas, luego incrementar a los 30 minutos.

CONSEJOS PARA LA ALIMENTACIÓN DE LA EMBARAZADA

La alimentación de la madre durante el embarazo es la fuente primordial de la nutrición del niño o niña, por ello debe ser atendida con especial cuidado para que el nuevo ser crezca sano/a y la madre cuide su salud.

La atención prenatal es muy importante para vigilar el peso, la presión arterial, el crecimiento, desarrollo y recibir orientaciones de salud.

La evaluación nutricional será indispensable para conocer si la madre se encuentra con peso adecuado, déficit o exceso y de esta manera orientar la alimentación de acuerdo a cada caso.

Será necesario medir la Talla y el Peso previo al embarazo para determinar el estado nutricional según IMC del cual dependerá el aumento ideal de peso.

Categoría	IMC rango - kg/m ²
Emaciación	menos de 14,9
Bajo peso	16,5 a 18,4
Nornal	18,5 a 24,9
Sobre peso	25 a 30
Obesidad clase 1	30,1 a 34,9
Obesidad clase 2	35 a 40
Obesidad clase 3	más de 40

Fuente: Organización Mundial de la Salud (OMS)

Índice de Masa Corporal Peso/Talla ²		Ganancia de peso recomendada kg
Bajo peso	IMC menor de 18,5	12,5 - 18
Adecuado	IMC 18,5 - 24,9	11,5 - 14
Sobrepeso	IMC 25 - 29,9	7 - 11,5
Obesidad	IMC mayor de 30	6 - 8
Gemelar		15,5 - 20

Fuente: Barbara Abrams et al. Pregnancy weight gain still controvercial
Am J Clin Nutr 2000; 71 (suppl) : 1233 - 41

Para lograr una buena nutrición es importante recomendar que toda mujer embarazada durante este periodo:

1. Consuma diariamente alimentos de todos los grupos.

Una alimentación variada ayuda a cubrir todas las necesidades de la madre y propiciar el crecimiento y desarrollo adecuado del niño/a.

2. Consuma cereales, tubérculos y derivados, como base de su alimentación.

Para obtener energía suficiente y realizar todas las actividades, se sugiere el consumo de hasta 8 porciones de alimentos de este grupo.

3. Aumente el consumo de las verduras de diferentes colores en las comidas.

Su aporte de vitaminas, minerales, agua y fibra favorecen el buen funcionamiento del cuerpo por lo que se sugiere la incorporación de verduras en forma de ensaladas crudas en abundante cantidad, acompañando tanto el almuerzo y la cena.

4. Consuma frutas todos los días, especialmente las de estación.

Al igual que las verduras aportan vitaminas, minerales, agua y fibra que favorecen el buen funcionamiento del cuerpo y la cantidad recomendada es de 3 a 4 frutas al día.

5. Tomen.

Consuma en lo posible, mayor cantidad de leche y/o derivados que lo habitual, porque estos aportan calcio, proteínas y vitaminas, que ayudan al crecimiento y desarrolla del niño o la niña, y protegen los huesos y dientes de la madre.

Se sugieren 4 porciones por día de leche, yogur o queso.

CONSEJOS PARA LA ALIMENTACIÓN DE LA EMBARAZADA

6. Consuma en forma variada carnes, legumbres y huevo en las comidas durante la semana.

Aportan proteínas, minerales y vitaminas, esenciales para formar y reparar los tejidos del cuerpo y para el crecimiento adecuado del niño o la niña.

Se recomiendan de 4 a 5 veces por semana carne de vaca, pollo, pescado, cerdo, menudencias (riñón, corazón, hígado) alternando con legumbres (poroto, maní, habilla, kumanda, yvyra'i, lenteja, soja) o huevo 2 a 3 veces por semana.

Es fundamental enseñar que las legumbres deben combinarse con cereales (arroz o fideo), para mejorar su calidad proteica.

7. Es recomendable reducir el consumo de frituras y grasas de origen animal (manteca, grasa de cerdo y vaca, tocino, embutidos, piel de pollo).

Es mucho mejor que consuman aceites vegetales de preferencia crudos y frituras muy ocasionalmente.

8. Es importante moderar el consumo de azúcar, mieles, caramelos, gaseosas, dulces, tortas y helados.

Aportan energía, pero en exceso pueden predisponer a la aparición de diabetes gestacional, sobrepeso, dislipidemias y caries.

Recomendales hasta 4 porciones por día.

9. Es importante moderar el consumo de sal.

Su consumo excesivo puede retener líquido y predisponer a la preeclampsia (hipertensión del embarazo).

Se recomienda que sea sal yodada, para evitar el bocio (coto o ju'ai).

10. Es importante el consumo de agua potable.

Se recomiendan 8 a 10 vasos por día.

RECUERDE:

- Evite el consumo de café y bebidas alcohólicas.
- Evite fumar y también lugares con humo de cigarrillo.

Es importante explicar a la embarazada que la comida conocida como "chatarra" (bebidas gaseosas, caramelos, panchos, hamburguesas) no tienen valor nutritivo sino que favorece la obesidad, eleva el colesterol malo (LDL) disminuye el colesterol bueno (HDL), eleva los triglicéridos y la glucemia. Además son alimentos bajos en fibras y elevada cantidad de sodio, lo que predispone hipertensión y desarrollo de la aterosclerosis.

En esta etapa la actividad física beneficia tanto a la madre como al niño/a.

Pero se debe iniciar de a poco y después de los 3 meses de embarazo con supervisión de un médico o profesional del área.

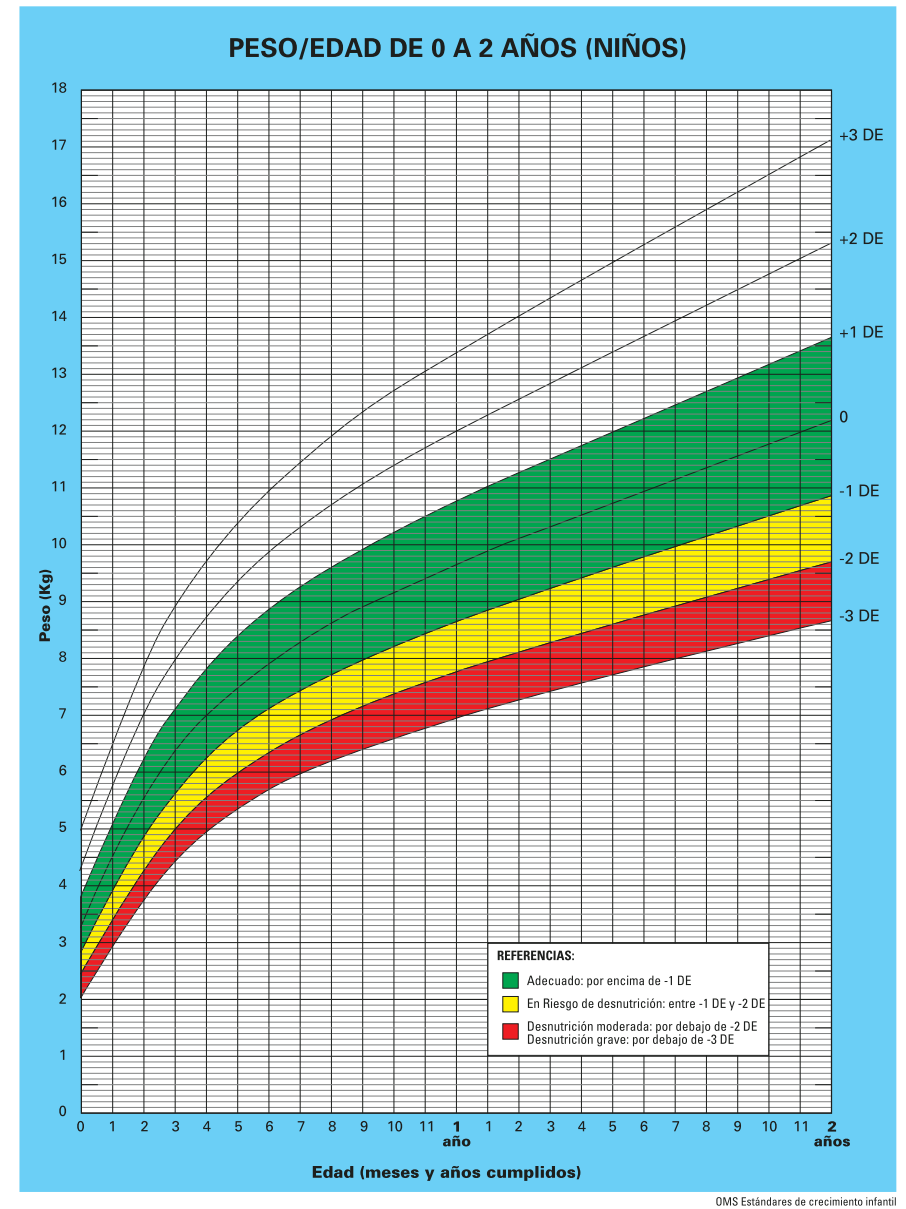
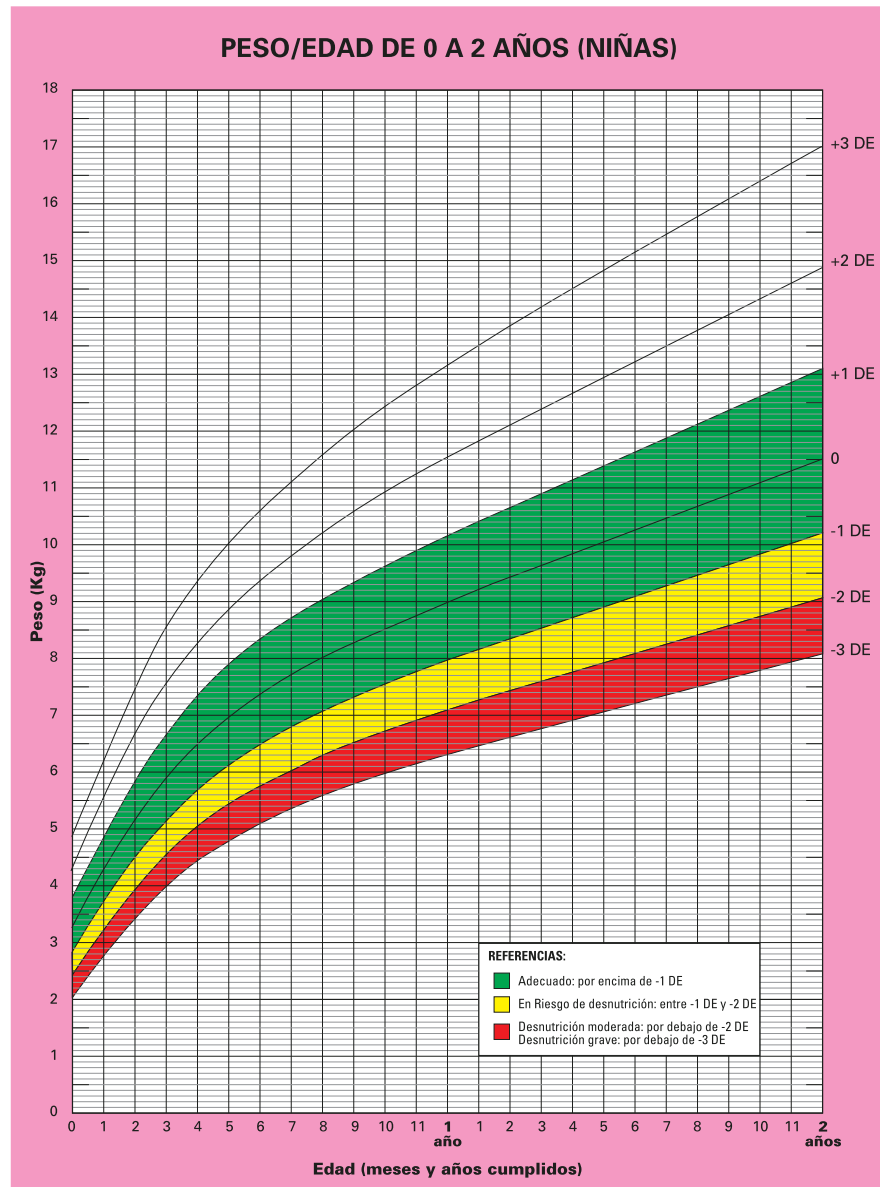
Se recomiendan estiramientos y ejercicios moderados (caminar, nadar), por periodos no mayores a 30 minutos.

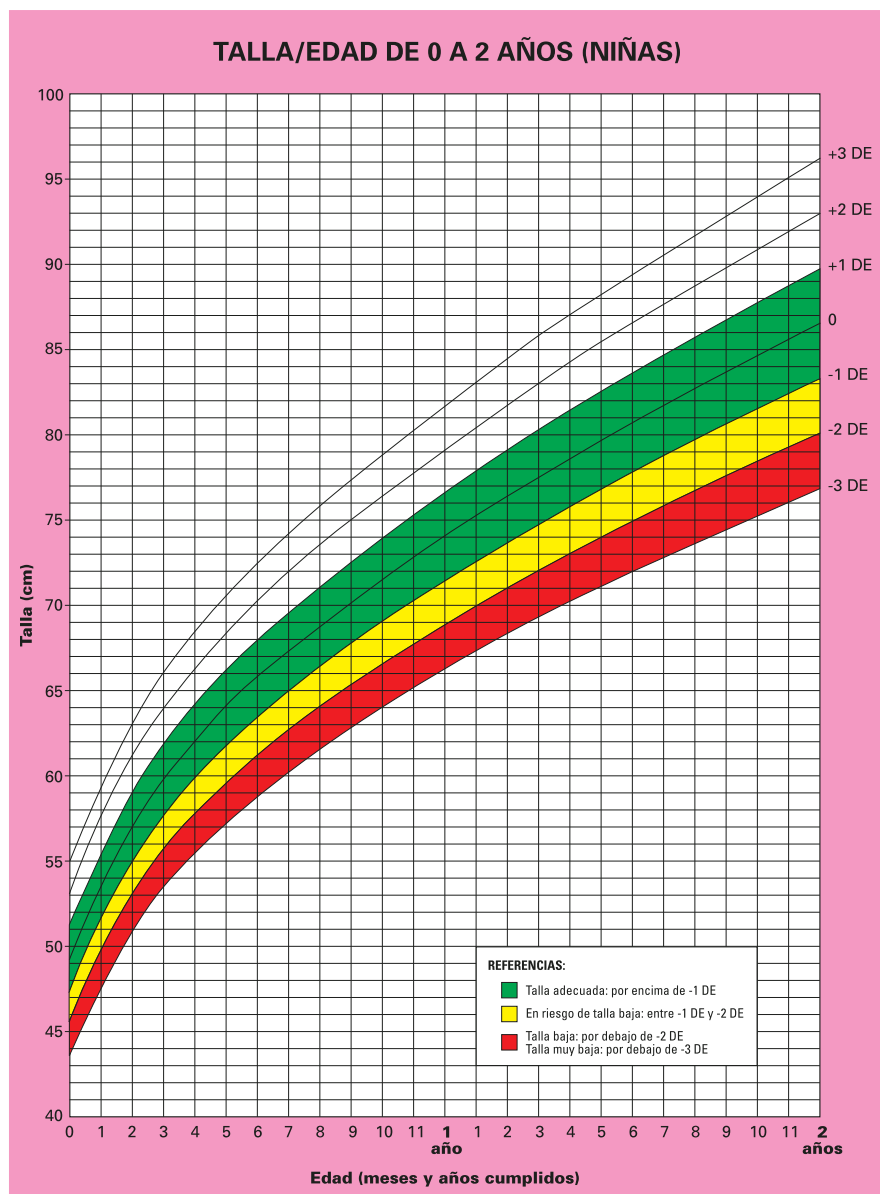
Durante el periodo pre-concepcional y en los primeros meses del embarazo se debe iniciar el consumo de Ácido fólico para disminuir el riesgo de recién nacidos con malformaciones/defectos del tubo neural.

EL ÁCIDO FÓLICO se encuentra en el hígado, carne vacuna, huevo, pescado, verduras de hojas oscuras, trigo, legumbres secas, batata, levadura, etc.

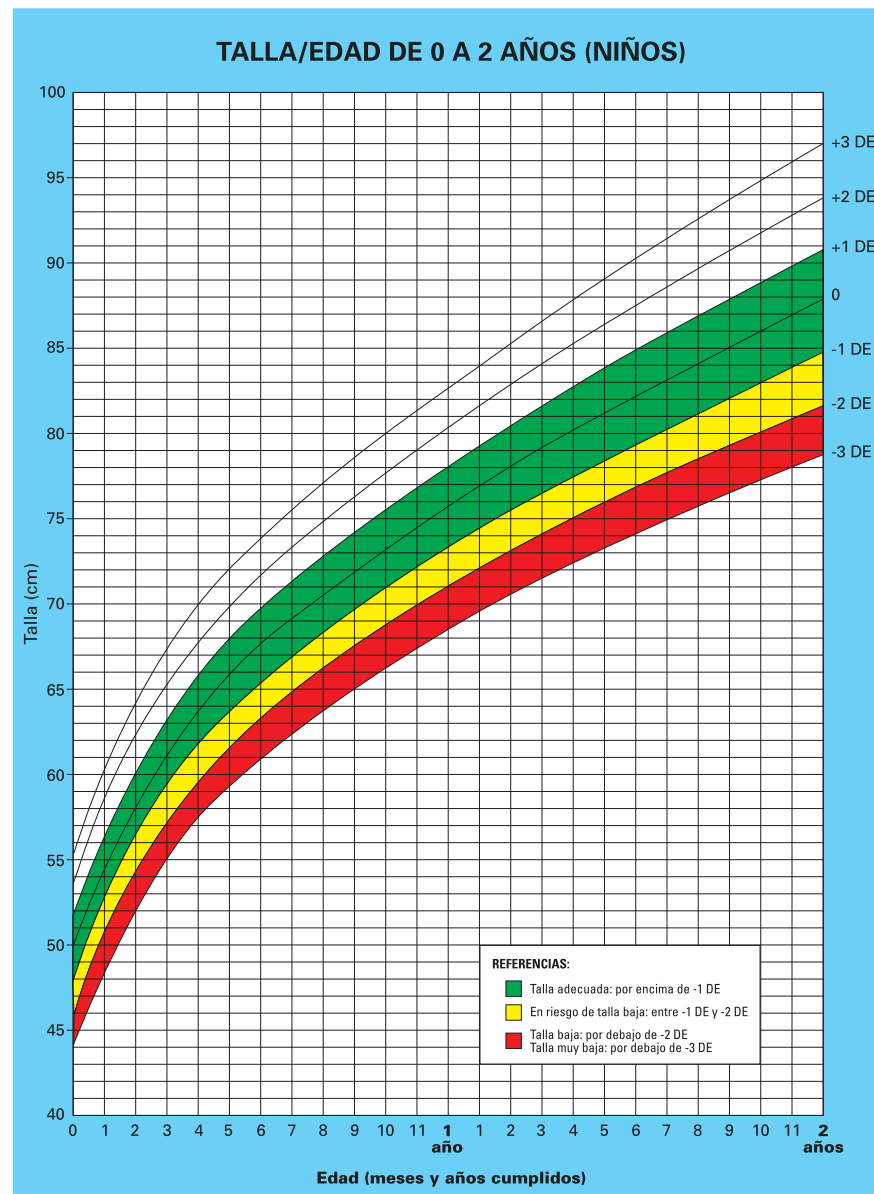
Por Ley, la sal tiene que enriquecerse con yodo y la harina con hierro, ácido fólico y vitaminas del complejo B.

Enseñe a los consumidores a leer las etiquetas para corroborar si la harina y la sal son enriquecidas.



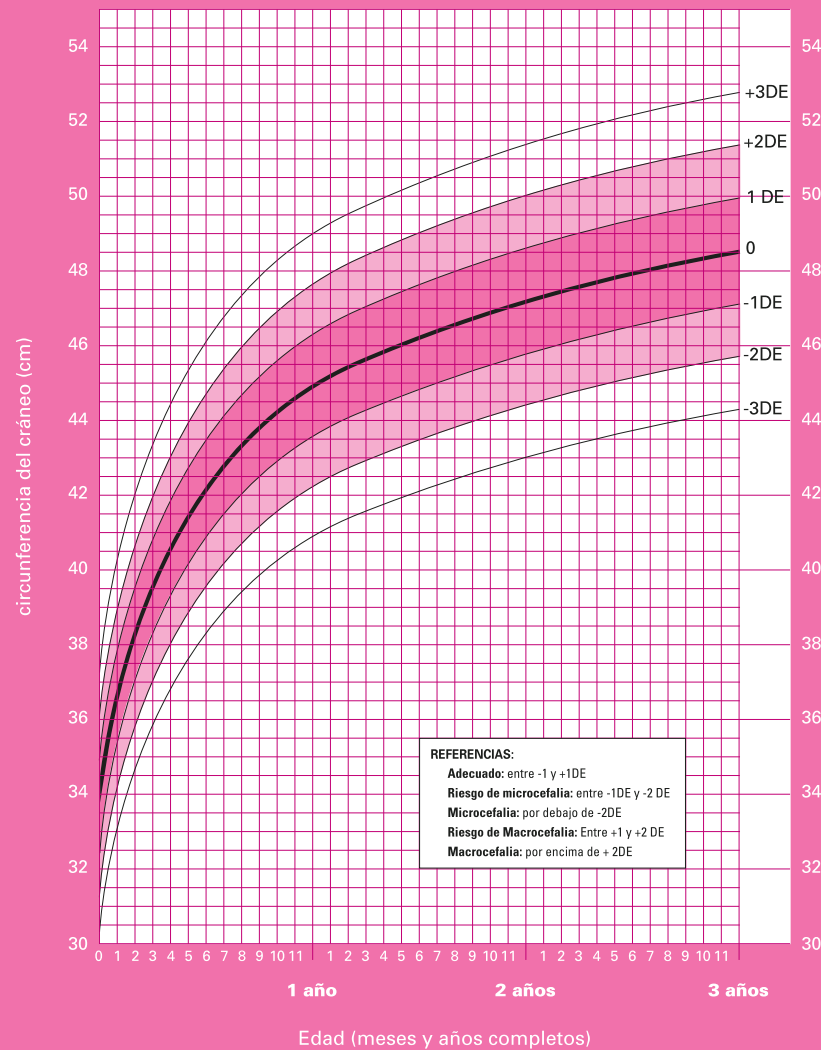


OMS Estándares de crecimiento infantil



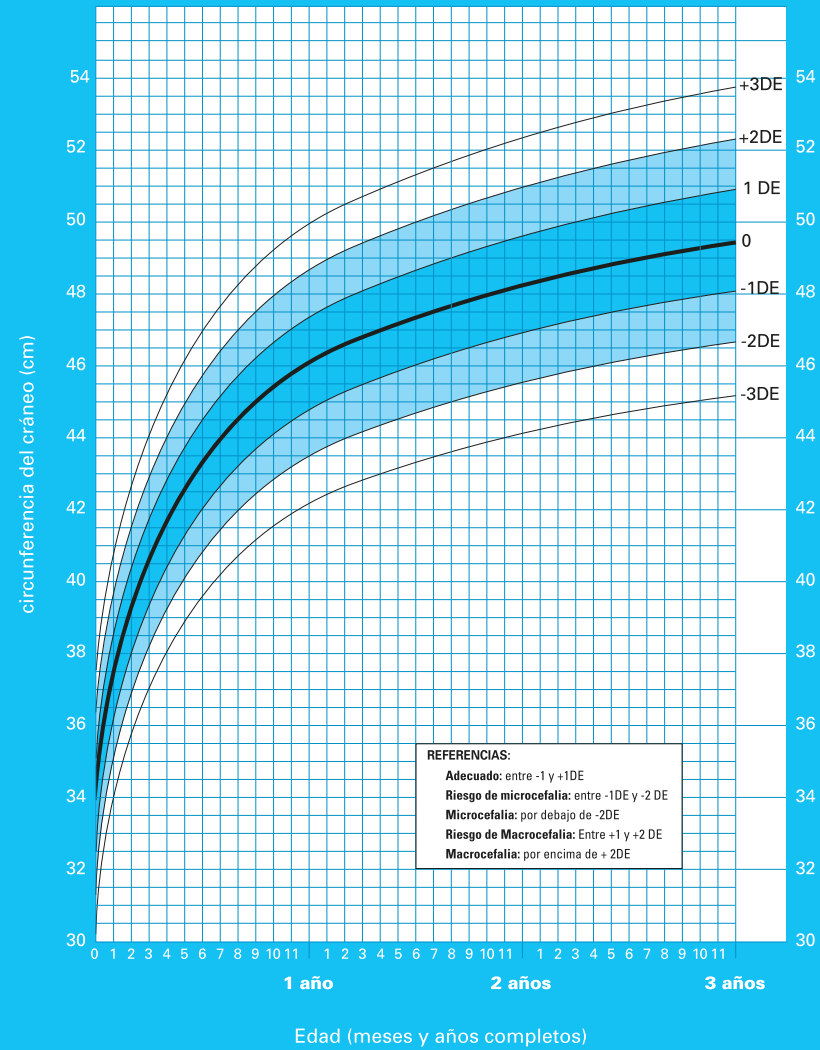
OMS Estándares de crecimiento infantil

CIRCUNFERENCIA CEFÁLICA DE 0 A 3 AÑOS (NIÑAS)



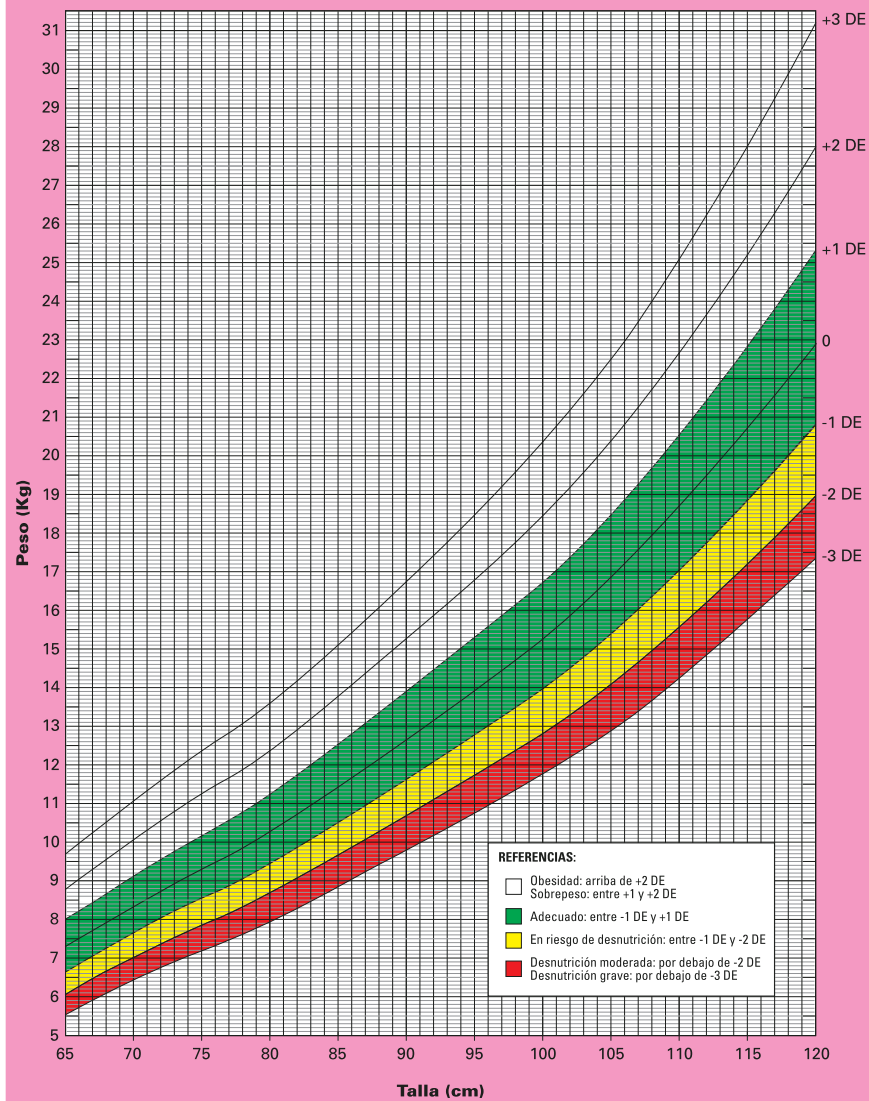
OMS Estándares de crecimiento infantil

CIRCUNFERENCIA CEFÁLICA DE 0 A 3 AÑOS (NIÑOS)



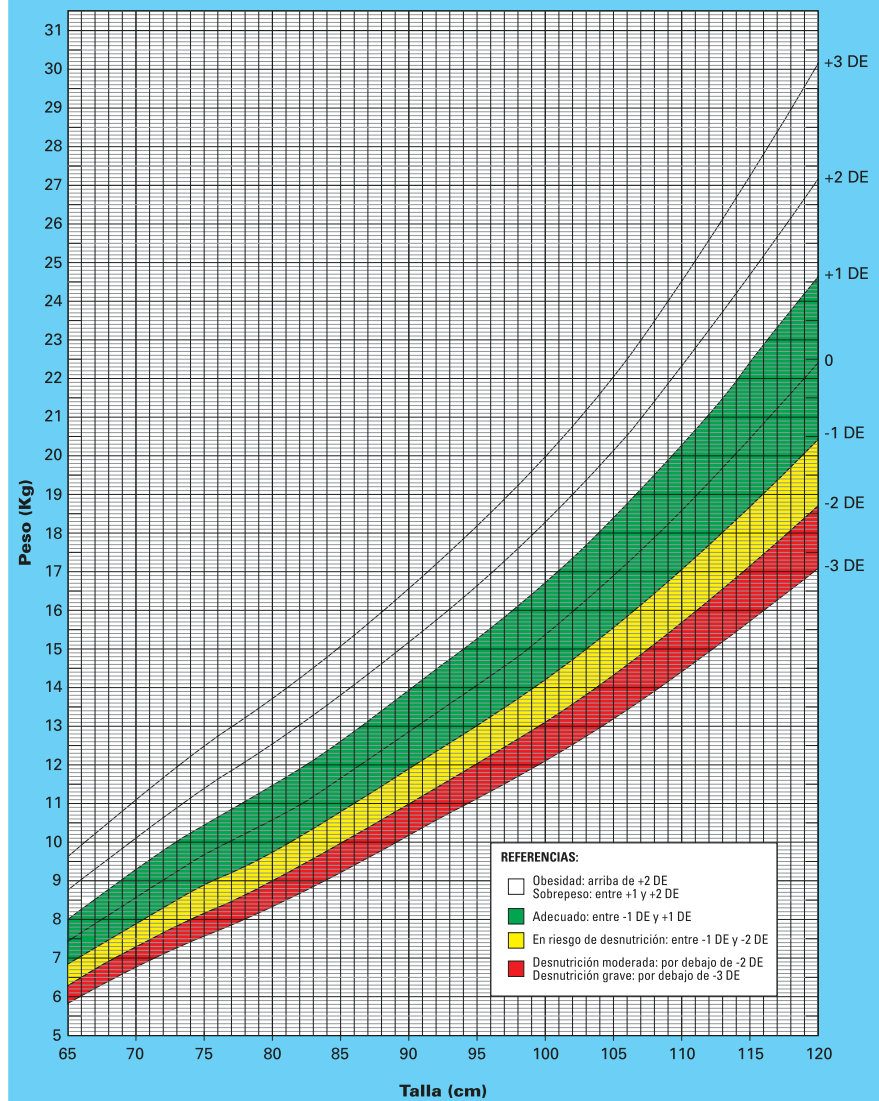
OMS Estándares de crecimiento infantil

PESO/TALLA DE 2 A 5 AÑOS (NIÑAS)

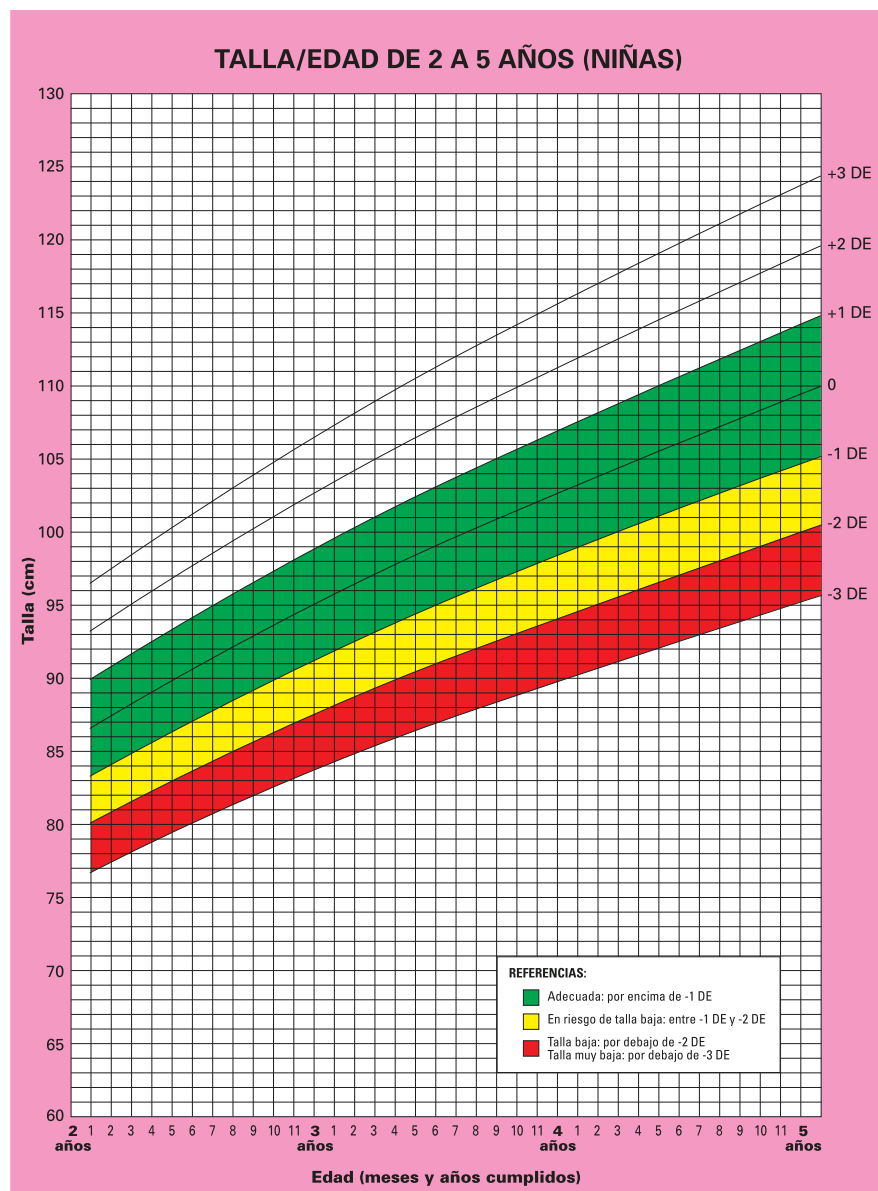


OMS Estándares de crecimiento infantil

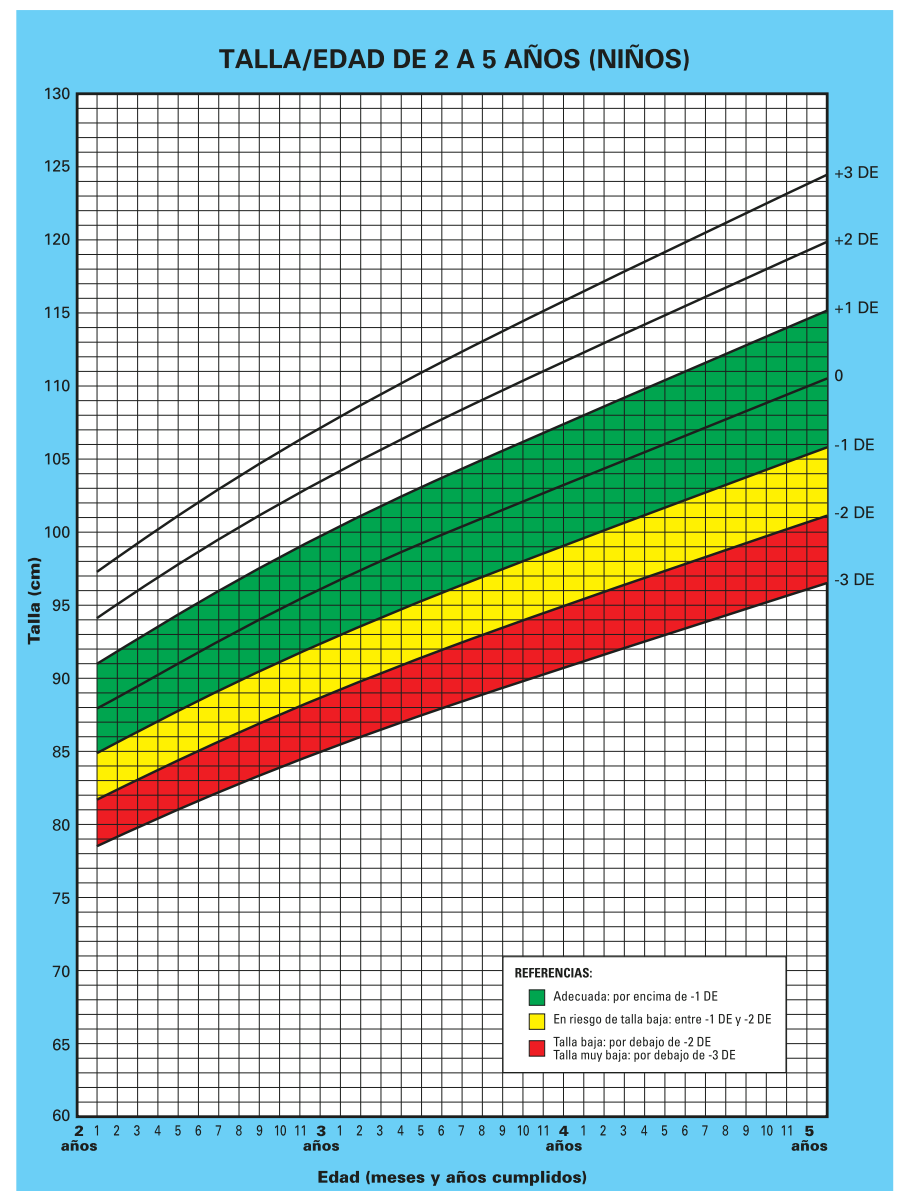
PESO/TALLA DE 2 A 5 AÑOS (NIÑOS)



OMS Estándares de crecimiento infantil

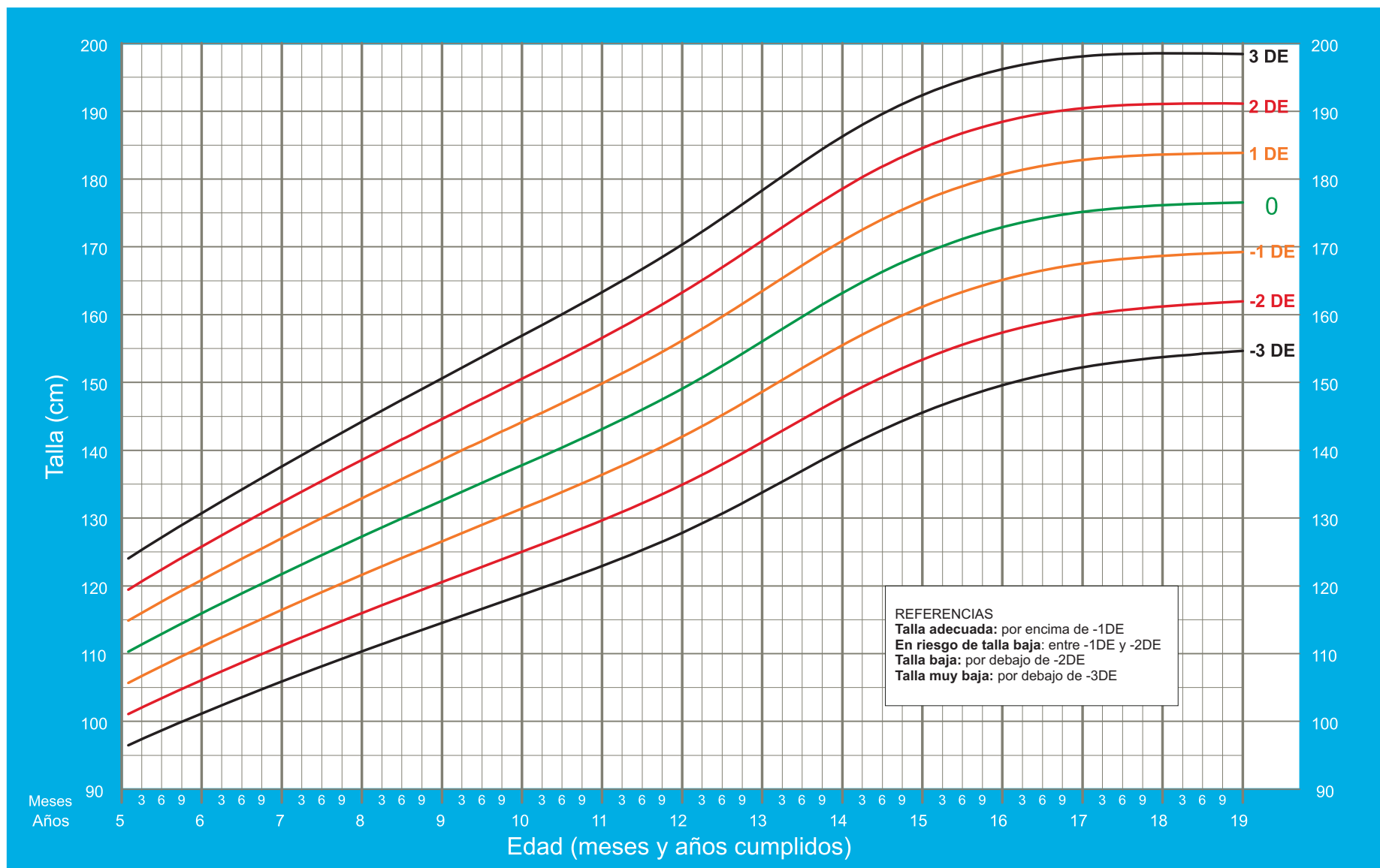


OMS Estándares de crecimiento infantil



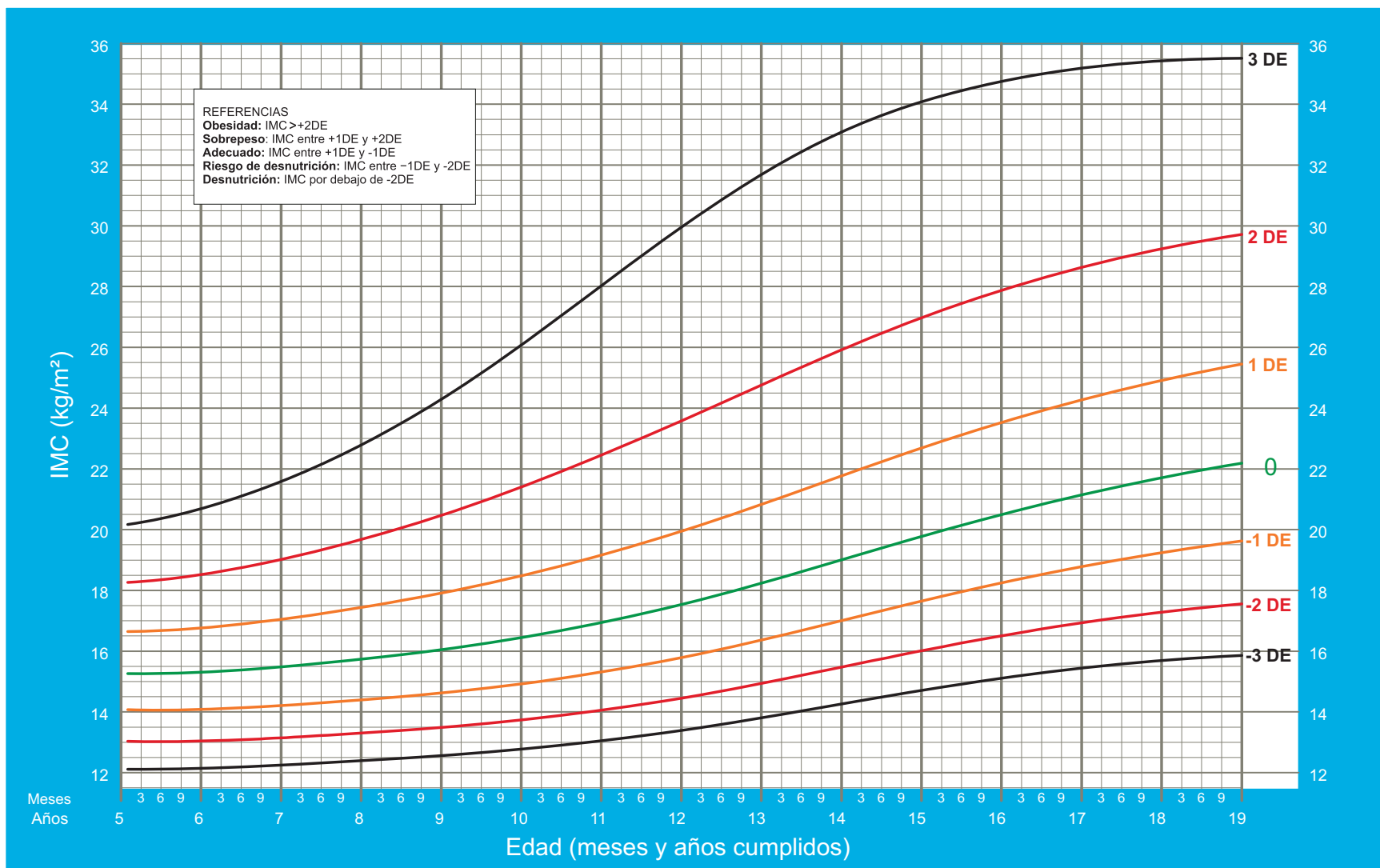
OMS Estándares de crecimiento infantil

TALLA/EDAD DE 5 A 19 AÑOS (VARONES)



2007 Referencia WHO

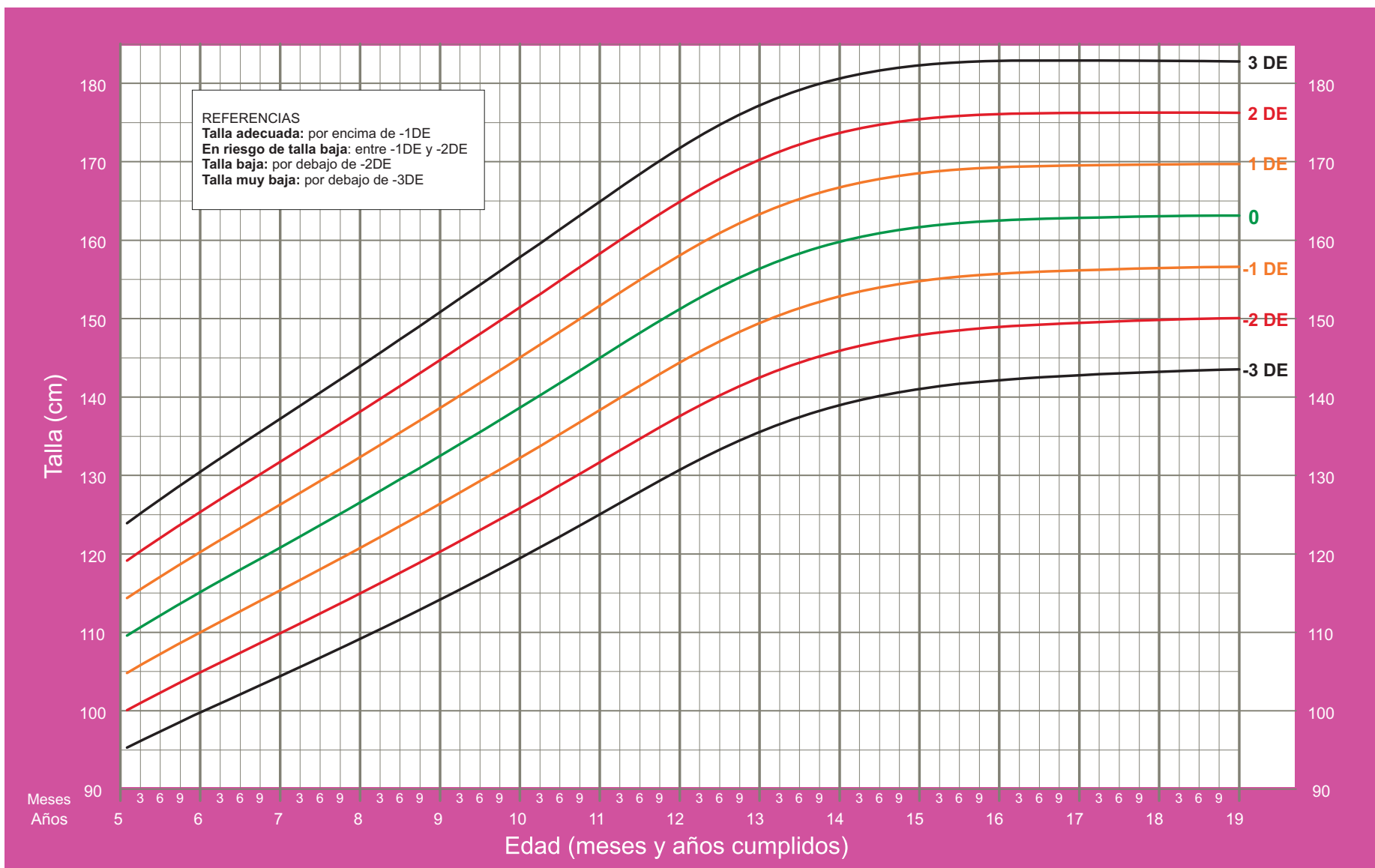
IMC/EDAD DE 5 A 19 AÑOS (VARONES)



2007 Referencia WHO

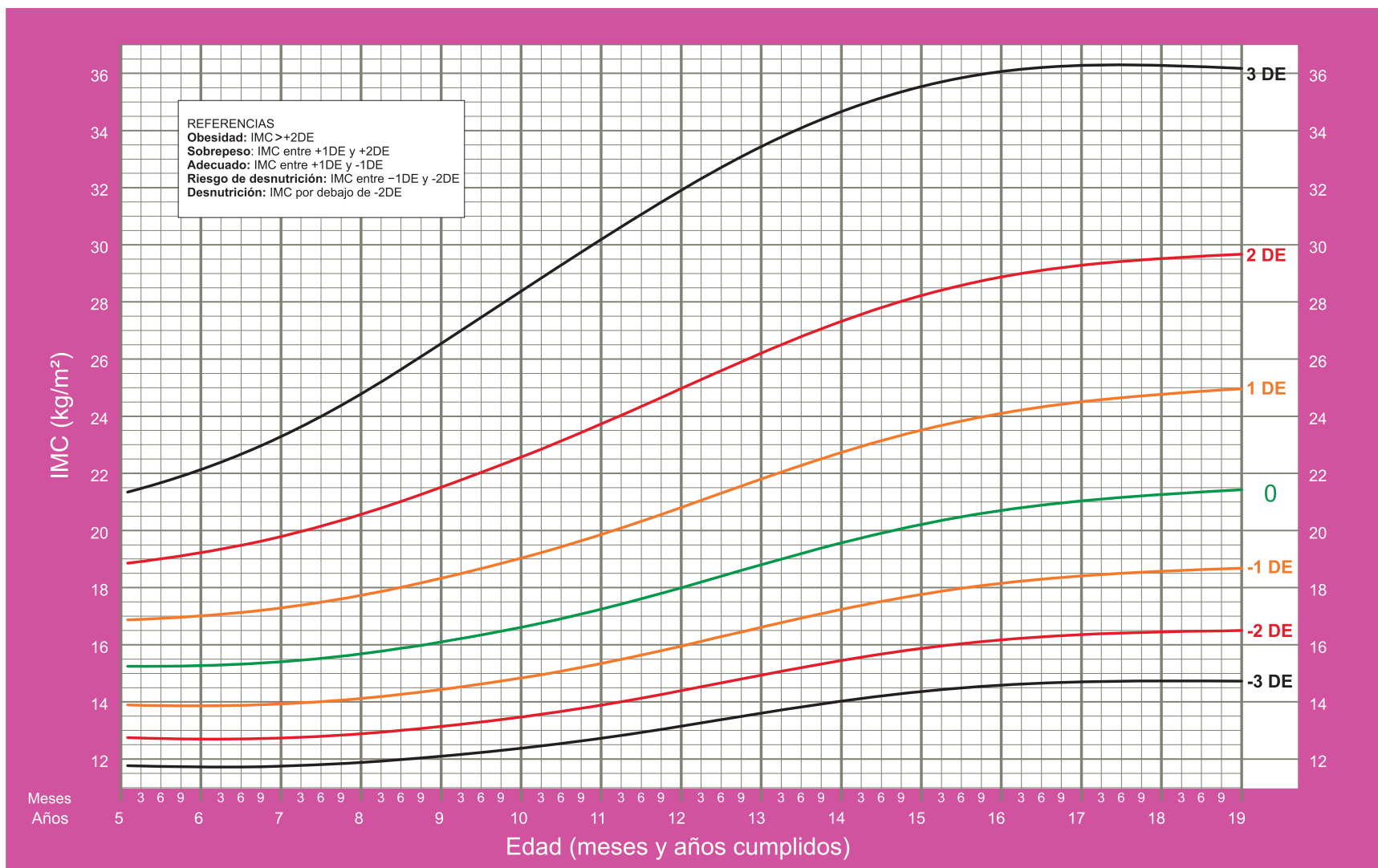
Para evaluar el estado nutricional se utiliza el Índice de Masa Corporal (IMC), que se calcula dividiendo el Peso (en Kg.) por la Estatura (en metros al cuadrado): $IMC = \text{Kg}/\text{m}^2$

TALLA/EDAD DE 5 A 19 AÑOS (MUJERES)



2007 Referencia WHO

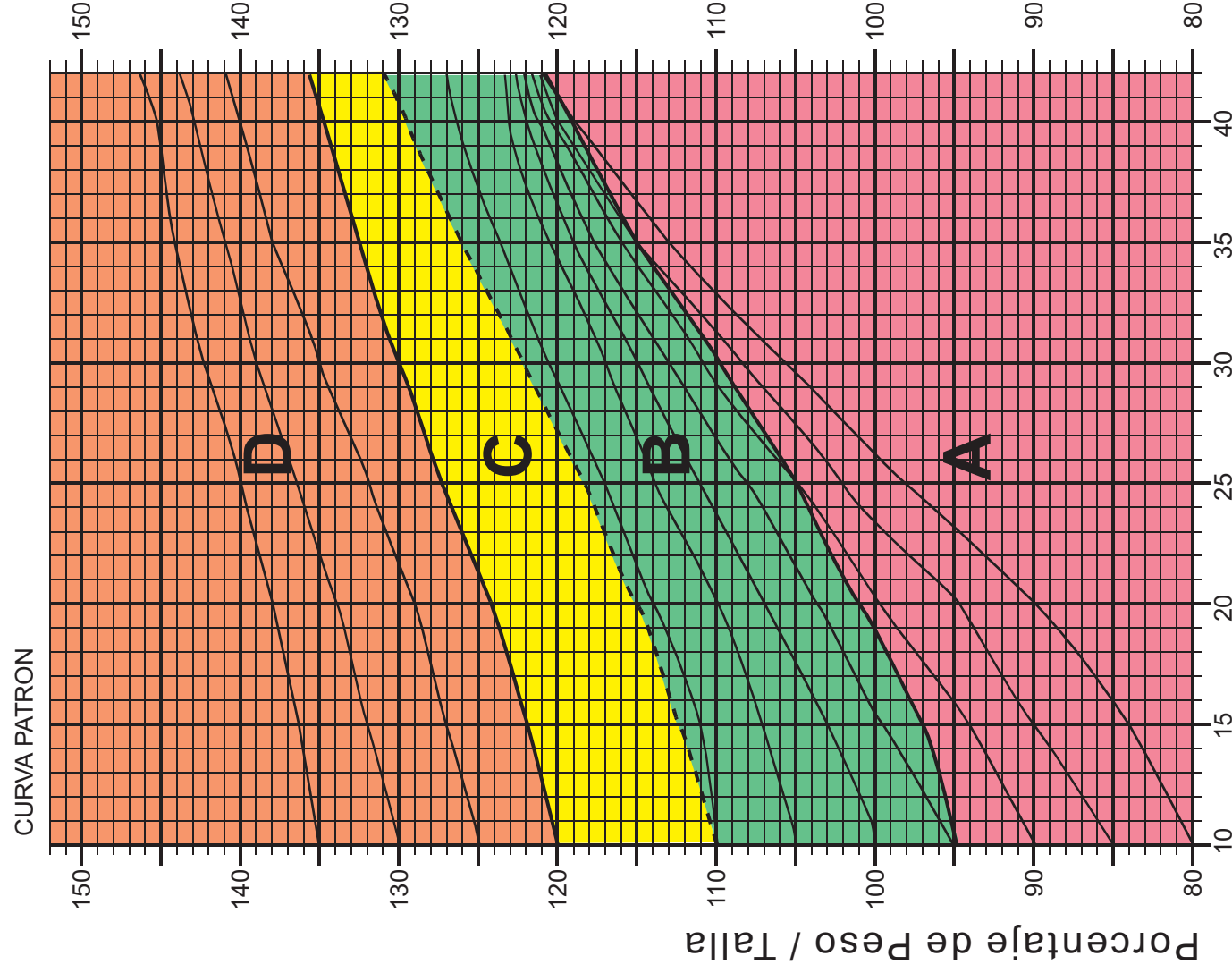
IMC/EDAD DE 5 A 19 AÑOS (MUJERES)



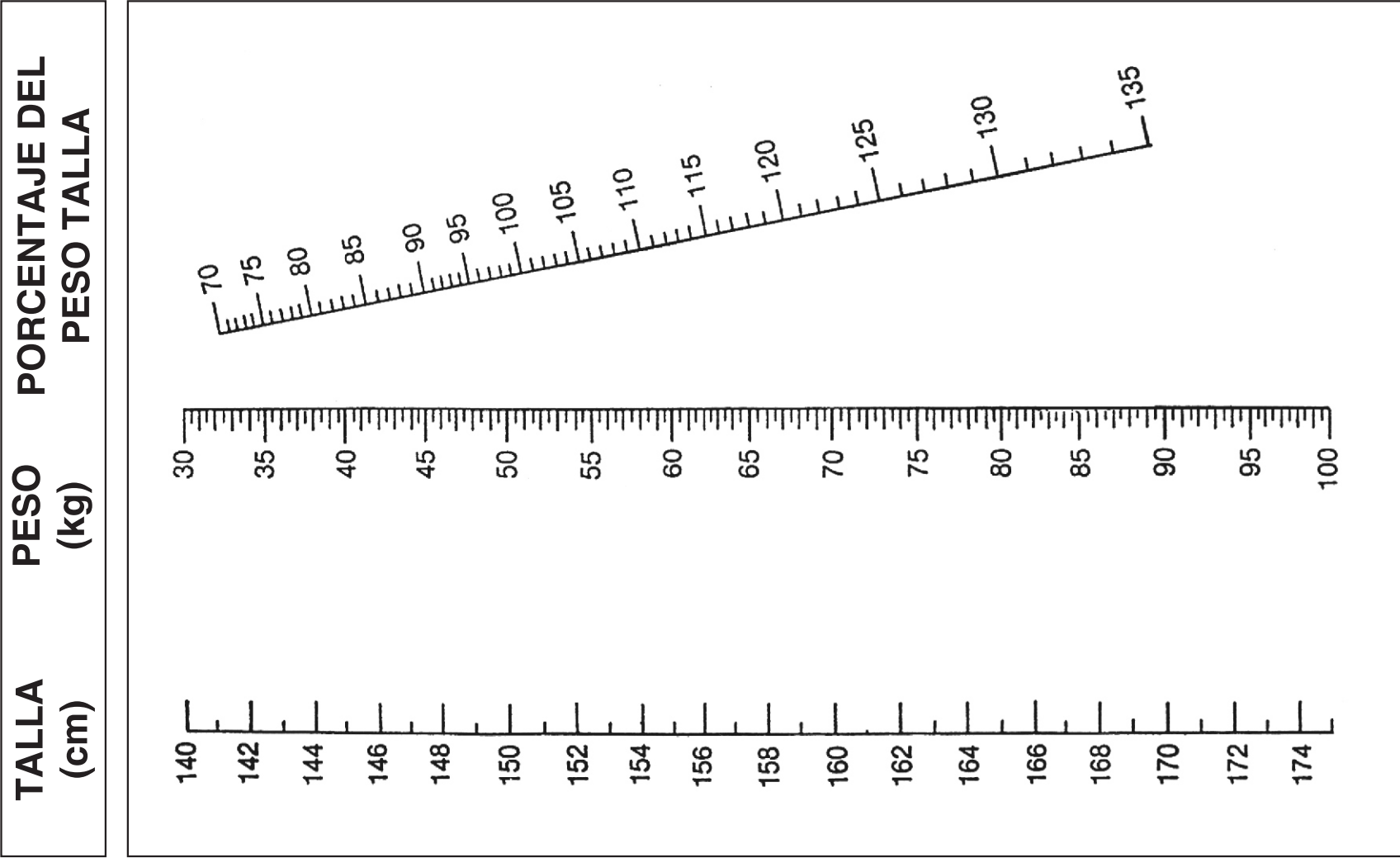
2007 Referencia WHO

Para evaluar el estado nutricional se utiliza el Índice de Masa Corporal (IMC), que se calcula dividiendo el Peso (en Kg.) por la Estatura (en metros al cuadrado): $IMC = Kg/m^2$

Gráfico de Incremento de Peso Para Embarazadas

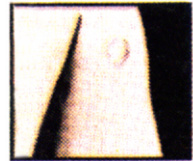


Clasificación de la Relación Peso / Talla
de la Mujer (%)



ESTADIOS DE TANNER

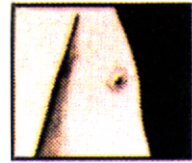
GRADO DE DESARROLLO DE MAMAS NIÑAS



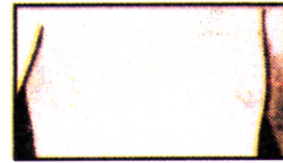
Grado 1



Grado 2



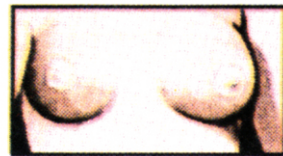
Grado 3



Grado 4



Grado 5



Grado 1 Prepuberal:
Solamente elevación del pezón

Grado 2:
Mamas en etapa de botón: elevación de la mama y pezón en forma de un pequeño montículo.

Grado 3:
Mayor agrandamiento y elevación de la mama y la areóla, sin separación de sus contornos.

Grado 4:
Proyección de la areóla y pezón para formar un montículo secundario por encima del nivel de la piel de la mama.

Grado 5:
Etapa de madurez: proyección del pezón solamente, debido a la recesión de la areóla al nivel de la piel de la mama.

GRADO DE DESARROLLO DE VELLO PUBIANO NIÑAS



Grado 1



Grado 2



Grado 3



Grado 4



Grado 5



Grado 6

Grado 1 Prepuberal:
No hay vello pubiano.

Grado 2:
Crecimiento de los vellos largos, suaves, ligeramente pigmentados, lacios principalmente a lo largo de los labios mayores.

Grado 3:
Vello considerablemente más oscuro, áspero y rizado. Se extiende en forma rala sobre el pubis.

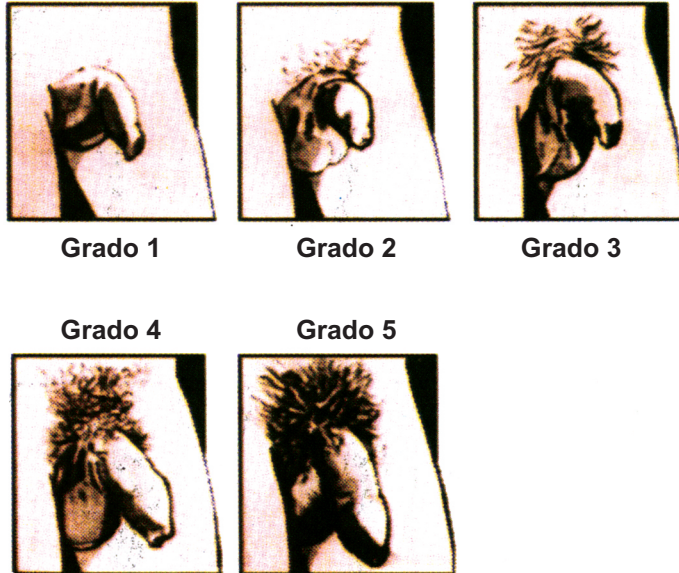
Grado 4
Vello similar al del adulto pero cubre una superficie menor.

Grado 5:
Vello adulto en cantidad y tipo, con límite superior horizontal.

Grado 6:
Extensión hasta línea alba.

ESTADIOS DE TANNER

GRADO DE DESARROLLO DE GENITALES NIÑOS



Grado 1

Grado 2

Grado 3

Grado 4

Grado 5

Grado 1 Prepuberal:

Los testículos, escroto y pene son del mismo tamaño y proporciones que en la primera infancia. Estadio Prepuberal.

Grado 2:

Agrandamiento del escroto y testículos. La piel del escroto se congestiona y cambia de textura. En esta etapa hay poco o ningún agrandamiento del pene

Grado 3:

Agrandamiento del pene que tiene lugar al principio sobre todo en longitud. Los testículos y el escroto siguen desarrollándose.

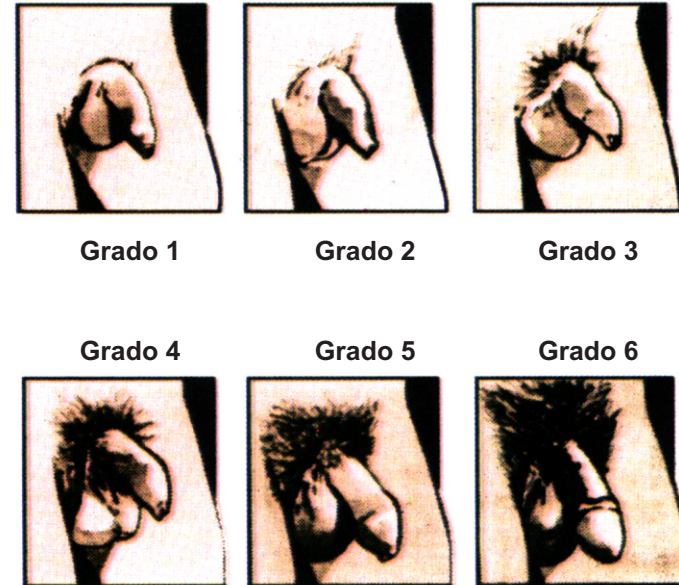
Grado 4:

Aumento de tamaño del pene que crece en diámetro y desarrollo del glande. Los testículos y escroto se hacen grandes. La piel del escroto se oscurece.

Grado 5:

Los genitales son adultos en tamaño y forma.

GRADO DE DESARROLLO DE VELLO PUBIANO NIÑOS



Grado 1

Grado 2

Grado 3

Grado 4

Grado 5

Grado 6

Grado 1 Prepuberal:

No hay vello pubiano.

Grado 2:

Vellos largos, suaves, ligeramente pigmentados y lacios, en la base del pene.

Grado 3:

Vello más oscuro, áspero y rizado. Se extiende en forma rala sobre el pubis.

Grado 4:

Vello similar al del adulto, superficie cubierta menor que en adulto. No hay extensión a la superficie medial de los muslos.

Grado 5:

Vello adulto en cantidad y calidad. Extensión hasta la superficie medial de los muslos.

Grado 6:

Extensión hasta la línea alba

EDUCACIÓN ANTICONCEPTIVA

MÉTODO	¿EN QUÉ CONSISTE?	¿CÓMO FUNCIONA?	¿CÓMO SE USA?	OBSERVACIONES
DISPOSITIVO INTRAUTERINO (DIU) O "T" DE COBRE	Dispositivo que se coloca dentro del útero de la mujer no embarazada, en un servicio de salud por médico entrenado.	<ul style="list-style-type: none"> • Evita el encuentro entre los espermatozoides y el óvulo. • El cobre disminuye la movilidad de los espermatozoides. • Modifica la acidez del cuello del útero, los espermatozoides no sobreviven. 	<ul style="list-style-type: none"> • El médico debe verificar su correcta colocación. 	<ul style="list-style-type: none"> • Contraindicaciones <ul style="list-style-type: none"> - Embarazo o sospecha de embarazo - Anormalidades uterinas - Historia de Enfermedad Inflamatoria Pélvica - Papanicolau anormal-sangrados genitales anormales - Infecciones genitales • No protege contra ITS / SIDA • Contraindicado en úteros con menos de 6 cm.(frecuente en adolescentes y nulíparas) • Puede dar una protección por 10 años
PÍLDORA ANTICONCEPTIVA	<p>Es una pastilla que toma la mujer diariamente durante el tiempo que desee evitar el embarazo.</p> <p>La mujer debe pasar por una evaluación previa por un profesional de la salud.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Evitan liberación del óvulo del ovario (ovulación) • Provoca cambios en el moco cervical dificultando la entrada de los espermatozoides. 	<p>Paquetes de 28 pastillas:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Comenzar en los primeros 5 días de la regla una pastilla diaria a la misma hora. • Cuando toquen las marrones ya debe haber venido la regla. Se acaban las marrones y se comienza a tomar otro paquete de pastillas. (tienen hierro) <p>Paquetes de 21 pastillas:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Comenzar a tomar el primer día de la regla, diario a la misma hora hasta acabar. • Iniciar un nuevo paquete, siete días después. 	<ul style="list-style-type: none"> • Si se olvida por 2 días, tomar una en la mañana y otra en la noche por 2 días seguidos, continuar con el resto de la manera normal y usar además condón o tabletas vaginales hasta la próxima menstruación. • Contraindicado en problemas de hígado, vesícula, corazón, problemas vasculares, diabetes, migraña, presión alta, cáncer de mama o endometrio. • Contraindicación absoluta durante la lactancia • Puede provocar sangrado vaginal entre periodos menstruales, náuseas, dolor de cabeza leve, sensibilidad anormal en los senos. • Se recomienda realizar Papanicolau • Realizar auto examen de mama periódicamente • Este método no protege contra ITS / SIDA

EDUCACIÓN ANTICONCEPTIVA

MÉTODO	¿EN QUÉ CONSISTE?	¿CÓMO FUNCIONA?	¿CÓMO SE USA?	OBSERVACIONES
MELA (Método Lactancia - amenorrea)	Durante la lactancia la mujer no ovula, por lo tanto no se embaraza.	<ul style="list-style-type: none"> Sólo si no hay menstruación. Sólo si existe lactancia materna exclusiva durante los primeros 6 meses post parto. 	<ul style="list-style-type: none"> Ofrecer seno materno por lo menos 10 veces en 24 horas, de día y de noche, inmediatamente después del parto. 	<ul style="list-style-type: none"> Debe cumplir los dos requisitos de cómo funciona.
RITMO CALENDARIO	Consiste en NO tener relaciones sexuales durante los días fértiles de la mujer.	<ul style="list-style-type: none"> La mujer debe tener ciclos regulares (cada 26 a 32 días) La mujer debe registrar los ciclos durante los últimos 6 meses. 	<ul style="list-style-type: none"> Observar los últimos 6 meses antes de usarlo. Al ciclo más corto restarle 18 Al ciclo más largo restarle 11 Ej.: Ciclo más corto $25 \text{ días} - 18 = 7$ Ciclo más largo $30 \text{ días} - 11 = 19$ Significa que la adolescente NO debe tener relaciones sexuales entre el 7º y 19º días de su ciclo. 	<ul style="list-style-type: none"> No se recomienda en adolescencia temprana en que los ciclos son irregulares. No protege contra ITS/SIDA. Alto riesgo de fracaso.
CONDÓN O PRESERVATIVO MASCULINO	Bolsita o funda que se coloca en el pene erecto antes de una relación sexual.	<ul style="list-style-type: none"> El condón cubre el pene durante la relación sexual, el semen eyaculado queda dentro del condón. Evita contacto entre el pene-vagina y sus fluidos. 	<ul style="list-style-type: none"> Abrir el paquete cuidadosamente Desenrollar todo el condón hasta la base del pene erecto antes del contacto genital. Después del coito, extraer el pene de la vagina cuando todavía esté erecto y sostener el condón. 	<ul style="list-style-type: none"> NO USAR SI SE OBSERVA: Envoltura dañada o rasgada, fecha fabricación mayor a 5 años, está decolorado reseco o muy pegajoso. Es el único método que protege contra embarazo, ITS, VIH Sida, sin embargo esta protección no es del 100% Se debe desechar inmediatamente después de usarlo.

EDUCACIÓN ANTICONCEPTIVA

MÉTODOS	¿EN QUÉ CONSISTE?	¿CÓMO FUNCIONA?	¿CÓMO SE USA?	OBSERVACIONES
INYECTABLES (Depo-Provera y Noristerat), o un mes (Mesygina, Ciclofém y Deladroxato)	Hormonas inyectables: (progestágeno puro o progestágeno y estrógeno). No existe contraindicación para su uso 2 años después de la menarquia. (primera regla).	<ul style="list-style-type: none"> • Impiden la ovulación. • Impide la fecundación. • Obstaculiza la penetración de los espermatozoides. 	<ul style="list-style-type: none"> • Vía intramuscular. • Se puede comenzar en cualquier momento si NO ESTÁ EMBARAZADA. • Los inyectables mensuales se colocan entre 23 y 33 días después de la inyección anterior. • El periodo menstrual se normaliza entre 2 y 6 meses después de suspendido el anticonceptivo. 	<ul style="list-style-type: none"> • Cambios en el sangrado menstrual, goteo o sangrado leve entre periodos, o amenorrea. • Puede ocasionar dolores de cabeza, aumento de sensibilidad en las mamas, cambios de humor, náuseas, disminución del deseo sexual y/o acné. • No es recomendable en caso de hipertensión, enfermedades al corazón, hígado, o hemorragias ginecológicas sin explicación. • No es recomendable en caso de hipertensión, enfermedades al corazón, hígado, o hemorragias ginecológicas sin explicación. • Dan protección por 3 meses.
ANTICONCEPCIÓN DE EMERGENCIA	Previene el embarazo hasta 72 horas después de haber tenido relaciones sexuales sin protección.	<ul style="list-style-type: none"> • Impide la ovulación. • Alteran implantación de un óvulo fecundado. • Obstaculiza la penetración de los espermatozoides. 	<ul style="list-style-type: none"> • No deben transcurrir más de 3 días después del coito sin protección. • Tomar los 2 comprimidos juntos. 	<ul style="list-style-type: none"> • Mareos, náuseas y/o vómitos, dolor abdominal, fatiga, dolor de cabeza, sensibilidad en los pechos y sangrado vaginal irregular. • Recomendable en caso de violación. • Este método no protege contra ITS / SIDA.

NOTA: Los métodos anticonceptivos deben estar disponibles para los adolescentes en los servicios de salud, y ser distribuidos gratuitamente en consultorios de las instituciones que trabajan en la mejora de la salud sexual y reproductiva.

