

behealth<sup>SM</sup> | beKIDS POR SU SALUD

# GUÍA DE SALUD Y CUIDADO infantil para PADRES

Bienestar

Nutrición

desarrollo

vacunación





# creciendo sanos:

## ETAPAS Y AVANCES DEL DESARROLLO INFANTIL

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

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

### **2 meses:**

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

### **4 meses:**

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

### **6 meses:**

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

### **9 meses:**

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

### **12 meses:**

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

### **18 meses:**

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

### **2 años:**

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

### **3 años:**

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

### **4 años:**

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

### **5 años:**

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

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

Fuente: American Academy of Pediatrics

# PUBERTAD:

## COMPRENDIENDO ESTA ETAPA Y ACOMPAÑANDO A TU HIJ@



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

### ¿Cuáles son los factores de riesgo?

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

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

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



### ¿Cuáles son los signos de pubertad precoz?

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



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





## ¿Cómo se hace el diagnóstico?

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

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

## ¿Cuál es el tratamiento?

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

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



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

## **¿Cómo puedes apoyar a tu hijo?:**

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





# Estimula la autoestima ★ de los niños ★

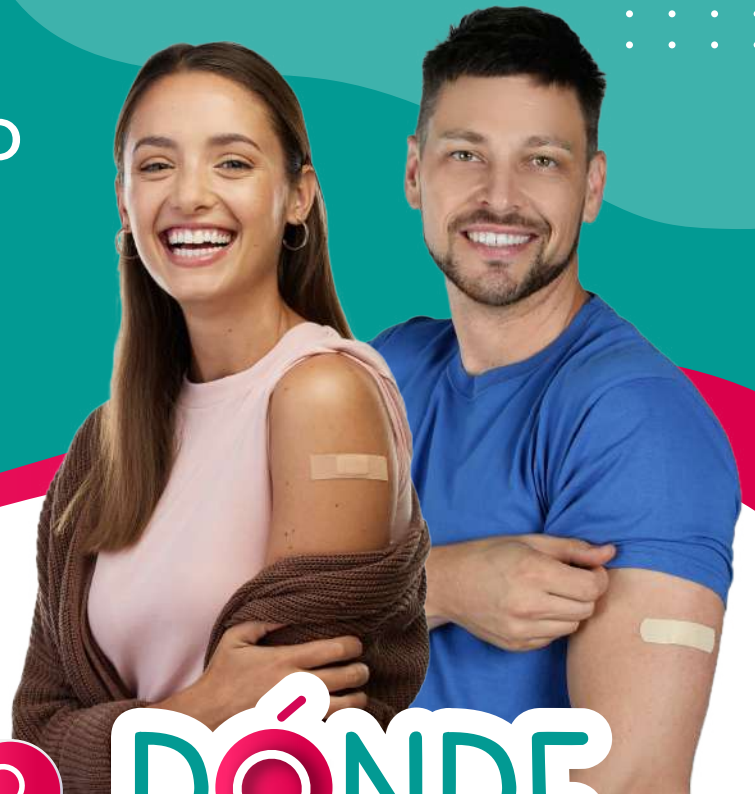
**Un niño con buena autoestima estará más motivado a aprender, será más responsable y establecerá relaciones constructivas con quienes le rodean.**

## ¿Cómo estimular LA AUTOESTIMA?

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

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

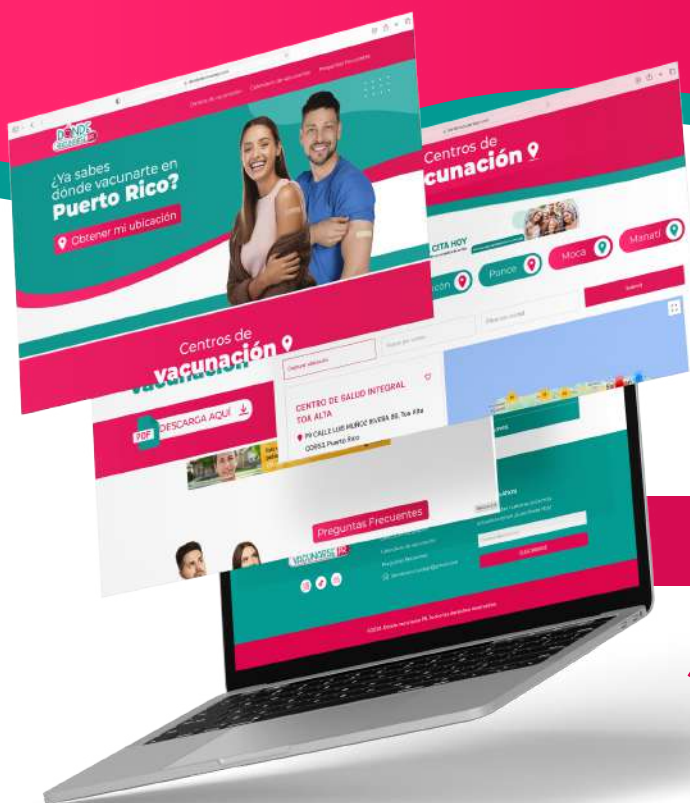
¡Encuentra tu centro de vacunación en **Puerto Rico con un solo clic!**



Ingresa y conoce 

**DÓNDE**  
**VACUNARSE PR**

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



**¡Visítanos en**  
**[www.dondevacunarsepr.com](http://www.dondevacunarsepr.com)**  
**y cuida tu salud hoy mismo!**

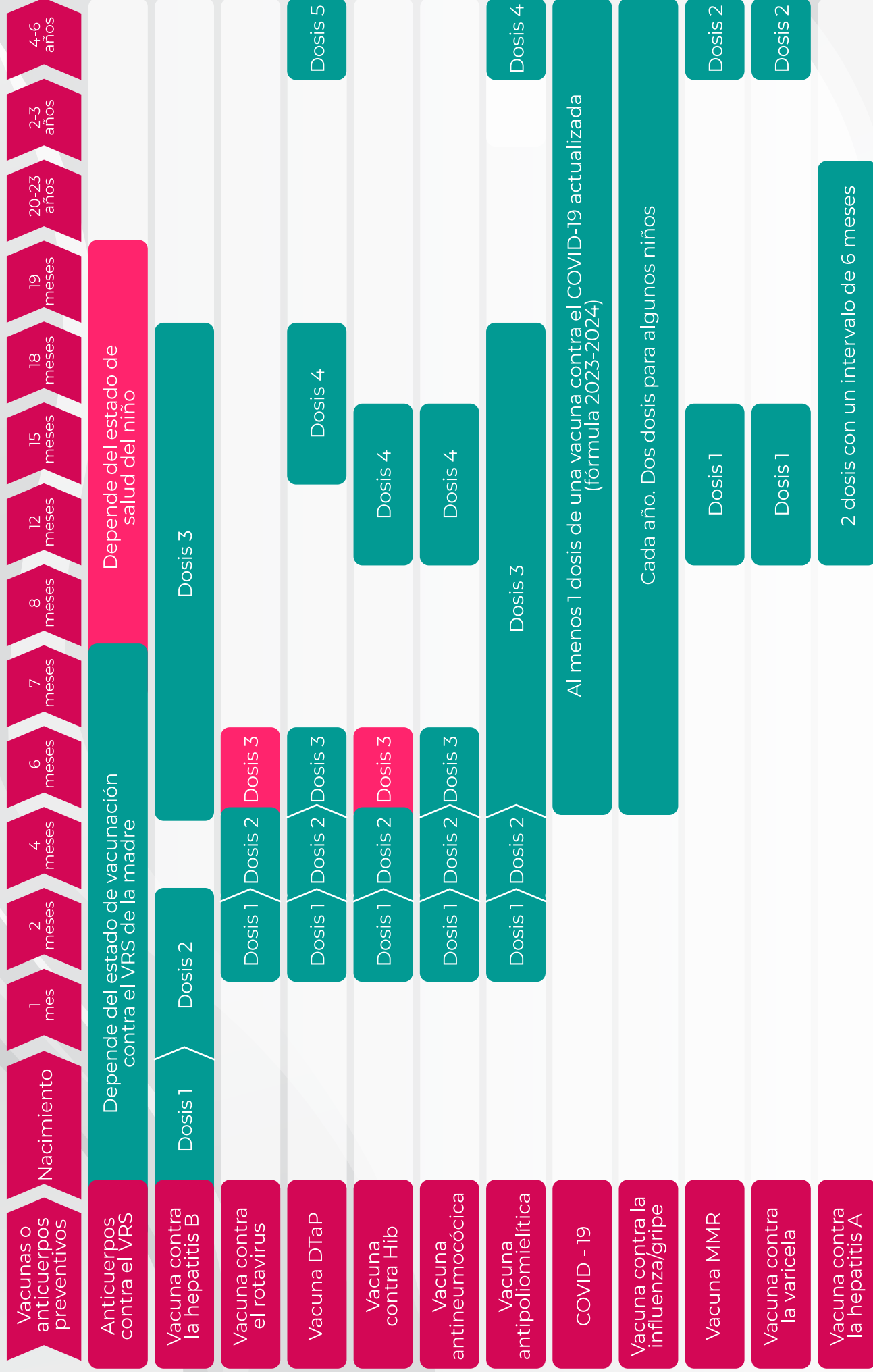
# DÓNDE VACUNARSE PR



TODOS los niños se deberían vacunar a esta edad



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





# 5 ALIMENTOS

PARA QUE TUS HIJ@S

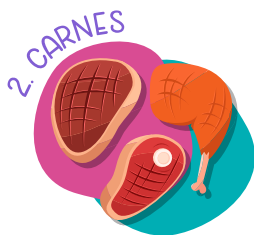
crezcan fuertes y sanos

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

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



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



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



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



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



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

Fuente: American Academy of Pediatrics

¿CRIANDO A UN  
PREADOLESCENTE?



# MANTÉNGASE INFORMADO SOBRE EL VPH Y SU VÍNCULO CON CIERTOS

## TIPOS DE CÁNCER RELACIONADOS CON ESTE VIRUS

**5** DATOS PARA  
QUE LOS  
PADRES SE  
MANTENGAN  
INFORMADOS:

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

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

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



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



ESCANEE AQUÍ  
PARA OBTENER MÁS  
INFORMACIÓN EN HPV.COM

# VACUNACIÓN:

## Esencial en la protección de la salud de tu hij@



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

1

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

2

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

3

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

4

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

5

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

6

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

7

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

8

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

9

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

10

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

11

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

[Fuente: American Academy of Pediatrics]



# ¿Sabes cuánto tiempo

## debe dormir tu hij@ según su edad?

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

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



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



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



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



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



**Adolescentes: 13 a 18 años**  
8 a 10 horas

## TIPS PARA CREAR BUENOS hábitos a la hora de dormir

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

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

# PediaSure®

## CON FIBRA\*



# VUELVE A LA BOTELLA ORIGINAL

\*Contiene 9g de grasa total por porción.