

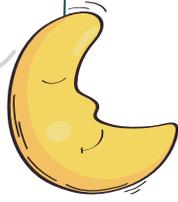


# ***Carné de Salud Infantil***

*Porque tener salud es natural*



Esta cartilla se ha realizado con el propósito de brindar información útil, clara y sencilla sobre la salud infantil desde el enfoque de derechos e integralidad de la atención en salud, para las niñas y los niños, sus padres, cuidadores y familias, usuarios de **Savia Salud EPS**.



**¡FELICITACIONES PADRES!**

designed by freepik

Inician una nueva experiencia, el bebé al nacer llega con todo el potencial para desarrollarse y convertirse en un hombre o mujer con capacidad de autocuidado y autodeterminación. Recuerden que la crianza de los hijos es una gran responsabilidad, pues durante los primeros años de vida dependen completamente de los adultos y es deber de la familia, la comunidad y el estado, garantizar su protección y el goce efectivo de los derechos entre los que se resaltan la vida, la identidad, la salud, la alimentación y nutrición.

**Uso del carné de salud:**

Este carné de salud infantil es una herramienta primordial para hacerle seguimiento al desarrollo de los niños y niñas afiliados a Savia Salud EPS, desde el momento del nacimiento hasta los primeros 11 años de vida. En él encontrarán información sobre el crecimiento y desarrollo y esquema de vacunación de tu hijo.

**Nota:** lleven siempre este carné cuando asistan a cualquier consulta médica y al programa de salud infantil.





# Contenido

Derechos de los Niños y Niñas Pág. **3**

Datos del recién nacido Pág. **4**

Para crecer sanos y fuertes Pág. **6**

Nutriendo con amor Pág. **17**

Por una sonrisa saludable Pág. **19**

Por una salud auditiva y comunicativa Pág. **21**

Veo bien, aprendo bien Pág. **22**

Fortaleciendo la salud mental Pág. **23**

Vacunación un acto de amor Pág. **26**

Conociendo mi dinámica familiar Pág. **28**





## DERECHOS DE LOS NIÑOS Y NIÑAS:



Derecho a la igualdad, sin discriminación de raza, religión o nacionalidad.



Derecho a la comprensión y amor por parte de las familias y de la sociedad.



Derecho a una protección especial para que puedan crecer física, mental y socialmente sanos y libres.



Derecho a una educación gratuita. Derecho a divertirse y jugar.



Derecho a tener un nombre y una nacionalidad.



Derecho a la atención y ayuda preferentes en caso de peligros.



Derecho a una alimentación, vivienda y atención médica adecuadas.



Derecho a ser protegido contra el abandono y el trabajo infantil.



Derecho a la educación y atenciones especiales para los niños y niñas con discapacidad.



Derecho a recibir una educación que fomente la solidaridad, la amistad y la justicia entre todo el mundo.

## DATOS DEL RECIÉN NACIDO

Mi nombre completo es: \_\_\_\_\_

Mi primer apellido es: \_\_\_\_\_

Mi segundo apellido es: \_\_\_\_\_

Fecha de nacimiento: Día \_\_\_\_\_ Mes \_\_\_\_\_ Año \_\_\_\_\_

Sexo: F \_\_\_\_\_ M \_\_\_\_\_

Grupo sanguíneo: \_\_\_\_\_

Lugar de nacimiento: \_\_\_\_\_

Municipio: \_\_\_\_\_ Departamento: \_\_\_\_\_

Número de registro civil: \_\_\_\_\_

Mi foto aquí  
8x14cms



## AL MOMENTO DE NACER:

Peso al nacer: \_\_\_\_\_ Talla: \_\_\_\_\_

Perímetro cefálico: \_\_\_\_\_

Apgar al minuto: \_\_\_\_\_ Apgar a los 5 minutos: \_\_\_\_\_

Resultado de TSH: \_\_\_\_\_

¿Estuvo hospitalizado?: Si \_\_\_\_\_ No \_\_\_\_\_

Dónde: \_\_\_\_\_

Cuánto tiempo: \_\_\_\_\_

Diagnóstico: \_\_\_\_\_

Aplicación de vacunas de recién nacido: BCG \_\_\_\_\_ Hepatitis B \_\_\_\_\_

Inicio de la lactancia materna: antes de la hora: \_\_\_\_\_ después de la hora: \_\_\_\_\_ en la casa: \_\_\_\_\_

**Nota:** este espacio es para diligenciar por el personal de salud.

## EN CASO DE EMERGENCIA FAVOR AVISAR A:

Nombre: \_\_\_\_\_  
Dirección: \_\_\_\_\_  
Municipio: \_\_\_\_\_ Departamento: \_\_\_\_\_  
Teléfono: \_\_\_\_\_ Número de celular: \_\_\_\_\_

### DATOS FAMILIARES

#### Información de la madre:

Nombres: \_\_\_\_\_  
Apellidos: \_\_\_\_\_  
Ocupación: \_\_\_\_\_  
Empresa: \_\_\_\_\_  
Edad: \_\_\_\_\_  
Grupo sanguíneo: \_\_\_\_\_ RH: \_\_\_\_\_  
Correo electrónico: \_\_\_\_\_  
Teléfono: \_\_\_\_\_  
Número celular: \_\_\_\_\_

#### Información del padre:

Nombres: \_\_\_\_\_  
Apellidos: \_\_\_\_\_  
Ocupación: \_\_\_\_\_  
Empresa: \_\_\_\_\_  
Edad: \_\_\_\_\_  
Grupo sanguíneo: \_\_\_\_\_ RH: \_\_\_\_\_  
Correo electrónico: \_\_\_\_\_  
Teléfono: \_\_\_\_\_  
Número celular: \_\_\_\_\_

### Antecedentes familiares de interés que puedan influir en la salud del niño:

#### Datos de la madre

Enfermedades hereditarias: \_\_\_\_\_  
Control prenatal: Si \_\_\_\_\_ No \_\_\_\_\_ Cuántos: \_\_\_\_\_  
Complicaciones durante el embarazo: \_\_\_\_\_

#### Parto:

Lugar de atención: \_\_\_\_\_  
Semanas de gestación: \_\_\_\_\_  
Complicaciones en el trabajo de parto: \_\_\_\_\_  
Parto natural: \_\_\_\_\_ Inducido: \_\_\_\_\_  
Cesárea programada: \_\_\_\_\_ Cesárea de emergencia: \_\_\_\_\_  
Método de planificación: \_\_\_\_\_  
Observaciones: \_\_\_\_\_

**Nota:** este espacio es para diligenciar por el personal de salud.





# Capítulo

# 1

## PARA CRECER SANOS Y FUERTES:

### ¡Al nacer no olvides!

Papás, es importante recordarles que al bebé le tomarán exámenes de sangre del cordón umbilical para la detección precoz del hipotiroidismo congénito, por favor, reclamen el informe pronto y verifiquen con el médico que el resultado esté bien.



### ¡El crecimiento y desarrollo de los niños!

Los bebés que nacieron antes de las 37 semanas de embarazo y que pesaron menos de 2500 gramos al nacer, deben asistir a controles en programa canguro.



### Nuestras recomendaciones:

- Lleven al niño o la niña a cita de crecimiento y desarrollo al cumplir las siguientes edades: 1 mes, 2 meses, 4 meses, 6 meses, 9 meses, 12 meses, 18 meses, 24 meses, 30 meses, 36 meses, 48 meses, 60 meses y luego cada año, hasta los 11 años.
- En cada control el profesional de la salud revisará si su hijo ha obtenido los logros esperados para su edad. En caso de que un niño no obtenga los logros en el tiempo ideal, el médico debe indicarles cómo estimularlo y si necesita exámenes o remisión al especialista.

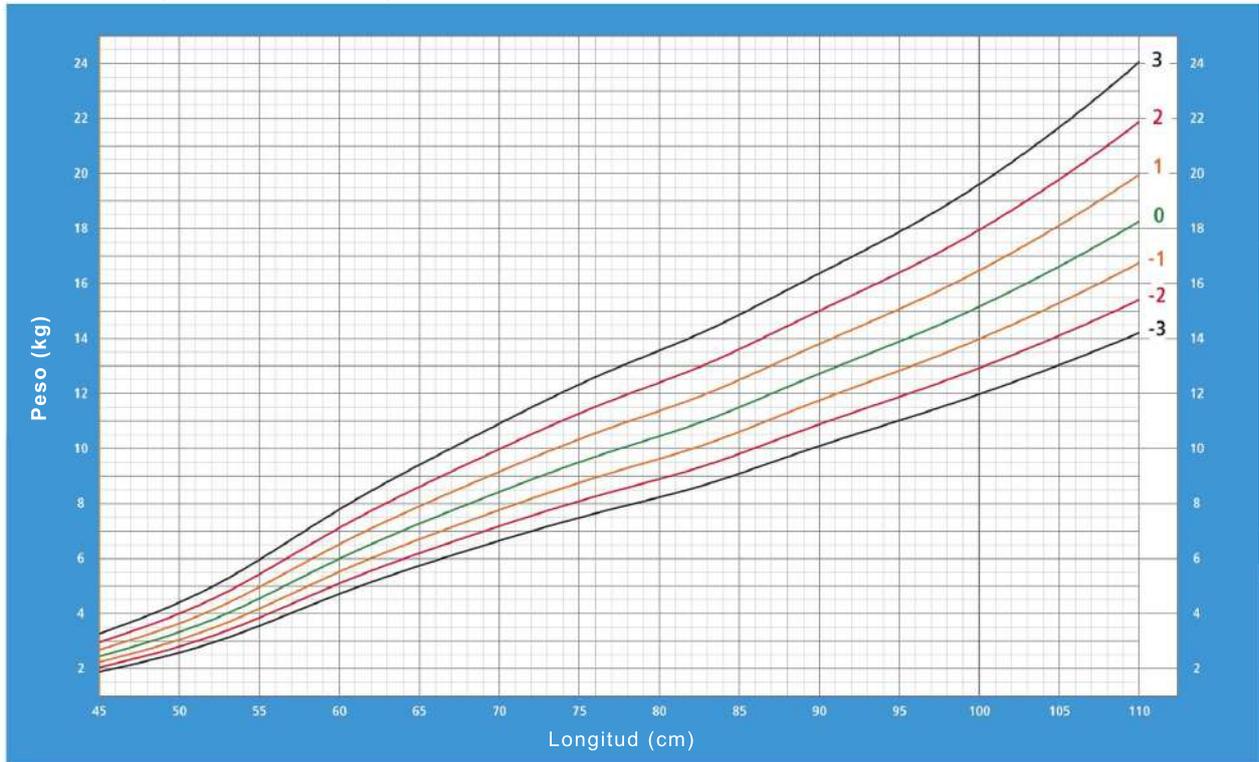
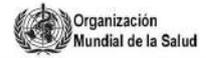


- Es muy importante papás avisarle al profesional de salud si el niño presenta alguna pérdida de habilidades a cualquier edad.
- Si su hijo es menor de 6 meses, es recomendable hacerle masajes en el cuerpo, con el fin de ayudar a un desarrollo óptimo.
- Para un buen desarrollo, los niños necesitan cariño, afecto y estímulo. Acarícelos y juegue con ellos. Hábleles, convérseles, léales cuentos e historias, siempre de forma clara y sin deformar las palabras. El juego es muy importante para el desarrollo normal de los niños.
- Es importante que asistan a las charlas grupales que se brindan en las instituciones de salud sobre el entrenamiento para promover un desarrollo adecuado y mejorar las emociones y el comportamiento de su niño.

# EVALUACIÓN DEL CRECIMIENTO

## Peso para la longitud Niños

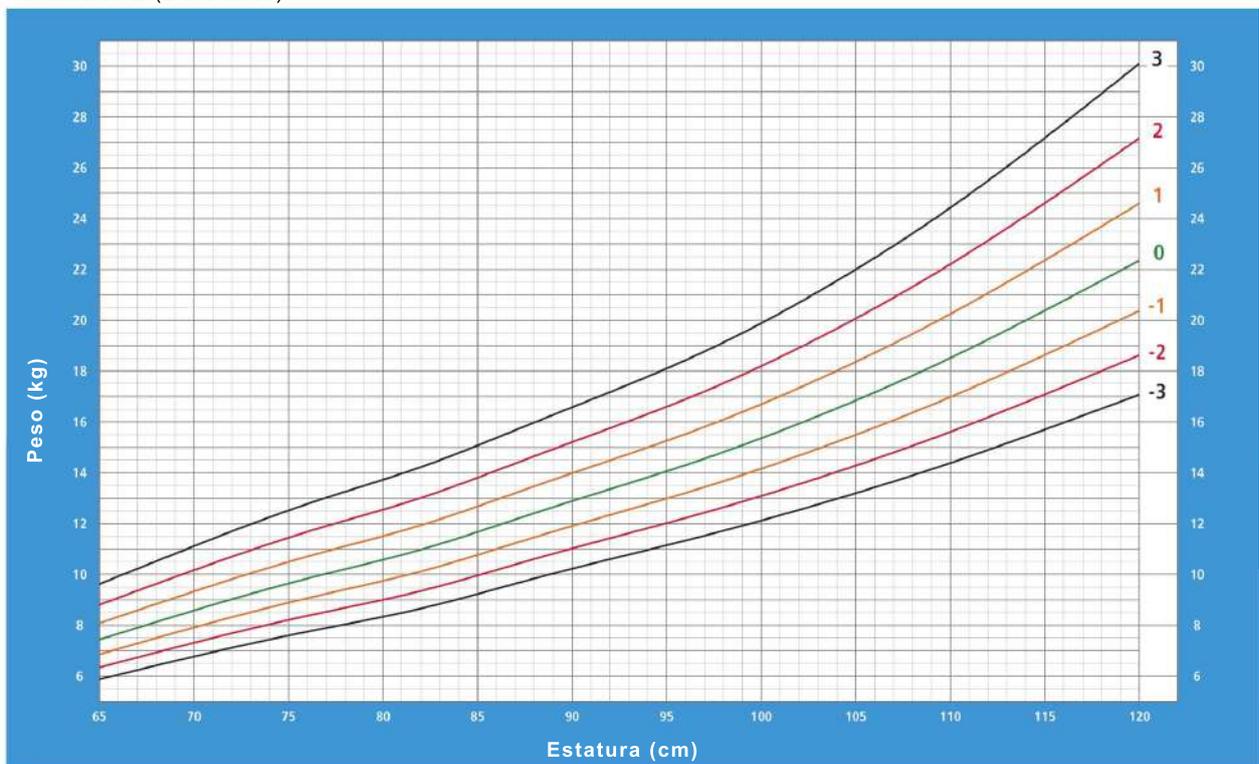
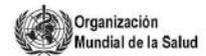
Puntuación Z (Nacimiento a 2 años)



Patrones de crecimiento infantil de la OMS

## Peso para la estatura Niños

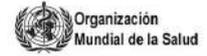
Puntuación Z (2 a 5 años)



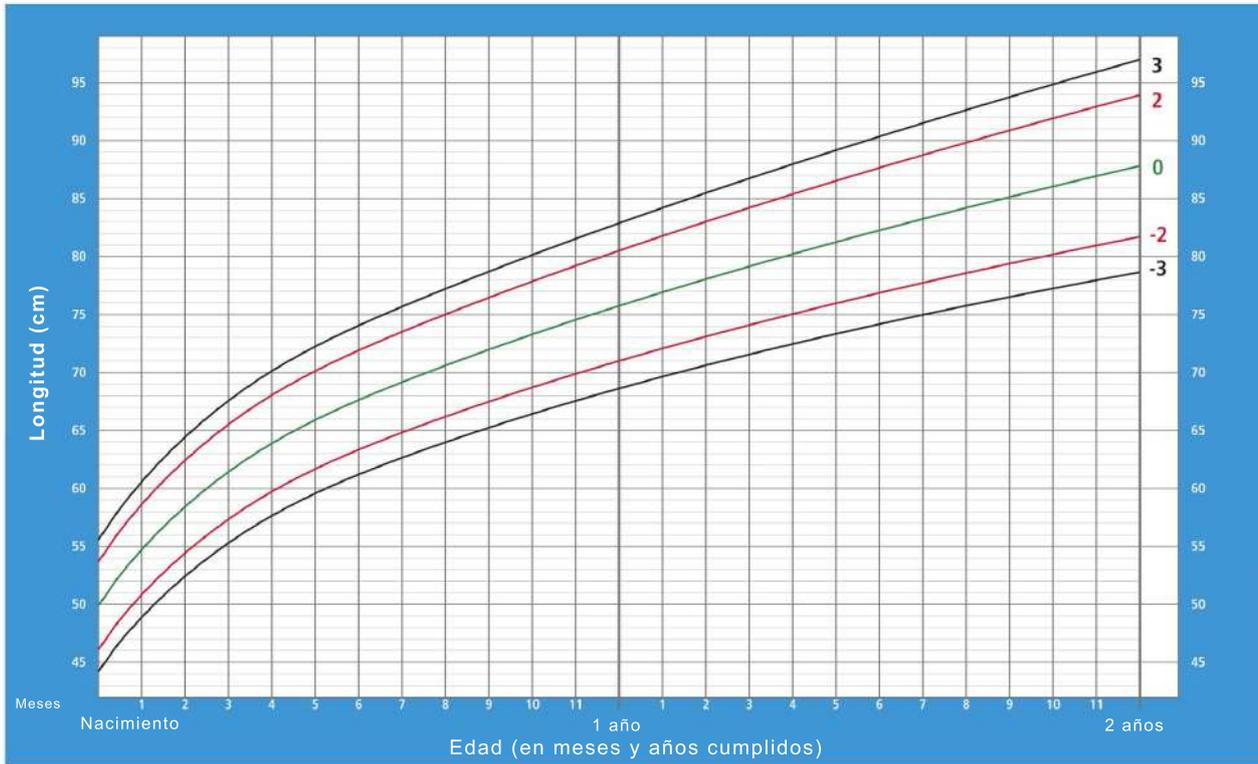
Patrones de crecimiento infantil de la OMS

**Nota:** este espacio es para diligenciar por el personal de salud.

# Longitud para la edad Niños



Puntuación Z (Nacimiento a 2 años)

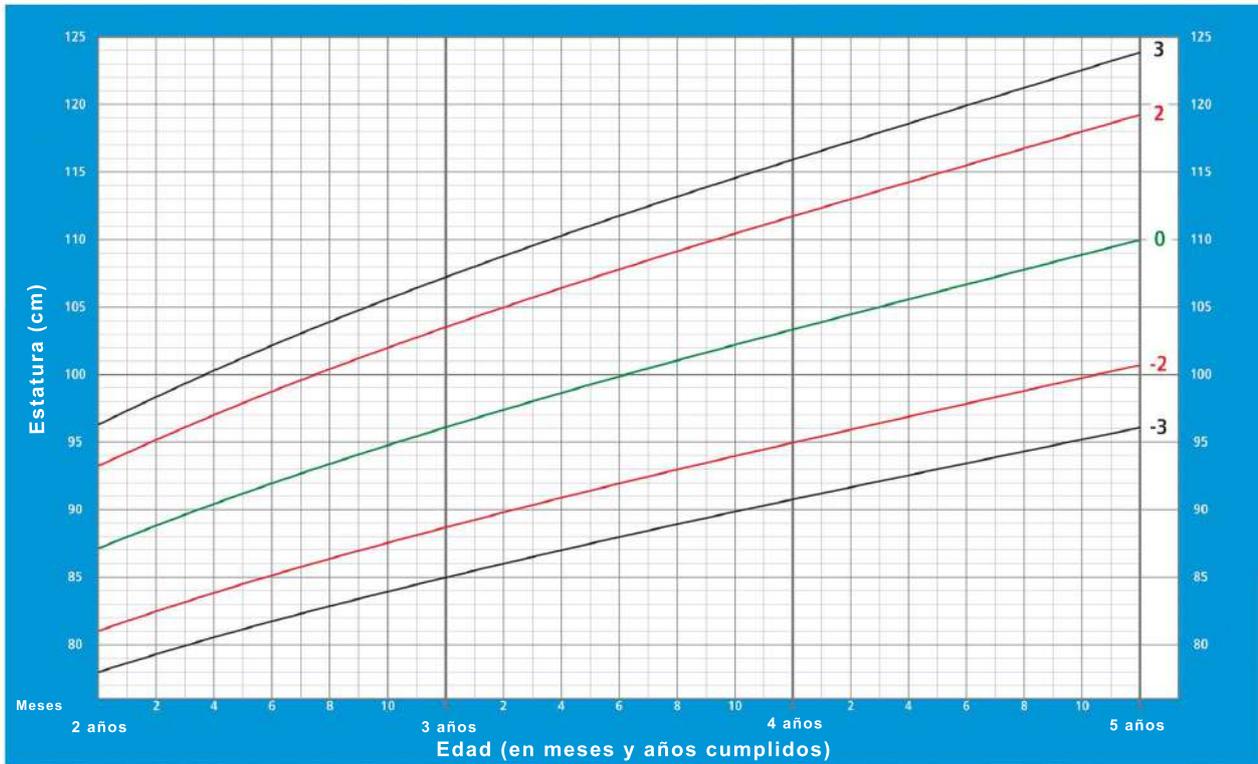


Patrones de crecimiento infantil de la OMS

# Estatura para la edad Niños



Puntuación Z (2 a 5 años)



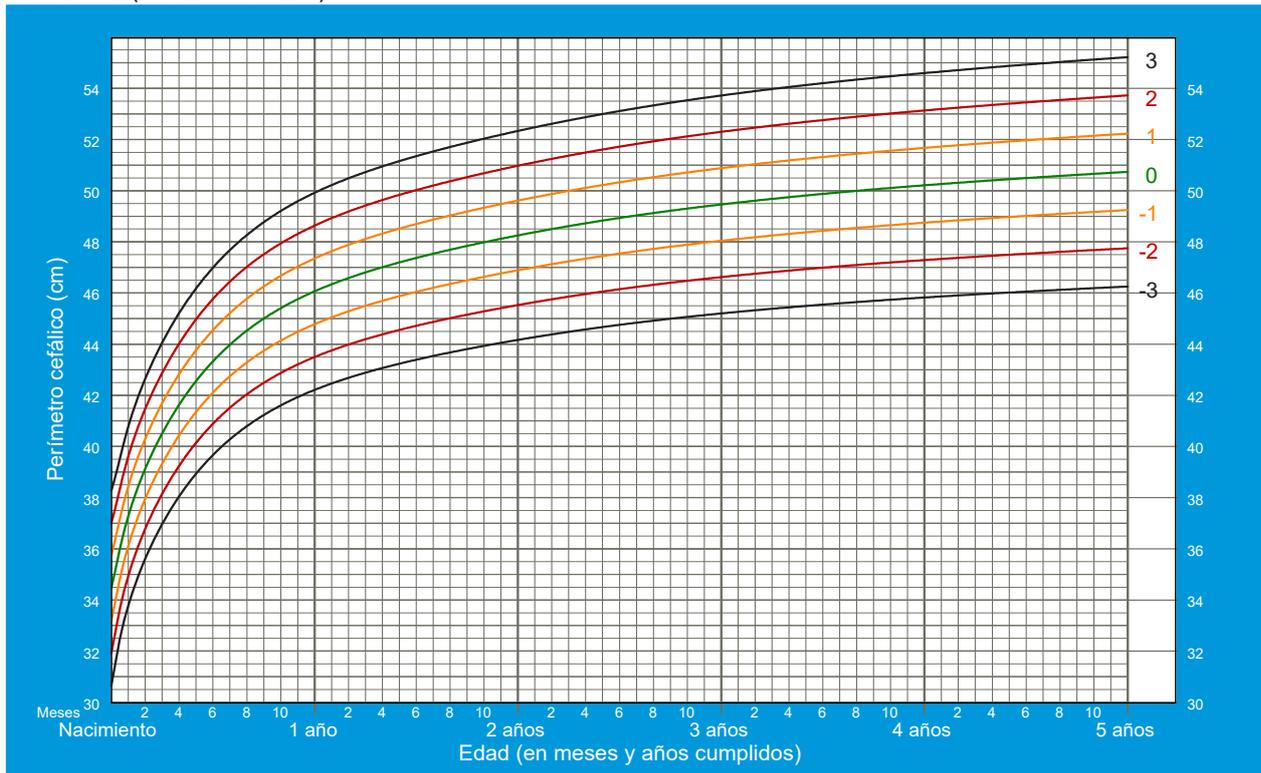
Patrones de crecimiento infantil de la OMS

**Nota:** este espacio es para diligenciar por el personal de salud.

# Perímetro cefálico para la edad Niños

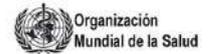


Puntuación Z (Nacimiento a 5 años)

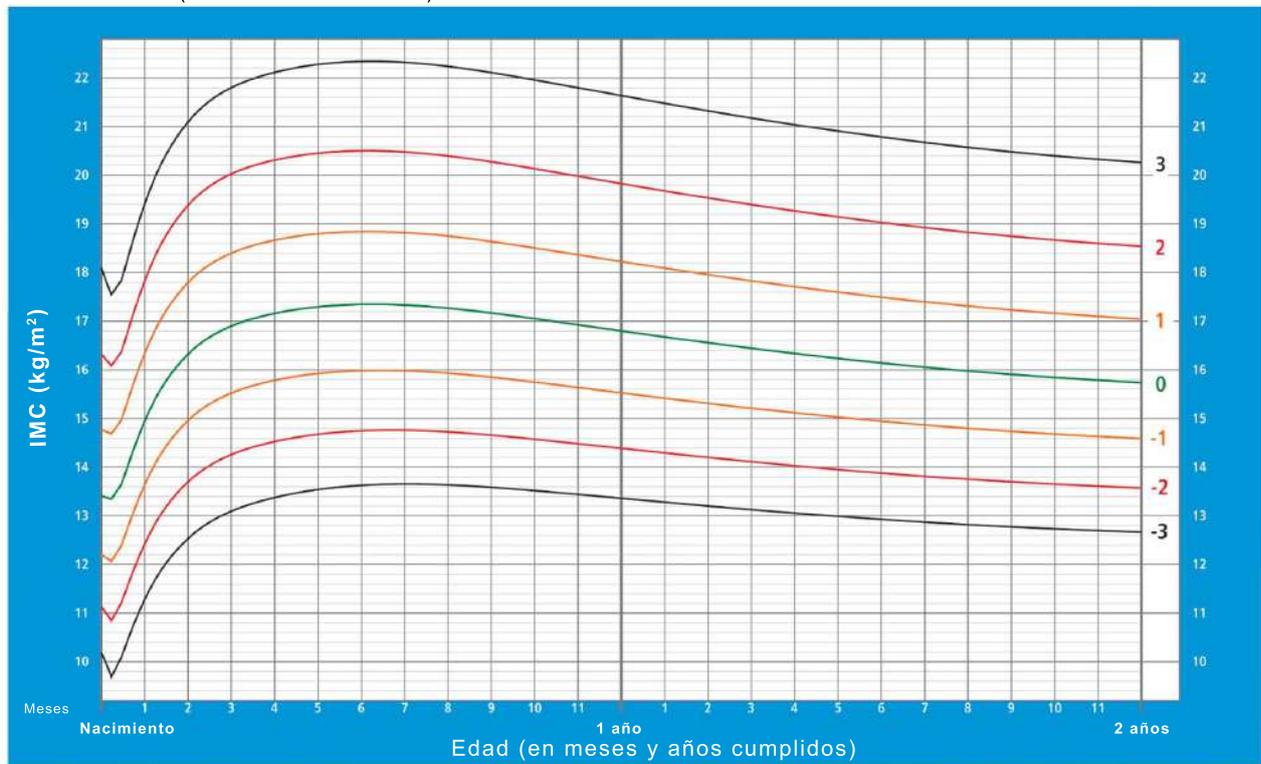


Patrones de crecimiento infantil de la OMS

# IMC para la edad Niños



Puntuación Z (Nacimiento a 2 años)

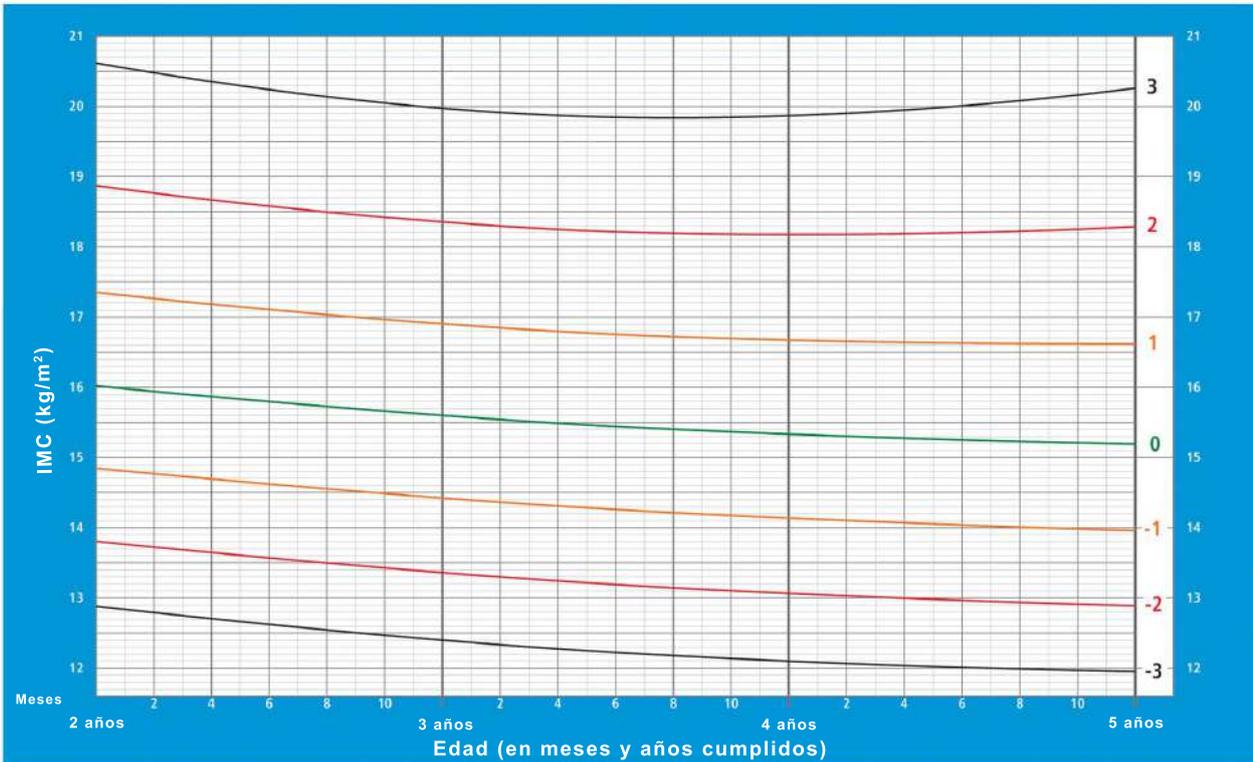
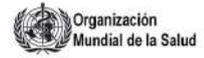


Patrones de crecimiento infantil de la OMS

**Nota:** este espacio es para diligenciar por el personal de salud.

# IMC para la edad Niños

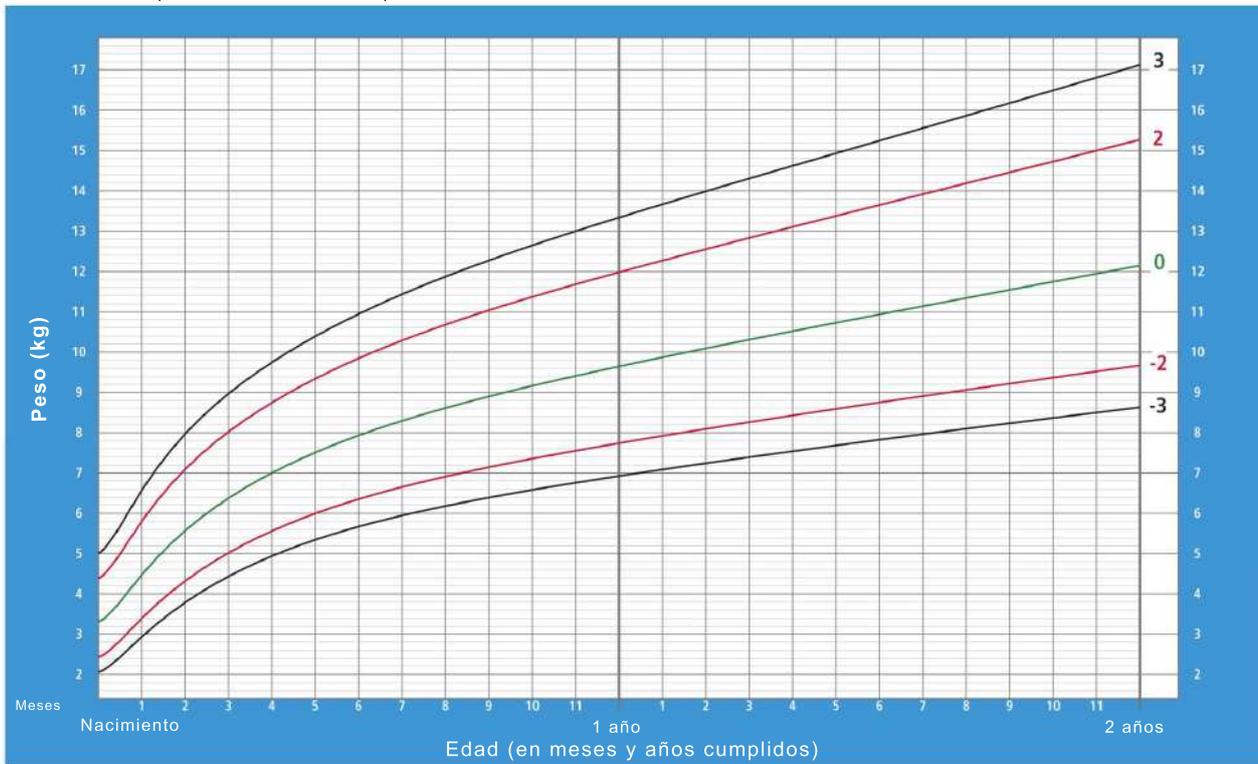
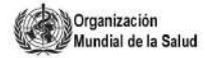
Puntuación Z (2 a 5 años)



Patrones de crecimiento infantil de la OMS

# Peso para la edad Niños

Puntuación Z (Nacimiento a 2 años)



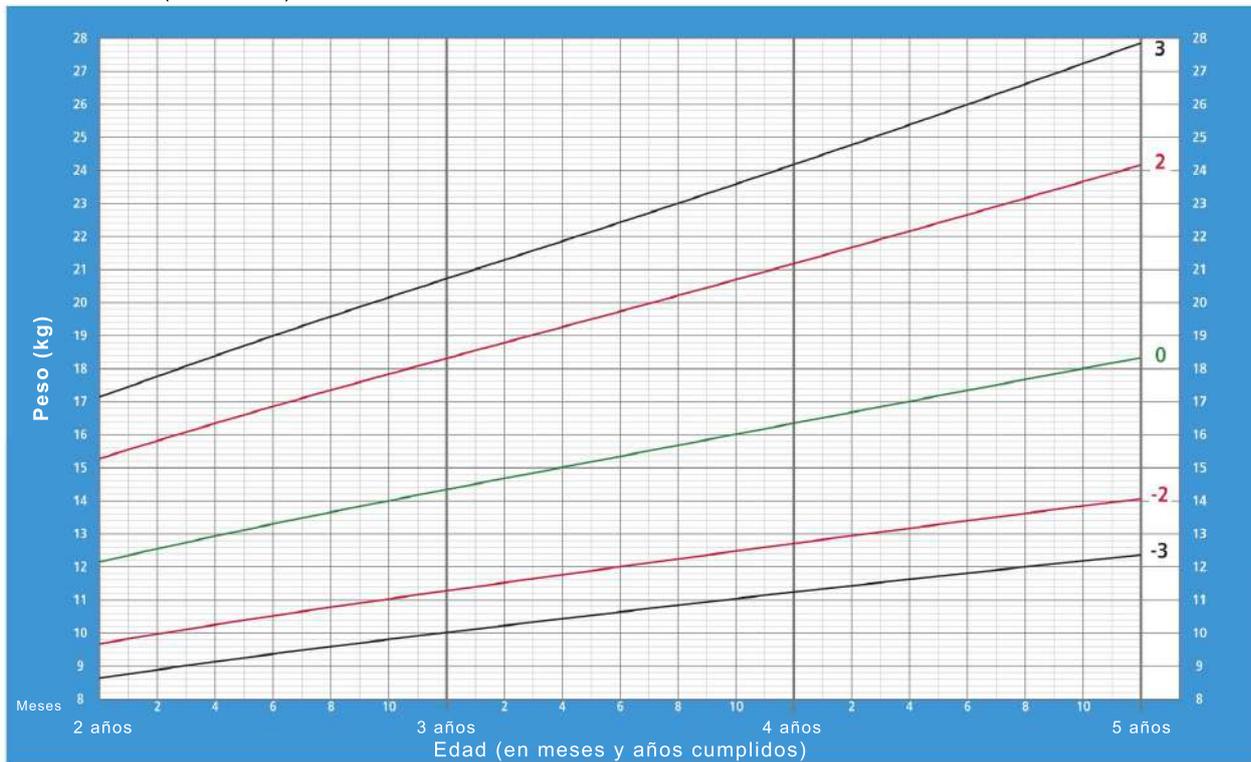
Patrones de crecimiento infantil de la OMS

**Nota:** este espacio es para diligenciar por el personal de salud.

# Peso para la edad Niños



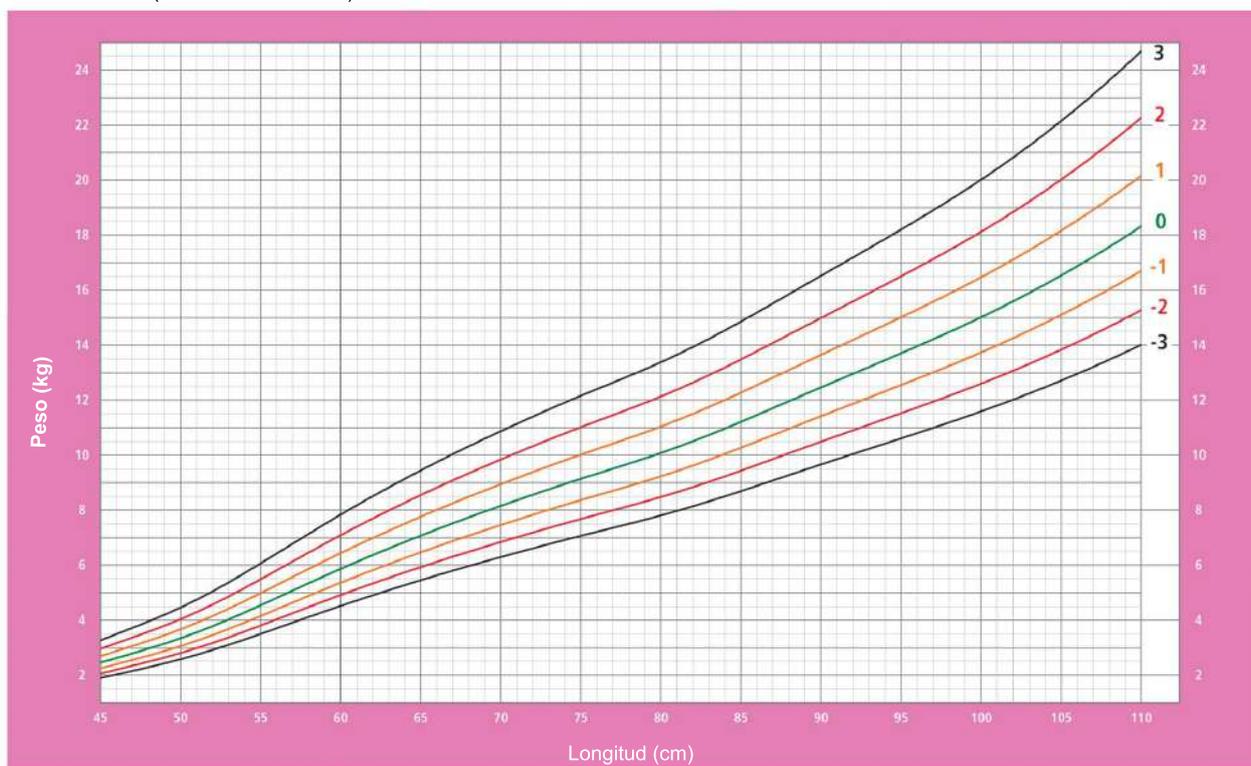
Puntuación Z (2 a 5 años)



# Peso para la longitud Niñas



Puntuación Z (Nacimiento a 2 años)

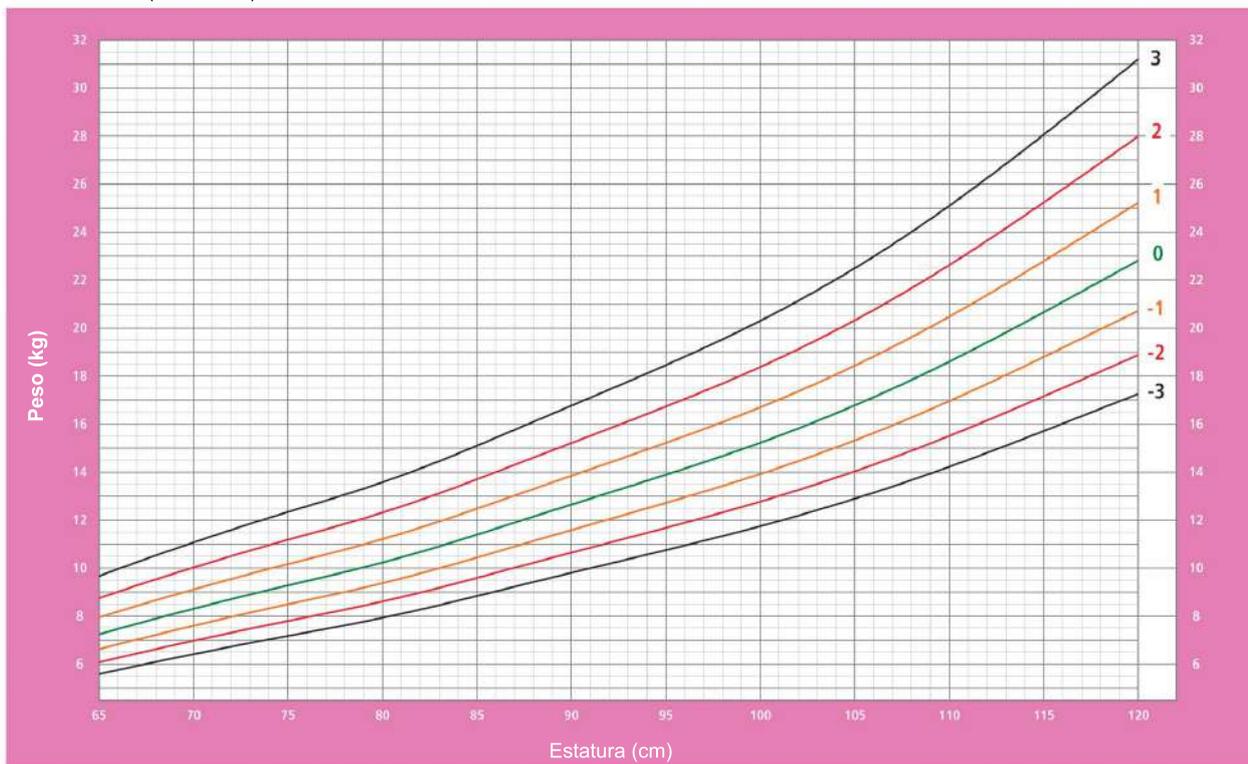


**Nota:** este espacio es para diligenciar por el personal de salud.

# Peso para la estatura Niñas



Puntuación Z (2 a 5 años)



Patrones de crecimiento infantil de la OMS

# Longitud para la edad Niñas



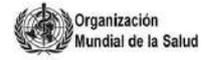
Puntuación Z (Nacimiento a 2 años)



Patrones de crecimiento infantil de la OMS

**Nota:** este espacio es para diligenciar por el personal de salud.

# Estatura para la edad Niñas



Puntuación Z (2 a 5 años)

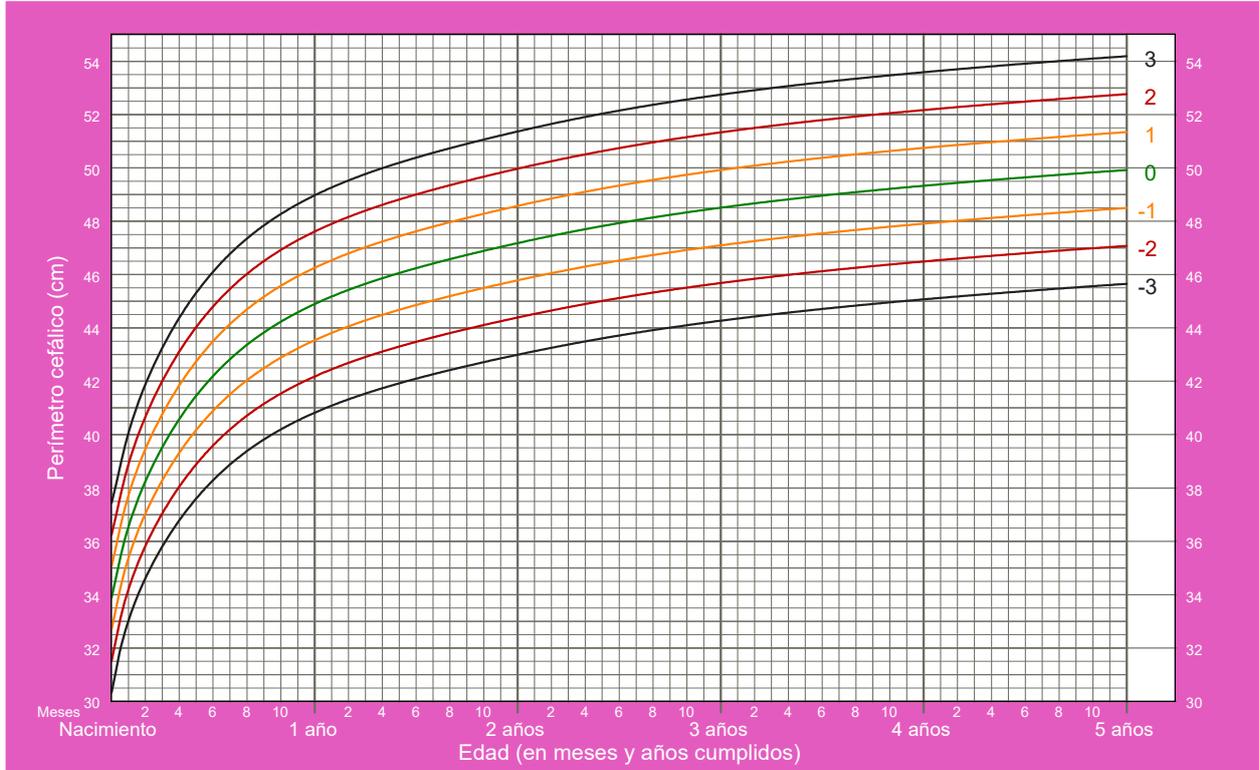


Patrones de crecimiento infantil de la OMS

# Perímetro cefálico para la edad Niñas



Puntuación Z (Nacimiento a 5 años)

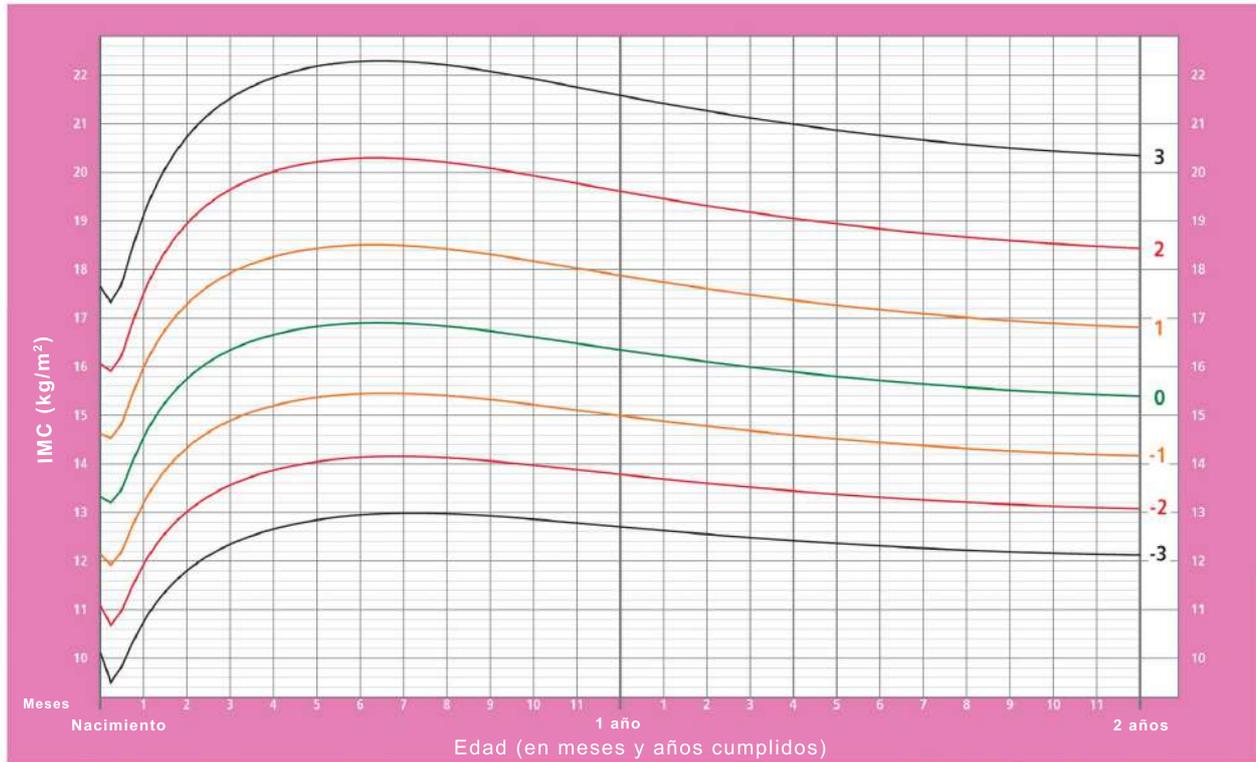
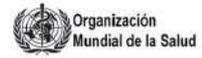


Patrones de crecimiento infantil de la OMS

**Nota:** este espacio es para diligenciar por el personal de salud.

# IMC para la edad Niñas

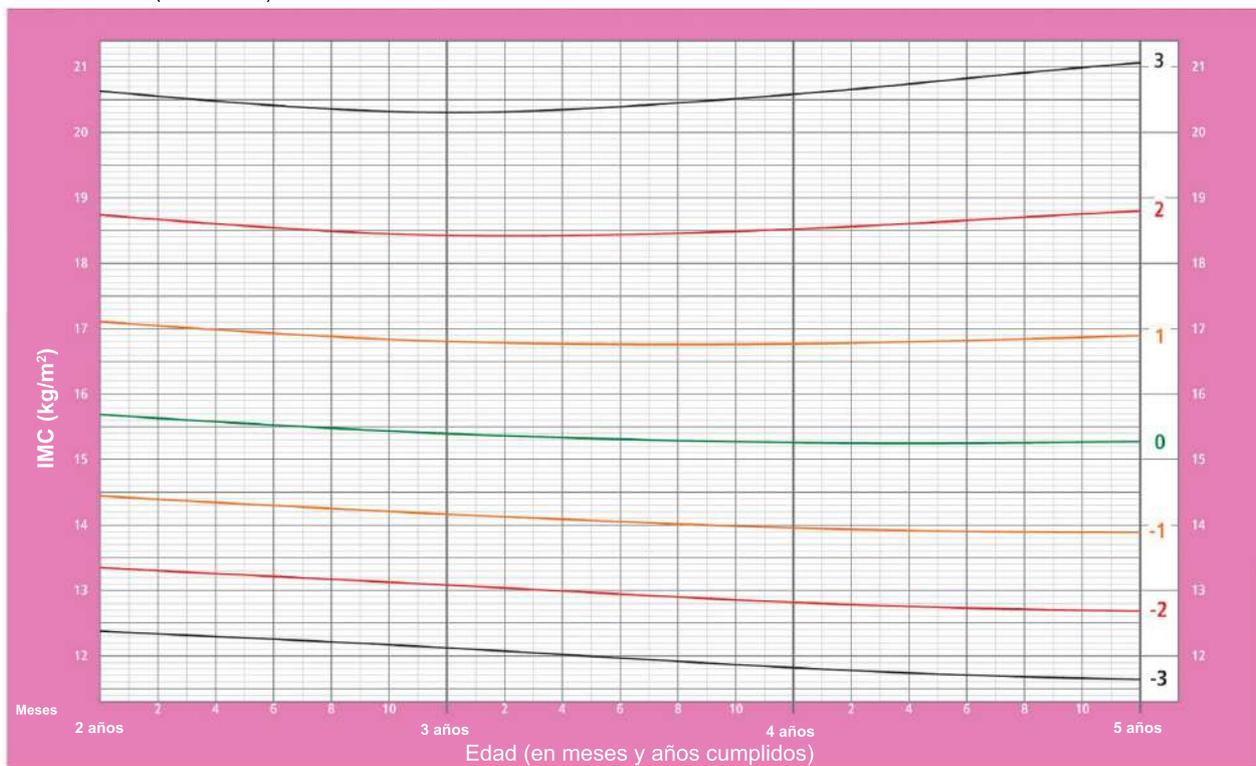
Puntuación Z (Nacimiento a 2 años)



Patrones de crecimiento infantil de la OMS

# IMC para la edad Niñas

Puntuación Z (2 a 5 años)

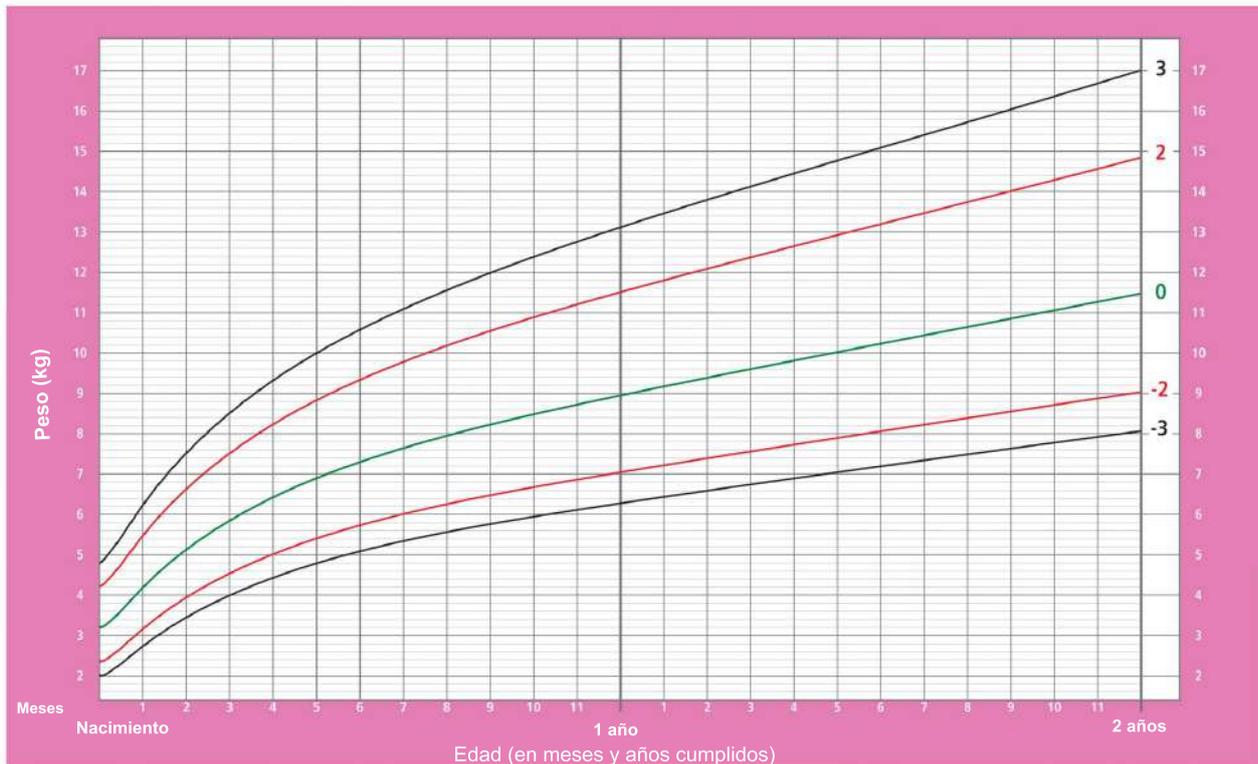
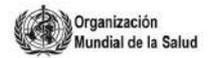


Patrones de crecimiento infantil de la OMS

**Nota:** este espacio es para diligenciar por el personal de salud.

# Peso para la edad Niñas

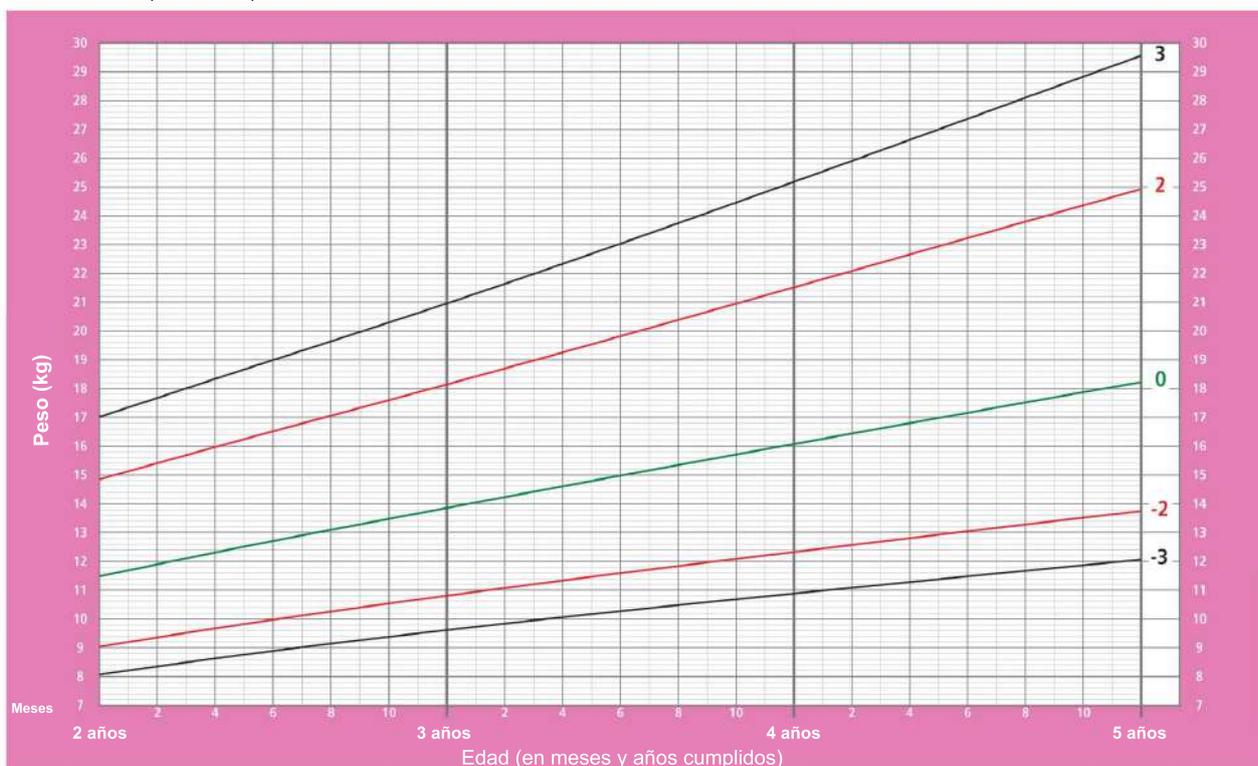
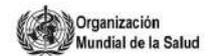
Puntuación Z (Nacimiento a 2 años)



Patrones de crecimiento infantil de la OMS

# Peso para la edad Niñas

Puntuación Z (2 a 5 años)



Patrones de crecimiento infantil de la OMS

**Nota:** este espacio es para diligenciar por el personal de salud.



# Capítulo

# 2

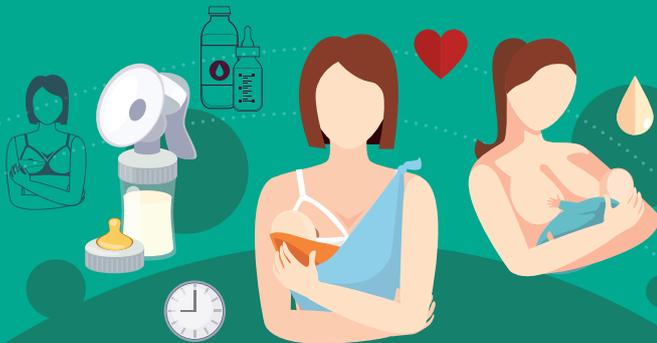


## NUTRIENDO CON AMOR

Mamá Savia, la primera leche después del parto, también llamada calostro, es el mejor alimento para el bebé porque posee sustancias que lo protegen de muchas enfermedades por eso:

1

Durante los seis primeros meses de vida, la leche materna es suficiente para satisfacer todas las necesidades de nutrición de los niños. Los niños alimentados con leche materna no necesitan tomas extra de agua, así se encuentra en clima caliente.



2

Los niños que reciben suficiente leche materna ganan peso, orinan al menos 4 pañales en el día y tienen deposiciones de características normales. Mamá Savia, si el niño queda con hambre, no gana peso, no orina suficiente, salen grietas en tus pezones o mantienes los pechos muy congestionados, acude de inmediato a revisión médica.



3

A partir de los 6 meses se recomienda continuar con la lactancia materna e iniciar la introducción progresiva de otros alimentos, guiada por el personal de crecimiento y desarrollo. Se recomienda continuar la lactancia materna hasta que el niño cumpla los dos años.



## Sabías que...

una de las mejores medidas para mejorar el crecimiento y la salud de nuestros niños es una alimentación completa, equilibrada, suficiente y balanceada. Para el niño es muy nutritivo consumir carne, vísceras de animales, huevo, pollo, pescado, frutas y verduras. Luego del año, también es recomendable dar leche y sus derivados. Los profesionales de la salud te darán indicaciones sobre el momento y la forma para administrarlos.

## Papás aquí les contamos, ¿cómo prevenir la obesidad y desarrollo futuro de enfermedades cardiovasculares en los niños?

- A los niños menores de 1 año no se les debe agregar sal de mesa a las comidas.
- Los niños menores de 2 años no deberían consumir azúcar, panela o miel.
- El líquido sobremesa ideal para los niños es el agua.
- Se recomienda que los niños ingieran 5 frutas o verduras todos los días.
- Eviten que los niños consuman los alimentos procesados que vienen en paquetes.
- Eviten que los niños consuman bebidas azucaradas como lo son: las gaseosas o lo jugos de cajita con azúcar.
- Eviten que los niños pasen más de 2 horas al día frente a pantallas digitales, sino es para estudiar.
- Se recomienda que los niños practiquen al menos 1 hora diaria de actividad física (caminata, baile, juegos activos y deporte)

## ¿Cómo alimentar a los niños enfermos en el hogar?

- Si el bebé está enfermo y tiene menos de 6 meses, hay que darle solo leche materna, más veces y por más tiempo.
- Si el bebé está enfermo y tiene más de 6 meses, hay que darle su alimentación habitual y muchos líquidos. Si es posible, se debe aumentar la frecuencia y el número de raciones hasta que el niño se recupere.



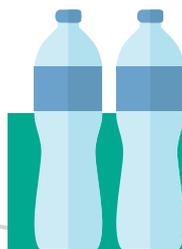
Leche materna



Frutas y verduras



No azúcares



Agua

# Capítulo 3



## POR UNA SONRISA SALUDABLE

Es muy importante detectar oportunamente las alteraciones en la salud bucal, prevenir las enfermedades de los dientes y la cavidad oral, fomentando los buenos hábitos higiénicos y alimenticios que favorecen el bienestar integral del individuo.

### Papás, aquí te enseñamos cómo realizar la limpieza y masajes de las encías del niño:

- Limpian las encías del bebé con un paño previamente hervido o gasa: humedezcan y limpien delicadamente de arriba hacia abajo masajeando suavemente las encías, pasándolo de cinco a diez veces y de derecha a izquierda.
- Si sale sangre de las encías deben acudir inmediatamente al médico.
- Eviten compartir alimentos o elementos de su boca a la boca del bebé. Las bacterias de la saliva de la persona adulta se propagan en la boca del bebé durante la primera dentición y así surge la caries.

#### Después de la erupción del primer diente:

- Procuren asistir a la primera consulta odontológica para que aprenda los métodos preventivos y de higiene oral.
- Para aliviar las molestias de la salida de los dientes, pueden utilizar un rasca encías de caucho, un paño previamente hervido y humedecido en agua fría o algún tipo de legumbre limpia y grande (zanahoria) para evitar que se la trague.

### Papás, recuerden que el cepillado de los niños es su responsabilidad:

- Lávensen las manos muy bien antes de iniciar la limpieza de la boca de los niños.
- Acuesten al niño en las piernas para que puedan tener mayor visibilidad de los dientes.
- Tomen seda dental y pásenla por cada uno de los dientes desde la última muela al centro. Sin hacer mucha presión deslicen suavemente desde la base de las encías hacia afuera.
- Luego cepillen los dientes del bebé con cualquier cepillo pequeño sin mojarlo y con una crema sin flúor.
- Apliquen una pequeña cantidad de crema. Si no tienen crema sin flúor no la usen.
- Primero se debe cepillar los dientes por la cara externa, diez veces por cada cara del diente; luego háganlo en la parte interna y terminen por la parte de encima de los dientes y muelas.
- Limpian finalmente la lengua del niño con el mismo cepillo, pasándolo con cuidado de no estimular el vómito, hasta que quede rosada.
- Si alimentan el bebé de noche, deben volver a limpiarle los dientes para que no le den caries.
- Si al niño le da miedo la cepillada, pueden darle un espejo para que vea cómo se realiza la limpieza y así generar un espacio de confianza y amor con el bebé.
- Visiten al odontólogo cada seis meses como mínimo, o menos si el odontólogo lo cree necesario.





# Capítulo 4

## POR UNA SALUD AUDITIVA Y COMUNICATIVA

### ¿Qué es la salud auditiva y comunicativa?

Es la capacidad efectiva sana del ser humano para oír, ligada a la función de comunicar a través del lenguaje, dicha capacidad depende de las estructuras y fisiología del órgano de la audición, del grado de maduración del individuo y del ambiente sociocultural en el que se desenvuelve. "Oír" y "comunicarse" constituyen una integridad biopsicosocial que no puede fragmentarse.



### Prácticas de prevención y de autocuidado a lo largo de la vida.

#### Papás, ¿qué no se debe hacer?

- Introducir objetos extraños, copitos o bastoncillos en el oído.
- Intentar extraer los tapones de cera, siempre acudir al especialista.
- Sugerir o recomendar remedios caseros.
- Hacer duchas o irrigaciones en el oído.
- Aplicar sustancias en el oído sin prescripción médica.
- Utilizar reblandecedores de cerumen sin indicación de un profesional, estas medidas resecan la superficie de las células del conducto auditivo externo; eliminan el cerumen, pero también su capacidad protectora y antibacteriana.
- Aplicar agua oxigenada sin necesidad.
- Extraer el agua del oído golpeando la cabeza.
- Poner gotas de leche materna u otras sustancias dentro del oído, es peligroso, causan infección severa y no quita el dolor de oído.
- Destapar los oídos soplando o tapando las fosas nasales, porque se obstruye la trompa de Eustaquio.
- Exposición a ruidos de alta intensidad.
- Ante la presencia de un cuerpo extraño en el oído no intente sacarlo. Debe acudir de inmediato al médico.

Si ustedes o los profesores encuentran problemas en el niño para oír o hablar, hánganselo saber a su médico o a la enfermera. Siempre pida a su médico que revise la audición del niño. Todo niño cuyos padres sospechan problemas de audición, debe ser remitido de inmediato a **fonoaudiología** y **otorrinolaringología**.

#### Audiometrías

Fecha	Resultado	Remisión	
		Si	No

**Nota:** este espacio es para diligenciar por el personal de salud.



# Capítulo 5

## VEO BIEN, APRENDO BIEN

### Papás, al valorar la salud visual de sus hijos estarán:

- Detectando oportunamente las alteraciones en la salud visual.
- Previendo las enfermedades oculares.
- Reduciendo la ceguera curable.

**Nota:** si tienen alguna preocupación sobre la visión del niño, deben informar inmediatamente al médico o a la enfermera, para que lo revisen.

### Signos de alarma en los niños:

- 1 El niño tuerce los ojos.
- 2 Acerca exageradamente los juguetes a los ojos, se acerca o se aleja excesivamente de los libros o revistas.
- 3 Entrecierra los párpados, se frota los ojos repetidamente, tuerce la cabeza para leer o para mirar algo.
- 4 Frecuentemente tiene lagañas, lagrimeo u ojos rojos.
- 5 El niño se queja de dolor de cabeza o de que ve borroso por las tardes.
- 6 La luz solar le resulta muy molesta o tiene mala adaptación a la oscuridad.



**Papás,** recuerden que los ojos del niño deben ser examinados en toda atención de crecimiento y desarrollo y en cada visita al médico. Si el médico le encuentra en el examen problemas de visión, lo remitirá a un especialista de los ojos.



Fecha	Resultado	Remisión	
		Si	No

**Nota:** este espacio es para diligenciar por el personal de salud.

# Capítulo 6

## FORTALECIENDO LA SALUD MENTAL

Aquí les contamos algunos tips para promover la salud mental en niños de 0 a 11 años.

### 0 a 3 años, etapa sensoriomotora

Allí el niño comienza a comunicarse, a desplazarse y a entender las emociones. En estos primeros años el niño explora el mundo y hace uso de la imitación, la memoria lingüística (a través del balbuceo) y el pensamiento. En esta etapa es aconsejable que ustedes papás promuevan su aprendizaje a través del juego y la creatividad, deben estar muy pendientes para enseñarles el uso de los juguetes y otros materiales artísticos a fin de que no se lastime y entienda bien.

**De 0 a 1 mes:** cuando el bebé entra en contacto con un dedo u objeto cerca de la boca o mejilla inmediatamente succiona por reflejo. **1-4 meses:** mueven los dedos, patean con sus piernas. **4-10 meses** el niño sacude el sonajero. **10-12 meses:** mueve a un lado un objeto que se interpone en su camino para agarrar lo que desea. **12-18 meses:** apila los ladrillos que sacó previamente de la caja o vuelve a insertar los bloques uno dentro de otro. **18-24 meses:** el niño va a buscar un objeto aunque esté oculto entre varias cosas. **26-36 meses:** empiezan a pensar en los problemas que se les presentan para encontrar soluciones mentales.

### 3 a 6 años, etapa preoperacional

Hay un desarrollo de la motricidad del niño; allí puede moverse con mayor soltura y flexibilidad, puede comunicarse de una manera más entendible con los adultos, puede pensar simbólicamente y entender significados. En esta etapa el niño puede realizar operaciones lógicas y comprende un mayor número de representaciones lingüísticas; es recomendable que se le dedique tiempo y se le enseñe con amor ya que en esta etapa tienen un mayor desarrollo de su conciencia y comienzan a realizar sus primeros juicios sobre lo bueno y lo malo.

Durante esta etapa los niños tienen dificultad para pensar en más de un aspecto de cualquier situación al mismo tiempo, por eso centran su atención en un solo objeto o situación a la vez, además tienden a que su pensamiento y comunicación sean egocéntricos, es decir, giran sobre sí mismos, ya que aún no comprenden la función social del lenguaje ni de las reglas, por otro lado, en cuestión del juego los niños en esta etapa suelen pretender ser personas que no son, es decir, superhéroes, médicos, bomberos, etc. y utilizan objetos de la vida real para apropiarse de estos personajes.

### 6 a 10 años, etapa de operaciones concretas

En esta etapa es capaz de resolver problemas concretos de manera lógica, además atraviesa una serie de cambios físicos notables acompañados de una gran cantidad de energía y necesidad de actividad física. Es recomendable que en esta etapa fortalezca sus valores y motive su aprendizaje, aquí comenzará a soñar sobre su futuro y expectativas de vida; por lo tanto, intenten ser un modelo que seguir para él enseñándole reglas para la convivencia social.

Durante esta etapa los niños empiezan a implementar las reglas, el pensamiento lógico, adquieren más orden en sus actividades diarias, tienen mayor capacidad de reflexionar y razonar sobre el número, tamaño y peso del objeto, sin necesidad de confundir su apariencia física, también desarrollan la habilidad para clasificar, agrupar y reagrupar diferentes objetos.

## Papás, es indispensable manifestar cariño a sus hijos a través de las siguientes estrategias:



### 1 Estimulen su autoestima

Darles un trato positivo con amor y apoyo, permitirles que hagan cosas por sí solos que los hará sentir que son capaces y fuertes. Por el contrario, los comentarios denigrantes o las comparaciones negativas con otros niños los hará sentir inútiles.



### 2 Reconozcan las buenas acciones

“Hiciste la cama sin que te lo pidiera, ¡eso es genial!” o “Te estaba mirando mientras jugabas con tu hermana y fuiste muy paciente”. Estos comentarios serán mucho más eficaces para alentar la buena conducta a largo plazo que los castigos continuos.



### 3 Saquen tiempo para sus hijos

Tengan siempre un tiempo adecuado para hablar con ellos, divertirse y comunicarse en el día, siempre antes de despedirse en la mañana y luego de llegar en la noche; recuerden que sus hijos son su prioridad y ellos necesitan sentirse importantes en la vida de sus padres, normalmente los niños que no reciben la suficiente atención se comportan de manera negativa a fin de recibirla. Ustedes deben ser paciente y comprensivo.



### 4 Hagan de la comunicación una prioridad

No pueden esperar que los niños hagan todo solo porque ustedes como padres “así lo dice”. Ellos desean y merecen explicaciones al igual que los adultos. Si no dedicamos tiempo a dar explicaciones, los niños comenzarán a cuestionarse nuestros valores y motivaciones. Los padres que razonan con sus hijos les permiten entender y aprender sin emitir juicios de valor. Dejen en claro sus expectativas. Si hay un problema, descríbanlo, expresen sus sentimientos e inviten a su hijo a que busquen juntos una solución.



### 5 Establezcan límites y sean coherentes con la disciplina

Poner reglas en la casa ayuda a que los niños entiendan sus expectativas y desarrollen el autocontrol. Algunas reglas pueden incluir, por ejemplo, no mirar televisión hasta que estén hechas las tareas y no permitir los golpes, los insultos ni las burlas hirientes. La disciplina no debe ser ejercida mediante la violencia en ninguna circunstancia, esto podría conllevar a futuras y diversas problemáticas en su desarrollo.





## Estén conscientes de sus propias necesidades y limitaciones como padres

¡Enfrentelos!, ustedes no son padres perfectos. Como jefes de familia, tienen fortalezas y debilidades. Reconozcan sus habilidades: "son cariñosos y dedicados". Prometan trabajar en sus debilidades: "debemos ser más coherentes con la disciplina". Intenten tener expectativas realistas.



## Demuestren que su amor es incondicional

Cuando tengan que enfrentarse a su hijo, eviten echar culpas, hacer críticas o buscar defectos; todo esto puede debilitar la autoestima y provocar resentimiento. En cambio, hagan un esfuerzo por educar y alentar, incluso cuando disciplinen a sus hijos. Asegúrense de que ellos sepan que, aunque desea y espera algo mejor la próxima vez, su amor es incondicional.

**Papás Savia, recuerden qué:** el abuso o maltrato de menores abarca toda forma de maltrato físico y/o emocional, abuso sexual, abandono o trato negligente, explotación comercial o de otro tipo, de la que resulte un daño real o potencial para la salud, la supervivencia, el desarrollo o la dignidad del niño en el contexto de una relación de responsabilidad, confianza o poder.

## ¿Cómo practicar el buen trato?

- Hay que tener reglas claras acerca de los deberes de los niños como comer en la mesa, dormir a cierta hora, recoger los juguetes que se usaron, entre otros.

- Se deben aplicar siempre las mismas reglas. Cuando al niño se le permite un día una cosa y otro día no, se confunde.

- Se debe expresar disgusto con la voz sin necesidad de gritar y de usar el castigo físico. Cuando le hablen al niño háganlo a su misma altura.

- Jamás digan a un hijo que es tonto o bruto. Ellas y ellos pueden equivocarse y si cometen faltas debe corregirlas, pero no de manera violenta. Todas las personas cometen errores y no por eso, son tontas o brutas.

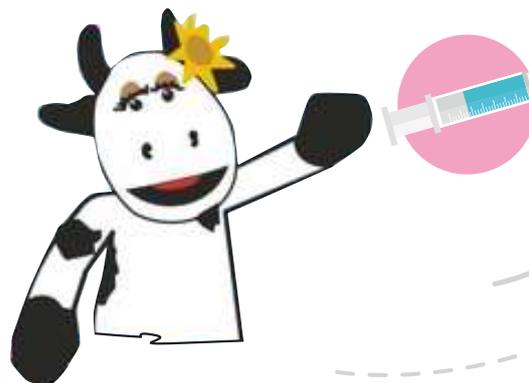
- Se debe expresar amor al niño a través de juegos.

- El castigo físico, los gritos, las amenazas y los insultos no generan respeto, solo miedo y no son la forma correcta de educar.

# Capítulo 7

## VACUNACIÓN UN ACTO DE AMOR

Las vacunas son muy importantes para el cuidado de la salud de toda la comunidad, ya que son las encargadas de protegernos de numerosas enfermedades que afectan sobre todo a los niños y a las niñas. Las vacunas se obtienen inactivando o debilitando el microorganismo que causa la enfermedad, para que cuando se aplique a una persona, el cuerpo produzca defensas contra esa enfermedad.



### ¿Por qué deben vacunar a sus hijos?

Los niños necesitan vacunas para protegerse de enfermedades peligrosas. Estas enfermedades pueden ser graves, tener complicaciones y dejar daños irreversibles en la vida de tu hijo e incluso, provocar la muerte.



### ¿Por qué deben guardar y cuidar el carné de vacunación?

Este es un documento que contiene los registros de dosis de vacuna aplicadas desde el nacimiento, hace parte de la historia de salud de la persona y se requiere para consultas médicas, de enfermería, cirugías, viajes nacionales e internacionales y matricularse en las entidades educativas. En el país hay carné de vacunación de niños y niñas, carné de vacunación de adultos y certificado internacional de vacunación.

### ¡A las vacunas hay que ir 8 veces!

- Al nacer, a los 2 meses, a los 4 meses, a los 6 meses, a los 7 meses, al año, al año y medio y a los 5 años.
- Las vacunas incluidas en el esquema nacional de vacunación son gratuitas para todos los niños menores de 6 años y se pueden aplicar en cualquier punto de vacunación sin importar afiliación ni nacionalidad.



REPÚBLICA DE COLOMBIA  
MINISTERIO DE SALUD Y PROTECCIÓN SOCIAL  
ESQUEMA NACIONAL DE VACUNACIÓN

EDAD	VACUNA	DOSIS	ENFERMEDAD QUE PREVIENE
Recién nacido	Tuberculosis (BCG) Hepatitis B	Única De recién nacido	Meningitis tuberculosa Hepatitis B
A los 2 meses	PENTAVA-LENTE Difteria - Tos ferina - Tétanos (DPT) <i>Haemophilus influenzae</i> tipo b (Hib)	Primera	Difteria - Tos ferina - Tétanos
			Meningitis y otras enfermedades causadas por <i>Haemophilus influenzae</i> tipo b
	Hepatitis B	Hepatitis B	
	Polio	Primera	Poliomielitis
	Rotavirus	Primera	Diarrea por Rotavirus
Neumococo	Primera	Neumonía, otitis, meningitis y bacteremia	
A los 4 meses	PENTAVA-LENTE Difteria - Tos ferina - Tétanos (DPT) <i>Haemophilus influenzae</i> tipo b (Hib)	Segunda	Difteria - Tos ferina - Tétanos
			Meningitis y otras enfermedades causadas por <i>Haemophilus influenzae</i> tipo b
	Hepatitis B	Hepatitis B	
	Polio	Segunda	Poliomielitis
	Rotavirus	Segunda	Diarrea por Rotavirus
Neumococo	Segunda	Neumonía, otitis, meningitis y bacteremia	
A los 6 meses	PENTAVA-LENTE Difteria - Tos ferina - Tétanos (DPT) <i>Haemophilus influenzae</i> tipo b (Hib)	Tercera	Difteria - Tos ferina - Tétanos
			Meningitis y otras enfermedades causadas por <i>Haemophilus influenzae</i> tipo b
	Hepatitis B	Hepatitis B	
	Polio	Tercera	Poliomielitis
Influenza estacional	Primera	Enfermedad respiratoria causada por el virus de la influenza	
A los 7 meses	Influenza estacional*	Segunda	Enfermedad respiratoria causada por el virus de la influenza
A los 12 meses	Sarampión - Rubeola - Paperas (SRP)	Única	Sarampión - Rubeola - Paperas
	Varicela	Única	Varicela
	Neumococo	Refuerzo	Neumonía, otitis, meningitis y bacteremia
	Hepatitis A	Única	Hepatitis A
A los 18 meses	Difteria - Tos ferina - Tétanos (DPT)	Primer refuerzo	Difteria - Tos ferina - Tétanos
	Polio	Primer refuerzo	Poliomielitis
	Fiebre amarilla (FA)	Única	Fiebre amarilla

EDAD	VACUNA	DOSIS	ENFERMEDAD QUE PREVIENE
A los 5 años	Difteria - Tos ferina - Tétanos (DPT)	Segundo refuerzo	Difteria - Tos ferina - Tétanos
	Polio	Segundo refuerzo	Poliomielitis
	Sarampión - Rubeola - Paperas (SRP)	Refuerzo	Sarampión - Rubeola - Paperas
Niñas escolarizadas de cuarto grado de básica primaria y no escolarizadas que hayan cumplido 9 años	Virus del Papiloma Humano (VPH)	Primera: Fecha elegida Segunda: 6 meses después de la primera dosis Tercera: 60 meses después de la primera dosis	Cáncer de cuello uterino
Mujeres en edad fértil (MEF) entre los 10 y 49 años	Toxoide tetánico y diftérico del adulto (Td)**	5 dosis: Td1: dosis inicial Td2: al mes de Td1 Td3: a los 6 meses de Td2 Td4: al año de la Td3 Td5: al año de la Td4 Refuerzo: cada diez años	Difteria - Tétanos - Tétanos neonatal
Gestantes	Influenza estacional	Una dosis a partir de la semana 14 de gestación	Enfermedad respiratoria causada por el virus de la influenza
	Tdap (Tétanos - Difteria - Tos ferina Acelular)	Dosis única a partir de la semana 26 de gestación en cada embarazo	Tétanos neonatal - Difteria - Tos ferina al recién nacido

\* Aplicar una dosis de refuerzo de influenza estacional entre los 12 y 23 meses de edad.

\*\* De acuerdo al antecedente vacunal

**Nota:**

se incluye en el esquema nacional de vacunación la dosis de refuerzo de varicela a niños y niñas de todo el territorio nacional, que cumplan cinco años, a partir del 1 de julio de 2019.



# Capítulo

# 8

## CONOCIENDO MI DINÁMICA FAMILIAR

**Papás, ¿sabían que la familia es muy importante para el desarrollo de los niños?**

La familia influye en el desarrollo de los niños, debido a que los modelos, valores, normas, roles y habilidades se aprenden durante el período de la infancia, la cual está relacionada con el manejo y resolución de conflictos y las habilidades sociales, entre otras.

### Pautas de crianza para el desarrollo

La crianza como proceso educativo pretende orientar a niños, niñas y adolescentes para que puedan vivir bien en la aventura de la vida, a través del acompañamiento inteligente y afectuoso de los padres o adultos significativos.

### Por esto es importante tener en cuenta las siguientes pautas:

- Estimulen la **autoestima** de su hijo.
- Reconozcan las **buenas acciones**.
- Establezcan límites y sean coherentes con la **disciplina**.
- Saquen un **tiempo** para sus hijos.
- Sean un **buen modelo** para seguir.
- Hagan de la **comunicación** una prioridad.
- Demuestren que su **amor** es **incondicional**.
- Sean flexibles y estén dispuestos a adaptar su **estilo de crianza**.
- Estén conscientes de sus propias necesidades y **limitaciones** como padres.



## AQUÍ LES CONTAMOS ALGUNOS ESTILOS DE CRIANZAS:



### Estilo de crianza autoritario

En este estilo solo existe una opción y es la que los padres elijan.



### Estilo de crianza permisivo

Este estilo carece de normas y límites, lo cual afecta directamente en la crianza.



### Estilo de crianza sobreprotector

Aquí los papás consideran que el mundo es un lugar peligroso, por ende se vuelven excesivamente vigilantes llevando a que los niños en un futuro se vuelvan incapaces de superar dificultades.



### Estilo de crianza negligente

Este estilo se caracteriza por papás ausentes y niños con ausencia de límites y normas.



### Estilo de crianza democrático

Este estilo está caracterizado por el escuchar, dialogar y orientar. Los papás son aquellos que tiene la capacidad de mezclar las normas y límites.



### Estilo de crianza basado en la parentalidad positiva:

Este último estilo de crianza se diferencia de los demás porque se basa en "conocer, comprender y responder adecuadamente a las necesidades del niño o de la niña. Se busca es velar por el desarrollo adecuado a nivel físico y emocional.



## ¿Y cuál es tu estilo?

Recuerda que somos los conductores del carro de nuestros pequeños, un buen estilo marca la diferencia.

## El bienestar de cada uno de los niños es primordial para nosotros, por eso aquí les contamos algunos ítems para prevenir la enfermedad y muerte en los niños:

- Una de las medidas más importantes para prevenir el contagio de infecciones, es el lavado de manos. Por favor pregúntele a su médico o enfermera la técnica y la frecuencia correcta.



- Para evitar que su niño presente diarrea; siempre laven sus manos con agua y jabón luego de:
  - Defecar
  - Cada vez que se cambien los pañales.
  - Antes de preparar los alimentos.

- El agua para consumo humano debe ser hervida o con tratamiento certificado por una empresa de acueducto.
- Para prevenir las infecciones respiratorias, eviten que su hijo entre en contacto con personas con gripa o tos.



- Las personas con gripa y tos siempre deben lavarse las manos luego de estornudar o toser.
- Los pañuelos de tela guardan infecciones, es mejor preferir pañuelos desechables.

- El humo del cigarrillo promueve las infecciones respiratorias.
- Cuando hay enfermos en casa es conveniente mantener los ambientes bien ventilados.



- Para prevenir la muerte súbita se recomienda que los bebés duerman boca arriba y evitar que aspiren el humo de cigarrillo.
- El colchón del niño debe ser duro.

- En la cama o cuna del niño no debe haber almohadas, peluches o juguetes. Se recomienda que el niño tenga su propia cuna, así sea al lado de la cama de los padres.

- En zonas de malaria y dengue, hay que protegerse de los zancudos y mosquitos con ropa adecuada.

- Los padres deben tener comportamientos adecuados para evitar la infección por VIH/SIDA. Las personas afectadas, en especial los niños y las madres gestantes, deben recibir atención, cuidados y orientación.



- Protejan a los niños que tienen contacto con personas enfermas de tuberculosis.

- Los niños con infecciones no deberían asistir al preescolar o a la escuela, para evitar enfermar a otros niños.

- Si el niño tiene diarrea debe ofrecerle suero oral luego de cada deposición. El suero es el tratamiento más importante para prevenir y tratar la deshidratación.



### Papás tengan mucho cuidado, los accidentes fatales más comunes en los niños son:

- Ahogamiento en agua, que puede ser desde una piscina, lago o río, hasta un tanque, ponchera o balde.
- Quemaduras.
- Envenenamientos o intoxicaciones.
- Caídas.
- Accidentes de tránsito.

# Signos de alerta

## Signos generales de peligro en los niños:

- No pueden beber.
- No pueden alimentarse al pecho materno.
- Vomitan todo.
- Están muy dormidos, duermen más de lo normal, cuesta trabajo despertarlos.
- Convulsiones.



## Signos de alarma para consultar de inmediato en niños con neumonía, tos o resfriado:

- Respiración rápida.
- Dificultad para respirar.
- No pueden beber ni tomar el pecho.
- Vomitan todo.
- Empeoran o no se ve bien.
- Aparece fiebre.



## Señales de gravedad en recién nacidos:

- Letárgico o inconsciente.
- Tienen convulsiones o se mueven menos de lo normal.
- No pueden tomar el pecho.
- Vomitan todo.
- Tienen temperatura baja.
- Tienen fiebre.
- Están muy pálidos.
- Hacen ruido al respirar.
- Hay presencia de sangre en las heces.
- Fontanela o mollera hundida.
- Secreción purulenta por ojos, oídos o el ombligo.

## Signos de alarma para consultar de inmediato en niños con diarrea:

- Empeoran o no se ve bien.
- Las deposiciones son muy líquidas y frecuentes, más de 10 en 24 horas.
- Vomitan todo.
- Aparece fiebre, que no tenía antes.
- No comen o beben normalmente.
- Aparece sangre en las heces.

## Carné de Salud Infantil

Papás Savia, tienen como compromiso llevar esta cartilla a todas las citas medicas que asistan con el hijo.

### Atención al usuario:

En nuestro sitio web **www.saviasaludeps.com** podrán encontrar los diferentes programas de promoción y prevención, adicional, pueden comunicarse a la **línea de atención al usuario.**

Teléfono: 4481747 - 01800423683 Op. 1



 **www.saviasaludeps.com**



## Carné de Salud Infantil

 Calle 44 a No. 55 - 44, Edificio Business Plaza, Piso 13

 **Línea de Atención Medellín** (4) 460 16 74  
**Línea gratuita** 018000423683 opción 1

 **Correo:** atencionalciudadano@saviasaludeps.com

OD-GR-36 / Versión: 01  
Fecha: 12/09/2019

**Síguenos:**  Savia Salud EPS  @saviasaludeps  @saviasaludeps  Savia Salud EPS

Medellín - Antioquia

[www.saviasaludeps.com](http://www.saviasaludeps.com)