



Bienvenido, Bebe'

Guía de celebración
comunitaria

Programa de la Fiesta Comunitaria para Bebés

El programa Fiesta Comunitaria para Bebés de Children's Mercy celebra la llegada de nuevos bebés y apoya a las familias que están creciendo en el área de Kansas City.

Trabajamos junto con muchas organizaciones de la comunidad para ofrecer un espacio alegre, acogedor y lleno de apoyo.

Durante la fiesta, las familias pueden conectarse con otras personas, aprender información útil sobre el cuidado de la salud, y descubrir recursos importantes para el bienestar de sus bebés. Queremos que cada familia se sienta acompañada, respetada y valorada.

Este programa honra la importancia de la familia y la comunidad, creando momentos especiales para celebrar la vida y fortalecer los lazos que nos unen.

Escanee aquí para obtener más información:



Children's Mercy

Índice

SECCIÓN 1

Fundamentos de un embarazo saludable

- Beneficios relacionados con la atención médica durante el embarazo
- Lista de verificación del embarazo
- Seguridad durante el embarazo
- Atención especial o embarazo de alto Riesgo
- Signos y síntomas del parto prematuro
- Salud mental

SECCIÓN 2

Parto y cuidado posparto

- Lista de verificación posparto
- Signos de advertencia urgentes durante el primer año
- Cómo afrontar la etapa posparto
- Información sobre la lactancia materna de la A a la Z
- Almacenamiento y preparación de la leche humana
- Cómo aumentar la producción de leche
- Espaciado entre embarazos

SECCIÓN 3

Salud del lactante y la primera infancia

- Vitamina K para recién nacidos
- Vacunaciones recomendadas desde el nacimiento hasta los 18 meses
- Ayude a su bebé a aprender y crecer Hablar, cantar y leer
- Crianza positiva – De cero a tres años Tiempo de pantalla para bebés y niños pequeños
- Estrategia “Detente–Espera–Continúa” para el contenido de TV



SECCIÓN 4

Seguridad infantil y prevención de lesiones

- Sueño Seguro
- Asientos para el automóvil
- RCP y atragantamiento
- Seguridad en el hogar
- Seguridad en el agua

SECCIÓN 5

Programas y recursos del Children's Mercy

- Clínica Buckle-Up
- Hogares saludables
- Visitas domiciliarias
- LiftUp KC



SECCIÓN 1

Fundamentos de un embarazo saludable

Cuidando de Ti y Tu Bebé con KanCare

¡KanCare ofrece increíbles beneficios de valor agregado para 2026! Elija entre tres planes de atención administrada de confianza para apoyarla durante el embarazo y más allá.

Comuníquese con su MCO por teléfono o sitio web para más detalles.



Healthy Blue
1-833-838-2593

- Programa Start Smart for Your Baby con apoyo de enfermería, educación y regalos
- Gane \$100-\$200 en recompensas por visitas prenatales y posparto
 - Pañales gratis, artículos para bebé, asientos de auto y corralitos



Sunflower Health Plan
1-877-644-4623

- Tarjetas de comestibles saludables con \$75-\$145 en créditos mensuales
- Apoyo con la aplicación Babyscripts con recompensas
- Programas de Manejo de Casos Maternos



UnitedHealthcare Community Plan
1-877-542-9238

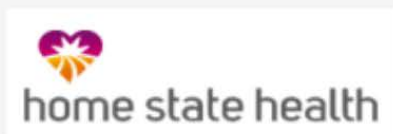
- Baby showers comunitarios gratuitos
- Ayuda con beneficios y servicios comunitarios
- Transporte a citas de WIC

Visite el sitio web de su plan para más detalles

Para cambiar de plan, llame al 1-866-305-5147



Servicios de Embarazo para Mujeres con Planes de Salud de Atención Administrada de Missouri HealthNet



Programas de recompensas para el embarazo y posparto
Coordinación de atención y alcance durante el embarazo
Transporte más allá de visitas médicas (varía según el plan)
Acceso a extractor de leche y apoyo con la lactancia

Tel: 855-694-4663

Show Me Healthy Kids

MANAGED BY HOME STATE HEALTH



Incentivos para visitas prenatales y posparto
Apoyo en el manejo del cuidado del embarazo
Ayuda con transporte
Suministros y apoyo para la lactancia

Tel: 877-236-1020



Programas de incentivos prenatales y posparto
Programas de comidas
Asistencia con transporte
Apoyo de doula
Coordinación de atención y apoyo con la lactancia

Tel: 866-292-0359



Incentivos para el embarazo
Programas de entrega de comidas para miembros embarazadas/posparto
Asistencia con transporte
Manejo de atención y apoyo con la lactancia

Acceso a recursos adicionales de bienestar

Tel: 833-388-1407

Recordatorios Importantes:

Las participantes deben reportar su embarazo para activar los beneficios

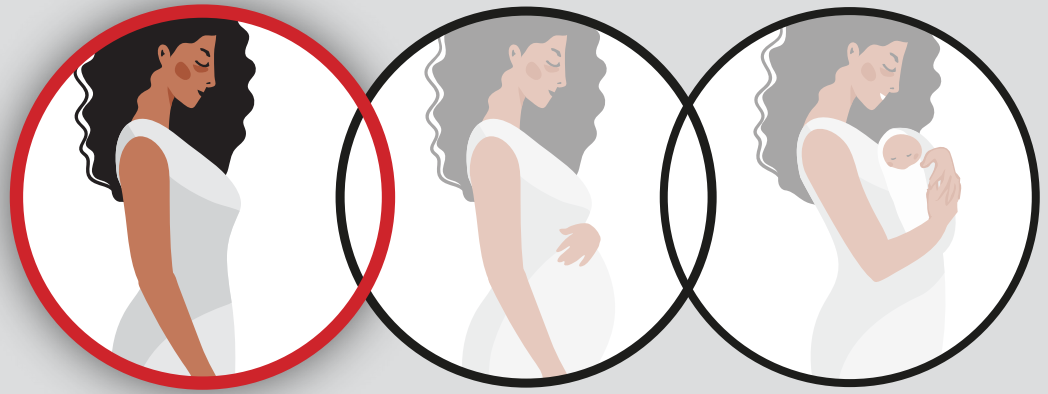
Llame a la Línea de Información de Family Support Division: 855-373-4636

O envíe a través de Report A Change en línea

Los beneficios permanecen disponibles durante el embarazo y por 12 meses posparto

SCAN HERE





LISTA DE VERIFICACIÓN PREVIA AL EMBARAZO

Si estás pensando en quedar embarazada, es momento de priorizar tu salud. Tu profesional de la salud puede ayudarte a que te mantengas saludable antes de quedar embarazada, mientras estás embarazada y después de que nazca tu bebé. Esto te ayuda a ti y a tu bebé a mantenerse seguros y fuertes.

A continuación, se indican algunas preguntas que puedes llevar a la próxima cita con tu profesional de la salud.



TU SALUD

Habla con tu profesional de la salud sobre tu estado de salud, cualquier enfermedad preexistente, problemas o inquietudes.

- ¿Mi salud afectará la salud de mi bebé?
- ¿Tengo problemas de salud que podrían hacer que el embarazo sea inseguro?
- ¿Tengo un riesgo mayor debido a mi edad? En ese caso, ¿cuáles son los riesgos?
- ¿Cómo puedo mejorar mi salud antes de quedar embarazada?
- ¿Tendré que consultar a algún especialista? En ese caso, ¿seguirás siendo uno de mis profesionales de salud durante mi embarazo?
- ¿Debería considerar episodios recientes de tristeza, ansiedad o cansancio extremo y salud mental antes del embarazo?



FACTORES DE RIESGO Y ANTECEDENTES FAMILIARES

Si tienes antecedentes familiares de enfermedades cardiovasculares, cáncer, diabetes, depresión u otros problemas de salud graves, es importante que se lo comuniques a tu profesional de la salud. Los antecedentes familiares pueden ser un factor de riesgo para la presencia de enfermedades cardiovasculares, que es la primera causa de muerte materna en Estados Unidos.

- ¿Hay algo que pueda hacer para evitar presentar problemas de salud o afecciones de índole hereditaria?
- ¿Mi bebé tendrá más riesgo de tener algún problema por mi estado de salud o mis antecedentes familiares?



PESO

Cargar demasiado peso adicional antes del embarazo puede hacer que sea más difícil mantenerse saludable. También puede llevar a problemas como presión arterial alta y diabetes, que pueden dañar tu corazón. Intenta realizar un seguimiento de tu peso en un cuaderno o en el teléfono para ver cómo cambia antes de quedar embarazada.

- Mi IMC es [agrega tu cifra específica]. ¿Es una cifra saludable para quedar embarazada?
- ¿Cuál debería ser mi peso objetivo?
- ¿Cómo mi peso afectará mi embarazo y mis factores de riesgo?
- ¿Debería bajar de peso antes de quedar embarazada? De ser así, ¿cómo puedo lograr mi objetivo de forma saludable?
- ¿Cuáles son los efectos sobre la salud del sobrepeso o la obesidad si quedo embarazada?



PRESIÓN ARTERIAL

Si mantienes tu presión arterial en niveles saludables antes del embarazo, reducirás el riesgo de padecer hipertensión gestacional, preeclampsia o eclampsia durante el embarazo. Estos problemas pueden ser peligrosos e incluso pueden afectar tu corazón más adelante en la vida. Intenta anotar tus cifras de presión arterial en un cuaderno o en el teléfono para poder realizar un seguimiento antes de quedar embarazada.

- ¿Cuál es mi presión arterial hoy? ¿Está dentro de los límites saludables?
- Si algún miembro de mi familia o yo tenemos antecedentes de presión arterial alta, preeclampsia o eclampsia, ¿qué puedo hacer para bajar mi presión arterial y reducir el riesgo de tener complicaciones?
- ¿Cómo tengo que controlar mi presión arterial? Si tengo la presión alta, ¿qué debo hacer?



NUTRICIÓN

Comer alimentos saludables como verduras, frutas y carnes magras siempre es importante, especialmente cuando estás planeando tener un bebé. Tu profesional de la salud puede pedirte que consumas menos sal, puesto que demasiada sal puede aumentar tu presión arterial.

- ¿Qué alimentos debería comer antes de mi embarazo y durante este?
- Soy [vegetariana/pescetariana/vegana] ¿Estoy recibiendo suficientes nutrientes?



EJERCICIO

Mantenerte activa es fundamental para una buena salud cardíaca y mental. Elige algo divertido que te guste hacer. Si no quieres ir a un gimnasio, puedes caminar al aire libre, dentro de un centro comercial, una gran tienda o ver videos de entrenamiento en línea. Antes de comenzar un nuevo plan de ejercicios, pregúntale a tu profesional de la salud qué tipo de ejercicio es mejor para ti.

- ¿Debería cambiar la forma en que hago ejercicio antes del embarazo?
- ¿Existen determinados ejercicios que deba evitar durante el embarazo?



MEDICAMENTOS

Tu profesional de la salud puede ayudarte a saber los medicamentos que son seguros antes del embarazo, durante este y después. También puede indicarte que comiences a tomar una vitamina prenatal con ácido fólico y hierro para ayudar a tu bebé a crecer fuerte. Siempre habla con tu profesional de la salud antes de dejar de tomar o cambiar cualquier medicamento. Algunos medicamentos, como los inhibidores de ECA (enzima convertidora de angiotensina) y los antagonistas de los receptores de la angiotensina (ARA, por sus siglas en inglés) para la presión arterial alta, y algunas vitaminas o suplementos no son seguros si estás tratando de quedar embarazada. Si quedas embarazada mientras los tomas, informa a tu profesional de la salud de inmediato.

- ¿Es seguro seguir tomando mis medicamentos, vitaminas o suplementos actuales antes del embarazo y durante este?
- ¿Tendré que cambiar mis medicamentos si quedo embarazada?
- ¿Qué vitamina prenatal recomiendas?

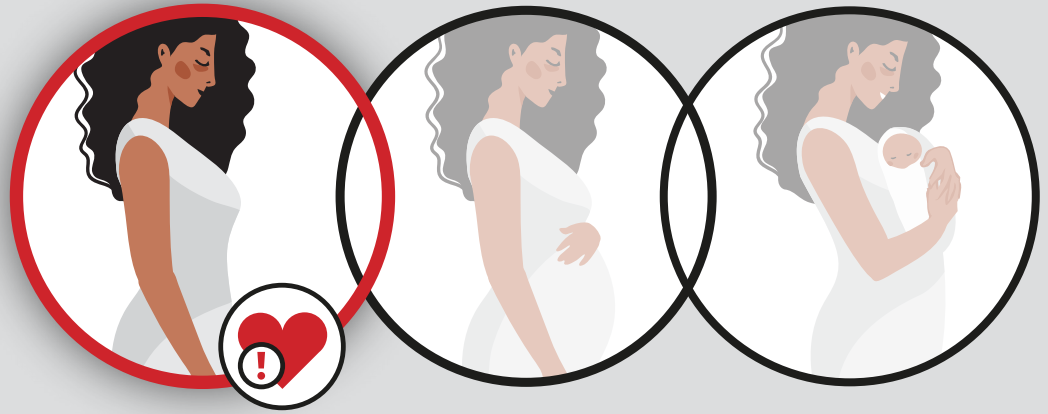


TABAQUISMO E INGESTA DE ALCOHOL

Si utilizas productos de tabaco/vapeadores, cigarrillos electrónicos o bebes alcohol, debes dejar de hacerlo antes de quedar embarazada.

- ¿Cómo puedo dejar de consumir productos con tabaco?
- ¿Puedo beber alcohol hasta quedar embarazada?
- ¿Qué formas saludables hay de controlar el estrés en lugar de utilizar productos de tabaco o beber alcohol?

Para obtener más información, visita [goredforwomen.org/pregnancy](https://www.goredforwomen.org/pregnancy) (sitio web en inglés) y habla con tu profesional de la salud.



LISTA DE PLANIFICACIÓN PREVIA AL EMBARAZO PARA MUJERES CON ENFERMEDADES CARDIOVASCULARES EXISTENTES

Si estás pensando en quedar embarazada y presentas alguna enfermedad cardiovascular o antecedentes de problemas relacionados con el corazón, primero debes hablar con tu profesional de la salud. Esto puede ayudar a que tú y tu bebé se mantengan seguros y sanos durante el embarazo.

A continuación, se indican algunas preguntas que puedes llevar a la próxima cita con tu profesional de la salud.

SI TIENES:

Presión arterial alta

- ¿Cómo la presión arterial alta afecta mi salud? ¿Cómo puede afectar la salud de mi bebé?
- ¿Es seguro quedar embarazada con mi presión arterial actual?
- ¿Qué problemas podrían ocurrir si tengo presión arterial alta mientras estoy embarazada?
- ¿Qué valores debería tener antes de quedar embarazada?
- ¿Qué puedo hacer para ayudar a bajar mi presión arterial?
- ¿Qué medicamentos para la presión arterial son seguros si quedo embarazada?

Alguna enfermedad cardiovascular preexistente

- ¿Cuáles son los factores de riesgo que debo tener en cuenta antes de quedar embarazada?
- ¿Estoy lo suficientemente sana para quedar embarazada?
- ¿En qué se diferenciarán los cuidados o el parto en función de mi afección?
- ¿Tendré que ver a algún especialista? Si es así, ¿cómo trabajarán juntos?
- ¿Podré gestar a mi bebé durante todo el embarazo? ¿Existe la posibilidad de tener un parto prematuro?
- ¿Qué más debo saber antes de quedar embarazada?

Defecto cardíaco congénito (CHD, por sus siglas en inglés)

- ¿Cómo la CHD me afecta a mí o a mi bebé durante el embarazo?
- ¿Es seguro quedar embarazada con mi CHD?

LISTA DE VERIFICACIÓN PREVIA AL EMBARAZO PARA MUJERES CON ENFERMEDADES CARDIOVASCULARES EXISTENTES

- ¿Cómo se coordinará mi cuidado con mi cardiólogo?
- ¿Mi bebé tiene más riesgo de tener un CHD?

Diabetes tipo 1 y tipo 2

- ¿Cómo la diabetes puede afectarme a mí o a mi bebé durante el embarazo?
- ¿Es seguro quedar embarazada con diabetes?
- ¿Qué otros riesgos o complicaciones podría causar mi diabetes?
- ¿Cuál debe ser mi nivel de A1C antes de quedar embarazada? ¿Cuál es la mejor manera de lograrlo?
- ¿Es seguro tomar mis medicamentos si quedo embarazada?
- ¿Necesitaré más o menos insulina durante el embarazo?
- ¿Qué puedo hacer para controlar mi diabetes antes de quedar embarazada?

SI HAS TENIDO:

Ataque cardíaco o paro cardíaco

- ¿El embarazo puede provocar otro ataque cardíaco o paro cardíaco?
- ¿Es seguro quedar embarazada?
- ¿Qué problemas podrían provocar mis antecedentes de (ataque cardíaco/paro cardíaco)?
- ¿Qué puedo hacer para prevenir otro (ataque cardíaco/paro cardíaco)?
- Si quedo embarazada, ¿cómo me controlarán?
- ¿Cómo se coordinará mi cuidado con mi cardiólogo?
- ¿Es seguro tomar mis medicamentos si quedo embarazada?

Ataque o derrame cerebral

- ¿El embarazo podría causar otro ataque o derrame cerebral?
- ¿Es seguro quedar embarazada?
- ¿Qué problemas podrían ocurrir debido a que he tenido un ataque o derrame cerebral antes?
- ¿Qué puedo hacer para prevenir otro ataque o derrame cerebral?
- Si quedo embarazada, ¿cómo me controlarán?
- ¿Cómo se coordinará mi atención con mi neurólogo o cardiólogo?
- ¿Es seguro tomar mis medicamentos si quedo embarazada?

Insuficiencia cardíaca (miocardiopatía, miocardiopatía del periparto)

- ¿El embarazo puede empeorar mi enfermedad o provocar otras complicaciones?
- ¿Es seguro quedar embarazada?
- ¿Qué problemas podrían ocurrir debido a mi insuficiencia cardíaca?
- Si quedo embarazada, ¿cómo me controlarán?
- ¿Es seguro tomar mis medicamentos si quedo embarazada?

LISTA DE VERIFICACIÓN PREVIA AL EMBARAZO PARA MUJERES CON ENFERMEDADES CARDIOVASCULARES EXISTENTES

Depresión, ansiedad u otros trastornos mentales

- ¿Cómo pueden afectar la depresión, la ansiedad o el estrés a mí o a mi bebé?
Si quedo embarazada, ¿cómo me controlarán?
- ¿Es seguro tomar mis medicamentos si quedo embarazada?

Si tienes alguna otra afección o preocupación general, habla con tu profesional de la salud.
Puede ayudarte a controlar tu afección antes y durante el embarazo.

DURANTE UN EMBARAZO ANTERIOR, SI TUVISTE:

Presión arterial alta durante el embarazo (hipertensión, preeclampsia o eclampsia gestacional)

- ¿Cómo me afecta mi (hipertensión/preeclampsia/eclampsia) gestacional a mí o a mi bebé en mi próximo embarazo?
- ¿Qué probabilidades hay de volver a padecer (hipertensión/preeclampsia/eclampsia gestacional)?
- ¿Qué puedo hacer para reducir el riesgo antes del embarazo y durante este?
- Si ahora mi presión arterial está en niveles normales, ¿eso significa que es menos probable que vuelva a subir?
- Si quedo embarazada, ¿a qué pruebas o controles necesitaré someterme para detectar estas enfermedades?
- Si quedo embarazada, ¿a qué debo prestar atención?

Complicaciones cardiovasculares generales

- ¿Han cambiado mis factores de riesgo desde mi último embarazo?
- ¿Estoy lo suficientemente sana para volver a quedar embarazada?
- ¿En qué se diferenciarán los cuidados o el parto respecto a mi último embarazo?
- ¿Han cambiado los tratamientos para mi enfermedad?
- ¿Tendré que ver a algún especialista? De ser así, ¿cómo coordinarán usted y los especialistas mi cuidado?
- ¿Las pruebas que necesito serán las mismas que antes?
- ¿Podré gestar a mi bebé durante todo el embarazo? ¿Existe la posibilidad de tener un parto prematuro?
- ¿Qué debo saber antes de quedar embarazada?

Diabetes gestacional

- ¿Cómo la diabetes gestacional puede afectar a mí o a mi bebé?
- ¿Qué probabilidades hay de volver a padecer diabetes gestacional?
- ¿Qué puedo hacer para reducir el riesgo antes del embarazo y durante este?
- Si quedo embarazada, ¿cuándo me harán las pruebas para saber si tengo diabetes gestacional?
- Si quedo embarazada, ¿a qué debo prestar atención?

Para obtener más información, visita [goredforwomen.org/pregnancy](https://www.goredforwomen.org/pregnancy)
(sitio web en inglés) y habla con tu profesional de la salud.



American
Heart
Association.

INSTRUCCIONES

PARA MEDIR LA PRESIÓN ARTERIAL EN CASA

Antes de la medición

- Evita fumar, tomar bebidas con cafeína o alcohol, y hacer ejercicio durante los 30 minutos previos.
- Utiliza un dispositivo validado con el tamaño de manguito correcto (visita [Validate BP](#) [sitio web en inglés] para encontrar un dispositivo en el que puedas confiar)
- Ve al baño y orina
- Siéntate de forma tranquila durante más de 5 minutos y no hables

Posición adecuada

- Siéntate erguido con la espalda apoyada, los pies en el suelo y las piernas sin cruzar
- Apoya tu brazo de manera cómoda sobre una superficie plana a la altura del corazón
- Coloca el manguito sobre la piel descubierta por encima del pliegue del codo, no sobre la ropa



Durante la medición

- Mantén la calma y no hables
- Realiza como mínimo dos lecturas con 1 minuto de diferencia
- Anota todos los resultados una vez que se complete la medición y compártelos con tu profesional de la salud para ayudar a confirmar tu categoría de presión arterial medida en el consultorio

UNA PRESIÓN
ARTERIAL
SUPERIOR A
180/120 MMHG

PUEDEN INDICAR
UNA EMERGENCIA
HIPERTENSIVA*

Categorías de presión arterial medida en el consultorio recomendadas por la American Heart Association

CATEGORÍA DE PRESIÓN ARTERIAL	SISTÓLICA mmHg (número de arriba/superior)		DIASTÓLICA mmHg (número de abajo/inferior)
NORMAL	MENOS DE 120	y	MENOS DE 80
ELEVADA	120-129	y	MENOS DE 80
HIPERTENSIÓN EN ETAPA 1 (presión arterial alta)	130-139	o	80-89
HIPERTENSIÓN EN ETAPA 2 (presión arterial alta)	140 O SUPERIOR	o	90 O SUPERIOR
HIPERTENSIÓN GRAVE (si no presentas síntomas*, llama a tu profesional de la salud)	SUPERIOR A 180	y/o	SUPERIOR A 120
EMERGENCIA HIPERTENSIVA (si presentas alguno de estos síntomas*, llama al 911 o a tu número de emergencia local)	SUPERIOR A 180	y/o	SUPERIOR A 120

* Síntomas: dolor de pecho, dificultad para respirar, dolor de espalda, entumecimiento, debilidad, cambios en la visión o dificultad para hablar.

* Espera algunos minutos y vuelve a tomar la presión arterial

* Si la presión arterial aún es alta y no hay otros signos y síntomas, comunícale con tu profesional de la salud

* Si presentas signos de posibles daños orgánicos, como dolor torácico, dificultad para respirar, dolor de espalda, entumecimiento o debilidad, cambios en la visión o dificultad para hablar, llama al 911 (o al número de emergencia local)

Obtén más información en
heart.org/BP (sitio web en inglés)

La seguridad en el embarazo Safety In Pregnancy

Caídas y accidentes

Si se cae, no preocupe demasiado. Es muy probable que el bebé esté a salvo en su útero, y el líquido amniótico protegerá a su bebé de cualquier daño. Pero por precaución, cuénteselo a su proveedor. Podemos pedirle que venga para hacerle una evaluación. Después de una caída, si tiene dolor abdominal intenso, contracciones, sangrado, pérdida de líquido por la vagina o una disminución en el movimiento del bebé, llámenos inmediatamente. Si la caída o el accidente causaron traumatismo en el abdomen, el médico puede ordenar un ultrasonido o monitorear a su bebé por un tiempo para descartar complicaciones.

Consideraciones para el hogar

Productos de limpieza: Los olores fuertes y los vapores pueden causar mareos y empeorar las náuseas. Evite los productos de limpieza fuertes durante el embarazo. Hay productos menos tóxicos disponibles, y cosas simples como el bicarbonato de sodio y el vinagre son grandes productos de limpieza. Durante la limpieza, asegúrese de tener la zona bien ventilada.

Repelentes de insectos: DEET se utiliza a menudo en repelentes de insectos. DEET se ha asociado con encefalopatía tóxica en niños, que causa problemas en la forma en que funciona el cerebro. Sabemos que este pesticida es tóxico en dosis grandes, pero tenemos poca información. Le recomendamos que utilice poco DEET o ninguno.

La caja de arena: Debido a que podría contraer la infección de toxoplasmosis, se recomienda que no cambie las cajas de arena. Además, cuando haga jardinería, asegúrese de usar guantes y lavarse bien las manos por esta misma razón.

Pintar: Al igual que con los productos de limpieza, los vapores de pintura, barniz, trementina, formaldehído o goma de las alfombras pueden ser tóxicos y causar mareos. Evite estos vapores durante 48 horas después de la aplicación. Si usted pinta, utilice la pintura a base de látex, trabaje en un área bien ventilada y salga de la zona para descansos frecuentes. Como medida de precaución, espere hasta pasar el primer trimestre para pintar cualquier cosa.

La exposición al sol: La sensibilidad al sol aumenta durante el embarazo. Vigile su exposición y use protectores solares. Tomar el sol de manera prolongada puede elevar su temperatura corporal a niveles nada sanos. El sobrecalentamiento también puede causar deshidratación.

Bañeras de hidromasaje/ Saunas/

Jacuzzis: Tenga cuidado con saunas, jacuzzis y bañeras de hidromasaje. Podrían elevar su temperatura corporal. Los estudios sugieren que las mujeres cuya temperatura corporal aumenta significativamente durante las primeras semanas del embarazo corren mayor riesgo de aborto involuntario o de un bebé con un defecto del tubo neural (espina bífida, por ejemplo).

En general se acepta que los problemas pueden ocurrir si la temperatura de la madre se eleva por encima de los 102 grados Fahrenheit (unos 39 grados Celsius) por más de 10 minutos durante las primeras siete semanas de embarazo.

Las recomendaciones de sentido común para las saunas, jacuzzis y bañeras de hidromasaje son:

- Usarlos por menos de 10 minutos
Usarlos después del primer trimestre
- Mantener la temperatura corporal por debajo de los 102 grados Fahrenheit

Embarazos de cuidados especiales Special Care Pregnancies

Condiciones médicas preexistentes y embarazo

Las mujeres que comienzan un embarazo con una afección médica preexistente como diabetes, presión arterial alta y enfermedad autoinmune, trastorno convulsivo, etc. necesitan cuidados especiales. Es especialmente importante para estas mujeres que comiencen el cuidado prenatal temprano. La planificación previa también puede ser muy útil. Puede ser necesario ajustar o cambiar la medicación. Puede necesitar ver a otro proveedor para que le ayude a controlar su enfermedad junto con su proveedor de atención obstétrica.

Diabetes gestacional en el embarazo

La **diabetes mellitus** ocurre en el tres al diez por ciento de los embarazos y aumenta los riesgos para las madres y los bebés. Si tiene diabetes, consulte con su médico antes de quedar embarazada para recibir un estrecho seguimiento durante el embarazo a fin de reducir las complicaciones.

La **diabetes mellitus gestacional (GDM)** es la diabetes que ocurre durante el embarazo. Por lo general se diagnostica a las 24-28 semanas. Las hormonas del embarazo pueden conducir a la resistencia a la insulina y a altos niveles de glucosa (azúcar) en la sangre. Los altos niveles de glucosa en la sangre sin controlar puede hacer que el bebé crezca más grande de lo normal, dando lugar a un parto más difícil. El tratamiento puede incluir un cambio en el estilo de vida, tal como una dieta más sana, ejercicio, pruebas de glucosa en la sangre y, si es necesario, inyecciones de insulina para ayudar a controlar los niveles de glucosa en la sangre. La GDM aumenta el riesgo de desarrollar diabetes en el futuro.

Presión arterial alta durante el embarazo

La presión arterial alta o hipertensión puede ser un riesgo durante el embarazo. Los dos tipos principales de presión arterial alta son:

- La **hipertensión crónica** que existe antes del embarazo y puede continuar después del parto. Es posible que tenga que empezar a tomar medicación o cambiar la medicación durante el embarazo.
- La **hipertensión gestacional** o preeclampsia puede ocurrir después de las 20 semanas de embarazo, pero desaparece después del parto. Si tiene hipertensión crónica, también puede desarrollar hipertensión gestacional.

Ambos tipos de presión arterial alta requieren un estrecho seguimiento de la madre y, a menudo, pruebas para evaluar la salud del bebé.

Tener más de un bebé (múltiples)

En un embarazo múltiple, una mujer tiene más de un bebé (gemelos, trillizos). Los más comunes, gemelos, nacen una vez en aproximadamente cada 41 nacimientos. Los trillizos se producen de forma natural (sin medicamentos para la fertilidad) en sólo 1 de cada 10.000 nacimientos. Los embarazos múltiples se han vuelto más comunes debido a que más mujeres utilizan métodos de fertilidad para ayudarles a quedarse embarazadas.

Se puede sospechar que se trata de un embarazo múltiple si:

- Los mellizos tienden a darse en la familia de la mujer
- Su útero crece más rápidamente o es mayor de lo esperado
- Se puede escuchar más de un latido de corazón

- Ha estado tomando medicamentos para la fertilidad
- Tiene brotes extremos de náuseas y vómitos en el primer trimestre
- Siente el movimiento del feto más de lo que lo sintió en cualquier embarazo anterior
- Tiene más de 35 años de edad

Un embarazo múltiple puede aumentar el riesgo de complicaciones en el embarazo, como diabetes, presión arterial alta, anemia y parto prematuro. En muchos embarazos múltiples, los bebés son pequeños para la etapa del embarazo. Si está embarazada con múltiples, es probable que esté más incómoda debido a un útero más grande. Los embarazos múltiples tienen mayores tasas de nacimientos por cesárea.

Su embarazo necesitará cuidados especiales. Tendrá necesidades nutricionales especiales. Podría tener preocupaciones acerca de las actividades físicas y las exigencias del trabajo. Psicológicamente, los desafíos serán más complejos, antes y después del parto.

El embarazo con más de 35 años de edad

Muchas mujeres optan por retrasar los embarazos hasta más tarde en la vida. Ser mayor de 35 años de edad no implica que sea mayor ni que el embarazo pudiera correr mayor riesgo. Su estado de salud es tan importante como su edad. Varias cuestiones a tener en cuenta para una mujer mayor de 35 años de edad:

- Infertilidad. La fertilidad comienza a disminuir después de los 30 años y puede tomar más tiempo quedar embarazada.
- Problemas médicos y obstétricos. Las mujeres mayores de 35 años son más propensas a tener problemas de salud crónicos como hipertensión arterial o diabetes, los cuales pueden complicar el embarazo y requerir visitas clínicas más frecuentes, pruebas especiales y atención especial durante el parto.
- Problemas cromosómicos. A pesar de que el riesgo sigue siendo bajo en sus 30 y tantos años, el índice de problemas cromosómicos aumenta a medida que envejecemos. A las mujeres mayores de 35 años se les ofrece asesoría y pruebas genéticas.

- Cáncer de mama. Si usted está planeando un embarazo y tiene 40 años o más, considere la posibilidad de una mamografía antes del embarazo ya que los cambios en el seno asociados con el embarazo y la lactancia pueden hacer que sea más difícil la detección del cáncer de mama.

Si es mayor de 35 años, pregunte a su médico acerca de recomendaciones de cuidados especiales.

El embarazo en adolescentes

Si usted es una adolescente embarazada, tiene necesidades especiales. Las adolescentes pueden tener embarazos saludables, pero tienen que cuidarse muy bien para mantener el crecimiento de sus propios cuerpos y el crecimiento del cuerpo de sus bebés. Como adolescente, tiene necesidades nutricionales especiales, y es muy importante evitar el uso de sustancias. Psicológicamente, la adolescente enfrenta presiones de decisiones de crianza, preocupaciones financieras, la relación con el padre del bebé y otros factores de estrés de la familia. Hay muchos recursos comunitarios disponibles para ayudar a las madres adolescentes, y los profesionales de la salud pueden ayudarle a encontrarlos.

Manejo de los embarazos de alto riesgo

Si usted tiene un embarazo de alto riesgo, su proveedor puede remitirle a un obstetra o a un perinatólogo. Ellos pueden ayudar a manejar un embarazo de alto riesgo. El St. Cloud Hospital tiene la Clínica de Perinatología que ofrece una variedad de servicios, incluyendo ultrasonido de nivel II, asesoría genética, evaluación del primer trimestre, prueba prenatal no invasiva/de verificación y amniocentesis.

La prueba prenatal no invasiva se ofrece a las mujeres que corren un mayor riesgo de tener un hijo con síndrome de Down, trisomía 18, trisomía 13 o cromosomas del sexo adicionales/faltantes. Una mujer corre mayor riesgo de tener un hijo con un cromosoma adicional si:

- Tiene 35 años o más en el momento del parto
- El ultrasonido revela hallazgos asociados con problemas cromosómicos

- Ella corre mayor riesgo de tener un hijo con un problema cromosómico según la detección del primer trimestre, secuencial, integrada o cuádruple.
- Ella ha tenido un embarazo previo afectado con un problema cromosómico

Verifi® es una prueba de detección prenatal no invasiva que mide la cantidad de material genético en la sangre de una mujer embarazada. Esta prueba se puede hacer ya a las 10 semanas de embarazo.

Verifi® detecta:

- > 99% por ciento de bebés con síndrome de Down (Trisomía 21)
- ~ 97% de Trisomía 18

- ~88% de Trisomía 13
- ~95% del síndrome de Turner (Monosomía X)

Después del nacimiento de su bebé, puede estar tranquila cuando sabe que tiene cerca una Unidad de Cuidados Intensivos Neonatales (UCIN). La UCIN ofrece un alto nivel de cuidados intensivos para los bebés más prematuros y más enfermos. Los neonatólogos supervisan esta atención. Estos pediatras tienen un período adicional de tres años de formación en el cuidado de los recién nacidos.

La depresión o la ansiedad durante y después del embarazo

Cuando estar embarazada o tener un nuevo bebé no es lo que esperaba



La depresión y la ansiedad después del parto

La depresión después del parto, que puede durar meses o años después de dar a luz, puede afectar la posibilidad de que la persona que dio a luz o una cuidadora establezca vínculos y cuide a su bebé.

Si no se la trata, puede impactar la salud de la persona que dio a luz o una cuidadora y causar problemas para dormir, comer y de conducta en el bebé.

Cuando la depresión después del parto se trata y se controla de manera eficaz, beneficia a la persona que dio a luz o a la cuidadora y a la salud del bebé.

Para que su bebé se sienta seguro y protegido, es importante que usted cuide sus propias necesidades.

Señales y síntomas pueden incluir pero no se limitan a:

- Humor triste, ansioso, irritable o “vacío” que persiste
- Sentirse culpable, despreciada, desesperanzada o inútil
- Dificultad para concentrarse, recordar o tomar decisiones
- Dificultad para dormir
- Problemas para vincularse o crear una relación emocional con el bebé
- Dudas persistentes sobre la capacidad de cuidar al bebé
- Pensamientos sobre la muerte, el suicidio o dañarse o hacer daño al bebé

La depresión y la ansiedad pueden presentarse de manera diferente de una persona a otra. Por favor, contacte a su equipo de atención médica si usted o sus seres queridos exhiben una conducta que le preocupa.

Contacto para recibir ayuda

Líneas telefónicas para emergencias

- Para ayuda inmediata: **Llame al 911**
- **Línea telefónica para crisis y suicidios 988**
Llame al 988 (antiguamente la Línea Telefónica Nacional para la Prevención del Suicidio) o 1-800-TALK (8255)
- **Línea telefónica nacional sobre la salud mental maternal:** Llame o envíe un mensaje de texto al 1-833-TLC-MAMA (1-833-852-6262)



¿Cuándo es una emergencia?

Si se siente como que quiere hacerse daño o si su ser querido habla de hacerse daños, por favor contacte a uno de los recursos en el panel del medio de atrás.

En casos muy raros, las personas que dan a luz experimentan síntomas muy serios de psicosis después de tener su bebé. Esto es una emergencia médica y las personas que dieron a luz deben ser transportadas inmediatamente al Departamento de Emergencias del hospital más cercano y no deben estar solas con el bebé.

Los síntomas pueden incluir:

- Escuchar o ver cosas que no existen (a menudo, paranoia - ser espiada o no sentirse segura)
- No poder dormir, incluso cuando el bebé duerme
- Hablar o moverse de manera más rápida que la usual.
- Confusión o desorientación
- Antecedentes personales o familiares de psicosis o trastorno bipolar

Causas de la depresión y la ansiedad

No existe una sola causa conocida. Los padres con antecedentes de depresión o ansiedad son más proclives a tener dificultades durante y después del embarazo. Otros factores que pueden aumentar su riesgo de experimentar la depresión y la ansiedad incluyen:

- Estrés (finanzas, situación de vida, salud)
- Cambios hormonales
- Trauma
- Falta de apoyo y conexiones sociales
- Un bebé que es molesto, tiene cólicos o sufre cuestiones de salud

Tratamiento

El tratamiento más eficaz para la depresión y la ansiedad puede incluir:

- Terapia o grupos de apoyo
- Medicamentos que se pueden usar durante el embarazo o la lactancia (consulte a su proveedor médico)
- Apoyo social - familiares, amigos, comunidad religiosa, grupos de padres, vecinos
- Enfermeras a domicilio y de salud pública



Cosas que puede hacer

Conversar con su proveedor médico o pedirle a un ser querido que le ayude a pedir recomendaciones y recibir la atención que necesita.

- Conversar con una terapeuta de salud mental o participar en un grupo de padres o de apoyo.
- Pedirle a su proveedor médico medicamentos que se pueden usar de manera segura durante el embarazo o cuando está dando el pecho/amamantando.
- Buscar personas en su comunidad o grupo religioso sobre otros apoyos que puedan recomendar.
- Pedirle a familiares y amigos ayuda con el cuidado infantil, tareas domésticas, mandados o que la visiten con una comida.
- Pensar en pequeños cambios que puede hacer para comer saludablemente, beber suficiente agua, mover el cuerpo y descansar o dormir.

Podría requerir una combinación de las actividades anteriores para obtener la ayuda que necesita.

¡Téngase paciencia!

Señales y síntomas del parto prematuro

Aunque haga todo bien, aún puede tener un parto prematuro. El parto prematuro es el parto que sucede muy temprano, antes de las 37 semanas de embarazo.

A los bebés nacidos antes de las 37 semanas de embarazo se les llama prematuros. Los bebés prematuros pueden tener graves problemas de salud al nacer y más tarde en la vida. Conocer las señales y los síntomas del parto prematuro podría ayudar a evitar a que su bebé nazca antes de tiempo.



TOME ACCIÓN

Aprenda sobre las señales y los síntomas del parto prematuro.

Llame a su profesional de la salud de inmediato aunque solo tenga una señal o síntoma:

- ☐ Cambio en su flujo vaginal (acuoso, mucoso o con sangre) o más flujo vaginal de lo usual.
- ☐ Presión en su pelvis o bajo vientre, como que su bebé empuja hacia abajo.
- ☐ Dolor leve y constante en la espalda baja.
- ☐ Dolor de vientre con o sin diarrea.
- ☐ Contracciones regulares o frecuentes que hacen que su vientre se endurezca como un puño. Las contracciones pueden o no causar dolor.
- ☐ Rompe fuente.

Cuando vea a su profesional, es posible que le chequee su cuello uterino para ver si el parto ha comenzado. Si está de parto, su profesional le puede dar tratamiento para ayudar a detenerlo o mejorar la salud de su bebé antes de nacer. Si su parto es prematuro, recibir ayuda lo antes posible es lo mejor que puede hacer.

¿Corre riesgo de tener un parto prematuro?

No se sabe con certeza las causas del parto prematuro. Pero hay ciertas cosas que pueden aumentar sus probabilidades de tener un parto antes de tiempo que otras personas embarazadas. A esas se les conocen como factores de riesgo.

Estos tres factores de riesgo aumentan sus probabilidades de tener un parto prematuro:

1. Usted tuvo un bebé prematuro antes.
2. Está embarazada de múltiples (mellizos, trillizos o más).
3. Tiene problemas con su útero o cuello uterino o los ha tenido en el pasado.

Otros factores incluyen:

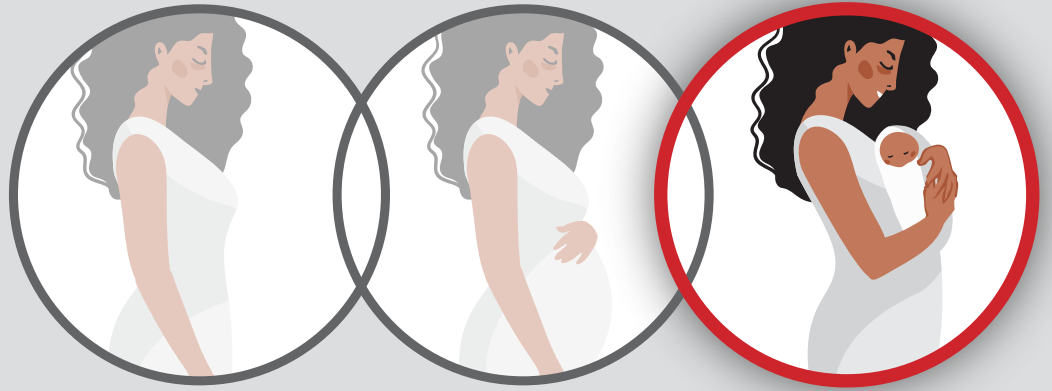
- Tener poco peso o sobrepeso.
- Tener un historial familiar de nacimiento prematuro.
- Tener ciertos problemas de salud, como alta presión arterial, diabetes o depresión.
- Fumar, beber alcohol, usar drogas ilegales.
- Tener mucho estrés en la vida.
- Quedar embarazada demasiado pronto después de tener un bebé.

MÁS INFORMACIÓN

nacersano.org/partoprematuro

Los productos de March of Dimes cumplen fines informativos solamente y no constituyen asesoramiento médico. Siempre busque asesoramiento médico de su proveedor de cuidado de salud. Nuestros productos reflejan las recomendaciones científicas actuales al momento de publicación. Visite nacersano.org para obtener información actualizada.

© 2021 March of Dimes 4/21



LISTA DE VERIFICACIÓN DE POSPARTO

Cuidar a tu bebé es importante, pero cuidarte a ti es igual de importante. Los problemas cardíacos pueden producirse a los días, las semanas, los meses e incluso hasta un año después del parto. Presta atención a los cambios y busca atención médica de inmediato si tienes algún síntoma preocupante. A continuación, se indican algunas preguntas que puedes llevar a la próxima cita con tu profesional de la salud.



CUIDADOS DESPUÉS DEL PARTO

Asegúrate de programar citas posparto y continuar la atención después de las consultas iniciales de posparto con tu profesional de la salud.

- ¿Sigo padeciendo algún problema de salud, como diabetes gestacional, hipertensión o preeclampsia? En ese caso, ¿cuál es la mejor forma de controlarlas? ¿Debo acudir a un especialista?
- Durante el embarazo tuve (presión arterial alta/diabetes gestacional). ¿Cómo afecta esto mi salud en el futuro? ¿Debo consultar con otros especialistas?
- ¿Hay algún signo preocupante al que deba prestar atención después de dar a luz?
- Tuve una cesárea, ¿qué cuidados debo tener después de la cirugía?
- ¿Qué debo saber sobre la anticoncepción posparto?
- ¿Qué más debo hacer para mantenerme saludable?



PRESIÓN ARTERIAL

Después del embarazo, tu presión arterial puede cambiar. Pregunta a tu equipo de cuidados de salud cuáles son tus valores saludables y con qué frecuencia debes controlarla en casa.

- Si tuviste presión arterial alta durante el embarazo, planifica un control de la presión arterial en la primera semana después de volver a casa (en un plazo de 3 a 10 días).
- ¿Debo controlar mi presión arterial en casa?
- ¿Cuál es un valor saludable para mí?
- ¿Qué significa un valor alto? ¿Cómo puedo reducirla?



CONOCIMIENTO DE LOS SÍNTOMAS

Llama a tu profesional de la salud si tienes alguno de los siguientes signos o síntomas:

- Dolor de cabeza grave o que empeora
- Presión arterial alta
- Visión borrosa u otros cambios en la visión
- Sensación de mareo, desvanecimiento o desorientación
- Fiebre superior a 100.4 °F
- Debilidad o fatiga extremas
- Sangrado vaginal o flujo con mal olor
- Dolor abdominal
- Dolor en el pecho o corazón acelerado
- Respiración rápida o forzada
- Náuseas o vómitos graves
- Inflamación inusual de las manos o la cara
- Enrojecimiento, dolor o inflamación en los brazos o las piernas
- Ansiedad grave o depresión
- Pensamientos de lastimarte a ti o a tu bebé
- Sensación general de malestar

Estos síntomas podrían ser signos adicionales de preeclampsia postparto, miocardiopatía postparto, hemorragia postparto o endometritis postparto.

- ¿Qué significan estos síntomas?
- ¿Durante cuánto tiempo debo prestar atención a este tipo de síntomas?
- ¿Corro el riesgo de tener problemas después de dar a luz?
- ¿Puedo hacer algo para reducir ese riesgo?



PESO

Es normal aumentar de peso durante el embarazo, y tu profesional de la salud puede indicarte cuál debe ser tu peso después del parto y cómo conseguirlo de forma saludable.

- ¿Cuál debería ser mi peso objetivo?
- ¿Cómo me recomiendas que lo consiga?
- ¿Cuánto tiempo debería tardar?



EJERCICIO

Puede ser difícil encontrar el tiempo para priorizarte a ti misma cuando estás cuidando a un nuevo bebé, pero es importante hacer ejercicio con regularidad. Si aún te estás recuperando o necesitas restablecer una rutina de actividad física, puedes empezar poco a poco paseando con tu bebé. Tu equipo de cuidados de salud puede indicarte qué tipo de ejercicios son más apropiados para ti.

- ¿Cuánto ejercicio debo hacer?
- ¿Cómo puedo ganar más fuerza?
- ¿Qué tipos de entrenamiento son mejores para mí?



NUTRICIÓN

Comer sano sigue siendo importante incluso después del parto. Una nutrición adecuada ayudará a tu cuerpo a recuperarse y a que tú te sientas mejor.

- ¿Debo seguir con un tratamiento prenatal diario o vitaminas?
- ¿Debo cambiar mis hábitos alimentarios? ¿Debo comer menos ahora que ya no estoy embarazada?
- Si tuve (diabetes gestacional/hipertensión gestacional/preeclampsia/eclampsia) durante mi embarazo, ¿debo cambiar mi dieta?



ALIMENTACIÓN DEL BEBÉ

Lo más importante es que tu bebé se alimente y crezca, tanto si le das el pecho, extraes leche o usas fórmula. Si amamantas, tu bebé recibe lo que tú comes, igual que durante el embarazo. El equipo de cuidados de salud para ti o el bebé puede ayudarte a responder preguntas y compartir recursos útiles.

Dar el pecho o extraer leche puede ser bueno para tu salud y la del bebé, ya que las investigaciones demuestran que pueden reducir tus probabilidades de padecer enfermedades cardíacas o diabetes tipo 2.

- ¿Durante cuánto tiempo debo amamantar o sacarme leche?
- ¿Dar el pecho o extraer leche me ayudarán a bajar de peso?
- Si amamanto o me extraigo leche, ¿debería comer más?
- Si tengo problemas con la lactancia o la extracción, ¿dónde puedo encontrar ayuda?
- ¿Qué debo saber sobre el inicio o la interrupción de la lactancia o la extracción de leche?
- ¿Cómo debo cuidar mis mamas cuando estoy amamantando?



SUEÑO

A las mamás primerizas les cuesta dormir lo suficiente, pero el sueño puede beneficiar tu salud de varias maneras: mejora la función cerebral, cura el cuerpo, fortalece el sistema inmunológico, mejora el estado de ánimo y la energía, y reduce el riesgo de padecer enfermedades crónicas.

- ¿Cómo puedo dormir lo suficiente cuando estoy con el bebé?
- ¿Las siestas me ayudarán a dormir más?



SALUD MENTAL Y BIENESTAR

Tu cuerpo y tus sentimientos pueden cambiar mucho durante el embarazo y el posparto. Muchas mamás se sienten tristes o emocionales después de dar a luz, esto se llama “baby blues” y, generalmente, desaparece en unas dos semanas. Pero a veces, las mamás se sienten muy tristes, preocupadas o asustadas durante más tiempo. Si tienes sentimientos prolongados o anormales de tristeza, ansiedad u otros comportamientos preocupantes, habla con tu equipo de cuidados de salud para obtener ayuda. Comparte cualquier preocupación y habla abiertamente de cualquier depresión, ansiedad o antecedentes familiares en el pasado.

- ¿Es normal sentir cansancio, estrés o preocupación?
- ¿Cómo puedo encontrar tiempo para mí?
- ¿Qué debo hacer si siento tristeza o ansiedad por mucho tiempo?

Para obtener más información, visita [goredforwomen.org/pregnancy](https://www.goredforwomen.org/pregnancy) (sitio web en inglés) y habla con tu profesional de la salud.



SECCIÓN 2

Parto y cuidados posparto

¿Embarazada ahora o lo estuvo dentro del último año?

Obtenga atención médica de inmediato si tiene cualquiera de estos síntomas:



Dolor de cabeza intenso que no desaparece o empeora con el tiempo



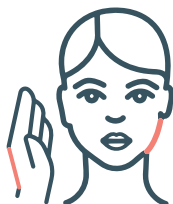
Mareos o desmayos



Cambios en la visión



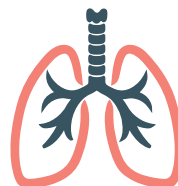
Fiebre de 100.4 °F o más alta



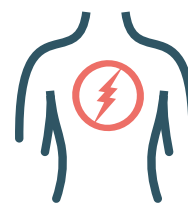
Hinchazón extrema de las manos o la cara



Pensamientos acerca de hacerse daño o hacerle daño a su bebé



Dificultad para respirar



Dolor en el pecho o latidos cardíacos acelerados



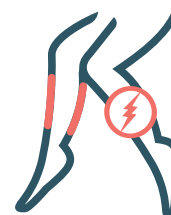
Náuseas y vómitos intensos



Dolor abdominal fuerte que no desaparece



Movimientos del bebé que cesan o disminuyen durante el embarazo



Hinchazón, enrojecimiento o dolor en una pierna



Sangrado o pérdida de líquido vaginales durante el embarazo



Sangrado vaginal abundante o pérdida de líquido vaginal que huele mal después del embarazo



Cansancio extremo



Infórmese más en
cdc.gov/Escuchela



HEAR
ESCÚCHELA

Usted conoce su cuerpo mejor que nadie.

Si siente algo que parece inusual o preocupante, no lo ignore.

HEARTM
ESCÚCHELA

Infórmese sobre los signos de advertencia de una urgencia y cómo hablar con su proveedor de atención médica.

Durante el embarazo

Si está embarazada, es importante que le preste atención a su cuerpo y que hable con su proveedor de atención médica acerca de cualquier cosa que sienta que no está bien. Si tiene cualquier signo de advertencia de una urgencia durante el embarazo, obtenga atención médica de inmediato.

Consejos:

- Lleve estas frases para iniciar la conversación y las preguntas adicionales que tenga para su proveedor de atención médica.
- Asegúrese de decirle que está embarazada o que lo estuvo en el último año.
- Dígle al médico o enfermera qué medicamentos está tomando en la actualidad o ha tomado recientemente.
- Tome notas y haga más preguntas si hay algo que no entienda.

Después del embarazo

Aunque su nuevo bebé necesita mucha atención y cuidado, es importante que le siga prestando atención a su propio cuerpo y que también se cuide a sí misma. Es normal sentirse cansada y tener algo de dolor, en particular durante las primeras semanas después de tener al bebé, pero hay otros síntomas que podrían ser signos de problemas más graves.

Infórmese más sobre la campaña de los CDC "Escúchela" en cdc.gov/HearHer/Spanish

Signos de advertencia de una urgencia en la madre

Si tiene cualquiera de estos signos de advertencia, obtenga atención médica de inmediato.

- Dolor de cabeza intenso que no desaparece o empeora con el tiempo
- Mareos o desmayos
- Pensamientos acerca de hacerse daño o hacerle daño a su bebé
- Cambios en la visión
- Fiebre de 100.4° F o más alta
- Hinchazón extrema de las manos o la cara
- Dificultad para respirar
- Dolor en el pecho o latidos cardíacos acelerados
- Náuseas y vómitos intensos (*más allá de la sensación normal de náuseas y los vómitos que muchas mujeres tienen al principio del embarazo*)
- Dolor abdominal fuerte que no desaparece
- Movimientos del bebé que cesan o disminuyen durante el embarazo
- Sangrado o pérdida de líquido vaginales durante el embarazo
- Sangrado vaginal abundante o pérdida de líquido vaginal que huele mal después del embarazo
- Hinchazón, enrojecimiento o dolor en una pierna
- Cansancio extremo

El objetivo de esta lista no es cubrir todos los síntomas que usted podría tener. Si siente que algo no está bien, consulte a su proveedor de atención médica.

Utilice esta guía como ayuda para iniciar la conversación:

- Gracias por recibirme. Estoy/Estuve embarazada recientemente. La fecha de mi última menstruación fue/Tuve un bebé el _____ y tengo preocupaciones serias acerca de mi salud. Quisiera hablar con usted acerca de ellas.
- He estado teniendo _____ (escribir síntomas) que se sienten como _____ (describir en detalle) y han durado _____ (número total de horas/días).
- Conozco mi cuerpo y esto no se siente normal.

Ejemplos de preguntas para hacer:

- ¿Qué podrían significar estos síntomas?
- ¿Existe una prueba de detección que me pueda hacer para descartar un problema grave?
- ¿Cuándo debería considerar ir a la sala de emergencias o llamar al 911?

Notas:

HEARTM
ESCÚCHELA

Infórmese más sobre la campaña de los CDC "Escúchela" en cdc.gov/HearHer/Spanish



Guía de conversación para padres: Lo que debe saber sobre el posparto



Dar a luz puede ser maravilloso, pero también puede ser estresante. A veces, cosas en su vida que están fuera de su control (como el lugar donde vive o el acceso a la atención médica de calidad). Esto puede complicar aún más las cosas y puede provocar muchas emociones, especialmente cuando se cuida a un nuevo bebé.

¡Pero no se preocupe, no está sola! Esta guía provee información que le ayudará a comunicar lo que usted y su bebé necesitan, asegurándose de que ambos tengan el mejor comienzo posible.



Datos importantes

Su cuerpo atraviesa cambios cuando tiene un bebé y necesita tiempo para recuperarse. En las semanas posteriores al parto, es posible que tenga molestias comunes como calambres abdominales, dolor o sensación de cansancio; esto es normal a medida que su cuerpo se recupera. En ocasiones, quienes dan a luz

pueden tener complicaciones posparto que pueden derivar en problemas de salud graves. Si alguna vez siente dolor o malestar que no parece normal, comuníquese con su médico. En caso de una emergencia o si siente que su vida está en peligro, llame al 911 o diríjase a la sala de emergencias de inmediato.

Signos de advertencia y alerta

Tal vez se pregunte: “¿Es normal o podría ser otra cosa?” Cuando está ocupada cuidando a su nuevo bebé, es fácil pasar por alto las señales de que algo podría estar mal. Estas son cinco cosas que debe tener en cuenta:



Dolor en el pecho: Esto podría sentirse como si tuviera un peso pesado sobre el pecho, opresión o presión. Puede ser leve, sordo o agudo.



Cambios de la visión: Tener visión borrosa, ver luces o puntos parpadeantes o ser sensible a la luz podría ser un signo de preeclampsia.



Sangrado abundante: Algo de sangrado es normal, pero un flujo que es más abundante que el período o que empeora no lo es.



Cambios de humor: Tener un bebé trae consigo muchos sentimientos importantes y algunos cambios en el estado de ánimo son normales. Los fuertes sentimientos de tristeza y preocupación, sentirse ansiosa, enojada o desesperada la mayoría de los días son signos de una afección de salud mental grave.



Dificultad para respirar: Nunca debe pasar por alto síntomas de tos, dificultad para recuperar el aliento o dificultad para respirar (como cuando corre demasiado rápido).

Otros signos de advertencia a los que debe prestar mucha atención incluyen **fiebre, piel húmeda, escalofríos y mareos**. Incluso si presenta solo uno de estos síntomas, busque atención médica de inmediato.

Qué hacer por usted misma

Concéntrese en el bienestar general. Es normal “querer recuperar su cuerpo” después de dar a luz. Esto llevará tiempo, así que adopte buenos hábitos que apoyen su salud a largo plazo.

Pida ayuda cuando la necesite. Hay muchas cosas que considerar al cuidar a un bebé. Pida ayuda a amigos y familiares. Dígales exactamente qué pueden hacer por usted, por ejemplo, hacer las compras o preparar comidas.

Mueva su cuerpo. Realice algún tipo de actividad física que disfrute. Comience poco a poco y agregue más a medida que avanza cada semana.

Mantenga una buena nutrición. Comer alimentos nutritivos ayudará a apoyar los nuevos cambios en su cuerpo. Si no come ciertos alimentos, hable con su proveedor para asegurarse de incluir opciones que la ayudarán a obtener los nutrientes que necesita.

Abogue por sí misma. Usted es quien mejor conoce su cuerpo. Si no tuvo una buena experiencia con su proveedor o equipo de atención médica durante el embarazo o siente que no la escuchan, está bien buscar un nuevo proveedor para su atención posparto. Asegúrese de solicitar sus registros médicos para llevarlos a su nuevo equipo de atención.

Iniciadores de conversación

Hablar sobre sus dificultades o pedir ayuda puede ser difícil, pero es importante (y está bien) apoyarse en otras personas que se preocupan por usted durante este tiempo. Su apoyo le ayudará a cuidar mejor de usted y de su bebé.

Estos iniciadores de conversación pueden ayudarla a obtener el apoyo que necesita de familiares y amigos:

“Estoy empezando a sentirme abrumada/cansada/necesito un descanso. ¿Puedes ayudarme a...

...con la cena esta noche? Es difícil encontrar tiempo para cocinar mientras cuido de mí y de mi bebé”.

...ir a la tienda por mí? Tengo una lista de cosas que necesito conseguir, pero realmente necesito descansar hoy”.

...cuidar a los niños mayores durante el día? Necesitan salir y jugar. O si puedes cuidar al bebé, sería fantástico para mí tomar aire fresco y pasar tiempo con ellos”.

“Algo se siente raro en mi cuerpo...”

“He estado atravesando un momento difícil, ¿podemos hablar sobre ser mamá?”

“Es difícil hablar de esto, pero necesito ayuda. Me siento muy estresada desde que llegamos a casa del hospital y siento que no estoy haciendo un buen trabajo”.

“Necesito alguien que me escuche. ¿Puedo hablar contigo?”

Recursos

Para más recursos sobre el posparto, visite marchofdimes.org/postpartum

Postpartum Support International (red de apoyo para personas en posparto) Disponible en inglés o español llamando al 1-800-944-4773 o enviando un mensaje de texto al 800-944-4773 (inglés) o 971-203-7773 (español).

Línea Nacional de Asistencia de Salud Mental Materna Llame o envíe un mensaje de texto al 1-833-TLC-MAMA (1-833-852-6262). Disponible las 24 horas del día, los 7 días de la semana

Amamantar y extracción de leche cuando su hijo está en el hospital

No hay nada peor que ver a su hijo enfermo. Usted desea hacer lo que sea mejor para su hijo y asegurarse de que reciba lo que necesita. ¡Tenga la seguridad de que está en el lugar correcto y recibiendo la mejor atención aquí en Children's Mercy! Esperamos que pueda encontrar algo de tiempo para descansar mientras está aquí con su hijo. A continuación le damos algunos consejos útiles para asegurarse de que su suministro de leche se mantenga bien para cuando su hijo regrese a casa.

Para el bebé:

- **Es posible que el bebé no quiera comer de la misma manera que en casa debido a que se siente enfermo.** ¡Está bien! Simplemente ofrezca el seno o el biberón cuando lo pida o cada cuantas horas. Tome nota si su hijo no se alimenta con la misma cantidad o duración y dígame a su médico/enfermera qué es lo normal para su hijo.
- **Es posible que el bebé no pueda comer debido a una enfermedad o cirugía.** Trate de extraerse su leche cada 2-4 horas o en el mismo horario que su bebé normalmente se alimenta. Esto la ayudará a mantenerse cómoda usted y a mantener el suministro de leche.
- **A veces los bebés necesitan líquidos por vía intravenosa para hidratarlos cuando no se sienten bien. Esto está bien y usted aún desea continuar alimentando a su bebé** con la frecuencia que sea necesaria. Los líquidos intravenosos pueden hacer más difícil mantener al bebé despierto, ya que pueden hacerlo "sentirse lleno" y no querer comer. ¡Esto también está bien! Sólo siga intentándolo. Eventualmente, querrá comer.
- **Dar de comer para consolar o dormir está bien** en este momento, ya que ayudan a calmar a un bebé durante un momento estresante si a menudo recibe evaluaciones, inyecciones, mediciones de signos vitales, etc. Estas alimentaciones ayudan a conectarla a usted con su bebé en momentos de estrés.
- **Mantenga una bitácora** de cuándo alimenta a su bebé y los pañales que cambia. Esta es información importante que su enfermera/proveedor querrá saber. Debió recibir de su enfermera una bitácora al momento del ingreso.

Para mamá:

- **Proteja su suministro mientras esté en el hospital.** Ya que su bebé no está comiendo y vaciando sus senos como de costumbre, es posible que deba solicitar a su enfermera que le dé una bomba de uso hospitalario. Su enfermera puede traerle una bomba y suministros y mostrarle cómo usarla.
- **Si necesita extraerse su leche, amamante a su hijo primero y luego extraiga leche** si sus senos continúan sintiéndose llenos o pesados. Puede darle lo que ha bombeado a su bebé o guardarla. Su enfermera le dará etiquetas para su leche. Simplemente agregue la fecha y hora que bombeó y ponga la etiqueta en la botella. ¡No olvide su leche cuando su hijo se vaya a casa!
- Almacenamos la leche en botellas de 2 oz. Si extrae más leche que eso a la vez, puede pedirle a su enfermera botellas más grandes. Luego puede verter esa leche en las botellas más pequeñas para almacenarlas.
- ¡Cuidarse es TAN importante durante este tiempo! **Intente beber muchos líquidos** (podemos conseguirle un vaso de agua con un popote/pajilla), **descanse cuando el bebé esté descansando** y coma con regularidad. **Hemos proporcionado servicio de comidas para usted en su habitación**, su enfermera le dará un menú e instrucciones sobre cómo ordenar.

Esperamos que su estancia en el hospital sea breve. Tenga en cuenta que todos estamos aquí para ayudar a que esta experiencia sea lo menos estresante posible. Nuestro equipo de lactancia está disponible en persona de lunes a viernes y por teléfono los fines de semana. Solo pídale a su enfermera que nos avise si usted tiene alguna pregunta o necesidad de lactancia/extracción. **Llame a la Línea de Asistencia de Lactancia y Extracción de Leche al (816) -346-1309.**

Descargo de responsabilidad: El contenido de este documento tiene como objetivo promover la comprensión general de los temas de salud descritos en esta publicación y es solo para fines informativos. Dicha información no sirve como sustituto de la capacitación, experiencia u opinión clínica de un profesional de la salud. Las personas y sus familias no deben usar dicha información como un sustituto de la recomendación y asesoramiento profesional médico, terapéutico o de atención de la salud. NO SE OFRECE NINGUNA GARANTÍA DE NINGÚN TIPO, EXPLÍCITA O IMPLÍCITA POR LEY, CON RESPECTO AL CONTENIDO.

Cómo colocar a su bebé y lograr un agarre perfecto

Posiciónese:

- Elija un lugar cómodo para sentarse
- Use almohadas para apoyar su espalda, brazos y relajar los hombros
- Use un taburete para pies si es necesario para mantener los pies apoyados

Colocación del bebé (posición cruzada):



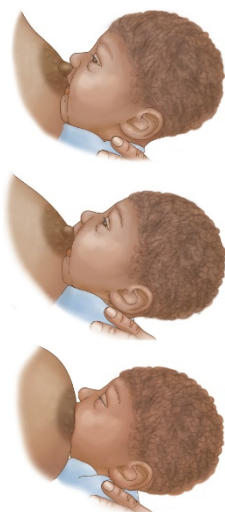
- Coloque todo el cuerpo de su bebé, desde la cabeza hasta los pies, orientado hacia su cuerpo
- Coloque a su bebé de manera que parezca que está oliendo su pezón
- Use su brazo para apoyar la espalda y el trasero del bebé
- Use la palma de su mano para sostener los omóplatos del bebé
- Use el pulgar y el dedo índice para sostener el cuello y la parte posterior de la cabeza del bebé
- Use almohadas y mantas para apoyar sus muñecas, brazos y espalda

Colocación del bebé (posición de fútbol americano/agarre con antebrazo):



- Coloque una almohada verticalmente detrás de su espalda. Esto hará que su cuerpo se mueva hacia adelante y creará más espacio para las piernas del bebé
- Coloque a su bebé de manera que parezca que está oliendo su pezón. El bebé puede estar casi sentado o de lado. De cualquier manera, su cuerpo debe estar acomodado junto al de usted.
- Use su brazo para apoyar la espalda y el trasero del bebé
- Use la palma de su mano para sostener los omóplatos del bebé
- Use el pulgar y el dedo índice para sostener el cuello y la parte posterior de la cabeza del bebé
- Use almohadas y mantas para apoyar sus muñecas, brazos y espalda

Agarre:



- Haga un "sándwich con el pezón" comprimiendo suavemente el pecho justo detrás de la areola (la parte más oscura del pecho que rodea el pezón)
- Coloque su pulgar cerca de donde estará la nariz del bebé cuando se encuentre en el pecho. Coloque sus otros dedos debajo del pecho dejando suficiente espacio para la barbilla del bebé
- Cosquillee los labios de su bebé con su pezón para estimularlo a que los abra bien
- Use la palma de su mano que está sobre los omóplatos del bebé para acercarlo rápidamente al pecho cuando tenga la boca abierta
- La barbilla del bebé debe tocar primero el pecho y su pezón debe apuntar hacia el paladar del bebé
- Una vez logrado el agarre, la barbilla de su bebé debe estar profundamente pegada al pecho y su nariz apenas rozando
- Es posible que sienta una leve molestia cuando se logre un agarre correcto del bebé a su pecho por primera vez, pero no debería durar más de un minuto aproximadamente

EXENCIÓN DE RESPONSABILIDAD: Este folleto le brinda información general sobre su salud. Esta información no reemplaza la formación, experiencia o el juicio de su proveedor de atención médica. No debe basarse en esta información en lugar del asesoramiento de un proveedor de atención médica. NO SE OFRECE GARANTÍA DE NINGÚN TIPO, EXPRESA O IMPLÍCITA POR LEY, RESPECTO AL CONTENIDO.

Cómo obtener un extractor de leche para el hogar

La leche materna es el alimento perfecto para su bebé. También tiene anticuerpos que ayudan a mantener saludable a su bebé. Puede haber ocasiones en que necesite extraer la leche materna para alimentar a su bebé o para ayudar a incrementar su suministro de leche. Tener un buen extractor puede facilitar la extracción de leche.

Seguro y cobertura de Medicaid para extractores de leche:

- Cada plan de seguro/Medicaid es distinto. Muchos planes cubren una parte o la totalidad del costo de un extractor de leche.
- Llame al número de atención al cliente que figura en el reverso de la tarjeta de seguro de la madre. Ellos pueden informarle qué cobertura está disponible. Es mejor hacerlo dentro de los 30 días previos al nacimiento del bebé.
- Puede utilizar su cuenta de gastos flexibles (FSA, por sus siglas en inglés) o su cuenta de ahorros para gastos de salud (HSA, por sus siglas en inglés) para comprar un extractor.
- Su seguro o proveedor de Medicaid le proporcionará una lista de lugares a los que puede llamar para obtener su extractor de leche. Su seguro puede llamar a estos proveedores de equipos médicos duraderos o DME (por sus siglas en inglés).
- Algunas compañías requerirán una receta médica para proporcionarle un extractor. Su asesor de lactancia puede ayudarla a conseguirla.
- Es buena idea tener el nombre, la dirección y el número de teléfono del médico que atendió a la mamá durante el embarazo. La compañía de seguros/Medicaid o el proveedor del extractor podrían necesitar esta información.

¿Qué sucede si mi seguro o Medicaid no cubre un extractor de leche?

- Hospitales de maternidad
 - Muchos hospitales de maternidad también alquilan extractores de leche.
- Estaciones de alquiler comunitario
 - Buscador de estaciones de alquiler de Medela: [Medela.us/breastfeeding/location-finder](https://www.medela.us/breastfeeding/location-finder)
 - Ingrese su código postal en el buscador de ubicaciones y obtendrá una lista de las estaciones de alquiler y las tiendas con extractores de leche cerca de usted.
 - o Localizador de productos Ameda: [ameda.com/product-locator/](https://www.ameda.com/product-locator/)
 - Puede buscar estaciones de alquiler, oficinas del Programa para Mujeres, Infantes y Niños (WIC, por sus siglas en inglés) o tiendas.
- Tiendas de venta al detal como Walmart, Target o Buy Buy Baby.
 - o Estas tiendas tienen diferentes marcas de extractores de leche eléctricos.
- Oficinas de WIC
 - o Muchas oficinas de WIC tienen extractores de leche eléctricos disponibles. Algunas oficinas solicitan un depósito antes de poder alquilar el extractor.
 - o La mayoría de las oficinas requieren coordinar una cita con usted y su bebé antes de que pueda obtener el extractor. Si su bebé se encuentra en el hospital, infórmelo esto a la oficina de WIC para que puedan trabajar juntos con usted.
- Departamentos de salud locales
 - o En algunos lugares, el departamento de salud proporciona extractores de leche. Puede llamar al departamento de salud de su condado para ver si se ofrecen extractores de leche.

EXENCIÓN DE RESPONSABILIDAD: El contenido de este documento tiene como objetivo promover la comprensión general de los temas de salud descritos en esta publicación y es solo para fines informativos. Dicha información no sirve como sustituto de la capacitación, la experiencia o el juicio clínico de un profesional de la salud. Las personas y sus familias no deberían utilizar dicha información como sustituto de consejo y asesoramiento médico, terapéutico o de atención médica profesional. NO SE OFRECE GARANTÍA DE NINGÚN TIPO, EXPRESA O IMPLÍCITA POR LEY, RESPECTO AL CONTENIDO.

Lactancia materna: sobreviviendo a las primeras semanas

Amamante siempre que su bebé muestre señales de querer ser alimentado

Puede parecer mucho, pero su bebé necesita su leche y sus senos necesitan la estimulación para producir la leche. Los recién nacidos necesitan ser alimentados durante todo el día, por lo tanto se alimentan al menos 8 o más veces en 24 horas.

Despierte a su bebé antes de alimentarlo

Un bebé somnoliento no se alimentará por mucho tiempo. Déjelo sin ropa, solo con el pañal, frótele la espalda y háblele hasta que abra los ojos. Cámbiele el pañal. Si sigue adormecido, intente ponerlo desnudo (excepto por el pañal) sobre su pecho, de piel con piel, durante 1/2 hora antes de la alimentación. Use una manta para cubrirlo a él y a su pecho desnudo para que no le dé frío.

Mantenga a su bebé succionando durante la alimentación

Si se queda dormido, dele masajes en la espalda, las manos o los pies y háblele para que siga haciéndolo. También puede masajear o presionar y soltar su seno para ayudar a mantener el flujo de la leche. Esté atenta a una succión fuerte en cada seno.

¿Cuándo puedo dormir?

Duerma cuando su bebé duerme. Los recién nacidos se alimentan mucho durante la noche y duermen más durante el día. Las alimentaciones durante todo el día son agotadoras, trate de tomar una siesta cuando lo haga su bebé. Si tiene hijos mayores que ya no toman siestas, trate de descansar cuando un familiar o amigo esté cerca para ayudarla. También puede incentivar al bebé a pasar más tiempo despierto durante el día al alimentarlo con más frecuencia y jugar con él.

Haga lo menos posible durante la noche

Alimente a su bebé cuando le haga saber que tiene hambre. No encienda ninguna luz, no le cambie el pañal (a menos que se esté chorreando o presente una dermatitis del pañal). No quiere que el bebé esté completamente despierto cuando usted esté lista para volverse a dormir.

Encuentre su ritmo

Tardará varias semanas para que usted y su bebé desarrollen una rutina con las comidas y las siestas. Déjese llevar y permita que su bebé le muestre cuáles son sus ritmos naturales. El bebé desarrollará un patrón que le funcione. Los horarios no tienden a funcionar hasta que el bebé sea un poco mayor y más grande.

Si siente que es difícil despertar a su bebé para alimentarlo, está muy inquieto entre comidas o si usted tiene preguntas sobre cómo hacer que la lactancia materna le funcione, llame a la Línea de Asistencia de Lactancia Materna y Extracción de Leche: (816) 346-1309.

Adaptado de la "Guía de supervivencia para madres lactantes durante las primeras dos semanas", Recursos de educación para la lactancia materna.

EXENCIÓN DE RESPONSABILIDAD: El contenido de este documento tiene como objetivo promover la comprensión general de los temas de salud descritos en esta publicación y es solo para fines informativos. Dicha información no sirve como sustituto de la capacitación, la experiencia o el juicio clínico de un profesional de la salud. Las personas y sus familias no deberían utilizar dicha información como sustituto de consejo y asesoramiento médico, terapéutico o de atención médica profesional. NO SE OFRECE GARANTÍA DE NINGÚN TIPO, EXPRESA O IMPLÍCITA POR LEY, RESPECTO AL CONTENIDO.



ALMACENAMIENTO Y PREPARACIÓN DE LA LECHE MATERNA

ANTES DE EXTRAERSE LA LECHE

Lávese

bien las manos con agua y jabón.



Revise el extractor y sus tubos para asegurarse de que estén limpios.

Remplace inmediatamente los tubos que tengan moho.



Limpie los diales del extractor y la superficie de la mesa.



CÓMO ALMACENAR LA LECHE



Use bolsas para almacenar leche materna o envases limpios, de calidad apta para guardar alimentos y con tapas que se ajusten bien.



Evite los plásticos que contengan bisfenol A (BPA) (símbolo de reciclaje #7).

GUÍA PARA ALMACENAR LA LECHE MATERNA

TIPO DE LECHE	LUGARES Y TEMPERATURAS DE ALMACENAMIENTO		
	Fuera del refrigerador 77 °F (25 °C) o más frío (temperatura ambiente)	En el refrigerador 40 °F (4 °C)	Congelador 0 °F (-18 °C) o más frío
Recién extraída	Hasta 4 horas	Hasta 4 días	Dentro de los 6 meses es mejor Hasta 12 meses es aceptable
Descongelada, previamente congelada	1 a 2 horas	Hasta 1 día (24 horas)	NUNCA vuelva a congelar la leche materna que ya fue descongelada
Leche que sobre después de alimentar al bebé (el bebé no tomó todo el biberón)	Se debe usar dentro de las 2 horas después de que el bebé paró de tomar el biberón.		

GUARDAR

Marque el envase de la leche con la fecha en que fue extraída y el nombre del niño si la va a dejar en la guardería infantil.

Guarde la leche en el fondo del congelador o refrigerador, no en la puerta.

Congele la leche en **pequeñas cantidades, de 2 a 4 onzas**, para evitar que se desperdicie.



Cuando congele la leche, deje un espacio de una pulgada en la parte de arriba del envase; la leche materna se expande al congelarse.

Cuando esté viajando, la leche se puede guardar en una bolsa térmica aislada que contenga paquetes de hielo, por **un máximo de 24 horas**.

Si no planea usar leche recién extraída **dentro de los 4 días**, congélela enseguida.

DESCONGELAR

Siempre descongele primero la leche más vieja.

Descongele la leche bajo agua corriente tibia, en un recipiente que contenga agua tibia o durante la noche en el refrigerador.

Nunca descongele o caliente la leche en el horno de microondas. Las microondas destruyen los nutrientes y dejan partes más calientes que pueden quemarle la boca al bebé.

Use la leche **dentro de las 24 horas** de haberla descongelado en el refrigerador (desde el momento en que esté completamente descongelada, no desde cuando la sacó del congelador).

Use la leche descongelada **dentro de las 2 horas** de haberla calentado o de que haya alcanzado la temperatura ambiente.



Nunca vuelva a congelar la leche descongelada.

ALIMENTAR

La leche se puede **dar fría, a temperatura ambiente o tibia**.

Para calentar la leche, ponga el recipiente sellado dentro de un tazón con agua tibia o bajo agua corriente tibia.

No caliente la leche directamente sobre la estufa o en el horno de microondas.



Antes de alimentar al bebé, pruebe la temperatura dejando caer unas gotas sobre su propia muñeca. Debe sentirla tibia, **no caliente**.

Revuelva la leche para mezclar la grasa que pudo haberse separado.

Si el bebé no terminó el biberón, la leche que sobre deberá usarse **dentro de las 2 horas**.

LIMPIAR

Lave el extractor de leche y las partes que use para alimentar al bebé en un recipiente limpio, con agua y jabón. **No los lave directamente** en el lavaplatos (fregadero) porque los microbios que están allí podrían contaminarlos.

Enjuáguelos bien bajo agua corriente. Déjelos secar al aire sobre una toalla de cocina o toalla de papel limpias.

Con las manos limpias, guarde los artículos secos en un lugar limpio y protegido.

Para la eliminación adicional de microbios, desinfecte diariamente los artículos que use para alimentar al bebé mediante uno de estos métodos:

- Lávelos en la máquina de lavaplatos, usando el ciclo de lavado y secado calientes (o en el ciclo de desinfección).
- Hiérvalos en agua por 5 minutos (después de lavarlos).
- Límpielos al vapor en un sistema esterilizador de biberones eléctrico o para microondas (después de lavarlos).



Noviembre 2019



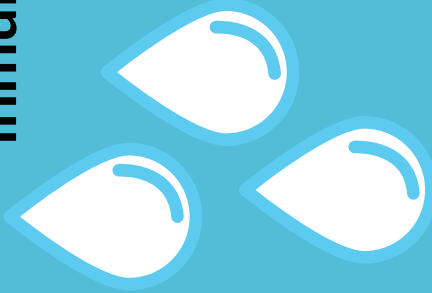
Centers for Disease
Control and Prevention
National Center for Chronic
Disease Prevention and
Health Promotion

PARA OBTENER MÁS INFORMACIÓN, VISITE:
<https://bit.ly/2dxVYLU>

AUMENTAR TU PRODUCCIÓN DE LECHE

MÉTODOS PARA POTENCIAR LA PRODUCCIÓN

En el embarazo nuestro cuerpo ayuda a que nuestro bebé crezca, dándole exactamente lo que necesita para prosperar. Después del nacimiento, nuestro cuerpo continúa ayudando al crecimiento de nuestra hija o hijo produciendo leche humana para nutrición, inmunización, alimentación segura y crianza.



La producción de leche es guiada por la oferta y la demanda. Mientras más tome leche el bebé, más leche produce nuestro cuerpo.

Un bebé con buen agarre, lactando frecuentemente a demanda, producirá abundante leche, incluso durante tiempos estresantes como las emergencias. Mucho contacto piel con piel reduce el estrés y aumenta la producción de leche.

¿Sabías que la baja producción es rara, pero que es una de las preocupaciones más comunes de las madres, llevándolas a usar fórmula? Si dejaste de amamantar y deseas recomenzar mediante la relactación, o si estás combinando y quieres reconstruir tu producción, busca a una consejera en lactancia o Líder /Monitora para que te ayude.



Sigue las señales de tu bebé y responde a sus necesidades.
No obligues a tu bebé a comer.

AUMENTAR TU PRODUCCIÓN ¡TAN FÁCIL COMO 1-2-3!

1

CONTACTO PIEL CON PIEL

Carga a tu bebé sin ropa entre tus pechos descubiertos, con una cobija que los cubra a los dos si la habitación es fría. Asegúrate de que las vías respiratorias de tu bebé están despejadas.

El contacto piel con piel estimula la liberación de la “hormona del amor” en ti y en tu bebé. Te relaja y ayuda a que la leche fluya.

Practica tanta piel con piel como lo desees durante gran parte del día; mientras más, mejor.

Mira el folleto “Contacto Piel con Piel” para tips e información importante sobre seguridad.

2

TOMAS FRECUENTES

Mientras hacen piel con piel, amamanta seguido y en cualquier momento que tu bebé esté dispuesto. No esperes a que tu bebé lllore o se agite para ofrecerle tu pecho.

Asegúrate de que tu bebé tiene un agarre profundo y cómodo así como una buena posición- “barriga con barriga, pezón hacia su nariz” .

Alcanza por lo menos de 10 a 12 tomas de atardecer a atardecer, incluyendo las tomas nocturnas.

Amamanta con compresiones y cambiando de pecho.

3

COMPRESIÓN MAMARIA

Al vaciar el pecho completamente en cada toma, se produce más leche.

Cuando notas que tu bebé está succionando, pero no traga, puedes hacer que fluya más leche, comprimiendo suavemente tu pecho.

Pon tus dedos debajo del pecho con tu pulgar arriba, detrás de la areola (piel más oscura). Comprime suavemente hasta que notes que tu bebé está tragando.

Suelta cuando tu bebé deja de tomar

¿Cuánto tiempo debo esperar antes de quedar embarazada otra vez?

Para la mayoría de las mujeres, conviene esperar al menos 18 meses entre dar a luz y quedar embarazada otra vez. Esto significa que su bebé tendrá al menos 1½ años antes de que usted quede embarazada.

Esperar poco tiempo entre embarazos aumenta su riesgo de tener un nacimiento prematuro. El nacimiento prematuro es cuando su bebé nace antes de tiempo. Los bebés prematuros pueden tener más problemas de salud que los bebés que nacen a tiempo. Mientras más corto es el tiempo entre embarazos, más alto es su riesgo de nacimiento prematuro.

Su cuerpo necesita tiempo para recuperarse por completo de su último embarazo antes de que esté listo para su próximo embarazo.

Esperar al menos 18 meses no garantiza que su próximo bebé nacerá a tiempo completo. Pero puede ayudar. Para aprender sobre los riesgos del nacimiento prematuro, hable con su profesional o visite: nacersano.org/partoprematuro.

Qué puede hacer:

- ☐ Espere al menos 18 meses o más luego de dar a luz antes de quedar embarazada otra vez. Si usted es mayor de 35 años de edad o ha tenido un aborto espontáneo o un nacimiento sin vida, hable con su profesional sobre el tiempo a esperar.
- ☐ Use un anticonceptivo confiable hasta que esté lista para quedar embarazada.
- ☐ Hable con su profesional de la salud sobre las opciones de anticonceptivos.



TOME ACCIÓN

Espere sus 18 meses.

Llene esto con su profesional para que sepa cuándo puede empezar a intentar quedar embarazada otra vez:

Ejemplo:

Fecha que nació su bebé	Mayo 16, 2017
Añada 1 año y 6 meses	Nov. 16, 2018

Ahora trate usted:

Fecha que nació su bebé	_____
Añada 1 año y 6 meses	_____

MIRE UN VIDEO

nacersano.org/videos



SECCIÓN 3

Salud del bebé y en la primera infancia

Proteja a su bebé de los sangrados: hable con su proveedor de atención médica sobre la vitamina K



Cómo proteger a su bebé del sangrado por deficiencia de vitamina K

Antes de tener un bebé, la mayoría de los padres no piensa mucho en la inyección de vitamina K para su recién nacido. Es algo de lo que simplemente no se habla durante los chequeos prenatales, aun cuando a los bebés se les ha puesto esta importante inyección — de manera rutinaria, al nacer— desde que la Academia Americana de Pediatría recomendó esta práctica por primera vez en 1961.

La vitamina K es necesaria para que la sangre se coagule normalmente. Los bebés nacen con muy poca cantidad de vitamina K en sus organismos lo que puede dar origen a serios problemas de sangrado. Las investigaciones muestran que una sola inyección de vitamina K al nacer protege a su bebé de peligrosos sangrados que pueden causar daño cerebral e incluso la muerte. Pregúntele a su proveedor de atención médica sobre los beneficios de la vitamina K antes del parto. Proteja a su recién nacido asegurándose de que reciba la inyección después de nacer.

¿Qué es el sangrado por deficiencia de vitamina K (VKDB)?

El sangrado por deficiencia de vitamina K —o VKDB, por sus siglas en inglés— es una afección que ocurre

cuando el bebé no tiene suficiente vitamina K. Sin suficiente cantidad de esta vitamina, su bebé tiene la posibilidad de sufrir un sangrado en sus intestinos y el cerebro, lo que puede causar daño cerebral e incluso la muerte. Los bebés que no reciben la inyección de vitamina K cuando nacen pueden tener un VKDB hasta los 6 meses.

¿Cómo puedo prevenir el VKDB?

La buena noticia es que el VKDB se puede prevenir fácilmente. La manera más fácil y segura de proporcionarles vitamina K a los bebés es con una inyección administrada en un músculo de la pierna. Una sola inyección después de que nazca protegerá a su bebé del VKDB.

¿Qué es la vitamina K?

La vitamina K es un nutriente vital que nuestro cuerpo necesita para que la sangre se coagule y para detener un sangrado. Nosotros obtenemos la vitamina K de los alimentos que consumimos. Las bacterias buenas que viven en nuestros intestinos también producen algo de vitamina K.

Cuando nacen, los bebés tienen muy poca vitamina K en sus organismos debido a lo siguiente:

1. La vitamina K que tiene la mamá no pasa fácilmente al bebé en desarrollo durante el embarazo.
2. El intestino del bebé recién nacido tiene muy pocas bacterias que no producen suficiente vitamina K por sí solas.

Sin suficiente vitamina K, la sangre no puede coagularse bien. En consecuencia, puede ocurrir un sangrado en cualquier parte del cuerpo. Esto significa que no solo el sangrado que causa un corte o moretón puede durar por mucho tiempo, sino que es posible que ocurra un sangrado descontrolado en el cerebro o en otros órganos.



¿Cuáles son los signos de advertencia del VKDB?

En la mayoría de los casos de VKDB, NO HAY NINGÚN SIGNO DE ADVERTENCIA antes de que comience un sangrado que pueda poner en peligro la vida. Los bebés que no reciben una inyección de vitamina K cuando nacen podrían presentar cualquiera de estos signos de VKDB:

- Moretones frecuentes, especialmente en la cabeza y la cara del bebé.
- Sangrado de la nariz o del cordón umbilical.
- Color de piel más pálido de lo normal o encías pálidas, en el caso de los bebés que tienen piel oscura.
- Ojos amarillentos después de que el bebé cumpla 3 semanas de vida.
- Sangre en las heces o en el vómito, heces negras o pegajosas.

¿Sabía usted que...?

Casi la mitad de los bebés que tienen VKDB sufren un sangrado en su cerebro.

¿Es segura la vitamina K?

Un estudio de comienzos de la década de los 90 encontró un posible vínculo entre recibir vitamina K y presentar cáncer infantil. Los pediatras se preocuparon mucho y desde entonces han realizado numerosos estudios, de distinto tipo, para tratar de determinar si este vínculo es cierto. Ninguno de estos estudios ha hallado este vínculo otra vez, aun cuando los médicos y científicos se han esforzado mucho en su búsqueda.

¿Mi bebé recibe vitamina K de la leche materna?

Sí, pero no lo suficiente para prevenir un VKDB porque solo hay una pequeña cantidad de vitamina K en la leche materna. Los bebés que son amamantados tienen poca cantidad de vitamina K durante varias semanas hasta que empiezan a comer alimentos sólidos, por lo general entre los 4 y los 6 meses de vida, y hasta que las bacterias que normalmente están en el intestino comienzan a producir vitamina K.

¿Todos los bebés deben recibir una inyección de vitamina K cuando nacen?

Sí. Los bebés no tienen suficiente vitamina K cuando nacen y están, por lo tanto, en riesgo de sufrir sangrados graves. Por eso es muy importante que todos los bebés reciban una inyección de vitamina K para prevenir el VKDB.

¿Dónde puedo obtener más información?

Para obtener más información, visite nuestro sitio web en:

<http://www.cdc.gov/ncbddd/spanish/blooddisorders/index.html>

INMUNIZACIONES RECOMENDADAS DESDE EL NACIMIENTO HASTA LOS 18 MESES DE EDAD

GUÍA PARA PADRES Y CUIDADORES PARA ASEGURAR QUE SU HIJO ESTÉ AL DÍA CON LAS VACUNAS INFANTILES RECOMENDADAS.



ALL children should be immunized at this age



SOME children should get this dose of vaccine or preventive antibody at this age



Parents/caregivers should talk to their health care provider to decide if this vaccine is right for their child

Vaccine or Preventive Antibody	Birth	1 Month	2 Months	4 Months	6 Months	7 Months	8 Months	12 Months	15 Months	18 Months	19 Months
RSV antibody	Depends on mother's RSV vaccine status						Depends on child's health status				
Hepatitis B	Dose 1	Dose 2			Dose 3						
Rotavirus			Dose 1	Dose 2	Dose 3						
DTaP			Dose 1	Dose 2	Dose 3				Dose 4		
Hib			Dose 1	Dose 2	Dose 3			Dose 4			
Pneumococcal			Dose 1	Dose 2	Dose 3			Dose 4			
Polio			Dose 1	Dose 2	Dose 3						
COVID-19											
Influenza/Flu					Every year. Two doses for some children						
MMR								Dose 1			
Chickenpox								Dose 1			
Hepatitis A								2 doses separated by 6 months			



ESCANEE AQUÍ PARA MÁS INFORMACIÓN O VISITE:

[HTTPS://WWW.CDC.GOV/VACCINES/IMZ-SCHEDULES/CHILD-EASYREAD.HTML](https://www.cdc.gov/vaccines/imz-schedules/child-easyread.html)

¿CONTRA QUÉ ENFERMEDADES PROTEGEN ESTAS VACUNAS?

Vaccine-Preventable Disease	Disease Complications
RSV (Respiratory syncytial virus) Contagious viral infection of the nose, throat, and sometimes lungs; spread through air and direct contact	Infection of the lungs (pneumonia) and small airways of the lungs; especially dangerous for infants and young children
Hepatitis B Contagious viral infection of the liver; spread through contact with infected body fluids such as blood or semen	Chronic liver infection, liver failure, liver cancer, death
Rotavirus Contagious viral infection of the gut; spread through the mouth from hands and food contaminated with stool	Severe diarrhea, dehydration, death
Diphtheria* Illness caused by a toxin produced by bacteria that infects the nose, throat, and sometimes skin.	Swelling of the heart muscle, heart failure, coma, paralysis, death
Pertussis (Whooping Cough)* Contagious bacterial infection of the lungs and airway; spread through air and direct contact	Infection of the lungs (pneumonia), death; especially dangerous for babies
Tetanus (Lockjaw)* Bacterial infection of brain and nerves caused by spores found in soil and dust everywhere; spores enter the body through wounds or broken skin	Seizures, broken bones, difficulty breathing, death
Measles (Rubeola)† Contagious viral infection that causes high fever, cough, red eyes, runny nose, and rash; spread through air and direct contact	Brain swelling, infection of the lungs (pneumonia), death
Mumps† Contagious viral infection that causes fever, tiredness, swollen cheeks, and tender swollen jaw; spread through air and direct contact	Brain swelling, painful and swollen testicles or ovaries, deafness, death
Rubella (German Measles)† Contagious viral infection that causes low-grade fever, sore throat, and rash; spread through air and direct contact	Very dangerous in pregnant women; can cause miscarriage or stillbirth, premature delivery, severe birth defects
Chickenpox (Varicella) Contagious viral infection that causes fever, headache, and an itchy, blistering rash; spread through air and direct contact	Infected sores, brain swelling, infection of the lungs (pneumonia), death
Hepatitis A Contagious viral infection of the liver; spread by contaminated food or drink or close contact with an infected person	Liver failure, death

Su bebé a los 2 meses

El nombre del niño

La edad del niño

Fecha

¡Los indicadores son clave! La manera en que su bebé juega, aprende, habla, actúa y se mueve ofrece información importante sobre su desarrollo. Marque los indicadores que su bebé ha alcanzado a los 2 meses. Lleve esta información y en cada visita médica de rutina del niño hable con el médico sobre los indicadores que su bebé ha alcanzado y qué esperar a continuación.



Lo que la mayoría de los bebés hacen a esta edad:

En las áreas social y emocional

- ☐ Se calma cuando le hablan o lo alzan
- ☐ Lo mira a la cara
- ☐ Parece estar feliz cuando usted se le acerca
- ☐ Sonríe cuando usted le habla o le sonrío

En las áreas del habla y la comunicación

- ☐ Hace sonidos como “agú”, “aahh”
- ☐ Reacciona a los sonidos fuertes

En el área cognitiva (aprendizaje, razonamiento, resolución de problemas)

- ☐ Lo observa mientras usted se mueve
- ☐ Fija la vista en un juguete por varios segundos

En las áreas motora y de desarrollo físico

- ☐ Mantiene la cabeza alzada cuando está boca abajo
- ☐ Mueve ambos brazos y piernas
- ☐ Abre las manos brevemente

Otras cosas importantes para compartir con el médico...

- ¿Qué es lo que más disfruta hacer usted con su bebé?
- ¿Cuáles son algunas cosas que su bebé disfruta hacer o que hace bien?
- ¿Hay algo que su bebé hace o que no hace y que le preocupa?
- ¿Ha perdido su bebé alguna habilidad que antes tenía?
- ¿Nació su bebé prematuro o tiene alguna necesidad especial de atención médica?

Usted conoce a su bebé mejor que nadie. Si su bebé no está alcanzando los indicadores del desarrollo, si ha perdido destrezas que antes tenía, o si usted está preocupado por algo más, no espere. Reaccione pronto. Hable con el médico de su bebé, comparta sus preocupaciones y pregunte sobre las pruebas del desarrollo. Si usted o el médico siguen preocupados:

1. pida una remisión a un especialista y,
2. llame al programa de intervención temprana de su estado o territorio para saber si su bebé puede recibir servicios para ayudarlo. Obtenga más información y averigüe el número telefónico en [cdc.gov/IntervenciónTemprana](https://www.cdc.gov/IntervenciónTemprana).

Para obtener más información sobre cómo ayudar a su bebé, visite [cdc.gov/Preocupado](https://www.cdc.gov/Preocupado).

No espere. ¡Reaccionar pronto puede marcar una gran diferencia!



American Academy
of Pediatrics



DEDICATED TO THE HEALTH OF ALL CHILDREN®

Ayude a su bebé a aprender y a desarrollarse

Como primer maestro de su bebé, usted puede ayudarlo a aprender y a desarrollar su cerebro. Pruebe estos sencillos consejos y actividades de una manera segura. Hable con el médico y los maestros de su bebé si tiene preguntas o desea obtener más ideas acerca de cómo ayudar en el desarrollo del bebé.



- Respóndale positivamente a su bebé. Muéstrese entusiasmado, sonríale y hablele cuando él produzca sonidos. Esto le enseña a turnarse para “hablar” en una conversación.
- Háblele, léale y cántele a su bebé para ayudarlo a desarrollar y comprender el lenguaje.
- Dedique tiempo a mimar a su bebé y tenerlo en brazos. Esto lo ayudará a sentirse seguro y cuidado. No va a malcriar a su bebé por tenerlo en brazos o por prestarle atención.
- Al prestarle atención a su bebé lo ayudará a aprender y crecer. Limitar el tiempo que usted pase frente a una pantalla lo ayudará a prestarle más atención al bebé.
- Cuídese. ¡La crianza de los hijos puede ser un trabajo duro! Es más fácil disfrutar a su bebé cuando usted se siente bien.
- Aprenda a notar y responder a las señales de su bebé para saber lo que siente y necesita. Usted se sentirá bien y su bebé se sentirá seguro y amado. Por ejemplo, ¿está tratando de “jugar” con usted haciendo sonidos y mirándolo, o está girando la cabeza hacia el otro lado, bostezando o poniéndose irritable porque necesita un descanso?
- Acueste al bebé boca abajo cuando esté despierto y coloque juguetes frente a él, a nivel de sus ojos. Esto lo ayudará a practicar cómo levantar la cabeza. No deje al bebé solo. Si parece que tiene sueño, colóquelo boca arriba en un lugar seguro para dormir (colchón firme sin mantas, almohadas, protectores acolchados ni juguetes).
- Alimente a su bebé únicamente con leche materna o fórmula. Los bebés no están listos para otros alimentos, agua ni otras bebidas durante los primeros 6 meses de vida aproximadamente.
- Aprenda cuándo su bebé tiene hambre buscando signos. Esté atento a los signos de hambre, como llevarse las manos a la boca, girar la cabeza hacia el pecho o el biberón, o chasquear o lamerse los labios.
- Busque señales de que su bebé está satisfecho, como cerrar la boca o alejar la cabeza del pecho o el biberón. Si su bebé no tiene hambre, está bien que pare de alimentarlo.
- ¡Jamás sacuda a su bebé ni permita que alguien más lo haga! Puede causarle daño cerebral e incluso la muerte. Ponga al bebé en un lugar seguro y aléjese si usted empieza a irritarse cuando él está llorando. Chequéelo cada 5 a 10 minutos. ¡El llanto de los bebés es generalmente peor en los primeros meses de vida, pero después mejora!
- Tenga rutinas para dormir y alimentar al bebé. Esto ayudará a que su bebé empiece a aprender qué debe esperar.

Para ver más consejos y actividades, descargue la aplicación de los CDC *Sigamos el Desarrollo*.

Esta lista de verificación de los indicadores del desarrollo no es un sustituto de las herramientas estandarizadas y validadas para la evaluación del desarrollo. Estos indicadores del desarrollo muestran lo que la mayoría de los niños (75% o más) pueden hacer a cada edad. Los expertos en la materia seleccionaron estos indicadores con base en los datos disponibles y por consenso.

www.cdc.gov/pronto | 1-800-CDC-INFO (1-800-232-4636)



Descargue la aplicación gratuita de los CDC *Sigamos el desarrollo*



Aprenda los signos. Reaccione pronto.

Su bebé a los 4 meses

El nombre del niño

La edad del niño

Fecha

¡Los indicadores son clave! La manera en que su bebé juega, aprende, habla, actúa y se mueve ofrece información importante sobre su desarrollo. Marque los indicadores que su bebé ha alcanzado a los 4 meses. Lleve esta información y en cada visita médica de rutina del niño hable con el médico sobre los indicadores que su bebé ha alcanzado y qué esperar a continuación.



Lo que la mayoría de los bebés hacen a esta edad:

En las áreas social y emocional

- ☐ Sonríe solito para llamar su atención
- ☐ Suelta una risita (todavía no una risa completa) cuando usted trata de hacerlo reír
- ☐ Lo mira, se mueve o hace sonidos para llamar o mantener su atención

En las áreas del habla y la comunicación

- ☐ Gorjea ("agú", "aahh")
- ☐ Responde con sonidos cuando usted le habla
- ☐ Voltea la cabeza hacia el sonido de su voz

En el área cognitiva (aprendizaje, razonamiento, resolución de problemas)

- ☐ Si tiene hambre, abre la boca cuando ve el pecho o el biberón
- ☐ Mira sus propias manos con interés

En las áreas motora y de desarrollo físico

- ☐ Mantiene la cabeza firme, sin apoyo, cuando usted lo tiene en brazos
- ☐ Sujeta un juguete cuando usted se lo pone en la mano
- ☐ Usa su brazo para manotear a los juguetes
- ☐ Se lleva las manos a la boca
- ☐ Cuando está boca abajo, se levanta hasta apoyarse en los codos y antebrazos

Otras cosas importantes para compartir con el médico...

- ¿Qué es lo que más disfruta hacer usted con su bebé?
- ¿Cuáles son algunas cosas que su bebé disfruta hacer o que hace bien?
- ¿Hay algo que su bebé hace o que no hace y que le preocupa?
- ¿Ha perdido su bebé alguna habilidad que antes tenía?
- ¿Nació su bebé prematuro o tiene alguna necesidad especial de atención médica?

Usted conoce a su bebé mejor que nadie. Si su bebé no está alcanzando los indicadores del desarrollo, si ha perdido destrezas que antes tenía, o si usted está preocupado por algo más, no espere. Reaccione pronto. Hable con el médico de su bebé, comparta sus preocupaciones y pregunte sobre las pruebas del desarrollo. Si usted o el médico siguen preocupados:

1. pida una remisión a un especialista y,
2. llame al programa de intervención temprana de su estado o territorio para saber si su bebé puede recibir servicios para ayudarlo. Obtenga más información y averigüe el número telefónico en [cdc.gov/IntervenciónTemprana](https://www.cdc.gov/IntervenciónTemprana).

Para obtener más información sobre cómo ayudar a su bebé, visite [cdc.gov/Preocupado](https://www.cdc.gov/Preocupado).

No espere. ¡Reaccionar pronto puede marcar una gran diferencia!



American Academy
of Pediatrics



DEDICATED TO THE HEALTH OF ALL CHILDREN®

Ayude a su bebé a aprender y a desarrollarse

Como primer maestro de su bebé, usted puede ayudarlo a aprender y a desarrollar su cerebro. Pruebe estos sencillos consejos y actividades de una manera segura. Hable con el médico y los maestros de su bebé si tiene preguntas o desea obtener más ideas acerca de cómo ayudar en el desarrollo del bebé.



- Respóndale positivamente a su bebé. Muéstrese entusiasmado, sonríale y háblele cuando él produzca sonidos. Esto le enseña a turnarse para “hablar” en una conversación.
- Bríndele a su bebé oportunidades seguras para que trate de alcanzar juguetes, patear juguetes y explore lo que lo rodea. Por ejemplo, coloque al bebé sobre una manta con juguetes que no sean peligrosos.
- Permita que el bebé se ponga cosas en la boca, que no sean peligrosas, para explorarlas. Así es como los bebés aprenden. Por ejemplo, déjelo que toque cosas que no sean filosas, no estén calientes ni sean demasiado pequeñas como para atragantarse.
- Háblele, léale y cántele a su bebé. Esto lo ayudará a aprender a hablar y entender palabras más adelante.
- Limite el tiempo frente a una pantalla (televisión, teléfono, tabletas, etc.) a las videollamadas con los seres queridos. No se recomienda que los niños menores de 2 años pasen tiempo frente a una pantalla. Los bebés aprenden hablando, jugando e interactuando con otras personas.
- Alimente a su bebé únicamente con leche materna o fórmula. Los bebés no están listos para otros alimentos, agua ni otras bebidas durante los primeros 6 meses de vida aproximadamente.
- Dele a su bebé juguetes que sean seguros y fáciles de sostener, como sonajeros o libros de tela con dibujos coloridos para su edad, para que juegue con ellos.
- Deje que su bebé tenga tiempo para moverse e interactuar con personas y objetos a lo largo del día. Trate de no mantener a su bebé en un columpio, cochecito o silla mecedora por mucho tiempo.
- Establezca rutinas para dormir y alimentar al bebé.
- Acueste a su bebé boca arriba y muéstrole un juguete de colores brillantes. Muévelo despacito, de izquierda a derecha y de arriba a abajo, para ver si el bebé mira cómo se mueve el juguete.
- Cántele y háblele a su bebé mientras lo ayuda a “hacer ejercicio” (mover su cuerpo) durante unos minutos. Flexione y mueva suavemente sus brazos y piernas hacia arriba y hacia abajo.

Para ver más consejos y actividades, descargue la aplicación de los CDC *Sigamos el Desarrollo*.

Esta lista de verificación de los indicadores del desarrollo no es un sustituto de las herramientas estandarizadas y validadas para la evaluación del desarrollo. Estos indicadores del desarrollo muestran lo que la mayoría de los niños (75% o más) pueden hacer a cada edad. Los expertos en la materia seleccionaron estos indicadores con base en los datos disponibles y por consenso.

www.cdc.gov/pronto | 1-800-CDC-INFO (1-800-232-4636)



Descargue la aplicación gratuita de los CDC *Sigamos el desarrollo*



Aprenda los signos. Reaccione pronto.

Su bebé a los 6 meses

El nombre del niño

La edad del niño

Fecha

¡Los indicadores son clave! La manera en que su bebé juega, aprende, habla, actúa y se mueve ofrece información importante sobre su desarrollo. Marque los indicadores que su bebé ha alcanzado a los 6 meses. Lleve esta información y en cada visita médica de rutina del niño hable con el médico sobre los indicadores que su bebé ha alcanzado y qué esperar a continuación.



Lo que la mayoría de los bebés hacen a esta edad:

En las áreas social y emocional

- ☐ Reconoce a las personas conocidas
- ☐ Le gusta mirarse en el espejo
- ☐ Se ríe

En las áreas del habla y la comunicación

- ☐ Se turna con usted para hacer sonidos
- ☐ Hace burbujas y sonidos con la boquita (saca la lengua y sopla)
- ☐ Hace sonidos de placer (grititos de alegría)

En el área cognitiva (aprendizaje, razonamiento, resolución de problemas)

- ☐ Se pone cosas en la boca para explorarlas
- ☐ Estira el brazo para agarrar el juguete que quiere
- ☐ Cierra los labios para mostrar que no quiere más comida

En las áreas motora y de desarrollo físico

- ☐ Cuando está boca abajo, puede voltearse y quedar boca arriba
- ☐ Cuando está boca abajo, se levanta hasta sostenerse con los brazos derechos
- ☐ Usa las manos para apoyarse cuando está sentado

Otras cosas importantes para compartir con el médico...

- ¿Qué es lo que más disfruta hacer usted con su bebé?
- ¿Cuáles son algunas cosas que su bebé disfruta hacer o que hace bien?
- ¿Hay algo que su bebé hace o que no hace y que le preocupa?
- ¿Ha perdido su bebé alguna habilidad que antes tenía?
- ¿Nació su bebé prematuro o tiene alguna necesidad especial de atención médica?

Usted conoce a su bebé mejor que nadie. Si su bebé no está alcanzando los indicadores del desarrollo, si ha perdido destrezas que antes tenía, o si usted está preocupado por algo más, no espere. Reaccione pronto. Hable con el médico de su bebé, comparta sus preocupaciones y pregunte sobre las pruebas del desarrollo. Si usted o el médico siguen preocupados:

1. pida una remisión a un especialista y,
2. llame al programa de intervención temprana de su estado o territorio para saber si su bebé puede recibir servicios para ayudarlo. Obtenga más información y averigüe el número telefónico en [cdc.gov/IntervenciónTemprana](https://www.cdc.gov/IntervenciónTemprana).

Para obtener más información sobre cómo ayudar a su bebé, visite [cdc.gov/Preocupado](https://www.cdc.gov/Preocupado).

No espere. ¡Reaccionar pronto puede marcar una gran diferencia!



American Academy
of Pediatrics



DEDICATED TO THE HEALTH OF ALL CHILDREN®

Ayude a su bebé a aprender y a desarrollarse

Como primer maestro de su bebé, usted puede ayudarlo a aprender y a desarrollar su cerebro. Pruebe estos sencillos consejos y actividades de una manera segura. Hable con el médico y los maestros de su bebé si tiene preguntas o desea obtener más ideas acerca de cómo ayudar en el desarrollo del bebé.



- Juegue con su bebé turnándose entre sí, “ahora tú, ahora yo”. Cuando su bebé sonríe, usted sonríe, cuando él produce sonidos, usted los copia. Esto lo ayuda a aprender a ser sociable.
- “Léale” a su bebé todos los días, mirando imágenes coloridas en revistas o libros, y hable sobre lo que estén viendo. Respóndale cuando balbucee y también cuando “lea”. Por ejemplo, si produce un sonido, diga “¡sí, ese es el perrito!”.
- Señale cosas nuevas y dígame cómo se llaman. Por ejemplo, durante una caminata, señálele los autos, los árboles y los animales.
- Cántele a su bebé y póngale música. Esto ayudará al desarrollo de su cerebro.
- Limite el tiempo que pase frente a una pantalla (televisión, tableta, teléfono, etc.) a las videollamadas con los seres queridos. No se recomienda que los niños menores de 2 años pasen tiempo frente a una pantalla. Los bebés aprenden hablando, jugando e interactuando con otras personas.
- Cuando su bebé mire hacia algo, señálelo y descríbalos.
- Ponga al bebé boca abajo o boca arriba y coloque juguetes apenas fuera de su alcance. Anímelo a que se dé vuelta para llegar a los juguetes.
- Aprenda a conocer los estados de ánimo de su bebé. Si está contento, siga haciendo lo mismo. Si está molesto, deje lo que está haciendo y consuele al bebé.
- Hable con el médico de su bebé acerca de cuándo comenzar con los alimentos sólidos y qué alimentos tienen riesgo de asfixia. La leche materna o la fórmula siguen siendo la fuente de alimentación más importante para su bebé.
- Aprenda cuándo su bebé tiene hambre o está satisfecho. Señalar hacia los alimentos, abrir la boca cuando le muestra una cuchara o emocionarse al ver comida son signos de que tiene hambre. Otros, como alejar los alimentos, cerrar la boca o apartar la cabeza de la comida, le dicen que ya ha tenido suficiente.
- Ayude a su bebé a aprender que puede calmarse. Háblele en voz baja, sosténgalo, acúnelo, cántele o déjelo chuparse los dedos o un chupete. Puede ofrecerle uno de sus juguetes o peluches preferidos mientras lo tiene en brazos o acuna.
- Sostenga a su bebé mientras se sienta. Déjelo observar a su alrededor y dele juguetes para mirar mientras aprende a mantenerse en equilibrio.

Para ver más consejos y actividades, descargue la aplicación de los CDC *Sigamos el Desarrollo*.

Esta lista de verificación de los indicadores del desarrollo no es un sustituto de las herramientas estandarizadas y validadas para la evaluación del desarrollo. Estos indicadores del desarrollo muestran lo que la mayoría de los niños (75% o más) pueden hacer a cada edad. Los expertos en la materia seleccionaron estos indicadores con base en los datos disponibles y por consenso.

www.cdc.gov/pronto | 1-800-CDC-INFO (1-800-232-4636)



Descargue la
aplicación gratuita
de los CDC *Sigamos
el desarrollo*



Aprenda los signos. Reaccione pronto.

Su bebé a los 9 meses

El nombre del niño

La edad del niño

Fecha

¡Los indicadores son clave! La manera en que su bebé juega, aprende, habla, actúa y se mueve ofrece información importante sobre su desarrollo. Marque los indicadores que su bebé ha alcanzado a los 9 meses. Lleve esta información y en cada visita médica de rutina del niño hable con el médico sobre los indicadores que su bebé ha alcanzado y qué esperar a continuación.



Lo que la mayoría de los bebés hacen a esta edad:

En las áreas social y emocional

- ☐ Es tímido, inseguro o se muestra asustado alrededor de extraños
- ☐ Muestra varias expresiones faciales (contento, triste, enojado y sorprendido)
- ☐ Lo mira cuando usted lo llama por su nombre
- ☐ Reacciona cuando usted se va (lo busca con la mirada, estira los brazos hacia usted o llora)
- ☐ Sonríe o se ríe cuando usted juega a “¿Dónde está el bebé? ¡Aquí está!” (*peek-a-boo*)

En las áreas del habla y la comunicación

- ☐ Hace sonidos diferentes como “mamamama” y “babababa”
- ☐ Levanta los brazos para que lo alcen

En el área cognitiva (aprendizaje, razonamiento, resolución de problemas)

- ☐ Busca objetos cuando estos caen donde no se pueden ver (como su cuchara o juguete)
- ☐ Golpea un objeto contra otro

En las áreas motora y de desarrollo físico

- ☐ Se sienta sin ayuda de nadie
- ☐ Se sienta sin apoyo
- ☐ Usa los dedos para acercar la comida hacia él
- ☐ Pasa objetos de una mano a la otra

* Es hora de hacer pruebas del desarrollo!

A los 9 meses, a su bebé le deben hacer pruebas generales del desarrollo, según lo recomendado para todos los niños por la Academia Estadounidense de Pediatría. Pregúntele al médico sobre las pruebas del desarrollo de su bebé.

Otras cosas importantes para compartir con el médico...

- ¿Qué es lo que más disfruta hacer usted con su bebé?
- ¿Cuáles son algunas cosas que su bebé disfruta hacer o que hace bien?
- ¿Hay algo que su bebé hace o que no hace y que le preocupa?
- ¿Ha perdido su bebé alguna habilidad que antes tenía?
- ¿Nació su bebé prematuro o tiene alguna necesidad especial de atención médica?

Usted conoce a su bebé mejor que nadie. Si su bebé no está alcanzando los indicadores del desarrollo, si ha perdido destrezas que antes tenía, o si usted está preocupado por algo más, no espere. Reaccione pronto. Hable con el médico de su bebé, comparta sus preocupaciones y pregunte sobre las pruebas del desarrollo. Si usted o el médico siguen preocupados:

1. pida una remisión a un especialista y,
2. llame al programa de intervención temprana de su estado o territorio para saber si su bebé puede recibir servicios para ayudarlo. Obtenga más información y averigüe el número telefónico en [cdc.gov/IntervenciónTemprana](https://www.cdc.gov/IntervenciónTemprana).

Para obtener más información sobre cómo ayudar a su bebé, visite [cdc.gov/Preocupado](https://www.cdc.gov/Preocupado).

No espere. ¡Reaccionar pronto puede marcar una gran diferencia!



American Academy
of Pediatrics



DEDICATED TO THE HEALTH OF ALL CHILDREN®

Ayude a su bebé a aprender y a desarrollarse

Como primer maestro de su bebé, usted puede ayudarlo a aprender y a desarrollar su cerebro. Pruebe estos sencillos consejos y actividades de una manera segura. Hable con el médico y los maestros de su bebé si tiene preguntas o desea obtener más ideas acerca de cómo ayudar en el desarrollo del bebé.



- Repita los sonidos que haga el bebé y diga palabras sencillas usando esos sonidos. Por ejemplo, si su bebé dice “papapa,” repita “papapa,” y luego diga “pato”.
- Coloque los juguetes en el suelo o en una colchoneta un poquito fuera de su alcance y anime a su bebé a que gatee, se deslice o ruede para agarrarlos. Celebre cuando los alcance.
- Enséñele a su bebé a decir “adiós” con la manito o a negar con la cabeza para decir “no”. Por ejemplo, salude con la mano y diga “adiós” cuando se vaya. También puede enseñarle un lenguaje de señas sencillo para bebés para ayudarlo a decirle lo que quiere antes de que pueda usar palabras.
- Juegue a “¿Dónde está el bebé?” (“peek-a-boo”), por ejemplo. Puede cubrirse la cabeza con un paño y ver si su bebé se lo quita.
- Juegue con su bebé sacando los bloques de un recipiente y volviéndolos a poner juntos.
- Juegue con su bebé a “mi turno, tu turno”, por ejemplo. Pruebe este juego pasándole un juguete y que él se lo devuelva, una y otra vez.
- “Léale” a su bebé. La forma de “leerle” puede ser hablándole sobre las imágenes. Por ejemplo, miren libros o revistas y nombre las imágenes mientras las vaya señalando.
- Limite el tiempo que pase frente a una pantalla (televisión, tableta, teléfono, etc.) a las videollamadas con los seres queridos. No se recomienda que los niños menores de 2 años pasen tiempo frente a una pantalla. Los bebés aprenden hablando, jugando e interactuando con otras personas.
- Averigüe sobre los riesgos de asfixia y los alimentos seguros para alimentar a su bebé. Deje que practique cómo comer solo, usando sus dedos, y cómo usar una taza con una pequeña cantidad de agua. Siéntese cerca de su bebé y disfruten juntos la hora de la comida. No tenga dudas de que habrá derrames. ¡Aprender es un lío, pero es divertido!
- Dígale lo que desea que haga. Por ejemplo, en lugar de decir “no te pares”, diga “es hora de sentarse”.
- Ayude a su bebé a acostumbrarse a los alimentos con diferentes sabores y texturas. Los alimentos pueden estar licuados, en puré o picados finamente. Es posible que a su bebé no le gusten todos los alimentos la primera vez que los pruebe. Dele la oportunidad de probar los alimentos una y otra vez.
- Diga adiós rápido y de un modo alegre, en lugar de irse a escondidas, para que su bebé sepa que se está yendo, aunque llore. Él aprenderá a calmarse y a saber qué esperar. Hágale saber que ya regresó diciéndole “¡papá ha vuelto!”.

Para ver más consejos y actividades, descargue la aplicación de los CDC Sigamos el Desarrollo.

Esta lista de verificación de los indicadores del desarrollo no es un sustituto de las herramientas estandarizadas y validadas para la evaluación del desarrollo. Estos indicadores del desarrollo muestran lo que la mayoría de los niños (75% o más) pueden hacer a cada edad. Los expertos en la materia seleccionaron estos indicadores con base en los datos disponibles y por consenso.

www.cdc.gov/pronto | 1-800-CDC-INFO (1-800-232-4636)



Aprenda los signos. Reaccione pronto.

Su bebé a los 12 meses

El nombre del niño

La edad del niño

Fecha

¡Los indicadores son clave! La manera en que su bebé juega, aprende, habla, actúa y se mueve ofrece información importante sobre su desarrollo. Marque los indicadores que su bebé ha alcanzado al año de edad. Lleve esta información y en cada visita médica de rutina del niño hable con el médico sobre los indicadores que su bebé ha alcanzado y qué esperar a continuación.



Lo que la mayoría de los bebés hacen a esta edad:

En las áreas social y emocional

- ☐ Juega con usted, como a dar palmaditas con las manos ("pat-a-cake")

En las áreas del habla y la comunicación

- ☐ Dice "adiós" con la mano
- ☐ Llama a sus padres "mamá" o "papá", o con algún otro nombre especial
- ☐ Entiende la palabra "no" (hace una pausa breve o se detiene cuando usted la dice)

En el área cognitiva (aprendizaje, razonamiento, resolución de problemas)

- ☐ Pone algo en un recipiente, como un bloque de juguete dentro de una taza
- ☐ Busca las cosas cuando ve que usted las esconde (como un juguete debajo de una manta)

En las áreas motora y de desarrollo físico

- ☐ Jala algo para ponerse de pie
- ☐ Camina apoyándose en los muebles
- ☐ Bebe de una taza sin tapa, mientras usted la sujeta
- ☐ Levanta cosas entre el dedo índice y el pulgar, como trozos pequeños de comida

Otras cosas importantes para compartir con el médico...

- ¿Qué es lo que más disfruta hacer usted con su bebé?
- ¿Cuáles son algunas cosas que su bebé disfruta hacer o que hace bien?
- ¿Hay algo que su bebé hace o que no hace y que le preocupa?
- ¿Ha perdido su bebé alguna habilidad que antes tenía?
- ¿Nació su bebé prematuro o tiene alguna necesidad especial de atención médica?

Usted conoce a su bebé mejor que nadie. Si su bebé no está alcanzando los indicadores del desarrollo, si ha perdido destrezas que antes tenía, o si usted está preocupado por algo más, no espere. Reaccione pronto. Hable con el médico de su bebé, comparta sus preocupaciones y pregunte sobre las pruebas del desarrollo. Si usted o el médico siguen preocupados:

1. pida una remisión a un especialista y,
2. llame al programa de intervención temprana de su estado o territorio para saber si su bebé puede recibir servicios para ayudarlo. Obtenga más información y averigüe el número telefónico en [cdc.gov/IntervenciónTemprana](https://www.cdc.gov/IntervenciónTemprana).

Para obtener más información sobre cómo ayudar a su bebé, visite [cdc.gov/Preocupado](https://www.cdc.gov/Preocupado).

No espere. ¡Reaccionar pronto puede marcar una gran diferencia!



American Academy
of Pediatrics



DEDICATED TO THE HEALTH OF ALL CHILDREN®

Ayude a su bebé a aprender y a desarrollarse

Como primer maestro de su bebé, usted puede ayudarlo a aprender y a desarrollar su cerebro. Pruebe estos sencillos consejos y actividades de una manera segura. Hable con el médico y los maestros de su bebé si tiene preguntas o desea obtener más ideas acerca de cómo ayudar en el desarrollo del bebé.



- Enséñele a su bebé los “comportamientos deseados”. Muéstrole qué hacer y use palabras positivas o dele abrazos y besos cuando lo haga. Por ejemplo, si tira de la cola de su mascota, enséñele a acariciarla suavemente y dele un abrazo cuando lo haga.
- Háblele o cántele a su bebé sobre las cosas que usted está haciendo. Por ejemplo, diga “mami está lavándose las manos” o cante “esta es la forma en que nos lavamos las manos”.
- Forme las palabras que su bebé está tratando de decir. Si dice “le”, diga “sí, leche”, o si él dice “leche”, diga “sí, la leche es muy rica”.
- Redirija a su bebé de manera rápida y uniforme dándole un juguete o cambiándolo de lugar si se está metiendo en cosas en las que usted no quiere que se meta. Guarde el “no” para los comportamientos que sean peligrosos. Cuando diga “no”, dígallo con firmeza. No le pegue, grite ni dé largas explicaciones.
- Permita que su bebé tenga lugares seguros para explorar. Tome precauciones en su hogar para proteger a su bebé. Por ejemplo, coloque las cosas filosas o rompibles fuera del alcance del bebé. Guarde bajo llave los medicamentos, las sustancias químicas y los productos de limpieza. Guarde en todos sus teléfonos el número de la línea de ayuda para intoxicaciones y envenenamientos, 1-800-222-1222.
- Responda con palabras cuando el bebé señale algo. Los bebés señalan para pedir las cosas. Por ejemplo, diga “¿quieres la taza? Aquí está la taza. Es tu taza”. Si intenta decir “taza”, celébrelo.
- Señale cosas interesantes que vea, como un camión, un autobús o animales. Esto ayudará al bebé a prestar atención a lo que las personas le están “mostrando” cuando señalan algo.
- Limite el tiempo que pase frente a una pantalla (televisión, tableta, teléfono, etc.) a las videollamadas con los seres queridos. No se recomienda que los niños menores de 2 años pasen tiempo frente a una pantalla. Los bebés aprenden hablando, jugando e interactuando con otras personas.
- Dele a su bebé agua, leche materna o leche sola. No es necesario que le dé jugo, pero si lo hace, dele 4 onzas o menos al día, y que sea 100 % de fruta. No le dé a su bebé otras bebidas azucaradas, como bebidas frutales, refrescos (gaseosas), bebidas deportivas o leches saborizadas.
- Ayude a su bebé a acostumbrarse a los alimentos con diferentes sabores y texturas. Los alimentos pueden estar licuados, en puré o picados finamente. Es posible que a su bebé no le gusten todos los alimentos la primera vez que los pruebe. Dele la oportunidad de probarlos una y otra vez.
- Dele tiempo a su bebé para que conozca a la nueva persona que lo va a cuidar. Lleve su juguete, muñeco de peluche o mantita preferidos para ayudar a consolar a su bebé.
- Dele a su bebé ollas y sartenes o un instrumento musical pequeño, como un tambor o platillos. Anime a su bebé a hacer ruido.

Para ver más consejos y actividades, descargue la aplicación de los CDC *Sigamos el Desarrollo*.

Esta lista de verificación de los indicadores del desarrollo no es un sustituto de las herramientas estandarizadas y validadas para la evaluación del desarrollo. Estos indicadores del desarrollo muestran lo que la mayoría de los niños (75% o más) pueden hacer a cada edad. Los expertos en la materia seleccionaron estos indicadores con base en los datos disponibles y por consenso.

www.cdc.gov/pronto | 1-800-CDC-INFO (1-800-232-4636)



Descargue la aplicación gratuita de los CDC *Sigamos el desarrollo*



Aprenda los signos. Reaccione pronto.

Su hijo a los 15 meses

El nombre del niño

La edad del niño

Fecha

¡Los indicadores son clave! La manera en que su hijo juega, aprende, habla, actúa y se mueve ofrece información importante sobre su desarrollo. Marque los indicadores que su hijo ha alcanzado a los 15 meses. Lleve esta información y en cada visita médica de rutina del niño hable con el médico sobre los indicadores que su bebé ha alcanzado y qué esperar a continuación.

Lo que la mayoría de los niños hacen a esta edad:

En las áreas social y emocional

- ☐ Copia a otros niños mientras juega, como sacar juguetes de un contenedor cuando otro niño lo hace
- ☐ Le muestra a usted un objeto que le gusta
- ☐ Aplauda cuando se emociona
- ☐ Abraza una muñeca u otro juguete de peluche
- ☐ Le muestra afecto (lo abraza, acaricia o besa)

En las áreas del habla y la comunicación

- ☐ Trata de decir una o dos palabras, además de “mamá” o “papá”, como “ota” (por “pelota”) o “ito” (por “perrito”)
- ☐ Mira un objeto conocido cuando usted lo nombra
- ☐ Sigue las instrucciones que se le dan con un gesto (acción). Por ejemplo le pasa un juguete cuando usted estira la mano y le dice: “Pásame el juguete”
- ☐ Señala con la mano para pedir algo o para obtener ayuda

En el área cognitiva (aprendizaje, razonamiento, resolución de problemas)

- ☐ Trata de usar las cosas de la manera correcta, como un teléfono, una taza o un libro
- ☐ Coloca, uno sobre otro, al menos 2 objetos pequeños como dos bloques

En las áreas motora y de desarrollo físico

- ☐ Da unos pasos solo
- ☐ Usa los dedos para llevarse a la boca algunos alimentos



Otras cosas importantes para compartir con el médico...

- ¿Qué es lo que más disfruta hacer usted con su hijo?
- ¿Cuáles son algunas cosas que su hijo disfruta hacer o que hace bien?
- ¿Hay algo que su hijo hace o que no hace y que le preocupa?
- ¿Ha perdido su hijo alguna habilidad que antes tenía?
- ¿Nació su hijo prematuro o tiene alguna necesidad especial de atención médica?

Usted conoce a su hijo mejor que nadie. Si su hijo no está alcanzando los indicadores del desarrollo, si ha perdido destrezas que antes tenía, o si usted está preocupado por algo más, no espere. Reaccione pronto. Hable con el médico de su hijo, comparta sus preocupaciones y pregunte sobre las pruebas del desarrollo. Si usted o el médico siguen preocupados:

1. pida una remisión a un especialista y,
2. llame al programa de intervención temprana de su estado o territorio para saber si su hijo puede recibir servicios para ayudarlo. Obtenga más información y averigüe el número telefónico en cdc.gov/IntervenciónTemprana.

Para obtener más información sobre cómo ayudar a su hijo, visite cdc.gov/Preocupado.

No espere. ¡Reaccionar pronto puede marcar una gran diferencia!



American Academy
of Pediatrics



DEDICATED TO THE HEALTH OF ALL CHILDREN®

Ayude a su hijo a aprender y a desarrollar.

Como primer maestro de su hijo, usted puede ayudarlo a aprender y a desarrollar su cerebro. Pruebe estos sencillos consejos y actividades de una manera segura. Hable con el médico y los maestros de su hijo si tiene preguntas o si desea obtener más ideas acerca de cómo ayudarlo en su desarrollo.



- Ayude a su hijo a aprender a hablar. Las palabras iniciales de los niños no son completas. Repítalas y agregue a lo que él diga. Podría decir “pa” por “pato” y usted puede agregar “pato, sí, es un pato”.
- Dígame a su hijo los nombres de los objetos cuando los señale y espere unos segundos para ver si produce algún sonido antes de entregárselo. Si hace un sonido, reconózcalo y repita el nombre del objeto. “¡Sí! Vaso”.
- Encuentre formas que le permitan a su hijo ayudar en las tareas cotidianas. Déjelo que busque sus zapatos para salir al aire libre, que ponga la merienda en la bolsa para ir al parque, o que ponga los calcetines (medias) en el canasto.
- Establezca rutinas para dormir y alimentar al niño. Cree un ambiente tranquilo y silencioso a la hora de dormir del niño. Póngale su pijama, lávele los dientes y léale 1 o 2 libros. Los niños que tienen entre 1 y 2 años necesitan de 11 a 14 horas de sueño por día (incluidas las siestas). ¡Mantener los horarios constantes hace que sea más fácil!
- Muéstrole a su hijo diferentes cosas, como un sombrero. Pregúntele, “¿qué haces con un sombrero? Te lo pones en la cabeza”. Póngaselo usted en la cabeza y luego dáselo al niño para ver si lo copia. Haga esto con otros objetos, como un libro o una taza.
- Cante canciones con gestos, como “Las ruedas del autobús”. Vea si su niño trata de hacer algunos de los gestos.
- Diga lo que usted piensa que el niño está sintiendo (por ejemplo, está triste, enojado, frustrado, feliz). Use sus palabras, expresiones faciales y voz para mostrarle lo que usted piensa que él está sintiendo. Por ejemplo, diga “estás frustrado porque no puedes salir, pero no puedes pegar. Vayamos a buscar un juego que podamos jugar adentro”.
- Espere rabietas. Son normales a esta edad y es más probable que ocurran si su hijo está cansado o tiene hambre. Las rabietas deberían ser cada vez más breves y suceder menos a medida que vaya creciendo. Puede intentar distraerlo, pero también está bien que no haga nada y lo deje tener la rabieta. Dele un tiempo para que se calme y siga adelante.
- Enséñele a su niño los “comportamientos deseados”. Muéstrole qué hacer y use palabras positivas o dele abrazos y besos cuando lo haga. Por ejemplo, si tira de la cola de su mascota, enséñele cómo acariciarla suavemente. Dele un abrazo cuando lo haga.
- Limite el tiempo que pase frente a una pantalla (televisión, tableta, teléfono, etc.) a las videollamadas con los seres queridos. No se recomienda que los niños menores de 2 años pasen tiempo frente a una pantalla. Los niños aprenden hablando, jugando e interactuando con otras personas.
- Anime a su hijo a que juegue con bloques. Usted puede apilarlos y él puede derribarlos.
- Deje que su hijo use un vaso sin tapa para beber y que practique comer con una cuchara. Aprender a comer y beber puede ser un lío, ¡pero es divertido!

Para ver más consejos y actividades, descargue la aplicación de los CDC Sigamos el Desarrollo.

Esta lista de verificación de los indicadores del desarrollo no es un sustituto de las herramientas estandarizadas y validadas para la evaluación del desarrollo. Estos indicadores del desarrollo muestran lo que la mayoría de los niños (75% o más) pueden hacer a cada edad. Los expertos en la materia seleccionaron estos indicadores con base en los datos disponibles y por consenso.

www.cdc.gov/pronto | 1-800-CDC-INFO (1-800-232-4636)



Aprenda los signos. Reaccione pronto.

Su hijo a los 18 meses*

El nombre del niño

La edad del niño

Fecha

¡Los indicadores son clave! La manera en que su hijo juega, aprende, habla, actúa y se mueve ofrece información importante sobre su desarrollo. Marque los indicadores que su hijo ha alcanzado a los 18 meses. Lleve esta información y en cada visita médica de rutina del niño hable con el médico sobre los indicadores que su bebé ha alcanzado y qué esperar a continuación.



Lo que la mayoría de los niños hacen a esta edad:

En las áreas social y emocional

- ☐ Se aleja de usted, pero lo busca para asegurarse de que está cerca
- ☐ Señala para mostrarle algo que le llama la atención
- ☐ Extiende las manos para que se las lave
- ☐ Mira algunas páginas de un libro con usted
- ☐ Ayuda cuando lo viste, pasando los brazos por las mangas o levantando los pies

En las áreas del habla y la comunicación

- ☐ Intenta decir tres palabras o más, además de mamá o papá
- ☐ Sigue instrucciones de 1 paso sin hacerle gestos; por ejemplo, le entrega un juguete cuando le dice "dámelo"

En el área cognitiva (aprendizaje, razonamiento, resolución de problemas)

- ☐ Imita las tareas que hace usted, como barrer con la escoba
- ☐ Juega con juguetes de manera sencilla; por ejemplo, empuja un carrito de juguete

En las áreas motora y de desarrollo físico

- ☐ Camina sin agarrarse de alguien o a algo
- ☐ Hace garabatos
- ☐ Bebe de una taza sin tapa y a veces puede derramar la bebida
- ☐ Se alimenta usando los dedos
- ☐ Intenta usar la cuchara
- ☐ Se sube y baja de un sofá o silla sin ayuda

* Es hora de hacer pruebas del desarrollo!

A los 18 meses, a su hijo le deben hacer pruebas generales del desarrollo y una prueba de autismo, según lo recomendado para todos los niños por la Academia Estadounidense de Pediatría. Pregúntele al médico sobre las pruebas del desarrollo de su hijo.

Otras cosas importantes para compartir con el médico...

- ¿Qué es lo que más disfruta hacer usted con su hijo?
- ¿Cuáles son algunas cosas que su hijo disfruta hacer o que hace bien?
- ¿Hay algo que su hijo hace o que no hace y que le preocupa?
- ¿Ha perdido su hijo alguna habilidad que antes tenía?
- ¿Nació su hijo prematuro o tiene alguna necesidad especial de atención médica?

Usted conoce a su hijo mejor que nadie. Si su hijo no está alcanzando los indicadores del desarrollo, si ha perdido destrezas que antes tenía, o si usted está preocupado por algo más, no espere. Reaccione pronto. Hable con el médico de su hijo, comparta sus preocupaciones y pregunte sobre las pruebas del desarrollo. Si usted o el médico siguen preocupados:

1. pida una remisión a un especialista y,
2. llame al programa de intervención temprana de su estado o territorio para saber si su hijo puede recibir servicios para ayudarlo. Obtenga más información y averigüe el número telefónico en [cdc.gov/IntervenciónTemprana](https://www.cdc.gov/IntervenciónTemprana).

Para obtener más información sobre cómo ayudar a su hijo, visite [cdc.gov/Preocupado](https://www.cdc.gov/Preocupado).

No espere. ¡Reaccionar pronto puede marcar una gran diferencia!



American Academy
of Pediatrics



DEDICATED TO THE HEALTH OF ALL CHILDREN®

Ayude a su hijo a aprender y a desarrollar.

Como primer maestro de su hijo, usted puede ayudarlo a aprender y a desarrollar su cerebro. Pruebe estos sencillos consejos y actividades de una manera segura. Hable con el médico y los maestros de su hijo si tiene preguntas o si desea obtener más ideas acerca de cómo ayudarlo en su desarrollo.



- Use palabras positivas y preste más atención a los comportamientos que desee ver (“comportamientos deseados”). Por ejemplo: “mira lo bien que guardaste el juguete”. Preste menos atención a los que no quiera ver.
- Aliente los juegos de “imaginación”. Dele a su hijo una cuchara para que juegue a darle de comer a su animal de peluche. Tórnense.
- Ayude a su hijo a aprender sobre los sentimientos de los demás y las formas positivas de reaccionar. Por ejemplo, cuando él vea a un niño que está triste, diga “se lo ve triste. Llévemole un osito de peluche”.
- Haga preguntas sencillas para ayudar a su hijo a pensar en lo que lo rodea. Por ejemplo, pregúntele “¿qué es eso?”.
- Deje que su hijo use un vaso sin tapa para beber y que practique comer con una cuchara. Aprender a comer y beber puede ser un lío, ¡pero es divertido!
- Ofrezcale opciones sencillas. Deje que el niño elija entre dos cosas. Por ejemplo, cuando lo vista, pregúntele si quiere ponerse la camisa roja o la azul.
- Establezca rutinas para dormir y comer. Por ejemplo, siéntese a la mesa con su niño cuando él esté comiendo sus comidas y sus meriendas. Esto ayuda a establecer rutinas para la hora de la comida de su familia.
- Limite el tiempo que pase frente a una pantalla (televisión, tableta, teléfono, etc.) a las videollamadas con los seres queridos. No se recomienda que los niños menores de 2 años pasen tiempo frente a una pantalla. Los niños aprenden hablando, jugando e interactuando con otras personas. Limite su propio tiempo frente a una pantalla cuando esté con su hijo para que pueda responder a lo que le diga o haga.
- Pregúntele al médico o maestros de su hijo si está listo para aprender a usar el baño. La mayoría de los niños no aprenden a ir al baño hasta los 2 o 3 años. Si no está listo, puede causarle estrés y retrocesos, lo cual puede hacer que le lleve más tiempo lograrlo.
- Espere rabietas. Son normales a esta edad y deberían ser cada vez más cortas, y suceder con menos frecuencia a medida que su hijo vaya creciendo. Puede intentar distraerlo, pero está bien que ignore la rabieta. Dele un tiempo para que se calme y siga adelante.
- Hable con su hijo mirándolo a la cara y agachándose para estar al nivel de sus ojos cuando sea posible. Esto ayuda a su hijo a “ver” lo que está diciendo a través de sus ojos y su rostro, no solo con sus palabras.
- Empiece a enseñarle a su hijo los nombres de las partes del cuerpo, señalándolas y diciendo cosas como “aquí está tu nariz, aquí está mi nariz”, mientras señala la nariz del niño y la suya.

Para ver más consejos y actividades, descargue la aplicación de los CDC *Sigamos el Desarrollo*.

Esta lista de verificación de los indicadores del desarrollo no es un sustituto de las herramientas estandarizadas y validadas para la evaluación del desarrollo. Estos indicadores del desarrollo muestran lo que la mayoría de los niños (75% o más) pueden hacer a cada edad. Los expertos en la materia seleccionaron estos indicadores con base en los datos disponibles y por consenso.

www.cdc.gov/pronto | 1-800-CDC-INFO (1-800-232-4636)



Descargue la
aplicación gratuita
de los CDC *Sigamos
el desarrollo*



Aprenda los signos. Reaccione pronto.

CRIANZA POSITIVA



ZERO TO THREE
Early connections last a lifetime

La **crianza positiva** describe un conjunto de actitudes de los padres que favorecen la capacidad del niño para amar, confiar en los demás, explorar y aprender. El objetivo de la crianza positiva es apoyar a los padres para que orienten el desarrollo saludable de los niños en el contexto de la cultura familiar. Los elementos fundamentales de la crianza positiva incluyen la habilidad de:

Entender o imaginar cuál es **el punto de vista del niño**, en especial durante los momentos difíciles.



Responder con interés y **sensibilidad** a las señales que da el niño.



Reconocer que la **crianza puede ser estresante** y que los tropiezos forman parte de ella.



Reconocer y **elogiar** las fortalezas y las habilidades del niño, así como su capacidad para aprender y desarrollarse.



Ofrecer pautas coherentes y **apropiadas según la edad** y establecer límites al comportamiento del niño.



Esforzarse por lograr un **equilibrio** entre la satisfacción de las necesidades de los padres y las de los niños.



Disfrutar los **momentos que está conectado** con el niño



Reconocer y **controlar sus propios sentimientos** y actitudes antes de responderle al niño, y



Buscar ayuda, apoyo o más información acerca de la crianza **cuando lo necesite**.





HABLEN, LEAN Y CANTEN JUNTOS TODOS LOS DÍAS!

CONSEJOS PARA LAS FAMILIAS

Cuando usted habla, lee y canta con su hijo, incluso antes de que ellos puedan usar palabras, les está ayudando a aprender. ¡Y los hace más feliz también! Las investigaciones muestran que hablar, leer y cantar con su hijo todos los días desde el nacimiento ayuda a construir sus cerebros, así como a desarrollar importantes habilidades sociales, de lenguaje, matemáticas y lectura que utilizarán en la escuela y después. Hable, lea y cante con su hijo en el idioma con el que usted se sienta más cómodo de usar.

Probablemente usted le hable naturalmente a su bebé acerca de los acontecimientos del día. Siga haciéndolo, ¡y hágalo más! Cuantas más palabras y conversaciones ustedes compartan, mejor preparados estarán ellos para aprender. ¡Usted es el primer maestro de su bebé!

Para los niños con discapacidades o retrasos, comuníquese con sus proveedores de servicios y manténganse mutuamente informados acerca de las estrategias que usted está utilizando para mejorar su entorno de lenguaje.

CONSEJOS PARA BEBÉS

HABLE

- Su tacto y voz ayudan al bebé a aprender. Escuche los divertidos sonidos que hace su bebé y repítalos. Cuando le dice "cu", respóndale "cu". Sosten-ga su mano suavemente y cuando sonría, devuélvale la sonrisa. Su toque de amor combinado con este "lenguaje de bebé" recíproco son los primeros pasos para hablar.
- Donde quiera que vaya, hable de lo que usted ve y de lo que su bebé está mirando: "¡Vaya, yo también veo los cuatro perros!" "¡Me encanta ese camión rojo con el que estás jugando. Hace bip, bip!"
- Juegue a "¿dónde está el bebé?" mientras viste a su bebé. Pregunte: "¿Dónde está (nombre del bebé)?" mientras pasa la camisa sobre la cabeza de su bebé. Luego diga: "¡Ahí estás!"
- Mientras alimenta a su bebé, use palabras para describir el sabor, la textura y el aspecto de los alimentos. "Este yogur es suave." "Esa banana amarilla es dulce."
- Mirar a los ojos de su bebé, darle la mano, y hablarle en voz alta son todas maneras en las que usted puede ayudar a su hijo a crecer hasta ser un adulto amoroso y seguro de sí mismo.

LEA

- Léale un libro o cuénteles una historia a su bebé todos los días desde el nacimiento, en el idioma que usted se sienta más cómodo.
- Abraze a su bebé mientras lee un libro. No importa qué tan joven sea su hijo; incluso los bebés recién nacidos aprenden cuando sus padres leen con ellos.
- Señale los dibujos del libro: "¡Mira, el tren hace chu, chu!" El usar las palabras para describir lo que se ve construye el lenguaje.

CANTE

- Sostenga al bebé cerca durante la hora de acostarse y cánteles una canción favorita una y otra vez. Cantar la misma canción puede ayudar a su bebé a sentirse tranquilo y seguro.
- Cante canciones locas acerca de su día para ayudar a llamar la atención de su bebé durante el cambio de pañales.
- A su bebé le encanta oír su voz, incluso si usted piensa que no sabe cantar. El sonido de su voz es reconfortante para su bebé.

CONSEJOS PARA NIÑOS PEQUEÑOS

HABLE

- Donde quiera que vaya, hable de lo que usted ve. Una señal de pare, un semáforo, o un árbol pueden parecer aburridos para usted, pero es un mundo completamente nuevo para su hijo, así que enséñeselos.
- Los niños pequeños aprenden mejor durante actividades de juego cotidianas. Jueguen juntos "a los espías" en la tienda de comestibles. Elija un color y anime a su hijo a señalar los objetos que coinciden con ese color.
- Pruebe algunas actividades tempranas de matemáticas: señale formas en el plato de su hijo o en la cocina. Pregúntele a su hijo, "¿Cuántos lados tiene un cuadrado?" "¿y un triángulo?"
- Juegue a la hora del baño para ayudar a su hijo a aprender nuevas palabras. Por turnos sumerja los juguetes en el agua. Diga, "¡Cuidado que se hunde!" o "¡Este flota!"

LEA

- Usted puede inspirar en su pequeño hijo el amor por los libros y las palabras al leer o contar una historia juntos todos los días.
- Señale las imágenes, las letras y los números en los libros. Haga preguntas abiertas, a medida que comparten el libro juntos. "¿Que ves? ¿Cómo se siente él? ¿Qué harías si fueras ella? ¿Cuál es tu página favorita?"
- Deje que su hijo pase las páginas del libro. Está bien si se saltan las páginas, o si les gustan algunas páginas más que otras. Lo que se busca es que su hijo se acostumbre a tocar los libros.

CANTE

- Cante durante las actividades cotidianas como al conducir en el coche, o durante la hora del baño. Puede ser repetitivo y simple, como "¡Lávate los pies, lávate la nariz!"
- Cantar canciones que tienen números básicos o patrones que riman también ayuda a los niños a aprender habilidades básicas de las matemáticas. "Uno, dos, me gusta el arroz. Tres, cuatro, voy al teatro."
- A su hijo le encanta recibir mucha atención de usted. Cantar es una gran manera para que usted y su hijo compartan una actividad juntos.



En el sitio web de "Pequeños y Valiosos" www.hablarensenar.org usted podrá encontrar más consejos como estos, así como videos, información y mucho más.

Cada niño se desarrolla a su propio ritmo, pero si alguna vez está preocupado por el desarrollo de su hijo, ¡no espere! Actuar a tiempo puede hacer una gran diferencia. Recuerde, usted es quien mejor conoce a su hijo. Si tiene preocupaciones hable con el médico de su hijo. Obtenga consejos para ayudarlo a prepararse en cdc.gov/Concerned.

Para obtener más información sobre la detección temprana de problemas del desarrollo y del comportamiento, visite [Birth to Five: Watch Me Thrive!](#)





The infographic is a vertical timeline with a dark blue background. It features a central vertical line with a white dot at the top, from which three horizontal bars extend to the right. Each bar is a different color and contains text. The first bar is dark blue and represents the period from birth to 2 months. The second bar is light blue and represents the period from 2 to 4 months. The third bar is green and represents the period from 4 to 6 months. The text on the bars describes the typical language development milestones for each period.

DEL NACIMIENTO A LOS 2 MESES DE EDAD

- Hace sonidos como de arrullo o gorjeos.
- Mueve la cabeza en la dirección de los sonidos.

4 MESES

- Empieza a balbucear.
- Balbucea con expresión y copia los sonidos que escucha.

6 MESES

- Responde cuando oye su nombre.
- Reacciona a los sonidos con sus propios sonidos.
- Comienza a hacer sonidos con las consonantes [como la "m" o la "b" repetidamente].

CONSEJO
en su
sonríe

- CONSEJO:** Cargue a su bebé en sus brazos y hágale, hágalo sonriendo y con alegría.

- CONSEJO:** Léale libros a su bebé todos los días. Felicítelo cuando balbucee y también cuando él “lea”:

9 MESES

- Produce muchos sonidos diferentes.
- Como "mamamama" y "babababab".

su bebé cuando oído él "tea".

- CONSEJO:** Léale libros a su bebé todos los días. Felicítelo cuando balbucee y también cuando él “lea”:

12 MESES

- Usa gestos simples, mueve la cabeza de lado a lado para decir "no" o dice adiós con la mano.
- Trata de repetir las palabras que usted dice.

-
- A stylized illustration of a red bird with a yellow beak and a yellow patch on its chest, flying towards the left. The bird is positioned in the upper right quadrant of the page.

18 MESES

- Puede decir varias palabras.
- Señala para mostrar lo que quiere.

- CONSEJO:** Cuando lea con su hijo, permita que pase las páginas. Tome turnos con su hijo para nombrar las ilustraciones.

12 MESES

- Usa gestos simples, mueve la cabeza de lado a lado para decir "no" o dice adiós con la mano.
- Trata de repetir las palabras que usted dice.

-
- A stylized illustration of a red bird with yellow-orange wings and tail, flying towards the left. The bird has a small black eye and a yellow beak. The background is a solid light yellow.

e su
emplo,

A cartoon illustration of a green frog with large eyes and a wide smile, sitting in a blue pond. The frog has small brown spots on its back and legs. The pond is represented by a large blue shape with smaller blue circles below it, suggesting water or lily pads.

2 AÑOS

- Señala cosas o imágenes que oye nombrar.
- Sigue instrucciones sencillas.
- Dice frases de 2 a 4 palabras.
- Sigue instrucciones sencillas.

- ## 3 AÑOS
- Sigue instrucciones de 2 o 3 pasos.
 - Casi siempre habla lo suficientemente bien para que otras personas puedan entender lo que dice.
 - Puede conversar usando 2 o 3 frases.

4 AÑOS

- Cuenta historias.
- Puede decir su nombre y apellido.
- Sabe algunas reglas básicas de gramática, como el uso correcto de "él" y "ella".

- # 4 AÑOS
- Cuenta historias.
 - Puede decir su nombre y apellido.
 - Sabe algunas reglas básicas de gramática, como el uso correcto de "él" y "ella".

4 AÑOS

- Cuenta historias.
- Puede decir su nombre y apellido.
- Sabe algunas reglas básicas de gramática, como el uso correcto de "él" y "ella".

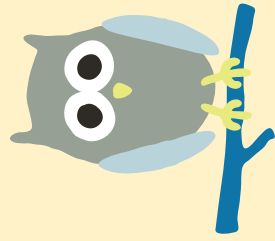
- # 4 AÑOS
- Cuenta historias.
 - Puede decir su nombre y apellido.
 - Sabe algunas reglas básicas de gramática, como el uso correcto de "él" y "ella".

5 AÑOS

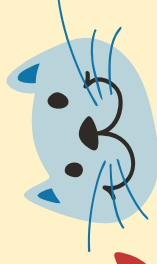
- Habla con mucha claridad.
- Dice su nombre y dirección.
- Usa el tiempo futuro; por ejemplo, "la abuelita va a venir aquí."

- ## 5 AÑOS
- Habla con mucha claridad.
 - Dice su nombre y dirección.
 - Usa el tiempo futuro; por ejemplo, "la abuelita va a venir aquí."

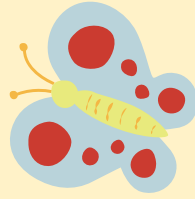
USTED PUEDE AYUDAR A QUE SU HIJO DESARROLLE HABILIDADES DEL LENGUAJE AL HABLAR, LEER Y CANTAR JUNTOS EN SU LENGUA MATERNA TODOS LOS DÍAS. ¡ESTO ES FÁCIL DE HACER Y PUEDE TENER UN GRAN EFECTO EN LA FORMA EN QUE SU HIJO APRENDE Y CRECE!



NUNCA ES DEMASIADO TEMPRANO PARA EMPEZAR A HABLAR, LEER Y CANTAR CON SU BEBÉ EN SU LENGUA MATERNA.



TENER CONVERSACIONES CON SU BEBÉ, RESPONDER A SUS SONRISAS, ARRULLOS Y BALBUCEOS, LO AYUDA A APRENDER EL LENGUAJE.



APRENDER EL LENGUAJE AYUDA A QUE SU BEBÉ APRENDA MUCHAS OTRAS HABILIDADES IMPORTANTES.

Visite cdc.gov/Pronto para encontrar:

- [Indicadores del desarrollo](#) gratuitos para ayudarle a aprender más sobre cómo su bebé se está desarrollando.
- Consejos sobre cómo ayudar a su hijo y cómo hablar con el médico si alguna vez siente preocupación por el desarrollo de su bebé.
- Un libro para niños: [Soy maravilloso](#), que puede solicitar o descargar gratuitamente.
- Más información sobre los materiales de la campaña: [Pequeños y valiosos y Hablar es enseñar](#).

Recuerde que cada niño se desarrolla a su propio ritmo, pero si alguna vez está preocupado por el desarrollo de su hijo, ¡no espere! Actuar pronto puede hacer una gran diferencia. Usted conoce a su hijo mejor que nadie. Hable con el médico de su hijo si algo le preocupa. Obtenga consejos para ayudarle a prepararse en cdc.gov/Preocupado.



**PEQUEÑOS
Y VALIOSOS**



TIEMPO DE PANTALLA Y BEBÉS/NIÑOS PEQUEÑOS

USO SALUDABLE DE MEDIOS PARA NIÑOS DE 0 A 3 AÑOS



Los niños pequeños aprenden mejor a través del juego real, hablar, leer e interactuar con sus cuidadores.

Demasiado tiempo frente a la pantalla puede quitarles tiempo de sueño, movimiento, juego y conexión.



LA
CONEXIÓN
REAL DURA
TODA LA VIDA

PAUTAS RECOMENDADAS DE TIEMPO DE PANTALLA



BEBÉS (0-18 MESES)

Evitar el tiempo frente a la pantalla cuando sea posible



Excepción:
videollamadas con familiares y amigos



NIÑOS PEQUEÑOS (18-24 MESES)

Introducir tiempo limitado frente a la pantalla solo con la presencia de un padre/madre o cuidador



Elegir contenido educativo de alta calidad



EDADES DE 2 A 3 AÑOS

Limitar el tiempo frente a la pantalla a **1 hora por día**



Enfocarse en programas educativos y apropiados para la edad

CONSEJOS PARA HÁBITOS SALUDABLES DE USO DE MEDIOS



Vean juntos y hablen sobre lo que su hijo(a) ve



Elijan programas y aplicaciones educativas y de ritmo lento



Mantengan las comidas y las habitaciones libres de pantallas



Apaguen las pantallas al menos 1 hora antes de dormir



Fomenten el juego activo, la lectura, la música y el tiempo al aire libre



Apaguen la televisión de fondo y guarden los teléfonos durante el tiempo en familia

¿POR QUÉ ES IMPORTANTE?

La investigación muestra que demasiado tiempo frente a la pantalla en niños muy pequeños puede estar relacionado con:



Retrasos en el desarrollo del lenguaje y social



Problemas de sueño y de comportamiento



Menos interacción con los cuidadores



Menos oportunidades para el juego y el aprendizaje



Recuerda: Progreso, no perfección



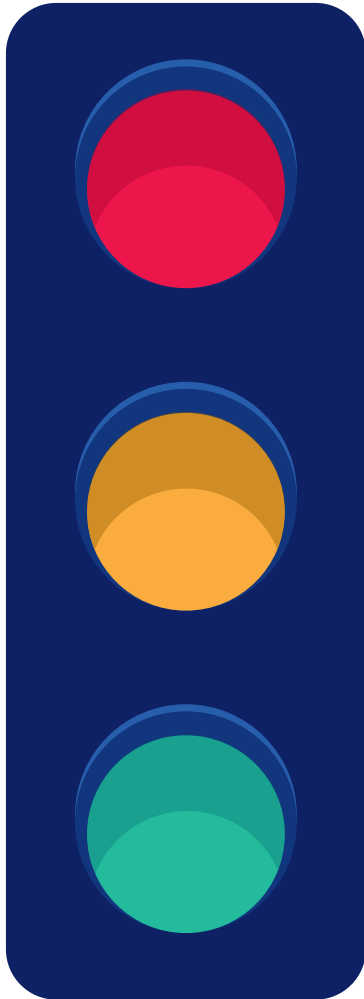
Ser padres es difícil, y las pantallas están en todas partes. El objetivo no es la perfección, sino el equilibrio. El tiempo frente a la pantalla compartido, el contenido de calidad y mucha interacción en el mundo real marcan una gran diferencia.



Alto. Espere. ¡Adelante!

Dónde buscar buen contenido para niños

Hay muchísimo contenido disponible para niños. Aunque parte de ese contenido es de buena calidad y está creado **con cuidado*** para los niños pequeños, también hay mucho que es de baja calidad. Use esta guía para distinguir los contenidos que apoyan el desarrollo saludable, despiertan la curiosidad y no intentan lucrar con la atención de su hijo. El contenido de buena calidad facilita que los padres lo vean junto con los hijos y ayuda a que la transición sea más tranquila al momento de desconectarse.



Alto: evite lo siguiente

- Contenido que da miedo o con violencia
- Comportamiento grosero, agresivo o destructivo
- Contenido generado por inteligencia artificial (IA)
- Videos y películas con contenido para adultos
- Contenido exagerado o engañoso para hacer clic

|| Espere: gustos ocasionales

- Programas de ritmo rápido con muchos efectos llamativos que captan la atención de los niños, pero que no son muy educativos.
- Contenidos sobre productos (desempaquetado de juguetes, *influencers* infantiles, demostración de belleza o riqueza poco realistas).
- Videojuegos y realidad virtual (VR, por sus siglas en inglés).
- Cualquier aplicación que tenga gran cantidad de publicidad o compras integradas.

▶ Adelante: lo bueno

- Plaza Sésamo (*Sesame Street*) y programas de PBS KIDS, como Daniel el tigre (*Daniel Tiger's Neighborhood*); Arthur; Molly de Denali; Clifford, el gran perro rojo (*Clifford the Big Red Dog*); Jorge el curioso (*Curious George*), ¡y muchos más!
- Plataformas de streaming con programas hechos con cuidado, como Las pistas de Blue (*Blue's Clues*), La hoja saltarina (*Tumble Leaf*), Bluey o Ms. Rachel.
- FaceTime con amigos y familia.
- Música y canciones para cantar y bailar juntos.

*¿Qué significa **hecho con cuidado**? Quiere decir que los creadores de programas trabajan con expertos en desarrollo infantil y familias para asegurarse de que sus productos favorezcan el bienestar de los niños.

Su hijo a los 2 años*

El nombre del niño

La edad del niño

Fecha

¡Los indicadores son clave! La manera en que su hijo juega, aprende, habla, actúa y se mueve ofrece información importante sobre su desarrollo. Marque los indicadores que su hijo ha alcanzado a los 2 años. Lleve esta información y en cada visita médica de rutina del niño hable con el médico sobre los indicadores que su bebé ha alcanzado y qué esperar a continuación.

Lo que la mayoría de los niños hacen a esta edad:

En las áreas social y emocional

- ☐ Se da cuenta cuando otra persona está lastimada o triste; por ejemplo, se detiene o pone cara triste cuando alguien está llorando
- ☐ Lo mira a la cara para ver cómo reaccionar en una situación nueva

En las áreas del habla y la comunicación

- ☐ Señala las cosas que aparecen en los libros cuando le pregunta; por ejemplo, “¿dónde está el osito?”
- ☐ Dice al menos dos palabras juntas, como “más leche”
- ☐ Señala al menos 2 partes del cuerpo cuando le pide que le muestre
- ☐ Usa más gestos, además de solo saludar con la mano o señalar cosas, como soplar besos o decir que sí con la cabeza

En el área cognitiva (aprendizaje, razonamiento, resolución de problemas)

- ☐ Sostiene algo en una mano mientras usa la otra; por ejemplo, sostiene un recipiente mientras le quita la tapa
- ☐ Intenta usar las manijas o botones de los juguetes
- ☐ Juega con más de un juguete a la vez; por ejemplo, pone comida de juguete en un plato de juguete

En las áreas motora y de desarrollo físico

- ☐ Patea una pelota
- ☐ Corre
- ☐ Sube varios escalones caminando (sin gatear) con o sin ayuda
- ☐ Come con cuchara

* Es hora de hacer pruebas del desarrollo!

A los 2 años, a su hijo le deben hacer una prueba de autismo, según lo recomendado para todos los niños por la Academia Estadounidense de Pediatría. Pregúntele al médico sobre las pruebas del desarrollo de su hijo.

Otras cosas importantes para compartir con el médico...

- ¿Qué es lo que más disfruta hacer usted con su hijo?
- ¿Cuáles son algunas cosas que su hijo disfruta hacer o que hace bien?
- ¿Hay algo que su hijo hace o que no hace y que le preocupa?
- ¿Ha perdido su hijo alguna habilidad que antes tenía?
- ¿Nació su hijo prematuro o tiene alguna necesidad especial de atención médica?

Usted conoce a su hijo mejor que nadie. Si su hijo no está alcanzando los indicadores del desarrollo, si ha perdido destrezas que antes tenía, o si usted está preocupado por algo más, no espere. Reaccione pronto. Hable con el médico de su hijo, comparta sus preocupaciones y pregunte sobre las pruebas del desarrollo. Si usted o el médico siguen preocupados:

1. pida una remisión a un especialista y,
2. llame al programa de intervención temprana de su estado o territorio para saber si su hijo puede recibir servicios para ayudarlo. Obtenga más información y averigüe el número telefónico en [cdc.gov/IntervenciónTemprana](https://www.cdc.gov/IntervenciónTemprana).

Para obtener más información sobre cómo ayudar a su hijo, visite [cdc.gov/Preocupado](https://www.cdc.gov/Preocupado).



No espere. ¡Reaccionar pronto puede marcar una gran diferencia!



American Academy
of Pediatrics



DEDICATED TO THE HEALTH OF ALL CHILDREN®

Ayude a su hijo a aprender y a desarrollar.

Como primer maestro de su hijo, usted puede ayudarlo a aprender y a desarrollar su cerebro. Pruebe estos sencillos consejos y actividades de una manera segura. Hable con el médico y los maestros de su hijo si tiene preguntas o si desea obtener más ideas acerca de cómo ayudarlo en su desarrollo.



- Ayude a su hijo a aprender cómo suenan las palabras, aun si todavía no puede decirlas con claridad. Por ejemplo, si su hijo dice “ma nana”, diga “quieres más banana”.
- Observe a su hijo de cerca cuando juegue con otros niños. A esta edad, los niños juegan uno al lado del otro, pero no saben cómo compartir y resolver problemas. Muéstrole a su hijo cómo hacer frente a los conflictos ayudándolo a compartir, turnarse y usar palabras cuando sea posible.
- Haga que su hijo lo ayude a prepararse para la hora de comer, dejándole llevar cosas a la mesa, como vasos de plástico o servilletas. Agradézcale al niño por ayudarlo.
- Dele a su hijo pelotas para que las patee, arroje o haga rodar.
- Dele juguetes que le enseñen a su hijo cómo hacer que las cosas funcionen y cómo resolver problemas. Por ejemplo, dele juguetes donde pueda presionar un botón y suceda algo.
- Deje que su hijo juegue a disfrazarse con ropa de adulto, como zapatos, sombreros y camisas. Esto lo ayudará a comenzar a jugar con su imaginación.
- Permita que su hijo coma la cantidad que quiera en cada comida. Los niños pequeños no siempre comen la misma cantidad o el mismo tipo de alimento todos los días. Usted debe encargarse de ofrecerle alimentos saludables y su hijo debe decidir si necesita comer y cuánto.
- Establezca rutinas para dormir y alimentar al niño. Cree un ambiente tranquilo y silencioso a la hora de dormir del niño. Póngale su pijama, lávele los dientes y léale 1 o 2 libros. A esta edad, los niños necesitan de 11 a 14 horas de sueño por día (incluidas las siestas). Mantener los horarios constantes hace que sea más fácil.
- Pregúntele al médico o a los maestros de su hijo sobre aprender a usar el baño para saber si el niño está listo para comenzar. La mayoría de los niños no son capaces de aprender a ir al baño hasta los 2 o 3 años. Comenzar demasiado pronto puede causarle estrés y retrocesos, lo cual puede hacer que le lleve más tiempo lograrlo.
- Use palabras positivas cuando su hijo sea un buen ayudante. Déjelo ayudar con las tareas sencillas, como guardar los juguetes o poner la ropa sucia en el canasto.
- Juegue con su hijo al aire libre y diga “en sus marcas, listo, ya”. Por ejemplo, lleve a su hijo hacia atrás en el columpio. Diga “en sus marcas, listos...”, luego espere y diga “ya”, cuando empuje el columpio.
- Deje que su hijo cree proyectos de arte sencillos con usted. Dele crayones o ponga en un papel un poco de pintura para pintar con los dedos y déjelo explorar extendiendo la pintura por el papel y haciendo puntos. Cuélguelo en la pared o en el refrigerador para que su hijo pueda verlo.

Para ver más consejos y actividades, descargue la aplicación de los CDC *Sigamos el Desarrollo*.

Esta lista de verificación de los indicadores del desarrollo no es un sustituto de las herramientas estandarizadas y validadas para la evaluación del desarrollo. Estos indicadores del desarrollo muestran lo que la mayoría de los niños (75% o más) pueden hacer a cada edad. Los expertos en la materia seleccionaron estos indicadores con base en los datos disponibles y por consenso.

www.cdc.gov/pronto | 1-800-CDC-INFO (1-800-232-4636)



Descargue la aplicación gratuita de los CDC *Sigamos el desarrollo*



Aprenda los signos. Reaccione pronto.

Su hijo a los 30 meses

El nombre del niño

La edad del niño

Fecha

¡Los indicadores son clave! La manera en que su hijo juega, aprende, habla, actúa y se mueve ofrece información importante sobre su desarrollo. Marque los indicadores que su hijo ha alcanzado a los 30 meses. Lleve esta información y en cada visita médica de rutina del niño hable con el médico sobre los indicadores que su bebé ha alcanzado y qué esperar a continuación.

Lo que la mayoría de los niños hacen a esta edad:

En las áreas social y emocional

- ☐ Juega al lado de otros niños y a veces con ellos
- ☐ Le muestra lo que puede hacer diciendo “¡mírame!”
- ☐ Sigue rutinas simples cuando se le pide; por ejemplo, ayuda a recoger los juguetes cuando le dice “es hora de recoger los juguetes”

En las áreas del habla y la comunicación

- ☐ Dice aproximadamente 50 palabras
- ☐ Dice dos o más palabras, siendo una de ellas una acción, como “perrito corre”
- ☐ Nombra las cosas que ve en un libro cuando usted las señala y le pregunta “¿qué es esto?”
- ☐ Dice palabras como “yo”, “mi” o “nosotros”

En el área cognitiva (aprendizaje, razonamiento, resolución de problemas)

- ☐ Juega imaginariamente con las cosas; por ejemplo, alimenta una muñeca con un bloque de madera como si fuera comida

- ☐ Muestra habilidades sencillas para resolver problemas; por ejemplo, se para sobre un banquito para alcanzar algo
- ☐ Sigue instrucciones de dos pasos, como “deja el juguete ahí y cierra la puerta”
- ☐ Demuestra que sabe por lo menos un color; por ejemplo, señala un crayón rojo si usted le pregunta: “¿Cuál es rojo?”

En las áreas motora y de desarrollo físico

- ☐ Usa las manos para girar cosas; por ejemplo, gira la manija o perilla de las puertas o desenrosca tapas
- ☐ Se quita algunas prendas de vestir por sí solo como pantalones holgados o una chaqueta desabotonada
- ☐ Salta levantando los dos pies
- ☐ Pasa las páginas de un libro, de una página a la otra, cuando usted le lee

* Es hora de hacer pruebas del desarrollo!

A los 30 meses, a su hijo le deben hacer pruebas generales del desarrollo, según lo recomendado para todos los niños por la Academia Estadounidense de Pediatría. Pregúntele al médico sobre las pruebas del desarrollo de su hijo.

Otras cosas importantes para compartir con el médico...

- ¿Qué es lo que más disfruta hacer usted con su hijo?
- ¿Cuáles son algunas cosas que su hijo disfruta hacer o que hace bien?
- ¿Hay algo que su hijo hace o que no hace y que le preocupa?
- ¿Ha perdido su hijo alguna habilidad que antes tenía?
- ¿Nació su hijo prematuro o tiene alguna necesidad especial de atención médica?

Usted conoce a su hijo mejor que nadie. Si su hijo no está alcanzando los indicadores del desarrollo, si ha perdido destrezas que antes tenía, o si usted está preocupado por algo más, no espere. Reaccione pronto. Hable con el médico de su hijo, comparta sus preocupaciones y pregunte sobre las pruebas del desarrollo. Si usted o el médico siguen preocupados:

1. pida una remisión a un especialista y,
2. llame al programa de intervención temprana de su estado o territorio para saber si su hijo puede recibir servicios para ayudarlo. Obtenga más información y averigüe el número telefónico en [cdc.gov/IntervenciónTemprana](https://www.cdc.gov/IntervenciónTemprana).

Para obtener más información sobre cómo ayudar a su hijo, visite [cdc.gov/Preocupado](https://www.cdc.gov/Preocupado).

No espere. ¡Reaccionar pronto puede marcar una gran diferencia!



American Academy
of Pediatrics



DEDICATED TO THE HEALTH OF ALL CHILDREN®

Ayude a su hijo a aprender y a desarrollar.

Como primer maestro de su hijo, usted puede ayudarlo a aprender y a desarrollar su cerebro. Pruebe estos sencillos consejos y actividades de una manera segura. Hable con el médico y los maestros de su hijo si tiene preguntas o si desea obtener más ideas acerca de cómo ayudarlo en su desarrollo.



- Fomente el “juego libre”, en el que su hijo pueda seguir sus intereses, probar cosas nuevas y usar las cosas de maneras novedosas.
- Use palabras positivas y preste más atención a los comportamientos que desee ver (“comportamientos deseados”) que a los que no desee ver. Por ejemplo, diga “me gusta cómo le diste el juguete a Miguel”.
- Dele a su hijo opciones de alimentos que sean simples y saludables. Déjelo elegir qué comer para la merienda o qué ponerse. Limite las opciones a dos o tres.
- Hágale preguntas sencillas a su niño sobre los libros y las historias. Haga preguntas como “¿quién...?” “¿qué...?” y “¿dónde...?”.
- Ayude a su hijo a aprender a jugar con otros niños. Muéstrole cómo hacerlo ayudándolo a que comparta, se turne y use sus “palabras”.
- Deje que su hijo “dibuje” con crayones en papel, con crema de afeitar en una bandeja o con tiza en la acera. Si usted dibuja una línea recta, vea si él la copia. Cuando pueda dibujar bien las líneas, muéstrole cómo dibujar un círculo.
- Deje que su hijo juegue con otros niños, como en un parque o una biblioteca. Pregunte sobre los grupos de juego locales y los programas preescolares. Jugar con otros niños lo ayuda a aprender el valor de compartir y de la amistad.
- Coman juntos las comidas familiares lo más que puedan. Sirva la misma comida a todos. Disfruten de la compañía de los demás y eviten el tiempo frente a una pantalla (televisión, tabletas y teléfonos, etc.) durante las comidas.
- Limite el tiempo frente a una pantalla (televisión, tabletas, teléfonos, etc.) a no más de 1 hora al día para ver un programa para niños con un adulto presente. Los niños aprenden hablando, jugando e interactuando con otras personas.
- Use palabras para describirle cosas a su hijo, como grande/pequeño, rápido/lento, encendido/apagado y adentro/afuera.
- Ayude a su hijo a armar rompecabezas sencillos que tengan formas, colores o animales. Nombre cada pieza cuando su hijo la coloca en su lugar.
- Juegue con su niño al aire libre. Por ejemplo, llévalo a un parque para que se suba a los juegos y que corra en áreas seguras.
- Permita que su hijo coma la cantidad que quiera en cada comida. Usted debe encargarse de ofrecerle alimentos saludables y su hijo debe decidir si quiere comer y cuánto.

Para ver más consejos y actividades, descargue la aplicación de los CDC Sigamos el Desarrollo.

Esta lista de verificación de los indicadores del desarrollo no es un sustituto de las herramientas estandarizadas y validadas para la evaluación del desarrollo. Estos indicadores del desarrollo muestran lo que la mayoría de los niños (75% o más) pueden hacer a cada edad. Los expertos en la materia seleccionaron estos indicadores con base en los datos disponibles y por consenso.

www.cdc.gov/pronto | 1-800-CDC-INFO (1-800-232-4636)



Aprenda los signos. Reaccione pronto.

Su hijo a los 3 años

El nombre del niño

La edad del niño

Fecha

¡Los indicadores son clave! La manera en que su hijo juega, aprende, habla, actúa y se mueve ofrece información importante sobre su desarrollo. Marque los indicadores que su hijo ha alcanzado a los 3 años. Lleve esta información y en cada visita médica de rutina del niño hable con el médico sobre los indicadores que su bebé ha alcanzado y qué esperar a continuación.



Lo que la mayoría de los niños hacen a esta edad:

En las áreas social y emocional

- ☐ Se tranquiliza dentro de 10 minutos después de que lo deja; por ejemplo, en la guardería
- ☐ Nota a los otros niños y se une a ellos para jugar

En las áreas del habla y la comunicación

- ☐ Conversa con usted usando por lo menos dos frases de intercambio
- ☐ Hace preguntas con “quién”, “qué”, “dónde” o “por qué”; por ejemplo, “¿dónde está mami o papi?”
- ☐ Dice la acción que está ocurriendo en una imagen o en un libro cuando se lo preguntan; por ejemplo, “corriendo”, “comiendo” o “jugando”
- ☐ Dice su nombre cuando se lo preguntan
- ☐ Habla lo suficientemente bien como para que otros lo entiendan, la mayor parte del tiempo

En el área cognitiva (aprendizaje, razonamiento, resolución de problemas)

- ☐ Dibuja un círculo cuando le muestra cómo hacerlo
- ☐ Evita tocar los objetos calientes, como la estufa, cuando usted se lo advierte

En las áreas motora y de desarrollo físico

- ☐ Inserta objetos en un hilo, como cuentas grandes, cereal o macarrones
- ☐ Se pone alguna ropa solito, como pantalones flojos o una chaqueta
- ☐ Usa el tenedor

Otras cosas importantes para compartir con el médico...

- ¿Qué es lo que más disfruta hacer usted con su hijo?
- ¿Cuáles son algunas cosas que su hijo disfruta hacer o que hace bien?
- ¿Hay algo que su hijo hace o que no hace y que le preocupa?
- ¿Ha perdido su hijo alguna habilidad que antes tenía?
- ¿Nació su hijo prematuro o tiene alguna necesidad especial de atención médica?

Usted conoce a su hijo mejor que nadie. Si su hijo no está alcanzando los indicadores del desarrollo, si ha perdido destrezas que antes tenía, o si usted está preocupado por algo más, no espere. Reaccione pronto. Hable con el médico de su hijo, comparta sus preocupaciones y pregunte sobre las pruebas del desarrollo. Si usted o el médico siguen preocupados:

1. pida una remisión a un especialista y,
2. llame a cualquier escuela primaria pública para solicitar pruebas gratuitas a fin de averiguar si su hijo puede obtener servicios para ayudarlo.

Para obtener más información sobre cómo ayudar a su hijo, visite [cdc.gov/Preocupado](https://www.cdc.gov/Preocupado).

No espere. ¡Reaccionar pronto puede marcar una gran diferencia!



American Academy
of Pediatrics



DEDICATED TO THE HEALTH OF ALL CHILDREN®

Ayude a su hijo a aprender y a desarrollar.

Como primer maestro de su hijo, usted puede ayudarlo a aprender y a desarrollar su cerebro. Pruebe estos sencillos consejos y actividades de una manera segura. Hable con el médico y los maestros de su hijo si tiene preguntas o si desea obtener más ideas acerca de cómo ayudarlo en su desarrollo.



- Anime a su hijo a que resuelva sus propios problemas con su apoyo. Hágale preguntas para ayudarlo a comprender el problema. Ayúdelo a pensar en soluciones, probar una y probar otra más si es necesario.
- Hable sobre las emociones de su hijo y dele palabras para ayudarlo a explicar cómo se siente. Ayude a su hijo a manejar los sentimientos estresantes enseñándole a respirar profundamente, abrazar a su juguete favorito o ir a un lugar tranquilo y seguro cuando esté molesto.
- Establezca algunas reglas simples y claras que su hijo pueda seguir, como usar las manos sin brusquedad al jugar. Si no cumple la regla, muéstrela qué hacer en su lugar. Más tarde, si su hijo sigue la regla, reconózcalo y felicítelo.
- Lea con su hijo. Hágale preguntas como “¿qué está pasando en la imagen?” o “¿qué piensas que pasará después?”. Cuando le dé una respuesta, pídale más detalles.
- Juegue a contar. Cuente las partes del cuerpo, los escalones y otras cosas que use o vea todos los días. A esta edad, los niños están comenzando a aprender los números y a contar.
- Ayude a su hijo a desarrollar sus habilidades del lenguaje hablándole en oraciones más largas de las que él diga, usando palabras reales. Repita lo que él diga; por ejemplo, repita “quiero nana”, y luego muéstrela cómo usar palabras más “adultas” diciendo “quiero una banana”.
- Permítale que lo ayude a preparar comidas. Dele tareas sencillas, como lavar las frutas y verduras o revolver.
- Dele a su hijo instrucciones de 2 o 3 pasos. Por ejemplo, “ve a tu cuarto y trae tus zapatos y tu abrigo”.
- Limite el tiempo frente a una pantalla (televisión, tabletas, teléfonos, etc.) a no más de 1 hora al día para ver un programa para niños con un adulto presente. No coloque cosas que tengan pantalla en el cuarto de su hijo. Los niños aprenden hablando, jugando e interactuando con otras personas.
- Enséñele a su hijo canciones y rimas sencillas, como “La araña pequeñita” (“Itsy Bitsy Spider”) o “Arroz con leche”.
- Dele a su hijo una “caja con útiles” con papel, crayones y libros para colorear. Coloree y dibuje líneas y formas con su hijo.
- Anímelo a que juegue con otros niños. Esto lo ayuda a aprender el valor de la amistad y cómo llevarse bien con los demás.

Para ver más consejos y actividades, descargue la aplicación de los CDC *Sigamos el Desarrollo*.

Esta lista de verificación de los indicadores del desarrollo no es un sustituto de las herramientas estandarizadas y validadas para la evaluación del desarrollo. Estos indicadores del desarrollo muestran lo que la mayoría de los niños (75% o más) pueden hacer a cada edad. Los expertos en la materia seleccionaron estos indicadores con base en los datos disponibles y por consenso.

www.cdc.gov/pronto | 1-800-CDC-INFO (1-800-232-4636)



Descargue la
aplicación gratuita
de los CDC *Sigamos
el desarrollo*



Aprenda los signos. Reaccione pronto.



SECCIÓN 4

Seguridad infantil y prevención de lesiones

¿CÓMO ES UN AMBIENTE DE SUEÑO SEGURO?

La siguiente imagen muestra un ambiente de sueño seguro para los bebés.



Comparta su habitación con el bebé. Ponga al bebé a dormir en un lugar separado, pero en su misma habitación y cerca de su cama.



Use una superficie firme, plana y nivelada, cubierta solo con una sábana ajustable*.



Quite todo del lugar donde duerme el bebé, excepto una sábana ajustable para cubrir el colchón. Nada de objetos, juguetes u otros artículos.



Use un saco de dormir para mantener al bebé calentito sin necesidad de cobijas o cobertores. Asegúrese de que la cabeza y la cara del bebé permanezcan descubiertas mientras duerme.



Coloque a los bebés boca arriba para dormir, durante las siestas y por la noche.



Los sillones y los sofás no son lugares seguros para que el bebé duerma, ya sea solo, con personas o con mascotas.



Mantenga el área del bebé libre de humo o vapor.



*La Comisión de Seguridad de Productos del Consumidor (CPSC, por sus siglas en inglés) establece normas de seguridad para las superficies (como el colchón) y los lugares (como la cuna) en los que duermen los bebés. Visite <https://www.cpsc.gov/es/SafeSleep> para más información.



Eunice Kennedy Shriver National Institute of Child Health and Human Development



SEGURO AL DORMIR

SUEÑO SEGURO PARA SU BEBÉ

Reduzca el riesgo del síndrome de muerte súbita del bebé y otras muertes infantiles relacionadas con el sueño.

Coloque a los bebés boca arriba para dormir durante las siestas y por la noche.



No fume ni use cigarrillos electrónicos durante el embarazo y mantenga el área del bebé sin humo ni vapor.



Al poner a su bebé a dormir, use una superficie **firme** (que vuelva a su forma original rápidamente si se le presiona), **plana** (como una mesa, no una hamaca), **nivelada** (que no esté en ángulo o inclinada) y cubierta solo con una sábana ajustable.



No consuma drogas ni alcohol durante el embarazo y asegúrese de que las personas que cuidan del bebé tampoco lo hagan.



Alimente a su bebé con leche materna, por ejemplo, amamantándolo.



Evite que el bebé se caliente demasiado y mantenga su cabeza y su cara al descubierto mientras duerme.



Comparta una habitación con el bebé al menos durante los primeros 6 meses. Dele a los bebés su propio espacio para dormir (cuna, moisés o corralito portátil) en su habitación, separado de su cama.



Reciba cuidados de salud regulares durante el embarazo.



Mantenga las cosas fuera del lugar donde duerme el bebé: nada de objetos, juguetes u otros artículos.



Siga los consejos de su proveedor de servicios de salud sobre las vacunas, los chequeos y otras cuestiones de salud para el bebé.



Ofrézcale al bebé un chupón durante las siestas y por la noche, una vez que se esté amamantando bien.



Para más información sobre la campaña Seguro al Dormir®, comuníquese con nosotros:

Teléfono: 1-800-505-CRIB (2742) | Fax: 1-866-760-5947

Correo electrónico: SafetoSleep@mail.nih.gov

Sitio web: <https://www.nichd.nih.gov/BebeDormir>

Servicio de Retransmisión de Telecomunicaciones: 7-1-1



Amamante a su bebé, siempre que sea posible, o aliméntelo con leche materna extraída, para reducir el riesgo del síndrome de muerte súbita del bebé. Si se lo alimenta solo con leche materna, sin añadir leche de fórmula u otras cosas, durante los primeros 6 meses, se obtiene una mayor protección contra este síndrome.

Evite los productos y los dispositivos que van en contra de la orientación sobre el sueño seguro, especialmente los que afirman "prevenir" el síndrome de muerte súbita del bebé y las muertes relacionadas con el sueño.



Evite los monitores del corazón, la respiración, el movimiento o cualquier otro tipo para reducir el riesgo del síndrome de muerte súbita del bebé.



Evite envolver al bebé una vez que empiece a voltearse (normalmente alrededor de los 3 meses de edad) y tenga en cuenta que envolverlo no reduce el riesgo del síndrome de muerte súbita del bebé.



Ponga a los bebés boca abajo cuando estén despiertos y cuando alguien los vigile en todo momento.



HEARTSAVER®

DESOBSTRUCCIÓN DE LA VÍA AÉREA EN LACTANTES

2



3



1. Reconozca una obstrucción grave de la vía aérea cuando un lactante:
 - No puede respirar ni emitir sonidos
 - Tiene tos silenciosa
2. Retire el objeto (sostenga la cabeza del lactante):
 - Dé hasta 5 palmadas en la espalda: sostenga al lactante boca abajo y dele palmadas en la espalda con la base de la mano.
 - Si el objeto no sale, ponga boca arriba al lactante sujetándole la cabeza.
 - Realice hasta 5 compresiones torácicas: con 2 dedos, comprima en el mismo punto del pecho.
 - Repita alternando 5 palmadas en la espalda y 5 compresiones torácicas hasta que el lactante respire, tosa o lllore, o hasta que no responda.
3. Si el lactante no responde
 - Grite pidiendo ayuda.
 - Utilice un teléfono móvil; póngalo en modo altavoz mientras inicia la RCP.
 - Repita los ciclos de 30 compresiones y 2 respiraciones, examinando la boca tras cada serie de compresiones por si hay algún objeto dentro (si ve algún objeto, retírelo).
 - Si está solo y no tiene un teléfono móvil, luego de 5 ciclos de 30 compresiones y 2 ventilaciones, lleve al lactante con usted mientras llama al 9-1-1 y consigue un DEA. Utilice el DEA en cuanto esté disponible. Siga con la RCP y revise la boca tras cada serie de compresiones por si hay algún objeto dentro.
 - Continúe con la RCP y mirando dentro de la boca después de cada ciclo de compresiones hasta que:
 - el lactante se mueva, lllore, hable, parpadee o reaccione de algún otro modo,
 - llegue la ayuda médica y asuma el control.



American
Heart
Association.

HEARTSAVER®

RCP EN LACTANTES



1. Tóquelo y hable en voz alta.
2. Grite pidiendo ayuda. Llame o pida a alguien que llame al 9-1-1.
3. Compruebe si la víctima no respira o solo jadea.
4. Comprima fuerte y rápido en el centro del pecho a una frecuencia de 100 a 120 compresiones por minuto. Realice 30 compresiones.
5. Abra la vía aérea y administre 2 ventilaciones.
6. Repita ciclos de 30 compresiones y 2 ventilaciones.
7. Si está solo, luego de 5 ciclos de 30 compresiones y 2 ventilaciones, lleve al lactante con usted mientras llama al 9-1-1 y consigue un DEA. Continúe practicando la RCP.

Consejos para la Seguridad de las Armas

Todo lo que necesita saber para mantener a los niños seguros alrededor de las armas.

Necesitamos usar mayor cuidado cuando los niños estén en un entorno donde hay armas presentes.

Almacenamiento seguro de las armas y municiones

- Almacene las armas descargadas en un lugar bajo llave y fuera del alcance y vista de los niños.
- Almacene las municiones en un lugar separado, bajo llave y fuera del alcance y vista de los niños
- Mantenga las llaves y combinaciones escondidas.
- Cuando el arma no esté guardada, debe de estar en su posesión y bajo su control inmediato todo el tiempo. Las armas siempre deben de estar bajo llave, descargadas y en un lugar separado de las municiones.
- Asegúrese que todas las armas estén equipadas con candados adecuados y a prueba de niños.
- Si un visitante tiene un arma en su mochila, portafolio, bolsa de mano o en un auto que se mantiene abierto proporciónese un lugar seguro para guardar la arma bajo llave mientras estén en su hogar.
- El hecho de dejar armas en la mesa de noche, o cualquier otro lugar donde un niño la pueda acceder puede causar lesiones o un incidente fatal.

Hable con sus niños y con las personas quienes los cuiden

- Explíquese a sus niños la diferencia entre un arma que podrían ver en la televisión o en un videojuego y un arma de la vida real.
- Entrene a sus niños a nunca tocar un arma y a que inmediatamente le notifiquen a un adulto si encuentran un arma.
- Hable sobre hábitos de almacenamiento seguro de armas con los abuelos de la familia y con los padres de los amigos a quienes sus hijos visitan.

Deshágase de armas que no necesita

- Si usted decide que no necesita más un arma en el hogar, deshágase del arma de una manera segura. Hable con agentes policiales en su comunidad sobre cómo llevarlo a cabo

Es estimado que un tercio de los hogares con niños menores de 17 años tienen un arma en el hogar.



Recomendaciones para Asientos de Auto

Hay muchas opciones de asientos de auto en el mercado. Use la información a continuación para elegir el tipo de asiento que mejor se adapte a las necesidades de su hijo.

Age (Years)													
Birth	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13+
Rear-Facing Car Seat													
	Forward-Facing Car Seat												
				Booster Seat									
								Seat Belt					
													
REAR-FACING CAR SEAT													
													
FORWARD-FACING CAR SEAT													
													
BOOSTER SEAT													
													
SEAT BELT													

Asiento de Auto Mirando Hacia Atrás

Nacimiento – 12 Meses Su hijo menor de 1 año siempre debe viajar en un asiento de auto mirando hacia atrás. Existen diferentes tipos de asientos mirando hacia atrás: • Los asientos solo para bebés únicamente se pueden usar mirando hacia atrás.

1 – 3 Años Mantenga a su hijo mirando hacia atrás el mayor tiempo posible. Es la mejor manera de mantenerlo seguro. Su hijo debe permanecer en un asiento mirando hacia atrás hasta que alcance el límite máximo de altura o peso permitido por el fabricante del asiento. Una vez que su hijo supere el asiento mirando hacia atrás, estará listo para viajar en un asiento mirando hacia adelante con arnés y correa de sujeción.



NHTSA

Asiento Mirando Hacia Adelante 2-3 Años

Mantenga a su hijo mirando hacia atrás el mayor tiempo posible. Es la mejor manera de mantenerlo seguro. Su hijo debe permanecer en un asiento mirando hacia atrás hasta que alcance el límite máximo de altura o peso permitido por el fabricante. Mantenga a su hijo en un asiento mirando hacia adelante con arnés y correa hasta que alcance el límite máximo de altura o peso permitido por el fabricante. Una vez que supere el asiento mirando hacia adelante con arnés, es hora de usar un asiento elevador, pero aún en el asiento trasero.

Asiento Elevador 4-7 Años

Una vez que su hijo supere el asiento mirando hacia adelante con arnés, es hora de usar un asiento elevador, pero aún en el asiento trasero. Hay dos tipos de elevadores: Elevadores con Respaldo Alto y Elevadores sin Respaldo

Recomendamos usar un elevador con respaldo alto con la mayor frecuencia posible y durante el mayor tiempo posible. El cinturón de seguridad generalmente se mantiene mejor posicionado en el cuerpo del niño cuando usa un elevador con respaldo alto, ya que los niños tienden a inclinarse menos hacia los lados tanto despiertos como dormidos. Además, un elevador con respaldo alto tiene más probabilidades de mantener el cuerpo del niño mejor posicionado y el cinturón en las partes correctas del cuerpo durante maniobras previas a un choque como giros bruscos y frenadas fuertes.

Cinturón de Seguridad 8 Años en Adelante

Mantenga a su hijo en un asiento elevador hasta que sea lo suficientemente grande para usar correctamente el cinturón de seguridad. Para que el cinturón ajuste correctamente, la parte inferior debe quedar ajustada sobre la parte superior de los muslos, no sobre el estómago. La parte del hombro debe quedar ajustada sobre el hombro y el pecho, sin cruzar el cuello o la cara.

Recuerde: su hijo debe viajar en el asiento trasero hasta los 13 años

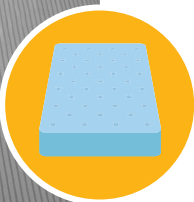


Seguridad en el hogar

Sueño infantil seguro



Coloque a los bebés boca arriba para dormir la siesta y por la noche hasta que tengan 1 año. Asegúrese de que los bebés duerman en una superficie firme y plana en su propia cuna, moisés o corralito.



Elija un colchón firme y una sábana ajustable para la cuna de su bebé. Retire los juguetes, mantas, almohadas, protectores chichoneras y otros accesorios.



Vista al bebé en un saquito para dormir o pelele. Una manta suelta podría cubrir las vías respiratorias del bebé o elevar demasiado su temperatura corporal mientras duerme.



Comparta su habitación, no su cama. Coloque la cuna, el moisés o el corralito en su dormitorio en lugar de dejar que el bebé comparta la cama con usted.





Seguridad en el agua



Vigile a los niños cuando estén dentro o cerca del agua.

Mantenga a los bebés y niños pequeños al alcance del brazo de un adulto durante la hora del baño.

Asegúrese de tener todo lo necesario para el baño antes de meter a su hijo en la bañera.

Reúna toallas, ropa, jabón y juguetes antes de que comience el baño para que no tenga que dejar solo a su hijo.

Antes de meter a su hijo en el baño, verifique la temperatura del agua con el interior de su muñeca.

El agua debe sentirse tibia al tacto, no caliente.

Vacíe las bañeras, los cubos, los recipientes y las piscinas para niños inmediatamente después de su uso.

Guárdelos boca abajo para que no acumulen agua.

Cierre tapas y puertas.

Mantenga las tapas de los inodoros y las puertas de los cuartos de baño y lavaderos cerrados cuando no estén en uso.

Prevenir el envenenamiento

Almacene los productos para el hogar fuera del alcance y la vista de los niños. Los niños pequeños

a menudo se encuentran a la misma altura de artículos sobre las encimeras y debajo de los fregaderos de la cocina y lavabos del baño, así que mantenga los artículos de limpieza, paquetes de detergente para ropa, desinfectantes para manos y productos de cuidado personal donde los niños no puedan alcanzarlos.

Mantenga los productos para el hogar en sus envases originales y lea las etiquetas de los productos. Use y almacene productos de acuerdo con la etiqueta del producto.

Guarde el número de Poison Help en su teléfono y cuélguelo en un lugar visible de su casa: 1-800-222-1222. Los especialistas en los servicios de toxicología ofrecen asesoramiento médico gratuito, confidencial y experto las 24 horas del día. Pueden responder a preguntas y ayudar con emergencias por envenenamiento.

PRODUCTOS DE LIMPIEZA



PRODUCTOS DE CUIDADO PERSONAL



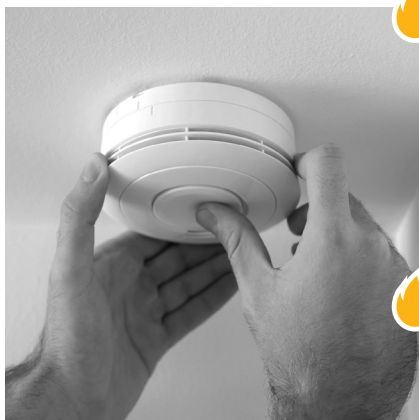
MEDICAMENTOS Y VITAMINAS



**GUARDE ESTOS EN
UN LUGAR ALTO Y
ALEJADO**



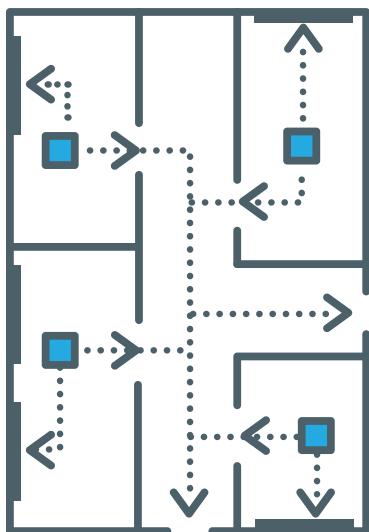
Seguridad contra incendios



Instale detectores de humo y revise los detectores cada mes. Asegúrese de que haya un detector de humo en funcionamiento en cada piso de su casa, dentro de las habitaciones y cerca de los dormitorios.



Cree un plan de escape para caso de incendio, con dos salidas para cada habitación. Elija un punto de reunión que esté a una distancia segura de su hogar.



Practique con su familia un simulacro de incendio por lo menos dos veces al año, de día y de noche. Proponga que todos salgan de la casa en menos de dos minutos.



En caso de incendio, abandonen la casa inmediatamente. Si hay una gran cantidad de humo, deben agacharse y arrastrarse hasta salir de la casa lo más rápido posible. Llame al 911 después de que esté a una distancia segura de su hogar.





Prevenir quemaduras

Enseñe a los niños pequeños a mantenerse al menos a 3 pies de distancia de su área de cocina creando una zona libre de niños.

Si necesita vigilar a los bebés o niños pequeños mientras cocine, colóquelos en un corralito o en una trona fuera de la zona libre de niños donde pueda verlos.

Evite coger a un niño en brazos mientras está cocinando, comiendo o tomando alimentos y bebidas calientes. Aleje los artículos que pueden provocar quemaduras y escaldaduras de los bordes de las encimeras y mesas.

Enseñe a los niños mayores a cocinar con seguridad. Asegúrese de que no salgan de la cocina mientras cocinen y recuérdelos usar manoplas o agarraderas para ollas y sartenes calientes.

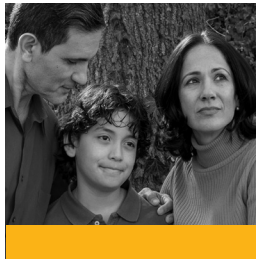
Vigile a los niños cerca de las chimeneas. Cuando se enciende una chimenea de gas, el cristal está extremadamente caliente y puede tardar más de una hora en enfriarse después del apagado. Instale una barrera o puerta protectora para evitar quemaduras por el cristal caliente.

Seguridad contra el monóxido de carbono



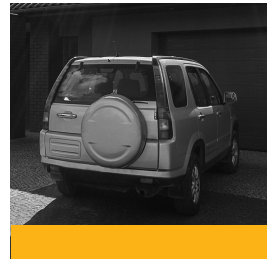
Instale detectores monóxido de carbono (CO) y revise los detectores cada mes.

Asegúrese de que haya un detector de CO en funcionamiento en cada piso de su casa, dentro de las habitaciones y cerca de los dormitorios.



En una emergencia de CO, abandone su casa inmediatamente.

Trasládese a un lugar seguro al exterior donde pueda respirar aire fresco antes de pedir ayuda.



Si necesita precalentar su vehículo, hágalo afuera. No es seguro dejar el motor de su vehículo en marcha dentro del garaje, incluso si la puerta del garaje está abierta.

Seguridad con las pilas de botón

Mantenga los pequeños dispositivos electrónicos o dispositivos que usan pilas de botón fuera del alcance de los niños. Esto incluye pequeños mandos a distancia, llaveros, velas sin llama, juguetes, tarjetas de felicitación musicales o libros. Guarde las pilas de botón sueltas donde los niños no puedan alcanzarlas.

Si un niño traga una pila de botón, diríjase a urgencias de inmediato. Cuando un niño traga una pila de botón, su saliva dispara una corriente

eléctrica, provocando una quemadura química en su esófago. No permita que el niño coma o beba y no induzca el vómito.



Guarde el número de la National Battery Ingestion Hotline en su teléfono: 1-800-498-8666. Si cree que su hijo se ha tragado una pila de botón, llame a la línea directa para recibir asesoramiento gratuito, experto y confidencial las 24 horas del día.

Prevenir los vuelcos de televisores y muebles



Vigile a los niños cerca de balcones y ventanas. Las rejillas de ventanas no son suficientemente fuertes para soportar el peso de un niño, por lo tanto, instale barreras de seguridad y topes para las ventanas para evitar caídas. Sepa cómo abrir la ventana en caso de emergencia.

Fije los muebles inestables a la pared. Utilice soportes, abrazaderas o sujetadores para pared para asegurar los muebles inestables o muy pesados a la pared.



Fije los televisores. Monte en la pared las pantallas planas de televisión y coloque los antiguos televisores grandes y pesados sobre un mueble bajo y estable.

Use barreras de seguridad en la parte superior e inferior de las escaleras. Lea las instrucciones del fabricante y las etiquetas de advertencia para asegurarse de tener las puertas adecuadas para sus necesidades.





Los adolescentes en coches

Sea un buen ejemplo y enseñe mientras conduzca. Demuestre a sus hijos que siempre se abrocha el cinturón, guarda su teléfono y obedece los límites de velocidad. Sus hijos conducirán como usted.

Establezca reglas de seguridad vial familiar cuando no esté allí para supervisar. Dígale a su hijo lo que espera de él como pasajero y como conductor.

Anime a sus adolescentes a hablar sin reservas cuando cualquier conductor maneja de forma insegura.

Enséñeles a hacerse cargo de su propia seguridad y encontrar un camino a casa seguro si el conductor está impedido, conduce de prisa o de forma arriesgada.

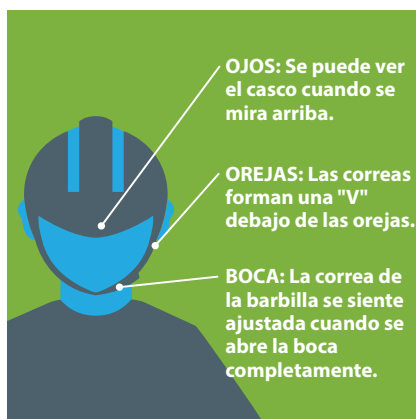




Seguridad en el juego

Seguridad en los deportes sobre ruedas

Recuerde a sus hijos que deben llevar un casco bien ajustado al ir en bicicleta, monopatín, patinete o patines en línea. Si va en bicicleta con sus hijos, recuerde ser un buen modelo a seguir y use su casco también.



Verifique el equipamiento. Asegúrese de que la bicicleta de su hijo sea del tamaño apropiado y tenga frenos, cadenas y reflectores completamente operativos antes de montar.

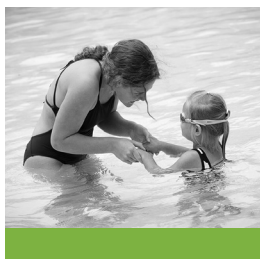
Enseñe las normas de circulación a sus hijos. Asegúrese de que conozcan las señales de mano adecuadas, entiendan señalización vial y circulen en la misma dirección que el tráfico lo más pegado a la derecha que sea posible.

Asegúrese de que sus hijos sean visibles mientras monten sobre ruedas. Llevar colores brillantes, llevar luces y llevar reflectores en su ropa y bicicleta o patinete cuando monten por la mañana y por la noche los ayudará a ser más visibles.

Monte en bicicleta con su hijo. Manténgase unido hasta que se sienta cómodo de que sus hijos conozcan normas de circulación y estén listos para montar solos.



Seguridad en el agua



Vigile a los niños cuando estén dentro o cerca del agua. Mantenga a los niños pequeños y nadadores inexpertos al alcance del brazo de un adulto. Asegúrese de que los nadadores más expertos estén siempre acompañados.



Inscriba a los niños en clases de natación. Cada niño es diferente, así que enséñeles a nadar cuando estén listos. Tenga en cuenta su edad, desarrollo y la frecuencia con la que están cerca del agua.



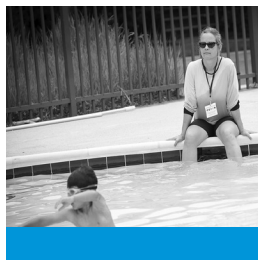
Explícale a los niños que nadar en aguas abiertas es diferente a nadar en una piscina. Los peligros potenciales como la visibilidad limitada, la profundidad, las superficies irregulares, las corrientes y resacas pueden hacer más complicado la natación en aguas abiertas que en piscina.



Instale vallas o cercas alrededor de las piscinas de la casa. Las vallas o cercas de la piscina deben rodear todos los lados de la piscina y tener al menos 4 pies de altura con una puerta de auto cierre y auto pestillo. Recuerde vaciar las piscinas de los niños después de usarlas y guardarlas boca abajo.



Sepa cómo responder en una emergencia. Aprenda RCP y habilidades básicas de rescate en el agua; puede ayudarlo a salvar la vida de un niño.



Conviértase en un Vigilante de Agua. Cuando haya más de un adulto presente, elija uno para que se encargue de vigilar a los niños dentro y cerca del agua durante un cierto período de tiempo, como 15 minutos. Después de 15 minutos, seleccione otro adulto para que sea el Vigilante de Agua.





Habilidades de supervivencia en el agua

Enseñe a los niños las 5 habilidades de supervivencia en el agua. Asegúrese de que los niños sepan nadar y desarrollen estas habilidades:



1 Meterse o tirarse a agua más honda que su cabeza y subir de nuevo a la superficie.



2 Flotar o patear en el agua durante un minuto.



3 Dar una vuelta completa y encontrar una salida del agua.



4 Nadar 25 yardas hasta la salida.



5 Salir del agua sin usar la escalera.

Chalecos salvavidas

Elija un chaleco salvavidas aprobado por la Guardia Costera de EE.UU. que es adecuado para el peso y la actividad acuática de su hijo. Enseñe a los niños a usar chalecos salvavidas cuando naveguen o participen en actividades acuáticas. Los nadadores inexpertos y los niños que no saben nadar deben usar chalecos salvavidas cuando están en el agua o cerca de ella.

8 a 30 libras
Infant

30 a 50 libras
Niño

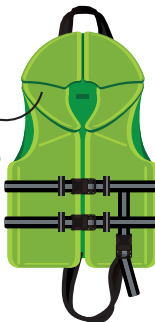
50 a 90 libras
Joven



Ayúdese de correas para sacar a un niño del agua.

Los flotadores cervicales ofrecen un apoyo adicional a la cabeza del niño.

Las correas entre las piernas evitan a que el chaleco salvavidas se suba.

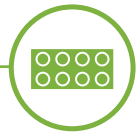


Todas las hebillas y correas deben estar abrochadas y apretadas.

Espacios seguros para jugar

Crea un lugar seguro de juego para niños. Cuando sea la hora de jugar, mire las habitaciones de su casa desde la altura de su hijo. Retire los objetos pequeños y manténgalos fuera del alcance y la vista de los niños. Mantenga los cordones y las cuerdas, incluidos los que están sujetos a las persianas, fuera del alcance de su hijo.





Seguridad de los juguetes



Tenga en cuenta la edad y el nivel de desarrollo de su hijo cuando compre un juguete o juego. Lea las instrucciones y las etiquetas de advertencia para asegurarse de que sea adecuado para su hijo.



Separe los juguetes por edad y mantenga las pequeñas piezas de juegos lejos de los niños. Los juguetes destinados a niños mayores pueden suponer un riesgo para los hermanos menores y muy curiosos.



Manténgase al día de los juguetes retirados. Visite www.SafeKids.org/recalls para obtener más información sobre las retiradas relacionadas con juguetes y productos para niños.

Seguridad dentro y alrededor de los coches

Antes de conducir, de una vuelta completa alrededor del coche estacionado para comprobar la presencia de niños. Recuerde que los niños juegan en todas partes, incluso detrás de los coches.

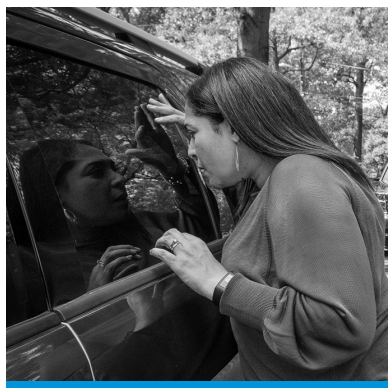
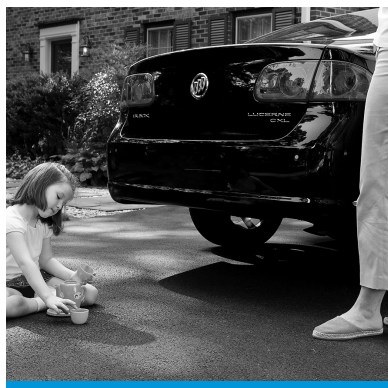
Evite las lesiones y muertes relacionadas con la insolación al no dejar nunca a solo a su niño en un coche, ni siquiera por un minuto.

Los coches pueden calentarse hasta niveles peligrosos en muy poco tiempo, incluso en días templados y soleados, y dejar una ranura abierta en la ventana no ayuda.

Cierre las puertas del coche y el maletero con llave y guarde los llaveros fuera del alcance. Se sabe que los niños de 2 a 3 años de edad se suben a coches y maleteros sin cerrojos para jugar, pero no siempre pueden salir.

Cree recordatorios cuando conduzca con su hijo en el asiento trasero para que no se olvide de que esté allí. Coloque algo cerca de su hijo que necesitará en su destino final, como un bolso o teléfono. Esto es especialmente importante si su rutina cambia.

Actúe. Si ve a un niño solo en un coche, llame al 911. Una llamada podría salvar una vida.



Información de Contacto en caso de Emergencia

Policía, departamento de bomberos o ambulancia: **9-1-1**

Línea de Poison Help: **1-800-222-1222**

Médico: _____

Miembro de la familia: _____

Miembro de la familia: _____

Amigo/Vecino: _____

Recursos útiles

Safe Kids Worldwide

Para obtener consejos sobre cómo mantener seguros a los niños y encontrar una coalición local cerca de usted, visite **www.SafeKids.org**.

Guía Definitiva de Asientos de Seguridad Para Niños de Safe Kids

Visite **www.SafeKids.org/guide** para obtener consejos y videos sobre cómo instalar asientos de seguridad para el automóvil y alzadores boosters.

Safe Kids Law Tracker

Para buscar las leyes de seguridad infantil en cada estado, visite **www.SafeKids.org/state-law-tracker**.

Cruz Roja Americana

Visite **www.RedCross.org** para inscribirse en clases de primeros auxilios y RCP.

Seguridad de los Medicamentos de Venta Libre

Visite **scholastic.com/OTCMedSafety** para obtener recursos sobre cómo enseñar a los niños mayores sobre la seguridad de los medicamentos.



SECCIÓN 5

Programas y recursos del Children's Mercy

PROGRAMA DE SILLAS DE AUTO

¡Bienvenidos! Las Clínicas Buckle Up se ofrecen solo con cita previa.

Técnicos Certificados en Seguridad de Pasajeros Infantiles estarán disponibles para inspeccionar la instalación de su silla de auto y hacer los ajustes necesarios para un viaje seguro a casa. Por favor complete la encuesta a continuación para elegir un lugar y hora para su cita en la Clínica Buckle Up.

Si tiene preguntas, llame a Safe Kids Greater Kansas City al 816-234-1607.

Para programar una cita:

Por favor programe una hora a través de este formulario de citas.

Estamos experimentando un alto volumen de citas. Si no hay un horario disponible en una de nuestras clínicas, visite www.nhtsa.gov e ingrese su código postal para encontrar ayuda cerca de usted.

Para más asistencia, llame al (816) 234-1607, lunes a viernes, 8 a.m. a 4 p.m. Los mensajes de voz serán devueltos el siguiente día hábil.

Al asistir a un evento, por favor traiga lo siguiente:

Su(s) hijo(s), a menos que esté por nacer

Su vehículo

Los manuales del propietario de su silla de auto y vehículo

NOTA: Si las Escuelas Públicas de Kansas City MO cancelan por clima, las Clínicas Buckle Up también se cancelarán.

ESCANEE AQUI
PARA
VIDEOS DE SILLAS
DE AUTO Y
SEGURIDAD
INFANTIL:



ESCANEE AQUI
PARA
UNA CITA CON
NUESTRA CLINICA
BUCKLE UP:



¿Estaría interesado en participar en una revisión de la salud de su hogar?

La participación en el **Programa de Hogares Saludables*** es completamente gratuita.

Para calificar, debe cumplir con los siguientes requisitos:

- Vivir en el área metropolitana de Kansas City.
- Tener un hijo entre 2 y 17 años con asma u otras afecciones crónicas graves.
- Alquilar o ser propietario de su vivienda.
- Cumplir con las pautas de ingresos del programa.
- El padre, la madre o el tutor legal del niño debe permanecer en el hogar al menos cuatro noches por semana.
- Haber vivido en su hogar durante al menos seis meses y planear vivir en su hogar durante 12 meses adicionales después de participar en el programa.

El Programa de Hogares Saludables* puede incluir:

- Completar encuestas sobre hogares saludables.
- Escuchar información educativa sobre la salud en el hogar.
- Una evaluación del hogar para detectar problemas de salud y seguridad ambiental en relación con la humedad, los alérgenos, el radón, los productos químicos y la seguridad del hogar.

Lleve este folleto a su proveedor de atención médica para que le proporcione una derivación o llámenos hoy mismo.

816-302-8565

**Este programa está financiado con fondos de la Oficina de Control de Peligros por Plomo y Hogares Saludables del Departamento de Vivienda y Desarrollo Urbano de EE. UU. y de Spire.*





PROMISE 1000

Home Visiting Collective



51 Agencias de Visitas al Hogar que actualmente forman parte del Sistema de Referencias de Promise 1000:

¿Quién es Elegible para Visitas al Hogar?

La elegibilidad para programas individuales de visitas al hogar depende de varios requisitos del programa/modelo y si el programa puede aceptar nuevas familias al momento de la referencia. SIN EMBARGO, ¡nuestro sistema inteligente de referencias (CRIS) resuelve todo eso por usted!

Los padres simplemente necesitan cumplir con los siguientes criterios para ser referidos a un programa de visitas al hogar a través de nuestro sistema de referencias:

Estar embarazada o tener un niño pequeño (menor de 5 años),

Vivir en uno de los condados de Missouri o Kansas identificados en el mapa a continuación y,

Necesitar, o querer, apoyo adicional durante su camino como padres

Convertirse en padre y criar a un hijo puede ser tanto ¡emocionante COMO desafiante!

Desde el momento en que recibe la noticia de un embarazo hasta los primeros 1,000 días de vida (del nacimiento a los 3 años de edad) es increíblemente importante ya que los bebés crecen y cambian rápidamente.

Quizás haya escuchado la frase **"Se necesita una aldea para criar a un niño."**





Children's Mercy
KANSAS CITY
**LIFT
UP** KC™

Conectando a nuestra familia con recursos comunitarios de confianza:

Lift Up KC es una herramienta gratuita en línea, impulsada por Children's Mercy Kansas City, que conecta a las familias del área metropolitana de KC con más de 3,000 recursos locales gratuitos o de bajo costo. Los usuarios pueden buscar por código postal para encontrar ayuda con alimentos, transporte, vivienda y servicios públicos, con un enfoque especial en apoyar a las familias.



Housing & Goods



Food



Transportation



Legal



Health



Money & Employment



Early Childhood

Busca
servicios
gratuitos o de
bajo costo:



