

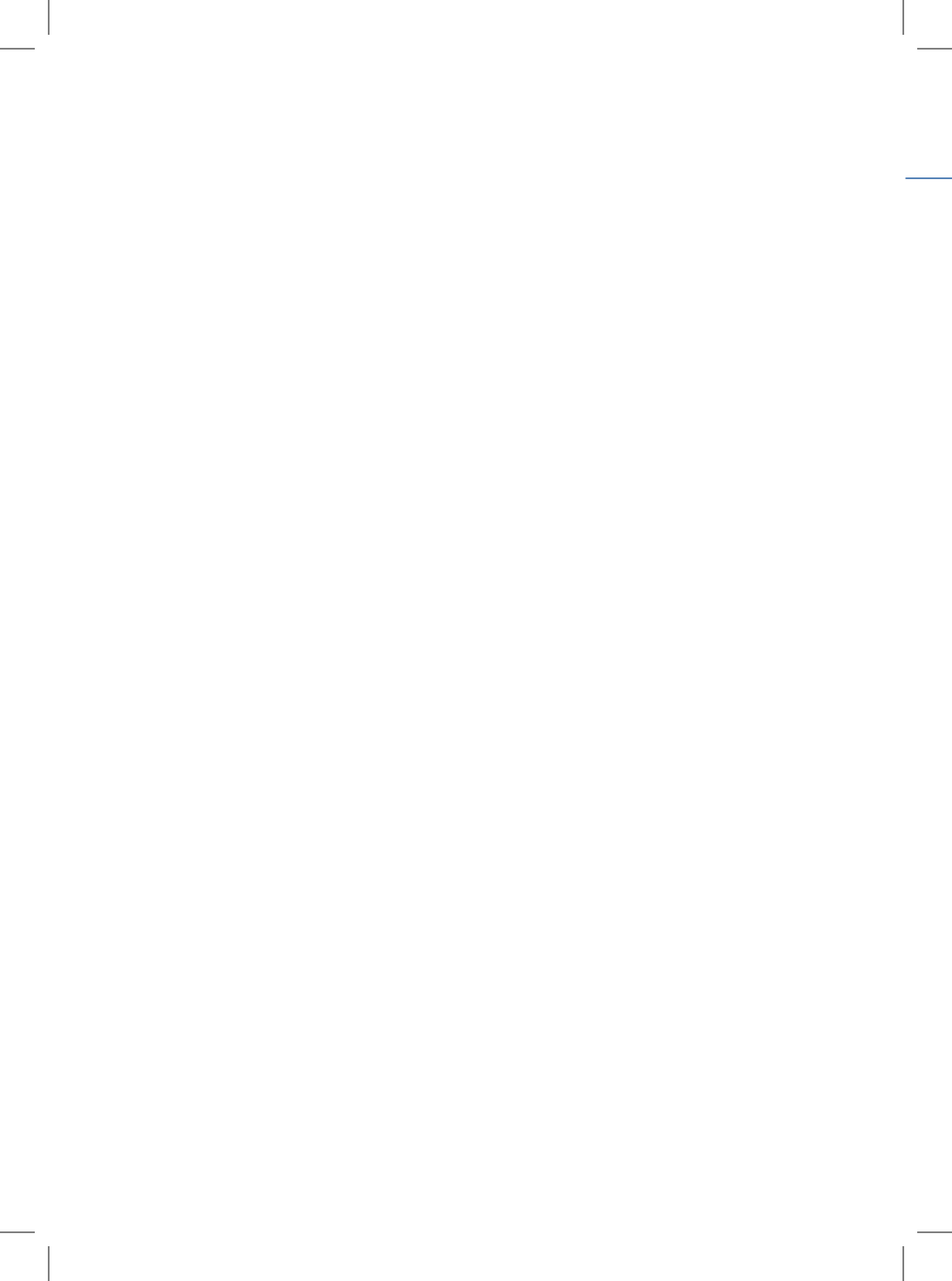
CARNÉ DE SALUD INFANTIL



VIGILADO Supersalud

SOS

Servicio Occidental de Salud





MIS DATOS

Mi nombre completo es: _____

Nací en la ciudad de: _____

El día DD del Mes MM del Año AAAA

Mi peso fue _____ Mi talla fue _____

Mi tipo y grupo sanguíneo es: _____

Mi resultado de TSH fue: _____

Mi número de Registro Civil es: _____

Cuando nací, ¿quedé hospitalizado?: Si No

¿Porqué?: _____

Mi EPS es: _____

Mi mamá se llama: _____ Teléfono: _____

Mi papá se llama: _____ Teléfono: _____

→ **CARNÉ DE VACUNACIÓN**

Servicio Occidental de Salud S.A. SOS

Diseño y Diagramación

Departamento de Comunicaciones&Medios SOS

Santiago de Cali - Colombia

2014



Contenido

Mis Datos	3
Usos del carné de salud	6
Derechos de los niños	7
Programa de Salud Infantil	8
PATRONES DE CRECIMIENTO	
Niños de 0 a 5 años	9
Niñas de 0 a 5 años	21
Mis controles	32
Control en salud oral	36
MUY IMPORTANTE...	
Llegó tu bebé	39
Señales de alerta del recién nacido	39
Lactancia materna	40
Alimentación complementaria	44
Vacunación	45
Estimulación temprana en niños	47
Pautas de buen trato para con los niños y niñas	52
Evite el maltrato infantil	54
Como evitar accidentes en el hogar	58
Señales de alarma	60

Usos del carné de salud:

El carné de salud, es un documento muy valioso para mamás, papás, médicos, enfermeras y cuidadores de los niños, pues contiene toda la información de salud de tu hijo durante sus **primeros 5 años** de vida. En él encontrarás información sobre el crecimiento, desarrollo y esquema de vacunación de tu hijo.

Si tienes alguna duda sobre la información contenida en éste, consulta con el médico o enfermera que atiende a tu hijo, ellos resolverán todas tus inquietudes.



Derechos de los niños

Sabías que en 1959 la Asamblea General de las Naciones Unidas, aprobó los Derechos del Niño?. Léelos cuidadosamente, practicalos y haz feliz a tu hijo.

1. *Derecho a la igualdad sin discriminación por motivos de raza, color, sexo, idioma, religión, opiniones políticas, origen, posición económica, ya sea del niño o de su familia.*
2. *El niño gozará de una protección especial para que pueda desarrollarse física, mental, moral, espiritual y socialmente, en forma saludable y normal, en condiciones de libertad y dignidad. Dispondrá de oportunidades y servicios.*
3. *El niño tiene derecho desde su nacimiento a un nombre y a una nacionalidad.*
4. *Derecho a disfrutar alimentación, vivienda y atención médica adecuada para la madre y el niño.*
5. *Derecho a educación y cuidados especiales para el niño física y mentalmente disminuido.*
6. *Derecho a recibir educación gratuita y obligatoria, a acceder a cultura general, a disfrutar de juegos.*
7. *Derecho a comprensión y amor por parte de los padres y la sociedad.*
8. *Derecho a ser el primero en recibir protección y ayuda en todas las circunstancias.*
9. *Derecho a la protección contra toda forma de abandono, crueldad y explotación.*
10. *Derecho a ser educados en la paz, comprensión y fraternidad.*



Programa de Salud Infantil

Nuestra EPS SOS cuenta con el **programa de salud infantil** conocido por los papitos como **Programa de Crecimiento y Desarrollo** cuyo objetivo primordial es prevenir e identificar oportunamente los problemas que afectan a niños menores de 10 años, disminuyendo de esta forma complicaciones graves en el futuro.

Los papás deben inscribir a sus hijos en el Programa de salud Infantil desde que inician la consulta para **control de recién nacido** continuando en dicho programa hasta que su hijo cumpla los 10 años.



PATRONES DE CRECIMIENTO

Niños de 0 a 5 años

En este capítulo encontrarás las tablas que le permitirán a tu médico y/o enfermera llevar el control del peso, talla, índice de masa corporal y perímetro cefálico adecuados según la edad de tu hijo.

Recuerda solicitar a quien realiza el control a tu hijo, el diligenciamiento y explicación de la tablas que encontrarás a continuación.



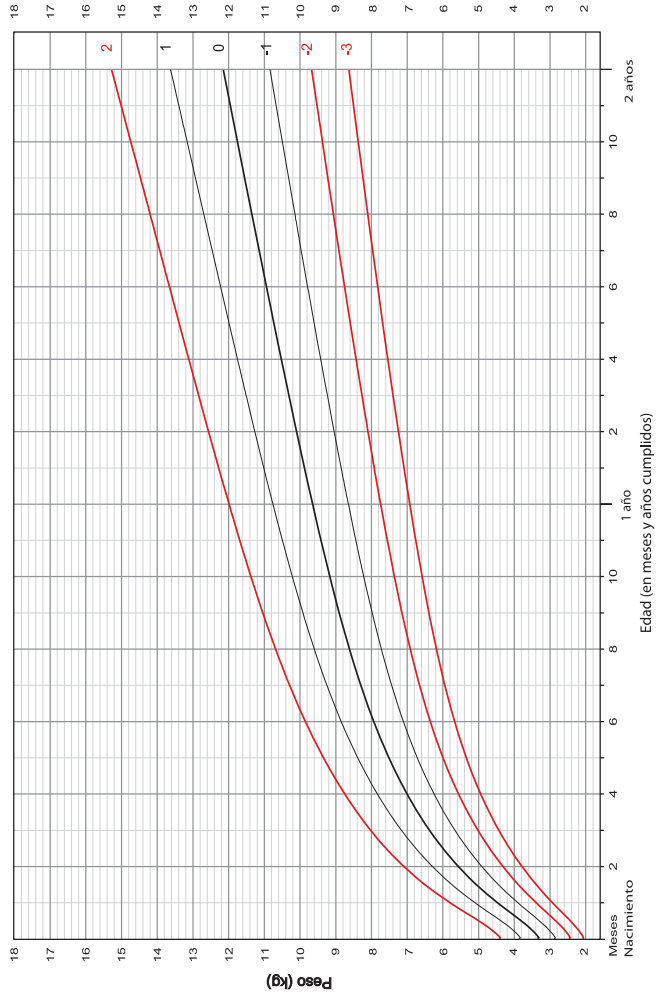
Carné de
Salud Infantil



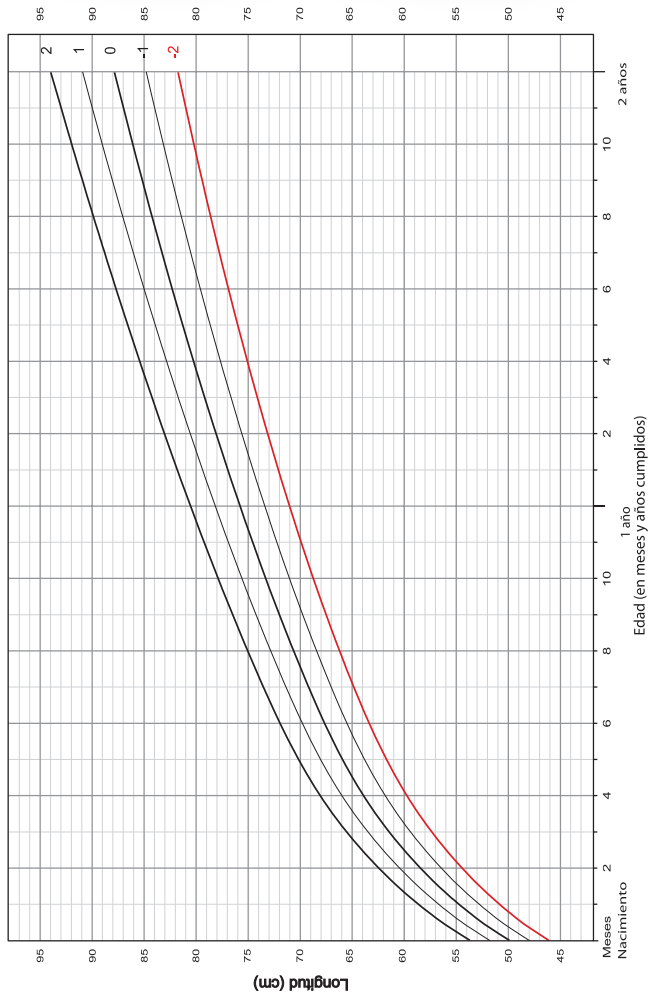
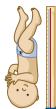


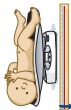


Peso para la edad - Niños de 0 a 2 años

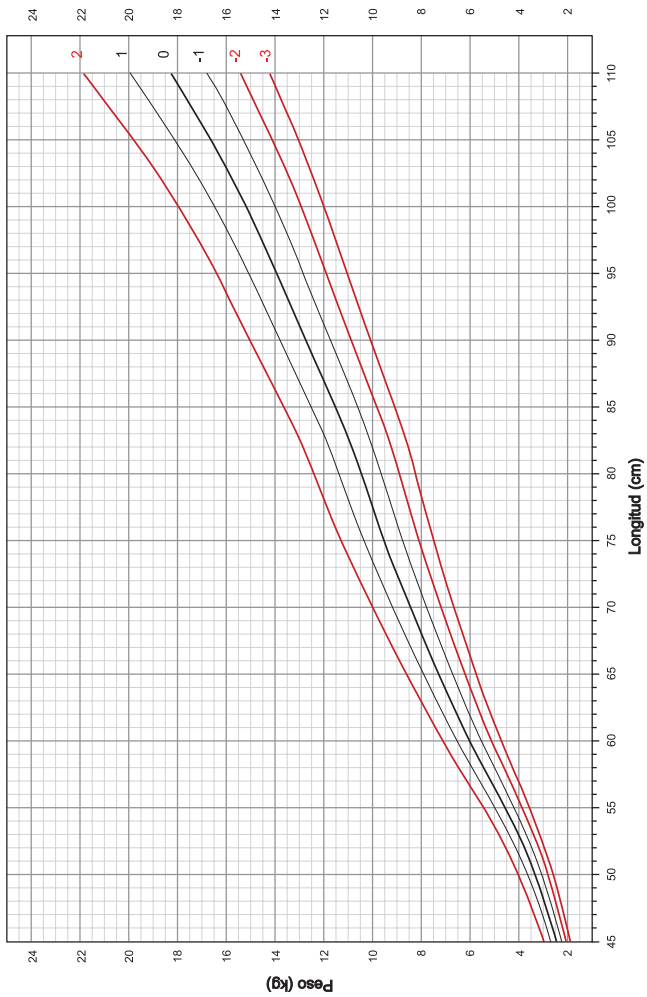


Talla para la edad - Niños de 0 a 2 años

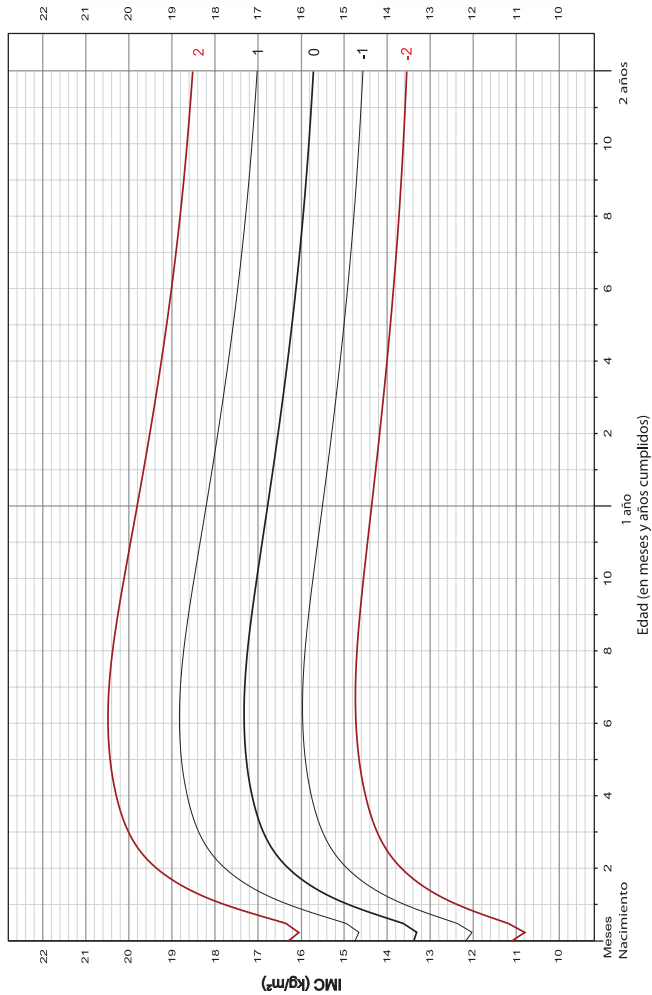
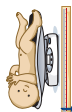




Peso para la talla - Niños de 0 a 2 años

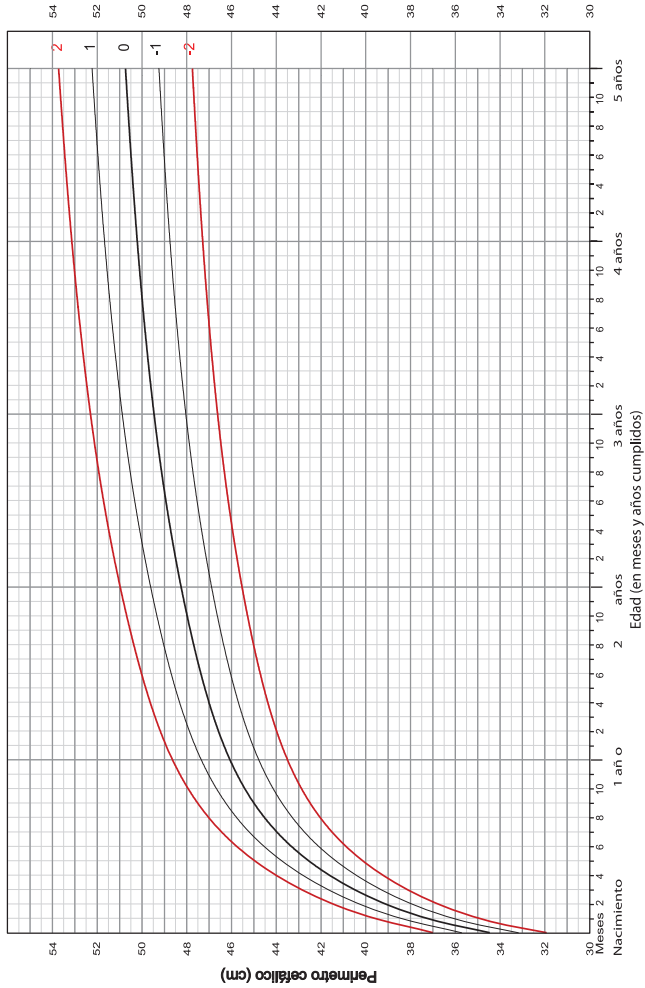


Índice de masa corporal - Niños de 0 a 2 años



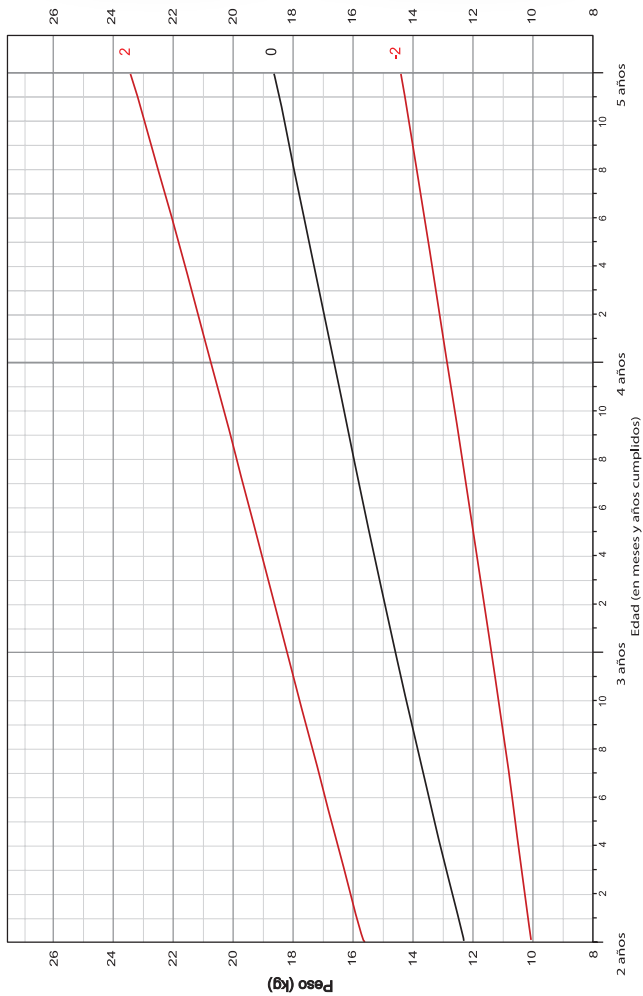


Perímetro cefálico - Niños de 0 a 5 años



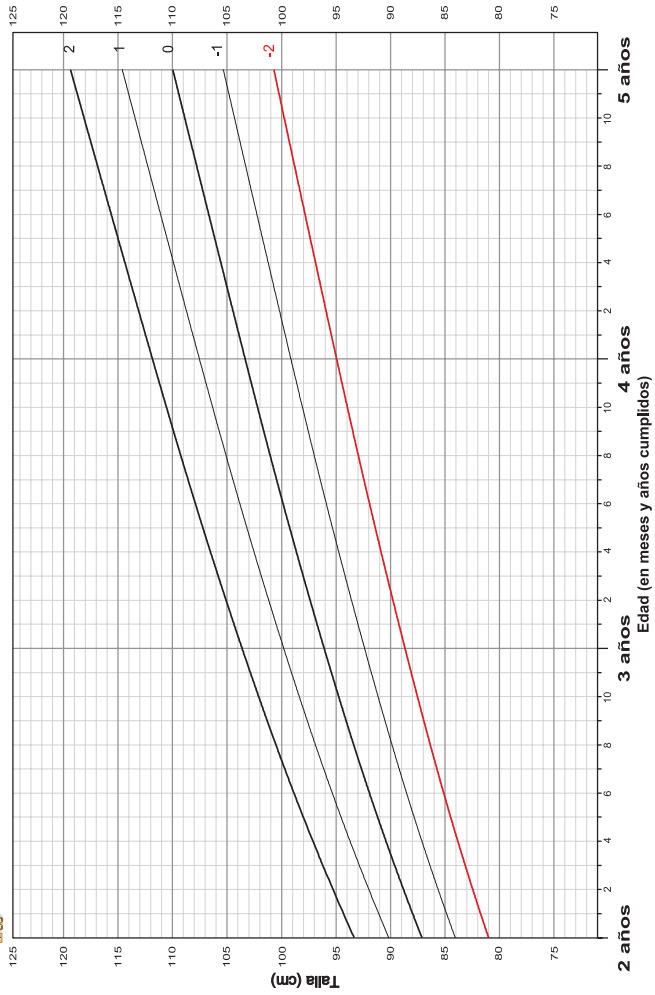


Peso para la edad - Niños de 2 a 5 años

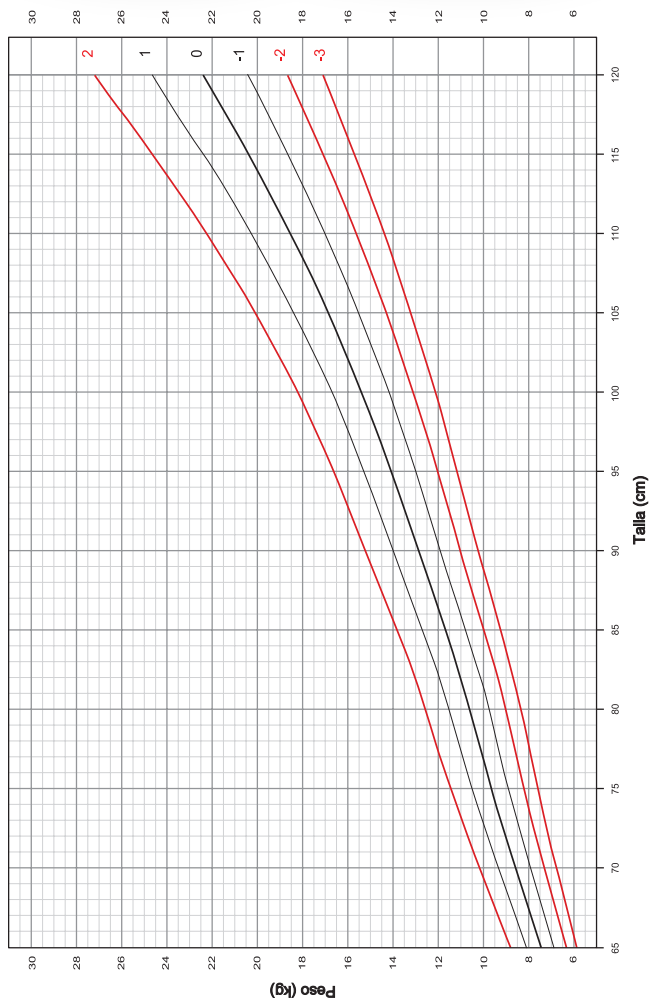




Talla para la edad - Niños de 2 a 5 años

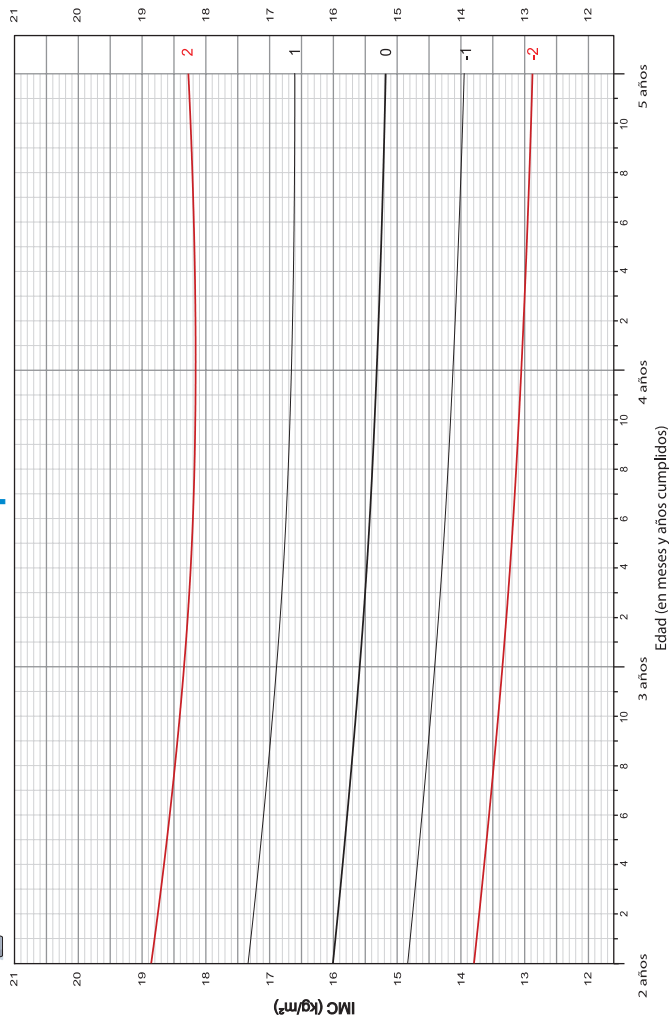


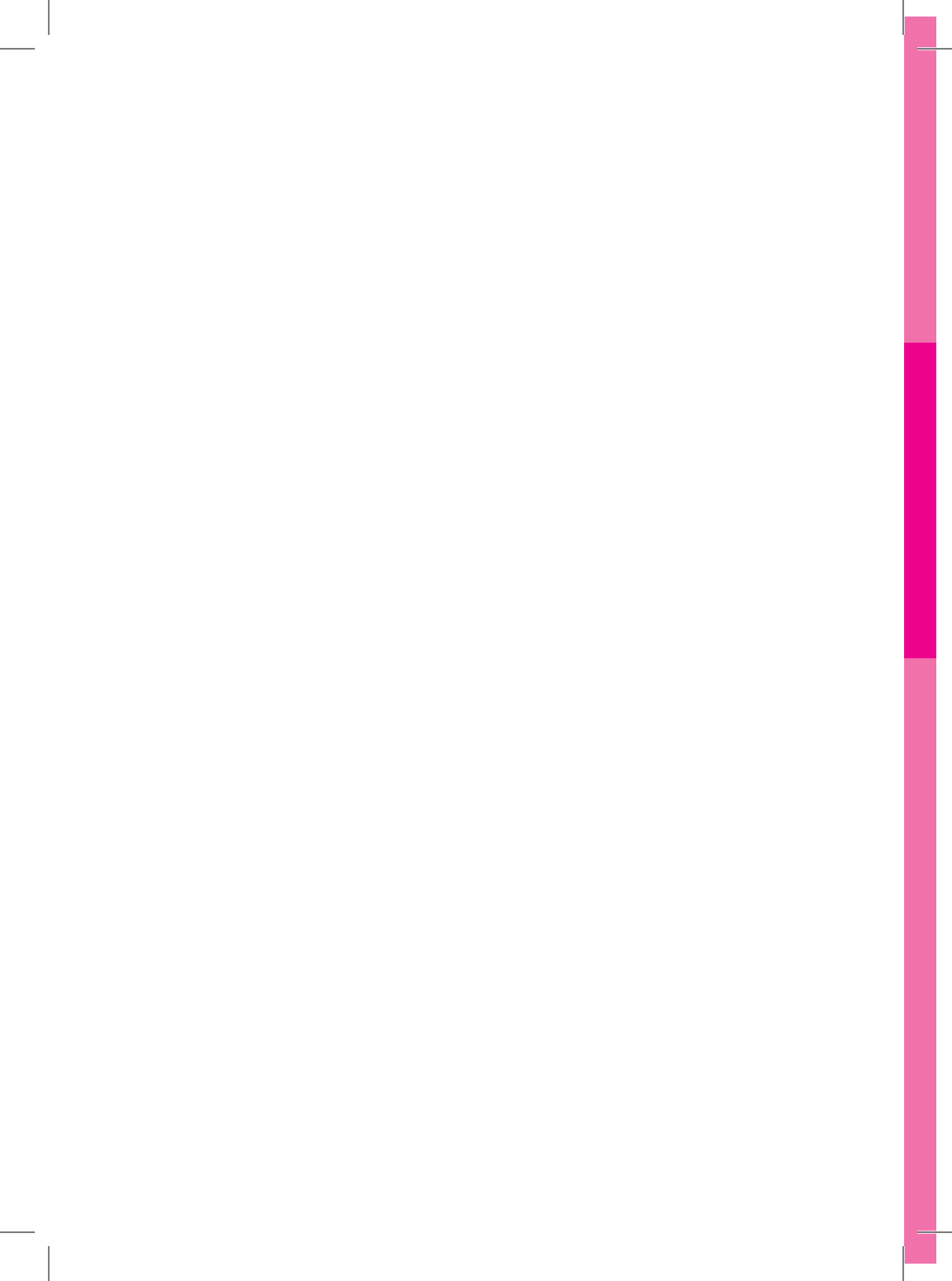
Peso para talla - Niños de 2 a 5 años





Índice de masa corporal - Niños de 2 a 5 años





PATRONES DE CRECIMIENTO

Niñas de 0 a 5 años

En este capítulo encontrarás las tablas que le permitirán a tu médico y/o enfermera llevar el control del peso, talla, índice de masa corporal y perímetro cefálico adecuados según la edad de tu hija.

Recuerda solicitar a quien realiza el control a tu hija, el diligenciamiento y explicación de la tablas que encontrarás a continuación.



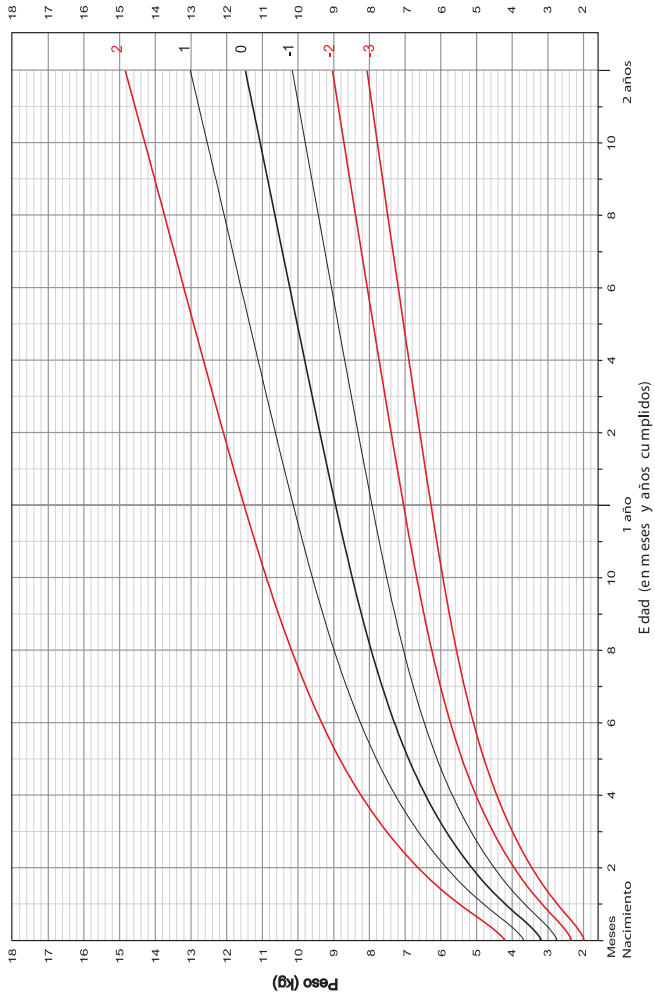
Carné de
Salud Infantil

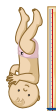




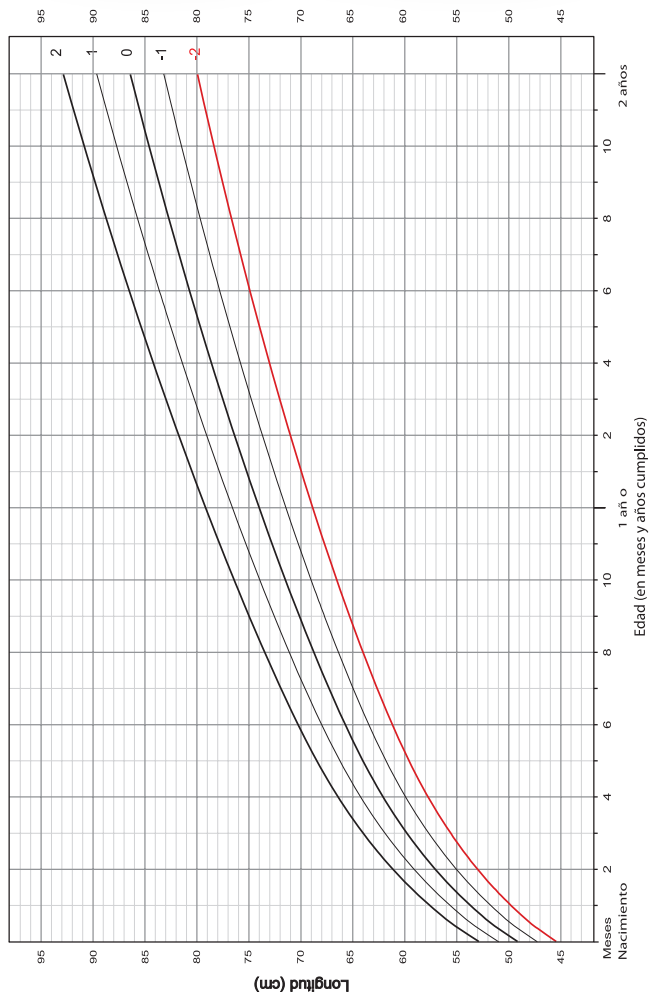


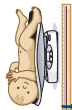
Peso para la edad - Niñas de 0 a 2 años



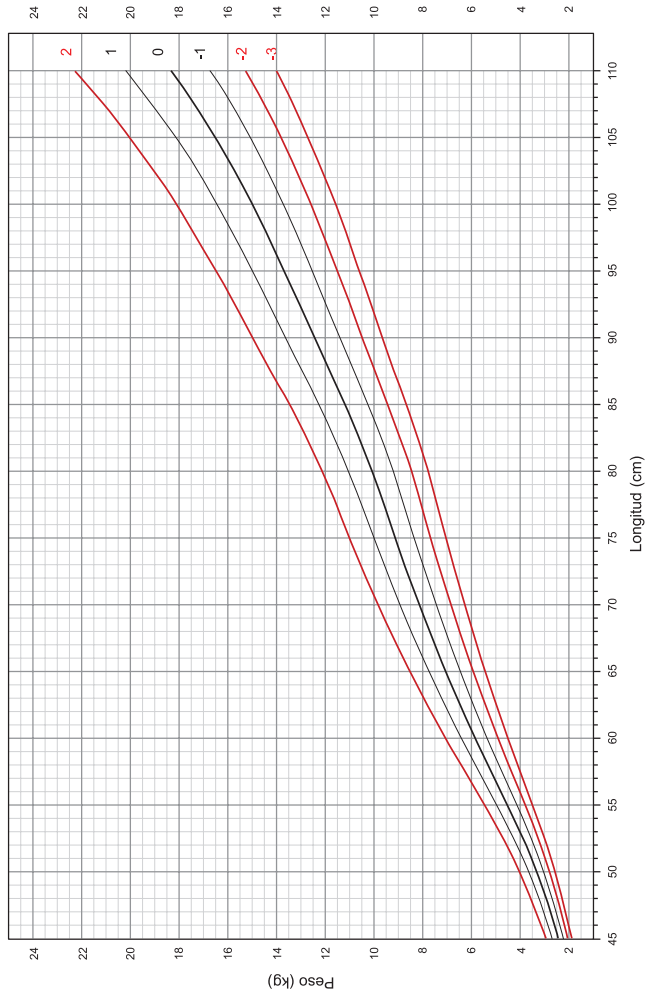


Talla para la edad - Niñas de 0 a 2 años

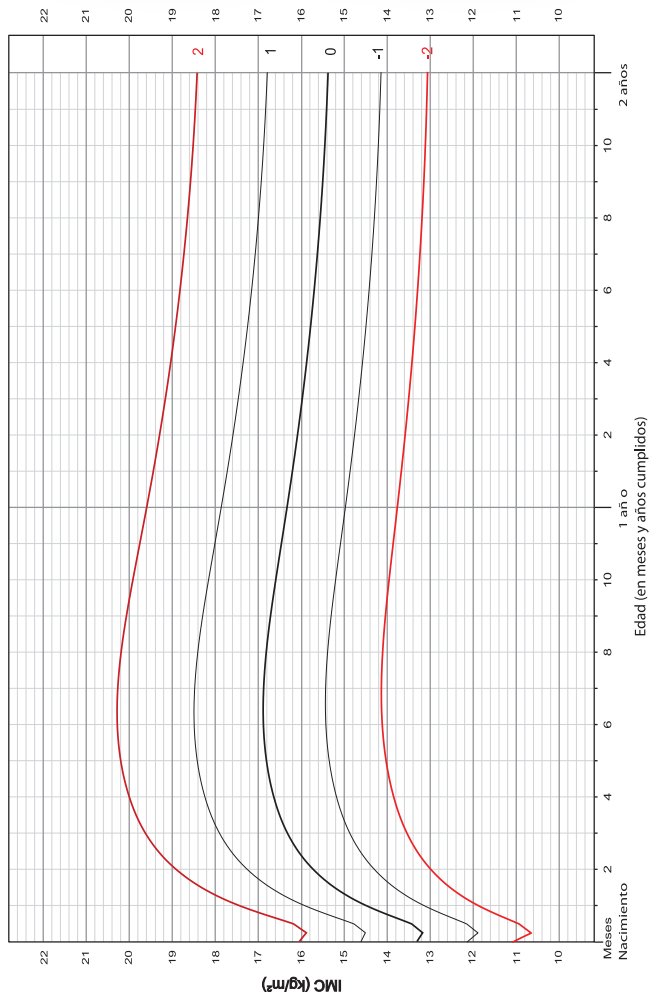
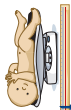




Peso para la talla - Niñas de 0 a 2 años

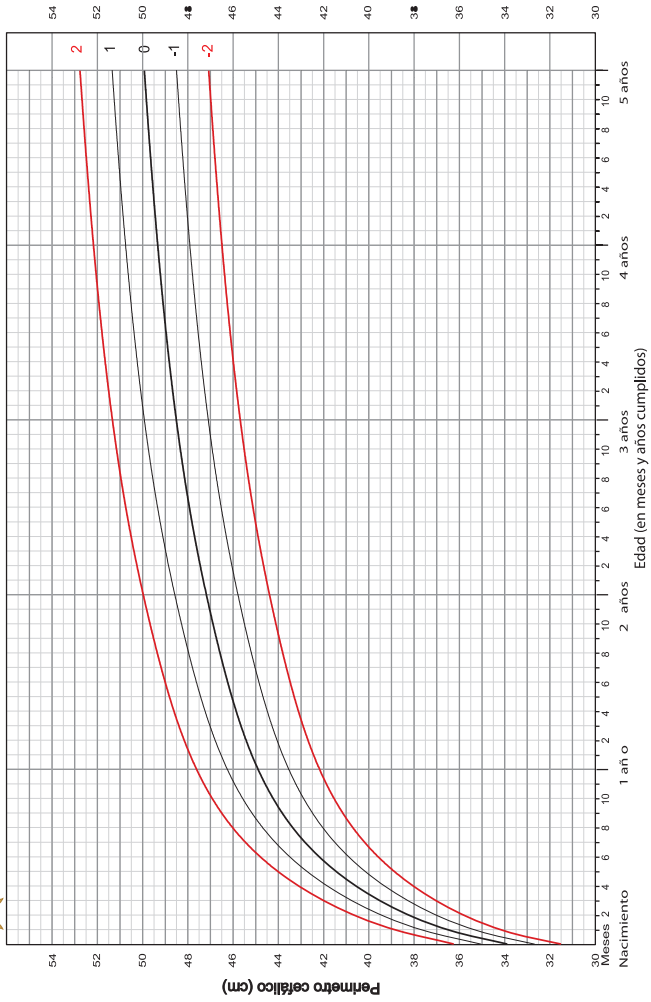


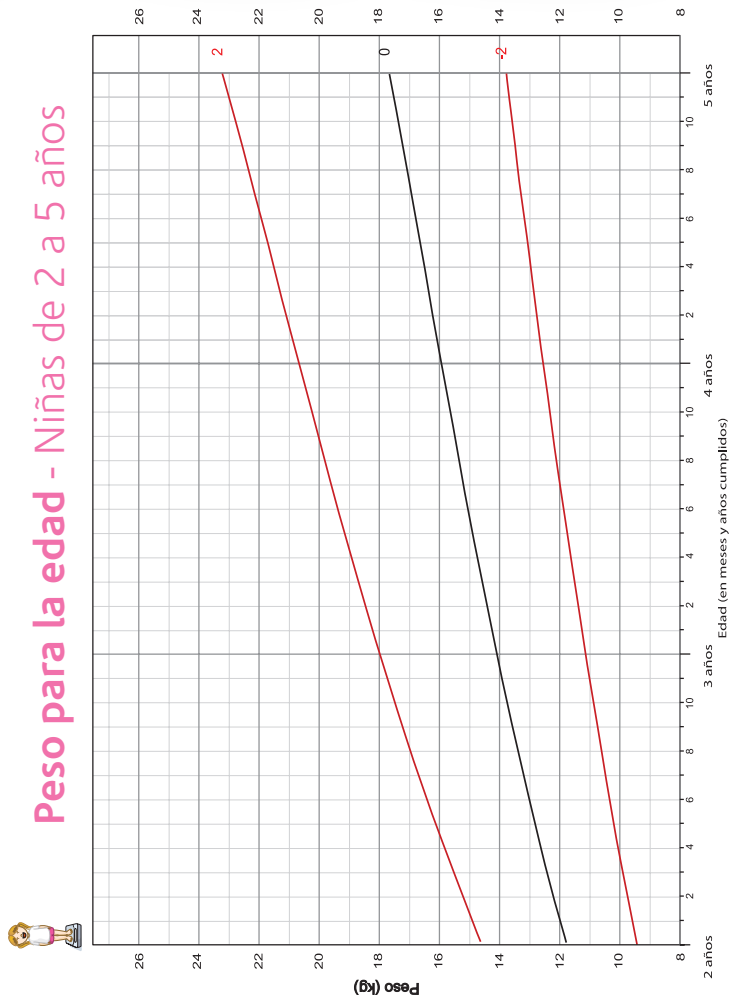
Índice de masa corporal - Niñas de 0 a 2 años



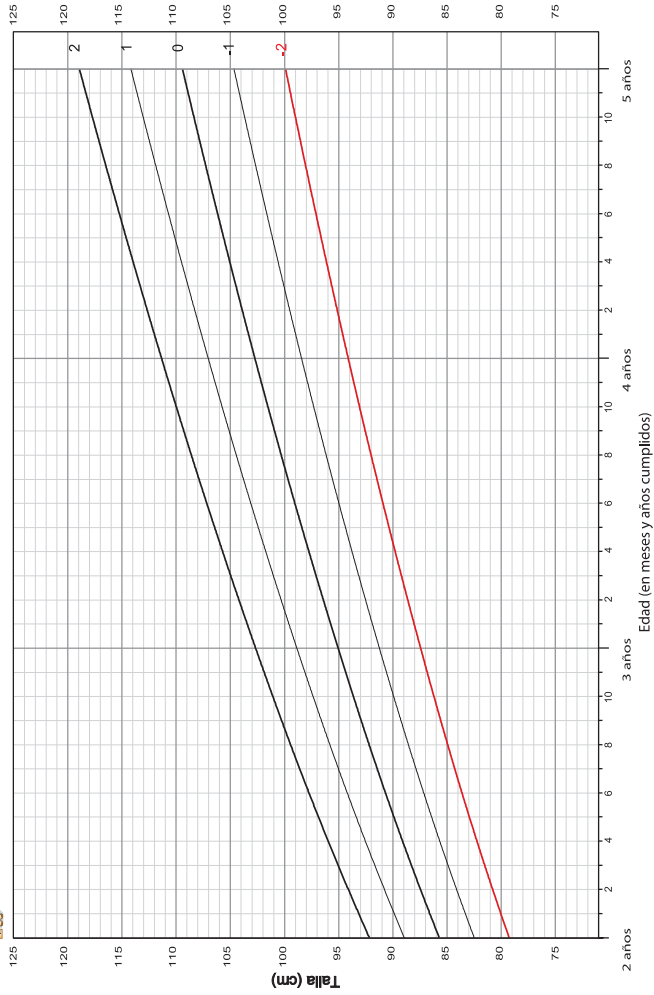


Perímetro cefálico - Niñas de 0 a 5 años

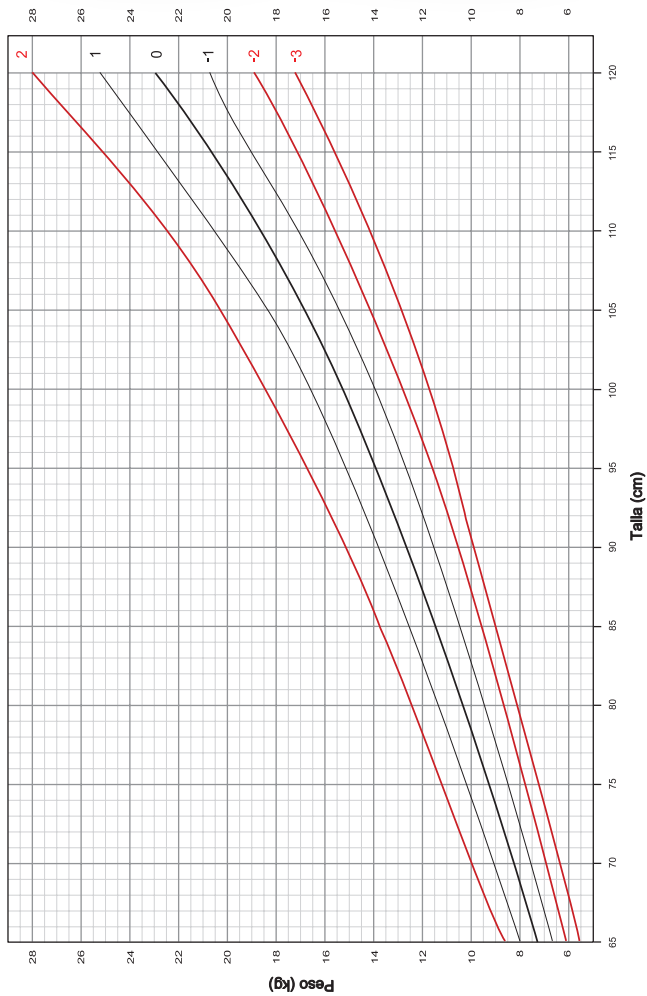




Talla para la edad - Niñas de 2 a 5 años

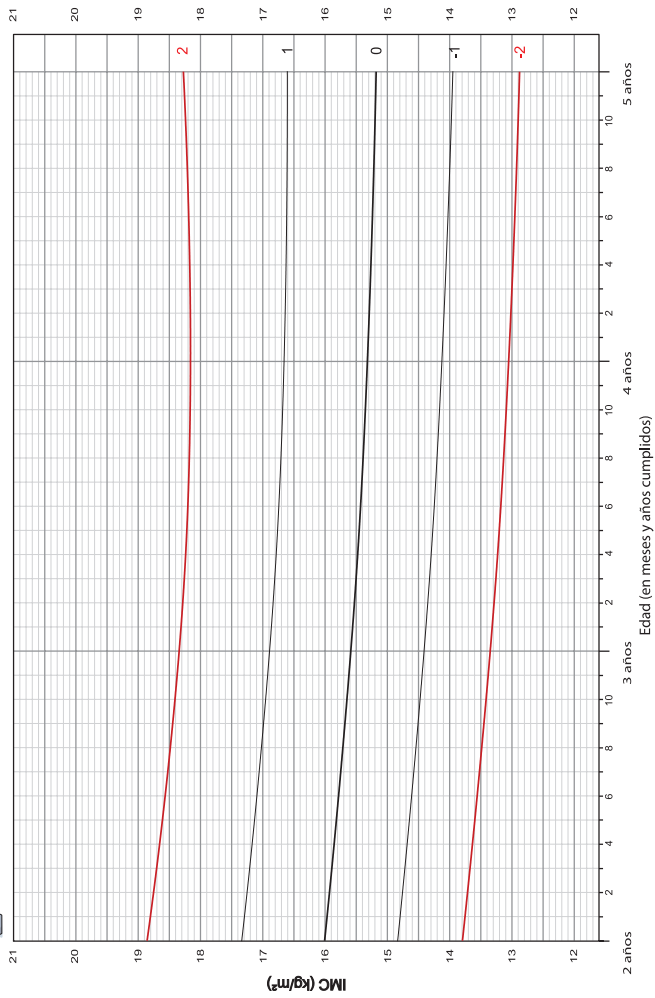


Peso para la talla - Niñas de 2 a 5 años





Índice de masa corporal - Niñas de 2 a 5 años



Mis controles

Escribe aquí los datos significativos de la salud del niño o niña.



Fecha de Atención	Edad	Peso	Talla	PC	Próximo Control	Responsable del Control

Observaciones: _____

Interconsultas: _____

Mis controles

Escribe aquí los datos significativos de la salud del niño o niña.



Fecha de Atención	Edad	Peso	Talla	PC	Próximo Control	Responsable del Control

Observaciones: _____

Interconsultas: _____

Mis controles

Escribe aquí los datos significativos de la salud del niño o niña.



Fecha de Atención	Edad	Peso	Talla	PC	Próximo Control	Responsable del Control

Observaciones: _____

Interconsultas: _____

Mis controles

Escribe aquí los datos significativos de la salud del niño o niña.



Fecha de Atención	Edad	Peso	Talla	PC	Próximo Control	Responsable del Control

Observaciones: _____

Interconsultas: _____



Control en Salud Oral

Fecha de atención	Alteración en Tejidos Blando		Caries Dental		Maloclusiones		Niño / Niña Sano	
	si	no	si	no	si	no	si	no

Fecha de atención	Control de Placa Bacteriana (De 2 hasta 10 años)			Aplicación de Sellantes (De 3 hasta 10 años)		Aplicación de Fluor (De 5 hasta 10 años)		Requiere Atención Odontológica	
	si	no	%	si	no	si	no	si	no

Otros controles

	Fecha	Resultado	Remisión	
			si	no
Agudeza Visual (a los 4 años)				
Audiometría				

Datos de interés

Soy alérgico(a) a: _____

Utilizo algún medicamento especial: _____

MUY
IMPORTANTE...



Carné de
Salud Infantil



Llegó tu Bebé

Ten en cuenta si recibió:

- *Profilaxis Oftálmica (gotas en lo ojos)*
- *Aplicación de vitamina K*
- *Realización del TSH (Recuerda reclamar el resultado)*
- *Aplicación de Vacunas*



Señales de alerta del recién nacido

Si tu bebé presenta algunos de estos síntomas consulta inmediatamente a tu médico tratante.

- *Piel Azulada (Morada alrededor de la boca, en sus manos o pies).*
- *Sueño Prolongado o insomnio.*
- *Falta de apetito o vómito constante.*
- *Temperatura alta (mayor a 37.5c) o anormalmente baja (36.5c o menos).*
- *Presencia de quejidos con respiración entrecortada, dificultad para respirar, silbidos o tos fuerte y seca.*
- *Enrojecimiento, calor y/o mal olor en el ombligo (evitar colocar objetos como: monedas, botones y cualquier tipo de objeto extraño)*
- *Irritable (Llanto incontrolable durante un tiempo prolongado o más de lo habitual)*
- *Presencia de diarrea (con moco y/o sangre), signos de deshidratación o estreñimiento*



Lactancia Materna

¡la leche materna es amor!

Bríndala mínimo hasta los seis meses

Algunos Beneficios

- Como único alimento, contiene todos los nutrientes necesarios para el crecimiento y el desarrollo de tu hijo, durante los primeros 6 meses de vida.
- Calma completamente la sed del niño.
- Es la fuente de líquido más segura.
- Hace que los niños se sientan seguros, amados y protegidos.
- Es un alimento limpio, pues pasa directamente del seno a la boca del niño.
- Se digiere muy fácil.
- Siempre esta lista y a la temperatura adecuada para su consumo.
- Fortalece los lazos afectivos entre el niño y sus padres.
- Ayuda a reducir gastos en la familia, no tiene costos.
- Disminuye la hemorragia postparto, la anemia y el riesgo de mortalidad materna de las mujeres que amamantan.
- Disminuye el riesgo de cáncer de mama y útero de las mujeres que amamantan.



En el momento de amamantar, debes tener en cuenta:

- *Tener las manos siempre limpias y las uñas cortas.*
- *Darse masajes en forma circular en ambos senos.*
- *Mantener una posición cómoda, preferiblemente sentada.*
- *Garantizar que sea en el momento más apropiado.*
- *El mejor estímulo para aumentar la producción de leche es poner a tu hijo a succionar frecuentemente.*



Escoje la posición con la que te sientas más cómoda:



Posición de arrullo

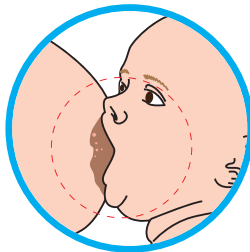


Acostada de medio lado

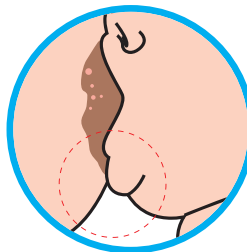


Posición de bola de fútbol americano

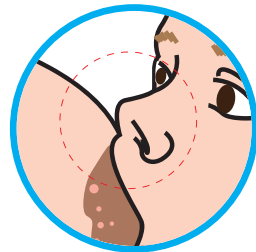
Cómo colocar tu bebé al pecho:



La boca del bebé debe abarcar parte de la aréola.



La barbilla del bebé debe tocar el seno para tener buen agarre.



La nariz siempre debe quedar libre.



La estimulación del pezón facilita que el bebé lo tome más fácilmente.



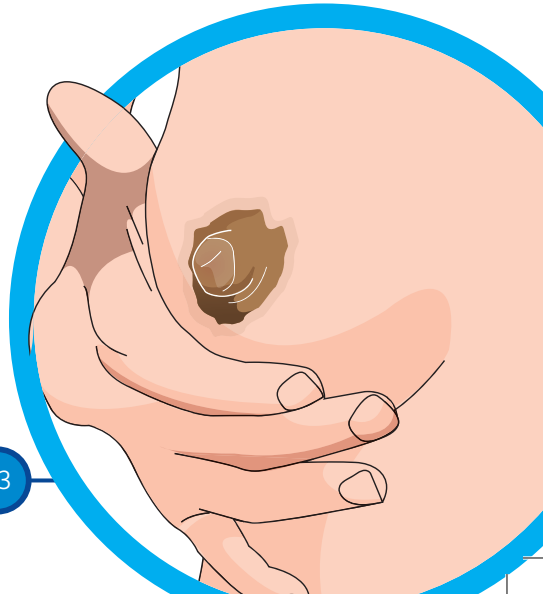
Estimule los labios del bebé con el pezón o con algunas gotas de leche.



Mano en C; pon el dedo pulgar en la parte superior del seno y los otros dedos, en la parte inferior.

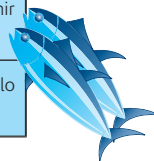
El cuidado de los senos es de vital importancia en el normal desarrollo de la lactancia:

- *Es importante mantener en buen estado especialmente los pezones, déjalos secar al aire libre.*
- *Lava los senos a diario con agua tibia, evita que se llenen en forma exagerada.*



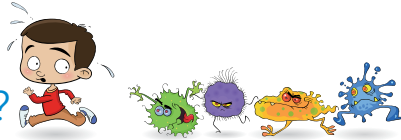
Alimentación complementaria

EDAD	CANTIDAD
Cero a seis meses	Exclusivamente leche materna, al menos ocho veces en el día y otro tanto similar en las noches.
Seis a siete meses	Dos o tres cucharadas de purés de arroz, y paulatinamente agrega otros cereales como maíz o avena también. Puedes iniciar la administración de yema de huevo. Si existen antecedentes de alergias en la familia, retrasa el inicio del huevo hasta que cumpla un año de edad.
Siete a ocho meses	Introduce purés de verduras, como habichuelas, zanahorias, ahuyamas o espinacas, dos a cuatro cucharadas. Introduce puré de carnes como pollo, pescado o vísceras, como el hígado.
Ocho a nueve meses	Continúa con los alimentos introducidos y mejorales la consistencia e incrementa la cantidad. Serán tres raciones diarias, pero continúa con la lactancia materna. Introduce la papa, la yuca y el ñame, en trocitos muy pequeños.
Nueve a 10 meses	Agrega granos, como el frijón, lentejas y garbanzos. Inicia el suministro del huevo completo.
10 a 11 meses	En esta etapa tu niño o niña puede comer en su propio plato, en cantidades apropiadas, la misma comida que se le da al resto de la familia, pero preferiblemente en las cantidades apropiadas. A los niños menores de un año no se les debe dar miel. Ofrece tres comidas diarias y dos refrigerios entre horas.
Uno a dos años	Aquí, tu hijo o hija come los mismos alimentos de las personas adultas, en las cantidades proporcionadas, hasta llegar a consumir la mitad de lo que consume la persona adulta.
Dos a cuatro años	Incrementa paulatinamente hasta comer la misma cantidad de lo que consume la persona adulta.



Vacunación

¿Qué son las vacunas?

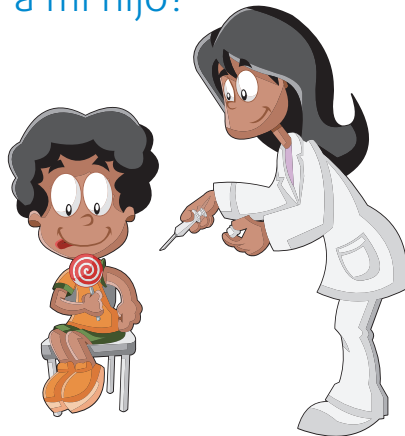


Las vacunas son muy importantes para el cuidado de la salud de toda la comunidad, ya que son las encargados de protegernos de numerosas enfermedades muy graves que afectan sobre todo a los niños y niñas.

Las vacunas se obtienen inactivando o debilitando el microorganismo que causa enfermedad, para que cuando se aplique a una persona, el cuerpo produzca defensas contra esa enfermedad, las cuales lo protegerán de padecerla.

¿Por qué debo vacunar a mi hijo?

Los niños necesitan vacunas para protegerse de enfermedades peligrosas. Estas enfermedades pueden tener complicaciones graves e incluso provocar la muerte.



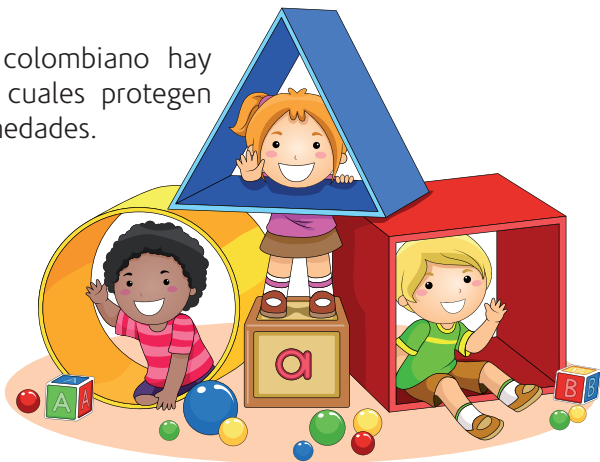
¿Por qué debo guardar y cuidar el carné de vacunación?

Este documento contiene los registros de dosis de vacuna aplicada desde el nacimiento, hace parte de la historia de la salud de la persona y se requiere para consultas médicas, de enfermería, cirugías, viajes nacionales e internacionales y es exigido por las entidades educativas al momento de matricularse.

En el país hay carné de vacunación de niños y niñas, carné de vacunación de adultos y certificado internacional de vacunación.

¿Contra qué enfermedades me protegen las vacunas?

En el esquema colombiano hay 14 vacunas, las cuales protegen contra 19 enfermedades.



Estimulación temprana en niños

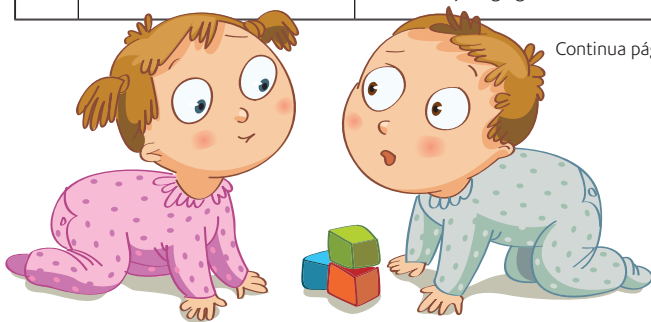


Promueve el desarrollo mental y social del niño, respondiendo a su necesidad de atención, y procura estimularlo mediante la conversación, juegos y otras interacciones físicas y emocionales apropiadas.

Edad	Desarrollo normal esperado	Estimulación temprana
Menor de un mes	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Reflejo de Moro o sobresalto ▪ Reflejo de parpadeo al escuchar un sonido ▪ Mantiene los brazos y piernas flexionadas ▪ Observa el rostro ▪ Eleva la cabeza 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Estimula visualmente al niño con objetos coloridos, a una distancia mínima de 30 centímetros, realizando pequeños movimientos oscilatorios a partir de la línea media.
Un mes a menos de dos meses	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Vocaliza ▪ Realiza movimiento de piernas alternado ▪ Hace una sonrisa social ▪ Sigue objetos en la línea media 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Colocarlo en posición boca abajo para el estímulo cervical, y llama su atención poniéndote al frente y estimulo visual y auditivamente. ▪ Mantén un diálogo buscando un contacto visual. Habla con voz suave y apacible mientras lo alimentas. Es la oportunidad para mostrarle que tu voz tiene un tono feliz acorde con tu sonrisa.
Dos meses a menores de cuatro meses	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Responde al examinador ▪ Agarra objetos ▪ Emite sonidos ▪ Sostiene la cabeza 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Interactúa estableciendo contacto visual y auditivo en especial mientras lo bañas, lo vistes o lo cambias el pañal. Vocaliza bien las palabras. ▪ festeja las vocalizaciones espontáneas con sonrisas e imitaciones. Imita todos los sonidos que él haga (tos, llanto estornudos) lo animará a usar su voz más a menudo. ▪ Dale oportunidad de quedar en una posición sentada con apoyo, para que pueda ejercitar el control de la cabeza. ▪ Toca las manos del niño con pequeños objetos, estimulando que ella o él los tome.

Continúa página siguiente 

Edad	Desarrollo normal esperado	Estimulación temprana
Cuatro a menores de seis meses	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Intenta alcanzar un juguete ▪ Lleva objetos a la boca ▪ Localiza un sonido ▪ Gira 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Coloca juguetes a pequeña distancia, dando la oportunidad para que intente alcanzarlos. ▪ Dale objetos en la mano, estimulándolo para que se los lleve a la boca. ▪ Proporcionarle estímulos sonoros, fuera de su alcance visual, para que localice el sonido. Introdúcelo en sonidos del ambiente hogareño. ▪ Haz movimientos con tus palmas o juega para que pase solo de la posición boca arriba a la boca abajo. ▪ Le gusta que lo balanceen. Sostenlo y baila al compás de alguna melodía.
Seis a menores de nueve meses	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Juega a taparse y descubrirse ▪ Trasmite objetos entre una mano y otra ▪ Duplica sílabas ▪ Se sienta sin apoyo 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Juega a taparse y descubrirse, utilizando paños para cubrir el rostro de la persona adulta. ▪ Dale juguetes fáciles de ser manejados para que pueda pasarlos de una mano a otra. ▪ Introduce palabras de fácil sonorización (da – da, pa – pa). ▪ Le gusta mirarse en el espejo. Trata de interactuar. ▪ Le llama la atención la nariz. Juega señalando con él su propia nariz y después la de ella o él. Siempre hablando. Haz lo mismo con los ojos, la boca, el pelo, entre otros. ▪ Déjalo jugar sentado en el suelo (en una colchoneta o estera) o dejarlo boca abajo, estimulando que se arrastre y luego gatee.



Continúa página siguiente ➔

Edad	Desarrollo normal esperado	Estimulación temprana
Nueve meses a menores de 12 meses	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Imita gestos ▪ Toma un objeto pequeño haciendo un movimiento de pinza entre su dedo pulgar e índice. ▪ Produce una conversación ininteligible consigo mismo (jerga jeringonza) ▪ Camina con apoyo 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Juega con música, haciendole gestos (batir palmas, dile chao con la mano) y pídele que responda. ▪ Promueve el contacto con objetos pequeños (semillas de maíz, frijol, cuentas) para que pueda tomarlos con los dedos utilizándolos como una pinza (evita que se lleve los objetos a la boca). ▪ Conversar estimulando a que domine el nombre de las personas y objetos que lo rodean. ▪ Dejarlo en un sitio en que pueda cambiar de posición: de estar sentado a estar de pie con apoyo; por ejemplo al lado de una mesa, un sofá o una cama; y donde pueda desplazarse tomándose de estos objetos. ▪ Habla con naturalidad, empleando frases cortas como "acá está tu taza... vamos a limpiar... ¡qué galleta tan rica! ▪ Les gusta tirar todo al suelo, pídele que colabore con el orden, "trae la pelota... la ponemos acá... yo te ayudo".
12 meses a menores de 15 meses	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Ejecuta gestos a pedido ▪ Coloca cubos en un recipiente 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Estimulalo para que salude con la mano (diga chao), tire besos, aplauda, atienda el teléfono, entre otros. ▪ Dale recipientes y objetos de diferentes tamaños para que desarrolle la función de encajar un objeto en un molde y de colocar un objeto en un recipiente. ▪ Enseñale palabras simples a través de rimas, músicas y sonidos comúnmente hablados. ▪ Estimula a que mire revistas o cuentos. Puede también, cortarse figuras en las que aparezcan comidas favoritas o juguetes o muebles y hacer con esto una especie de libro.



Continúa página siguiente ➡

Carné de Salud Infantil - Servicio Occidental de Salud

Edad	Desarrollo normal esperado	Estimulación temprana
Dos años y seis meses a menores de tres años	<ul style="list-style-type: none"> Dice el nombre de un amigo Imita una línea vertical Reconoce dos acciones Tira la pelota 	<ul style="list-style-type: none"> Mantén un diálogo solicitándole que comente sus juegos, nombre de amigos, estimulando el lenguaje y la inteligencia. Da la oportunidad de interactuar con elementos de lectura (libros de cuento) y de escritura (papel, lápices). Presenta figuras, como animales, piezas de vestuario, objetos domésticos, y estimula a nombrarlas y a decir para que sirven. Implementa juegos utilizando una pelota, pídele que tire la pelota en su dirección iniciando así una actividad lúdica interactiva.
Tres años a menores de tres años y seis meses	<ul style="list-style-type: none"> Se pone un saco. Mueve el pulgar con mano cerrada Comprende dos adjetivos Se para en cada pie por un segundo 	<ul style="list-style-type: none"> Ánima a vestirse por sus propios medios. Enseña a identificar los colores primarios. A distinguir cuándo hace calor o cuándo hace frío. Desarrolla actividades lúdicas en un espacio grande o en un parque y estimula actividades físicas apropiadas para su edad. Juega a saltar en un pie.
Tres años y seis meses a menores de cuatro años	<ul style="list-style-type: none"> Aparea colores Copia un círculo Habla inteligible Salta en un solo pie 	<ul style="list-style-type: none"> Incentiva a realizar actividades de la vida diaria sin ayuda: alimentarse, bañarse, cepillarse los dientes, entre otras. Dialoga estimulándolo a hablar de su rutina diaria, juegos que realiza, sobre a qué le gusta jugar. Preguntale sobre cómo se siente: ¿estás cansado? ¿tienes sueño? Realiza juegos con canciones infantiles que enseñen gestos o imitaciones de animales o personajes de historias infantiles. Juegos además que impliquen movimientos amplios y equilibrio como andar en triciclo, saltar adentro- afuera (no en círculo).

Continúa página siguiente →





Edad	Desarrollo normal esperado	Estimulación temprana
Cuatro años a menores de cuatro años y seis meses	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Se viste sin ayuda ▪ Copia una cruz ▪ Comprende cuatro preposiciones ▪ Se para en cada pie por tres segundos 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Los papás deben realizar juegos con bloques o juguetes coloridos solicitando al niño que empareje o agrupe colores semejantes. ▪ Señala en el ambiente, objetos o cosas que sean coloridas y contextualice los colores ("la flor es roja", "el oso de peluche es azul"). ▪ Estimule con juegos que comprometan las siguientes actividades: dibujar (espontáneamente o copiando), colorear, recortar figuras de revistas, nombrar siempre las figuras y solicita que cuente qué dibujó. ▪ Cuente historias infantiles y trata que recuerde datos de la misma como ¿cuál es el nombre de la historia que leímos? ¿cómo era la historia? ▪ Juega a saltar en un pie.
Cuatro años y seis meses a menores de cinco años	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Se cepilla los dientes sin ayuda ▪ Señala la línea más larga ▪ Define cinco palabras ▪ Se para en un pie por cinco segundos 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Aliéntale a ejecutar las actividades de la vida diaria como vestirse sin ayuda. Déjale que tenga iniciativa para realizar estas actividades y no hacerlas por ella o él. ▪ Estimulalo por medio de tareas simples, como por ejemplo pedir que "ponga los zapatos dentro del armario", "ponga el pan arriba de la mesa", "ponga los juguetes dentro de la caja", entre otros. ▪ Organiza juegos que comprendan grandes movimientos, como por ejemplo "estatua" o "juego de la mancha".

Pautas de buen trato para con los niños y niñas:

Menores de un año:

- *Háblale siempre mirándolo a sus ojos y emplea varios tonos de voz para llamar en él su atención.*
- *Acarícialo, abrázalo, sonríele, arrúllalo, y procura que TODOS los miembros de la familia también lo hagan.*
- *Juega... desde pequeños disfrutan del juego: esconderse y aparecer, imitar los animales, hacer gestos.*
- *Procura satisfacerle siempre todas sus necesidades de alimentación, sueño, pañal y vestido.*
- *Evita discutir y gritar delante de los niños y niñas.*
- *“Mamita... háblame, mírame”; el bebé que mama no toma sólo la leche de mamá, toma su olor, su voz, su abrazo, sus caricias.*



De uno a cuatro años:

- *Enséñale que mamá y papá van y vienen, aparecen y desaparecen y que finalmente están con él.*
- *Responde con amor a su llanto, pataleo y propuestas, así el niño y la niña confiarán en su ambiente familiar.*
- *Las caricias son la mejor medicina para sus dolores, sus miedos, sus angustias, sus tristezas.*



- *Enséñale a tu hijo con AMOR, CUIDADO y PACIENCIA cómo empezar a dejar el pañal.*
- *Evita comparar los comportamientos de tu hijo con el de sus hermanos y otros niños.*

De cinco a nueve años:

- *Permítele que explore el mundo que lo rodea, pero explícale los riesgos.*
- *Dile a tu niño o niña con palabras, acciones y caricias, cuánto lo quieres y repítelo frecuentemente.*
- *Escucha a tu niño o niña, hazle saber que lo que él dice es muy importante para ti.*



TIPS PARA TENER UN HIJO SANO Y FELIZ

- Dile muchas veces al día cuanto lo amas.
- Acarícialo o acaríciala.
- Acepta que puede equivocarse y fallar.
- Aliéntalo o alíéntalo a intentar cosas de nuevo.
- Escúchalo, sus razones y motivos son importantes.
- Dile lo orgulloso (a) que te sientes de él.
- No existe ninguna razón para maltratarlo.
- Los golpes no educan sólo generan miedo.
- Si tu fuiste maltratado en la infancia, esto no justifica que lo repitas con tus hijos.

Evite el maltrato infantil

Golpear, gritar e insultar a un niño no lo educa, perpetúa la violencia. La educación y la disciplina con amor forman grandes ciudadanos.

¿Qué es el maltrato infantil?

Se considera maltrato todas aquellas faltas de cuidado, atención y de amor que afectan la salud física y mental, el maltrato físico, el abuso a la explotación sexual, la negligencia y las injusticias de todo orden que ejercen sobre los niños y niñas (menores de 18 años) las personas responsables de su cuidado, familiares, vecinos, maestros, empleadores y la comunidad general.



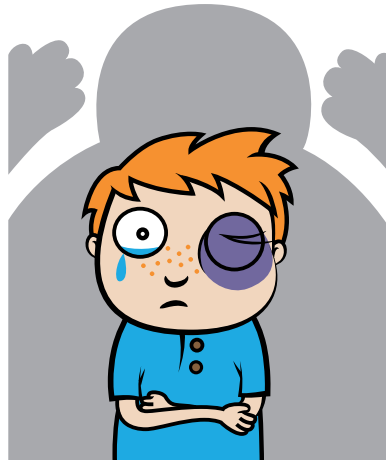
¿Cuáles son los tipos de maltrato?

Se entiende como la utilización de fuerza en forma intencional dirigida a herir y lesionar a un niño y que se manifiesta a

través de golpes, quemaduras, laceraciones, fracturas, heridas, estrangulamiento, ahogo, y en general experiencias que causan dolor físico y/o lesión.

Maltrato verbal y psicológico

Es aquel acto que rebaja la autoestima del niño a través de gritos, insultos y amenazas, rechazo verbal, apodos, críticas destructivas, desvalorización repetida, incomunicación, discriminación y todos aquellos tratamientos que desde el punto de vista verbal generan miedo, humillación, tristeza o dolor, palabras o frases como “eres un niño malo” “eres un encarte” “tonto”, etc.



Abuso Sexual

Se considera así toda clase de placer sexual con el niño. No es necesario que exista un contacto físico para considerar que hubo abuso, sino que puede utilizarse al niño como un objeto de estimulación sexual. Niños o niñas que son obligadas a vivir experiencias sexuales, que no necesariamente tienen que llegar a la violación carnal (como caricias obligadas, pornografía o prostitución).

Negligencia

Se presenta cuando el adulto responsable no hace lo necesario para conservar la integridad física del menor por no cumplir con todas las necesidades básicas, como alimentación, vestuario, y vivienda o en la no prevención de accidentes, traumas o enfermedades.



Maltrato prenatal

Incluye todas aquellas condiciones negativas a la madre embarazada que tengan consecuencia en el feto tales como la mala alimentación, el exceso de trabajo, las enfermedades infecciosas, la presencia y mal manejo de las enfermedades crónicas y los hábitos tóxicos. Hace parte del maltrato el no asistir a los controles prenatales, se incluyen los comportamientos negativos del padre y otros familiares para con la embarazada.

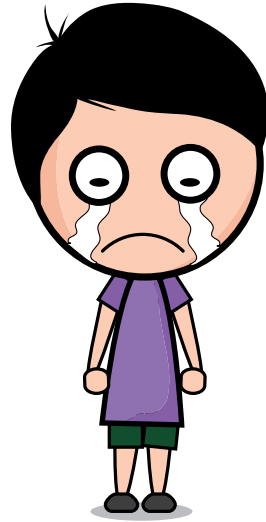
Maltrato institucional.

Todos aquellos actos en organizaciones, de protección al menor que violan los objetivos del cuidado institucional adecuado, amenazándolo en su desarrollo.

Son frecuentes los programas que no garantizan la seguridad del menor, que lo separan del hogar sin esforzarse para intervenir en la familia, que lo descuidan debido a normas institucionales (como en las salas de partos y recién nacidos)

Maltrato en la escuela

Además de los anteriores, se observa desigualdad de oportunidades, obstaculización del desarrollo normal por normas rígidas, discriminación por sexo, nacionalidad, raza o religión, etc.



**NO MALTRATES AL NIÑO
PARA QUE NO TENGAS QUE
REPRENDER AL HOMBRE**

Como evitar accidentes en el hogar

Para prevenir ahogamientos:

1. *Manten fuera del alcance de tus hijos objetos y juguetes pequeños como frijoles, botones, monedas, canicas, entre otros.*
2. *Corta en trozos pequeños la comida y acompañar al niño mientras come.*
3. *Nunca desatiendas a tu bebé cuando estes lactando.*
4. *Evita que el niño juegue con bolsas plásticas.*
5. *Evita que se acerquen solos a piscinas, aljibes, pozos, lavaderos y bañeras. Utiliza mallas de protección.*
6. *Evita que los niños jueguen con cuerdas y cordones; y debes estar pendiente cuando se esconden en baúles y armarios.*



Para prevenir intoxicaciones:

1. *Manten las sustancias tóxicas como detergentes, fungicidas y demás fuera del alcance de los niños, preferiblemente en un sitio con llave.*
2. *Guarda los alimentos separados de las sustancias tóxicas.*
3. *Estufas, calentadores a gas, petróleo o gasolina no deben estar en cuartos cerrados.*
4. *Evita que los niños estén expuestos a fumigantes.*
5. *Procura que consuman alimentos frescos y recién preparados.*



Para prevenir traumas o heridas:

1. *Proteje terrazas, ventanas y otros sitios elevados que impliquen algún riesgo.*
2. *Pon barandas y pasamanos en las escaleras.*
3. *Evita que los niños alcancen cerraduras de ventanas. No ubiques muebles cerca de éstas.*
4. *Vigila que las ventanas, puertas y demás muebles no tengan vidrios rotos.*
5. *Manten los pisos secos y limpios. Evita usar ceras deslizantes.*
6. *Acompaña a tus hijos mientras juegan y participa de los juegos.*
7. *Guarda en un lugar seguro objetos cortopunzantes como cuchillos, puntillas, clavos, tijeras, serruchos, entre otros.*



Para prevenir las quemaduras:

1. *Los alimentos que van a consumir los niños deben estar a una temperatura adecuada.*
2. *Revisa que la temperatura del agua para el baño sea agradable.*
3. *Evita que los niños jueguen en la cocina.*
4. *Al llevar alimentos calientes a la mesa, póngalos en la mitad de la mesa fuera del alcance de los niños.*
5. *Proteje los enchufes para evitar que metan sus dedos u otro objeto.*
6. *Manten los aparatos eléctricos fuera de su alcance.*
7. *Revisa con frecuencia tomas y aparatos eléctricos para evitar cortocircuitos.*
8. *Manten en un lugar seguro fósforos, veladoras, gasolina y petróleo.*
9. *Evita encender velas y veladoras porque pueden ocasionar quemaduras e incendios en el hogar.*



Señales de alarma

Si tu niño menor de 3 años presenta cualquiera de los siguientes problemas de salud



SIGNOS DE PELIGRO DE MUERTE

- *No puede beber o tomar el pecho*
- *Vomita todo*
- *Convulsiones o ataques*
- *Somnoliento o inconsciente*

SIGNOS DE GRAVEDAD DE LA GRIPA

- *Respiración rápida*
- *Tiraje se observa en las dos últimas costillas*
- *Ronquido al despertar*
- *Signos de gravedad de desnutrición y anemia*
- *Muy bajo peso para la edad*
- *Palma de las manos blancas*
- *Enflaquecimiento*
- *Hinchazón de los pies*

SIGNOS DE GRAVEDAD DE PROBLEMAS DE OIDO

- *Dolor de oído*
- *Supuración de oído*



SIGNOS DE LA GRAVEDAD DE LA DIARREA

- *Ojos hundidos*
- *Inquieto muy llorón*
- *Bebe con mucha sed*
- *Al pellizcar queda el pliegue cutáneo levantado por mucho tiempo*
- *Diarrea más de 14 días*
- *Diarrea con sangre*

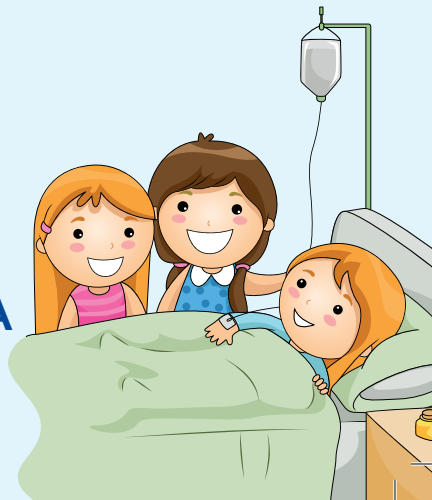


SIGNOS DE GRAVEDAD DE LA FIEBRE

- *Fiebre de más de 7 días*
- *Rigidez en la nuca*
- *Manifestaciones de sangrado*
- *Manchas rojas en el cuello*
- *Ojos rojos*
- *Brote generalizado*



➔ Necesita **ATENCIÓN INMEDIATA** en la clínica más cercana para **SALVAR SU VIDA**









CARNÉ DE SALUD INFANTIL

LÍNEAS DE ATENCIÓN AL CLIENTE

SEDE NACIONAL CALI 489 8686

Edificio España: 489 8686 ext. 4001 - **Autorizaciones PAC:** 489 8686 ext. 4006

Calle Quinta: 489 8686 ext. 1001 - **Unidad de Medicina del Trabajo - UMT:** 489 8686 ext. 1009 - 1010

NORTE DEL CAUCA Puerto Tejada: 828 2001 - **Santander de Quilichao:** 829 3100 / **BUGA:** 237 5400

TULUÁ: 233 9100 / **BOGOTÁ:** 587 6050 / **PALMIRA:** 262 4700 - **Florida** 264 2662

BUENAVENTURA: 241 0999 / **POPAYÁN:** 839 7000 / **CARTAGO:** 214 7700

ARMENIA: 745 1222 / **PEREIRA:** 340 0404

MANIZALES: 878 0560 - **La Dorada** 857 0379 - **Chinchiná** 840 1116 / **MEDELLÍN:** 265 8861

Desde el resto del país **01 8000 938 777** Correo electrónico servicioalcliente@sos.com.co

Página Web www.sos.com.co

