

Día de la Niña y el Niño

30 de abril



**GOBIERNO
DEL ESTADO**
2024 - 2030

Salud
Secretaría de Salud

**POR AMOR A
PUEBLA**



ÍNDICE

- I. Introducción
- II. Consulta de la niña y el niño sano
- III. Menores de un año
- IV. Desarrollo infantil temprano
- V. Nutrición
- VI. Cáncer en la infancia
- VII. Infancias y el lavado de manos
- VIII. Enfermedades diarreicas
- IX. Infecciones Respiratorias Agudas
- X. Prevención de accidentes en el hogar en las niñas y niños menores de 10 años
- XI. Promoción a la salud: ¿Cómo conmemorar el día de la y el niño en tu Centro de Salud?





I.- Introducción

En México, el Programa de Atención a la Salud de la Infancia y la Adolescencia de la Secretaría de Salud tiene como propósito prevenir y controlar los padecimientos más frecuentes en niñas, niños y adolescentes después de la etapa neonatal. Para ello, implementa acciones de prevención, promueve estilos de vida saludables y atiende enfermedades prevalentes como las infecciones respiratorias y diarreicas, así como la desnutrición, el sobrepeso, la obesidad y las deficiencias de micronutrientes.

Asimismo, el programa incorpora la evaluación del desarrollo infantil y la protección de la infancia bajo el enfoque de cuidado cariñoso y sensible. Este modelo no solo impulsa el desarrollo físico, emocional, social y cognitivo, sino que también garantiza entornos seguros, al prevenir el daño físico y emocional mediante prácticas de crianza respetuosa.





II. Consulta de la niña y el niño Sano

La consulta del niño sano es una estrategia orientada a la promoción del crecimiento, desarrollo y bienestar infantil y tiene como objetivo prevenir enfermedades, detectar oportunamente riesgos y fortalecer la relación entre las familias y los servicios de salud. Incluye componentes clave que permiten una atención integral y preventiva:

- Evaluación del estado nutricional (crecimiento)
- Evaluación del desarrollo infantil
- Esquema de vacunación
- Verificación de tamizajes: metabólico, auditivo, oftalmológico, cardíaco y de cadera conforme a las edades recomendadas
- Recomendaciones en prevención y orientación familiar

Periodicidad de las consultas:

Recién nacido: 2 consultas (al [3.er](#) al 5.º día y a los 28 días).

Menores de 1 año: 12 consultas (una cada mes).

1 a 2 años: 4 consultas anuales (una cada 3 meses).

2 a 4 años: 2 consultas anuales (una cada 6 meses).

5 a 9 años: 1 consulta anual.

Total mínimo: 14 consultas antes de los 6 años para asegurar inmunización y desarrollo.





III. Menores de un año

¿Cuál es la posición correcta para acostar a tu bebé?

La posición adecuada para dormirlo es "boca arriba", ya que disminuye el riesgo de Síndrome de Muerte Súbita del Lactante, conocido como "muerte de cuna". Evita la exposición al humo del tabaco antes y después de su nacimiento, evita abrigo de manera excesiva, asegúrate que el colchón sea firme, evita que el bebé duerma en una cama compartida y no coloques juguetes o almohadas dentro de la cuna

- Si tu bebé nació prematuro, su crecimiento y desarrollo se vigila igual que los bebés que nacieron en tiempo normal de embarazo.

Un bebé prematuro es aquel que nació antes de cumplir 37 semanas de edad gestacional. Estos bebés, al ser inmaduros, presentan diferentes patologías propias de su edad que requieren intervenciones intensivas y un seguimiento especial. En su primer control posterior al alta hospitalaria, el médico deberá establecer la frecuencia de los controles subsecuentes; ya que la vigilancia de su crecimiento y desarrollo se realiza basado en su edad corregida, la cual se obtiene calculando el número de semanas que le faltaron para cumplir 40 semanas y restándolas a la edad cronológica.





IV. Desarrollo infantil temprano

¿Por qué tienes que llevar a tu hija(o) a la Unidad de Salud, a que le realicen una evaluación de desarrollo, aún si notas que se encuentra sano?

Es necesario e importante que lo lleves para la detección oportuna de problemas del neurodesarrollo en niños de un mes hasta 5 años 11 meses 29 días, además de vigilar y actuar a tiempo en el desarrollo de tu hija(o) y otorgar una estimulación o intervención temprana, oportuna e integral.

¿Cuáles son las edades obligatorias en las que debes llevar a tu hija (o) a la unidad de Salud para que sea evaluado en su desarrollo?

Las edades correspondientes son: un mes, seis meses, 18 meses, 30 meses, 42 meses y de 60 a 71 meses.

¿Es necesario acudir a los talleres de estimulación temprana en tu Centro de Salud si tu hija(o) se encuentra sana(o)?

Sí, ahí te ayudarán a que construyas las bases que permitirán que tu hija(o) logre cada reto que se le presente, según su edad y habilidades, alcanzando el máximo potencial de desarrollo a través de un conjunto de experiencia y juegos adaptados a su edad, y que buscan enseñarle a aprender y explorar su entorno.





V.- Nutrición

¿Qué alimentos puedes darle a tu hija(o) con desnutrición?

Alimentos prioritarios ricos en proteínas como pollo, huevo, carne de res, pescado, leguminosas como frijoles, habas, garbanzos, lentejas, grasas como aceite de oliva, de palma, aguacate, frutas y verduras en forma de cremas o purés.

¿Cuáles son los signos de alarma de un niño con desnutrición a los cuales debes estar alerta?

- Disminuye de peso o no aumenta
- No tiene hambre o no pide de comer
- Juega poco, Prefiere estar solo
- Esta llorón e irritable
- Se enferma más frecuentemente y con mayor duración
- No aumenta de estatura
- Se cansa rápido
- No pone atención en la escuela y tiene bajo rendimiento escolar

¿Qué alimentos son recomendables para el almuerzo de tu hija(o) con peso normal?

Incluye agua simple y evita las bebidas azucaradas, puedes darle todas las frutas y verduras, yogurt, queso, pollo, atún, barritas de amaranto, palitos de pan o palomitas naturales.

Medidas que debes considerar para evitar que tu niña o niño presenten desnutrición:

- Acudir a la Unidad médica para que lo desparasiten a partir de los 2 años de edad.
- Proporcionar lactancia materna exclusiva hasta los 6 meses de edad.
- Iniciar la alimentación complementaria a partir de los 6 meses de edad





VI.- Cáncer en la infancia

Signos y síntomas de casos con sospecha de cáncer en menores de 18 años.

El tamiz de cáncer infantil ayuda a detectarlo de forma temprana para un tratamiento oportuno.

En todas las unidades de salud se realiza este tamiz, lleva a tu hija o hijo, ahí lo revisarán y te darán orientación sobre esta enfermedad



Fiebre sin causa aparente o prolongada.



Dolor persistente en huesos y abdomen.



Moretones o sangrado de nariz o encías.



Anormalidad en los ojos (saltones, con sangre)



Presencia de tumores o ganglios inflamados.



Crecimiento repentino del abdomen.



Picazón en el cuerpo sin lesiones visibles.



Dolor de cabeza y vómitos por la mañana.



Cansancio o palidez persistente.



Pérdida de peso.





VII.- Infancias y el lavado de manos

El lavado de manos adecuado es una de las medidas más importantes para prevenir la propagación de enfermedades como resfriados, gripe, intoxicación alimentaria, hepatitis A, parasitosis intestinal y otras. Lavarse las manos frecuentemente puede salvar vidas, sobre todo en bebés e infantes.

Para evitar la transmisión de enfermedades, lava tus manos en las siguientes situaciones:

- Antes y después de preparar los alimentos.
- Antes de empezar a comer.
- Antes de tratar cualquier herida o lesión.
- Antes y después del contacto con cualquier persona enferma.
- Después de usar el baño.
- Después de cambiar pañales o limpiar a cualquier niña(o) que ha ido al baño.
- Después de sonarse la nariz, toser, estornudar o tener contacto con cualquier tipo de secreción corporal.
- Después de estrechar la mano de otra persona.
- Después de entrar en contacto con animales.
- Después de manipular basura.
- Cada vez que tus manos estén claramente con alguna suciedad.
- Después del contacto con superficies de uso público, tales como barandillas del transporte público o dinero.





VIII.- Enfermedades diarreicas

La diarrea es una enfermedad frecuente en niñas y niños menores de 5 años, pero afecta principalmente a los menores de un año, tienen mayor riesgo de complicaciones como la deshidratación que puede llevarlos a la muerte.

¿Qué puede comer tu hija(o) si tiene diarrea?

Si tu hija(o) es menor de 6 meses, continúa con la leche materna exclusivamente.

Si es mayor a 6 meses, da preferentemente los siguientes alimentos: arroz, sopa, papa, tortillas, verduras cocidas sin cáscara (zanahoria, brócoli), frutas sin cáscara (manzana, guayaba, pera, higo, durazno), pollo y pavo sin piel, carne de res y jamón cocido.

**¡Contra la
diarrea y
deshidratación,
Vida Suero Oral
es la solución!**



¿Puedes darle bebidas deportivas a tu hija (o) para prevenir la deshidratación?

No, las bebidas deportivas pueden deshidratarlo más. Los sobres de **Vida Suero oral** ayudan a prevenir y tratar la deshidratación. Los puedes obtener gratuitamente en las Unidades de Salud.





¿Cómo reconocer si mi hijo (a) se esta agravando por diarrea?

Ante la presencia de alguno de los siguientes signos de alarma es importante que lleves a tu hijo a la unidad de salud mas cercana:

- Sed intensa.
- Ingesta de pocos líquidos y alimentos.
- Más de tres evacuaciones líquidas y abundantes por hora.
- Fiebre por más de 3 días.
- Vómitos frecuentes (verde o amarillo) más de tres veces por hora.
- Sangre en las evacuaciones.
- Irritabilidad y sueño prolongado.
- Vientre inflamado.
- Convulsiones.
- Cualquier signo de deshidratación: ojos hundidos, mollera hundida, llanto sin lágrimas, no orina, boca y lengua secas.





IX.- Infecciones Respiratorias Agudas

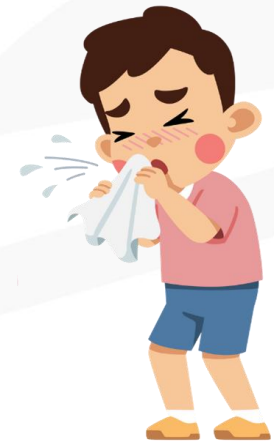
Las infecciones respiratorias son la causa más común de enfermedad en niñas y niños menores de 5 años, siendo la neumonía la principal complicación.

¿Qué hacer si tu hijo(o) tiene fiebre?

Si tiene fiebre, déjalo con ropa ligera, puedes darle un baño con agua tibia durante 15 minutos para que la temperatura regrese a su nivel normal y administrar el medicamento para controlar la fiebre que te haya recetado el médico.

¿Cómo evitar que los niños y niñas se enfermen de las vías respiratorias?

Si tú o tu hijo(o) tienen una infección respiratoria, procura que al toser o estornudar lo hagan con el ángulo interno del codo o cúbrele la nariz y boca con un pañuelo desechable, para evitar el contacto con las manos y la propagación de la enfermedad. Evita corrientes de aire y cambios bruscos de temperatura que puedan afectar su salud.





Si tu hijo (a) luce mas enfermo, presenta respiración rápida, se le hundén las costillas, se queja o se escucha un silbido al respirar, su pecho se mueve diferente a su panza, no quiere comer ni beber, su piel se pone azulada, tiene pus o secreción en el oído, no puedes controlar la fiebre o se ve más enfermo:

¡Llévalo inmediatamente a tu unidad de salud más cercana!

Si tu hija o hijo tiene infección respiratoria, acude a la unidad de salud para su valoración

Si además presenta:

- Respiración rápida
- Le aletea la nariz
- Se le hundén las costillas o el pecho al respirar
- Se queja o se escucha un silbido en su pecho al respirar
- Coloración azulada de la piel
- Se ve más enfermo
- Está muy irritable o decaído
- No come, bebe ni toma pecho
- Fiebre por más de tres días
- Tiene pus o líquido en el oído

¡No pierdas tiempo!

Acude inmediatamente a la Unidad de Salud ¡Su vida puede estar en peligro!

Este programa es público, ajeno a cualquier partido político. Queda prohibido el uso para fines distintos a los establecidos en el programa





X.- Prevención de accidentes en el hogar en las niñas y niños menores de 10 años

¿Qué son los accidentes en el hogar?

Son eventos inesperados que ocurren dentro de tu casa o en sus alrededores (patios, jardines, cochera, azoteas, etc.)

¿Cuáles son los accidentes en el hogar más frecuentes en las niñas y niños menores de 10 años?

Caídas, quemaduras, heridas, intoxicaciones, ahogamiento.

¿Qué contribuye a que ocurra un accidente en el hogar en las niñas y niños menores de 10 años?

En general la curiosidad natural por explorar el ambiente donde se desenvuelve el niño o niña, el deseo de desafiar nuevas reglas y la aprobación o aceptación por compañeros de grupo, son factores que contribuyen al desarrollo de lesiones no intencionales en la población infantil





¿Cómo evitar y disminuir los accidentes en el hogar?

- Coloca barreras de protección en ventanas, terrazas y balcones que se ubiquen en sitios elevados y evita que los menores jueguen cerca de esos espacios.
- Evita que tu hijo o hija juegue con objetos pequeños como: tapas de bolígrafo, monedas, alfileres, bolsas de plástico, globos y juguetes
- Mantén cerrados pozos y piletas con tapa metálica o candado; coloca dispositivos de Flotación (chalecos salvavidas o flotadores) y vigila de cerca a tu hija o hijo mientras realizan actividades acuáticas.
- Almacena los productos tóxicos (aguarrás, gasolina, tiner, entre otros) y los productos de limpieza (cloro, sosa, desinfectantes, entre otros) en sus envases originales, evita ponerlos en envases de bebidas como agua, refresco o jugos, y ponlos en un lugar alto y bajo llave.
- Cuida que tu hija o hijo no tenga acceso a la cocina mientras cocinas, no dejes encendidas velas o veladoras, evita dejar a su alcance cerillos o encendedores y restringe que jueguen con fuegos artificiales.



Si el juego de tus hijos e hijas quieres disfrutar, su seguridad debes cuidar. ¡Los accidentes más frecuentes ocurren en el hogar, anticipáte a ellos!





XI.- Promoción a la salud: ¿Cómo conmemorar el Día del Niño y la niña en tu Centro de Salud?

- Acércate a los entornos en los que se desarrollan (escuelas, parques, centros comunitarios) y organiza talleres y sesiones educativas divertidas en las que las y los niños conozcan cómo prevenir enfermedades y mantenerse saludables.
- Realiza concursos de dibujos con temas de prevención y promoción a la salud.
- Realiza, con ayuda de las y los niños, carteles divertidos con la temática "cómo te cuidas y cómo te cuidan en tu casa".
- Organiza un desfile, tabla rítmica, bailables o cualquier actividad que promueva el movimiento.
- Promueve con padres y madres de familia reconocer las señales de alarma de enfermedades respiratorias y diarreicas ante los cambios bruscos de temperatura. Solicita tu Cartilla Nacional de Salud de 0 a 9 años.
- Crea un periódico mural en tu Centro de Salud con los temas antes mencionados.





**GOBIERNO
DEL ESTADO**
2024 - 2030

Salud
Secretaría de Salud

**POR AMOR A
PUEBLA**

Directorio

Joaquín Espidio Camarillo

Secretario de Salud y Director General
de los Servicios de Salud del Estado de Puebla

Jorge David González García

Subsecretario de Servicios de Salud Zona A de la Secretaría
de Salud y Coordinador de Servicios de Salud Zona A

María del Rocío Rodríguez Juárez

Subsecretaria de Servicios de Salud Zona B de la Secretaría
de Salud y Coordinadora de Servicios de Salud Zona B

Crisbel Akaeena Domínguez Estrada

Directora de Salud Pública y Vigilancia Epidemiológica

Sofía Morales Zurita

Subdirectora de Salud Pública de los Servicios de Salud del Estado de Puebla

Elaborado por:

Departamento de Enfermedades Transmisibles
de los Servicios de Salud del Estado de Puebla

y

Departamento de Promoción a la Salud
de los Servicios de Salud del Estado de Puebla

