



# Es una niña y se llama Alondra

primer año de vida



# INTRODUCCIÓN

**a**hora tienes a una niña en tus brazos. Sientes un poco de inquietud: es pequeña e indefensa. ¿Qué hacer? Antes que nada le deseas que crezca sana y feliz. ¿Cómo lograrlo? Sientes inseguridad, pero también mucha emoción. Seguramente estás pensando en cómo la llamarás. O tal vez tengas ya ese nombre tan especial con el que será identificada a lo largo de su vida. Nosotros la llamaremos ALONDRA, sólo para que sirva de referencia en éste y los demás manuales de la serie sobre los grupos de edad subsiguientes.

En sus primeros años de vida, la salud y el desarrollo de Alondra estarán por completo en tus manos. En este manual te hablaremos de su primer año.

Verás que cuidar de su salud es sencillo: dedicación e información es todo lo que necesitas, además de mucho amor.

Para apoyarte en esta maravillosa tarea hemos dividido el manual en dos secciones: en la primera abordaremos los primeros treinta días de Alondra. En la segunda te platicaremos sobre los once meses restantes de su primer año de vida.



# RECIÉN NACIDA: ¿QUÉ HACER?

**U**na vez en casa, debes saber que el primer mes de vida es un periodo muy importante que consistirá en una serie de cambios en Alondra con el fin de adaptarse a la vida fuera del cuerpo de su madre. Por tal motivo es indispensable visitar al médico para que éste vigile su crecimiento y desarrollo.

## Sobre su cuerpo

### ¿Cuánto debe pesar al nacer?

#### Características

- El promedio es de 3,200 gramos al nacer, si bien el peso adecuado puede variar entre 2,500 y 4,000 g.
- Debes saber que en los primeros días de vida hay una pérdida natural de peso.

#### Evolución

- De manera ideal, la bebé debe aumentar alrededor de 600 gramos de peso este primer mes.

# RECIÉN NACIDA: ¿QUÉ HACER?



## Recomendaciones

- Si Alondra pesa **MENOS** de 2,500 gramos y/o **NO AUMENTA** alrededor de 600 g en los primeros 30 días, es posible que haya un problema de mala alimentación o de asimilación del alimento, lo que la pone en riesgo.
- Si pesa **MÁS** de 4,000 g o **AUMENTA** más de 600 g, Alondra debe ser valorada. En todos los casos, si hay una diferencia significativa en la evolución será necesario consultar al médico de inmediato.

### ¿Cuánto debe medir (talla)?

#### Características

- El promedio es de 50 centímetros, con un rango entre 48 a 53 cm.

#### Evolución

- Idealmente debe aumentar unos 4 centímetros el primer mes.

### ¿Cuál debe ser su temperatura?

#### Características

- Axilar: 36.5° a 37 °C
- Rectal: 37° a 37.5 °C



## Recomendación

Si observas cualquier variación, consulta inmediatamente al médico

## Alimentación

**d**urante el primer mes de vida, lo más recomendable es que Alondra se alimente exclusivamente de leche materna. Recuerda que este tipo de alimentación debe extenderse hasta los 6 meses de vida. La recién nacida no requiere agua o té.

### EDAD

0 a 6 meses

### ALIMENTO

Leche materna



Libre consumo: lo que la bebé pida

# RECIÉN NACIDA: ¿QUÉ HACER?

La bebé comerá por lo general cada 3 ó 4 horas en el día, y cada 4 ó 5 en la noche. Poco a poco irás entendiendo qué horario es el más cómodo para Alondra y para ti. Para alimentarla, sigue los siguientes pasos:

- Lava tus manos con agua y con jabón.
- Limpia la parte oscura de tu pecho (aréola y pezón) con agua limpia.
- Sostén su cabeza con tu brazo; acerca con tu mano el pezón a su boca.
- Cuida que su nariz no se tape con tu pecho.
- Aliméntala alternando uno y otro pecho. Por lo general, de 10 a 15 minutos en cada uno es un tiempo adecuado para que se sienta satisfecha, pero recuerda que cada bebé es distinta.
- Cada vez que cambies de lado y al final de la comida, cárgala en posición vertical y ayúdala eructar con palmadas suaves en la espalda para que no le dé cólico. Si no eructa es que no tragó aire.

## **Recuerda**

cuida tú también tu alimentación durante la lactancia. Algunos alimentos pueden producirle cólicos a tu bebé. Entre ellos se encuentra el brócoli, el chile, la col, la coliflor, los frijoles y las lentejas, la cafeína y, en general, los alimentos muy condimentados.



# EXÁMENES Y VISITAS MÉDICAS



Antes de que Alondra sea llevada a su hogar es necesario que el médico realice en ella una revisión completa que incluya la talla, el peso y el perímetro de la cabeza (perímetro cefálico). También debe verificar su madurez, sus reflejos, su estado de nutrición y sus signos vitales para evaluar su estado de salud. Por último, debe realizar la prueba de tamiz neonatal, que es un estudio con fines preventivos que debe practicarse a todos los recién nacidos y que consiste en el análisis de unas gotas de sangre tomadas del cordón umbilical y el talón; en especial, esta prueba es muy importante para detectar si tiene algún problema en la glándula tiroides (hipotiroidismo congénito), ya que, de existir hipotiroidismo, será necesario darle tratamiento de inmediato para evitar que la bebé presente después retraso mental. El médico debe también aplicar unas gotitas en los ojos (profilaxis oftálmica) y dar 1 mg de vitamina K para evitar problemas de sangrado.

## De la 1ª semana al mes de vida

### El médico tiene que...

- Hacer una revisión completa (exploración clínica).
- Valorar si existen indicios de algún problema al nacimiento.
- Evaluar las condiciones en que ocurrió el nacimiento.
- Revisar los resultados del tamiz neonatal.
- Verificar que se haya aplicado la vitamina K.
- Recetar vitaminas A, C y D (la bebé debe consumir las tres vitaminas durante los primeros 6 meses en la dosis indicada por el médico).

### Signos de alerta

*consulta al médico inmediatamente*

- Sangrado del cordón umbilical o salida de pus del mismo.
- Fiebre o hipotermia (temperatura baja, es decir, menor de 36.5°C).
- La bebé rechaza el pecho. Flacidez del cuerpo (la bebé está aguadita) o llanto débil.
- Cambios de color en la piel (palidez, cianosis o color azulado, ictericia o color amarillo).
- Dificultad para alimentarse al pecho o con biberón.





● No ha requerido más de tres cambios de pañal en el día.

● Vómitos.

● Llanto constante.

● Ausencia de evacuaciones, inflamación abdominal o presenta diarrea.

● La bebé pierde en los primeros días más del 10% del peso con que nació.

### ***Recuerda***

Alondra debe ser vacunada desde el momento en que nace. Puedes consultar el esquema de vacunación para los primeros doce meses de vida al final de este manual.

# ¿Qué debo vigilar que haga Alondra?



MARCA  
LA RESPUESTA  
EN LA COLUMNA  
CORRESPONDIENTE



CONDUCTA	SI	NO
¿Fija la mirada?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
¿Reacciona a un sonido?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
¿Aprieta el dedo índice de un adulto?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
¿Sigue con la vista objetos similares a una pelota de color rojo de 12 cm de diámetro?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
¿Mueve la cabeza de un lado al otro al estar boca abajo?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>Total</b>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

## PUNTAJE

● Si la respuesta fue SÍ en 4 ó 5 de las opciones, **Alondra evoluciona correctamente.**

● Si la respuesta fue SÍ en sólo 3 o un número menor de opciones, **consulta a su médico.**

## ¿Cómo puedo apoyar el desarrollo de Alondra?

### Estimula

● la adquisición de fuerza muscular y el control de sus movimientos, así como el progreso para lograr conductas muy **simples como sostener la cabeza. Juega con ella, muévela, cárgala, dale tus manos para que las coja con las suyas, dale masaje en su mano y en su cuerpo.**



● que sujete o apriete objetos de distintos tamaños.

● su comunicación con las demás personas por medio de palabras.

**Háblale, cántale, cuéntale un cuento, ríe con ella.**

● la coordinación de lo que ve con lo que hace, o de lo que oye con lo que ve.

## Mantén

● un ambiente seguro (una habitación a temperatura templada constante y con luz natural y en la que no existan corrientes de aire).

● tranquilidad en su habitación: si bien ésta no debe estar exenta de sonidos, éstos no deben ser excesivos ni con un volumen muy alto (por ejemplo, radio o televisión); debe ser un espacio limpio y libre de insectos.

## Procura

● que use ropa suave, principalmente de algodón, y suelta, de forma que facilite la ventilación y se favorezca el movimiento. Deja sus manos libres fuera de las sábanas y las cobijas.

● que el ombligo se mantenga seco, sin secreciones ni mal olor, y sin que la piel alrededor del mismo esté enrojecida o caliente, ya que todos estos signos indican infección; para lograr una higiene adecuada, se recomienda colocar siempre el pañal por debajo del cordón umbilical para evitar que éste se contamine con orina o excremento.

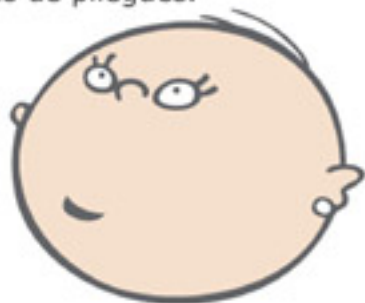
● cortar sus uñas en forma recta con tijeras de punta roma y teniendo cuidado de no hacerlo muy al ras para evitar una infección. Esto debe hacerse después de la primera semana de vida.

## Evita

- exponer a Alondra a ambientes contaminados (humos de cigarro o smog).
- animales domésticos como perros o gatos dentro de la casa.
- exponerla directamente al sol o a ambientes fríos.
- que Alondra duerma sólo en su cuna y que duerma lo suficiente. A esta edad, el promedio de sueño es de 16 horas diarias (8 horas por la noche y 8 horas distribuidas en el curso del día).



- En el cambio de pañal, siempre limpia de adelante hacia atrás de manera que los restos fecales no puedan entrar en contacto con los genitales y ocasionar así infecciones. Asegúrate de secar perfectamente bien, en especial las zonas de pliegues.





# Mitos y REALIDADES

**Mito**

**REALIDAD**

● Amamantar frecuentemente a la niña reduce la producción de leche.

● El metabolismo de la niña se encuentra desorganizado al nacer y requiere que se le imponga una rutina u horario para ayudar a resolver esta desorganización.

● No es bueno cargarla; es preferible dejarla en su cuna.

● La cantidad de leche que una madre produce llega a su punto óptimo cuando se permite a la bebé amamantar tantas veces como lo necesite.

● Las niñas nacen programadas para comer, dormir y tener periodos de vigilia. No se trata de un comportamiento desorganizado, sino que este es un reflejo de las necesidades únicas de cada recién nacido. Con el transcurso del tiempo, la bebé se adaptará gradualmente al ritmo de vida en su nuevo ambiente sin precisar entrenamiento ni ayuda para ello.

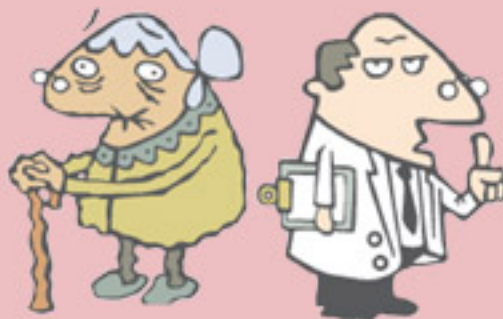
● Lo importante en esta etapa es lograr una vinculación afectiva adecuada con los padres y la familia, ya que ello será la base de las relaciones interpersonales futuras de la bebé. Cárgala, juega con ella y pláticale.

● Hay que darle té a la niña

● La recién nacida no requiere agua, jugos o agua hervida con azúcar o hierbas, ya que éstas disminuyen la absorción de nutrientes de la leche materna; además de ello, el intestino no está preparado al principio para recibir alimentos distintos de la leche materna o leches artificiales maternizadas.

● Hay que mantenerla muy arropada

● Al vestir a la bebé, se recomienda agregar una prenda más de la cantidad de ropa que usan los padres. En el hogar, la cantidad de ropa que se usa se determina según la temperatura de la casa.





# TODO PARECE MÁS CLARO AHORA: PRIMER AÑO DE VIDA

**a**londra ha cumplido un mes. Es posible que sientas más tranquilidad. Ahora tienes más claro cómo cuidarla y empiezas a relajarte. Esta sección abarca desde los 30 días de vida hasta el primer año de edad. Durante este periodo, Alondra terminará de adaptarse a la vida extrauterina (fuera del cuerpo de la mamá). Además, aprenderá a desarrollar respuestas apropiadas, tales como sonreír frente al estímulo. En esta etapa, los cambios serán más notorios a partir del inicio de modificaciones en la alimentación, consistentes en la incorporación de productos diferentes a la leche y los líquidos, es decir, de alimentos semisólidos (papillas, purés espesos). También brotarán sus primeros dientes. A los 9 meses, Alondra será capaz de sentarse, y casi al año empezará a dar sus primeros pasos.



# TODO PARECE MÁS CLARO AHORA: PRIMER AÑO DE VIDA

## SOBRE SU CUERPO

EDAD	PESO PROMEDIO (KILOS)	TALLA PROMEDIO (CENTÍMETROS)
1 mes	4.0	54
2 mes	4.8	55
3 mes	5.5	60
4 mes	6.1	61
5 mes	6.7	62
6 mes	7.3	63
7 mes	7.5	65
8 mes	8.2	67
9 mes	8.6	68
10 mes	9.1	70
11 mes	9.4	72
12 mes	9.6	74

## Evolución

● Durante este periodo, la niña triplica su peso de nacimiento, duplica su estatura y alcanza el 70% de su crecimiento cerebral.



## Recomendaciones

- Al año de edad, la niña deberá pesar entre 8.6 K y 9.6 k.
- Es necesario consultar al médico si el peso de de la bebé se encuentra fuera de este rango al año de edad.



# TODO PARECE MÁS CLARO AHORA: PRIMER AÑO DE VIDA

## Alimentación

EDAD	RECOMENDACIÓN	ALIMENTO Y CANTIDAD
1 a 6 meses	La bebé es capaz de succionar y deglutir, pero aún no ha desarrollado la capacidad de digerir ciertas proteínas y sus riñones no están completamente desarrollados. Por lo anterior, el único alimento que debe recibir es leche materna o maternizada.	Leche materna: consumo libre de leche materna

Al 6º mes

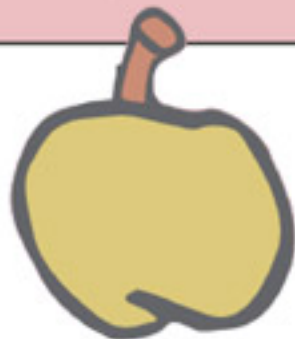
Se van introduciendo alimentos no lácteos, preparados de forma adecuada en consistencia y cantidad. También puede consumir agua a libre demanda, siempre y cuando sea hervida.

Además de la leche materna, cereal de hojuelas preparado con 200 ml de leche adicional (5 cucharadas de leche más 5 cucharadas soperas de hojuelas de cereal de arroz o avena) o puré de fruta cocida y molida (manzana, pera, plátano, papaya). No debes obligar a la bebé a que se acabe todo.



# TODO PARECE MÁS CLARO AHORA: PRIMER AÑO DE VIDA

Al 8º mes	Incorporación gradual de alimentos semisólidos	Puré de verduras y carnes bien cocidas y molidas.
Del 9º mes al 1er año	Incorporación de pequeñas cantidades de alimento sólido para que la niña aprenda a comer en el sentido más amplio del término, desde la masticación de los alimentos hasta la adquisición de hábitos alimenticios correctos.	Carnes, verduras y frutas bien cocidas y molidas de manera más gruesa (con trocitos sólidos muy pequeños). Evitar el huevo antes del año de edad.



# EXÁMENES Y VISITAS MÉDICAS



## 2 y 3 meses

### El médico tiene que...

- medir el peso, la talla y el perímetro de la cabeza (craneal).
- valorar que no haya problemas en los ojos (que no haya estrabismo, es decir, desviación de uno o ambos ojos, que los ojos tengan reflejos normales y que la bebé siga la luz de una linterna y los objetos con los ojos).

### Signos de alerta

*consulta al médico inmediatamente*

Dos meses:

- Persistencia de irritabilidad.
- Sobresalto exagerado ante el ruido.
- Ausencia de sonrisa social.

Tres meses:

- Asimetría en la actividad de las manos (no puede hacer la misma cosa con las dos manos al mismo tiempo).

● explorar la existencia de anomalías de cadera o luxación congénita de cadera (limitación en el movimiento de su cadera/muslo), así como la presencia de asimetrías en la longitud de las piernas y en los pliegues glúteos.

● evaluar el desarrollo psicomotor: respuesta a estímulos, capacidad de sonreír, capacidad de sostener la cabeza por varios segundos, sostener objetos en las manos por algunos segundos y vocalizar sonidos con la letra g (agú).

● No sigue con la mirada.

● La niña no responde ante el estímulo de los sonidos.

● La niña no sostiene la cabeza.



GU



## 4 y 5 meses

### El médico tiene que...

- medir peso, la talla y el perímetro de la cabeza.
- evaluar el desarrollo psicomotor.

### Signos de alerta

*consulta al médico inmediatamente*

- Pasividad excesiva.
- Puños de las manos continuamente cerrados.
- No emite risas sonoras.
- No se orienta hacia la voz que escucha.

## 6 a 11 meses

### El médico tiene que...

- medir el peso, la talla y el perímetro de la cabeza.
- evaluar el desarrollo psicomotor.  
comprobar la fijación de cada ojo por separado; constatar que no haya estrabismo y otros defectos oculares.
- preguntar a los padres sobre la reacción de la niña ante estímulos de sonido/lenguaje.
- verificar que hayan salido los dientes y descartar la presencia de malformaciones dentales.

### Signos de alerta

*consulta al médico inmediatamente*

- Rigidez en las piernas.
- La niña no rota sobre sí misma.
- No intenta permanecer erguida apoyándose de algo o de la mano de un adulto.
- No presiona los objetos voluntariamente.
- No balbucea ni hace "gorgoritos".
- Tiene una respiración rápida, agitada o ruidosa.



● Mantiene un llanto agudo inusual o llora durante más de tres horas.

● Muestra una somnolencia excesiva (busca dormir todo el tiempo).

● Aumento anormal en el número de evacuaciones (mayor frecuencia de la que se observa regularmente).



## 12 meses

### El médico tiene que...

● medir el peso, la talla y el perímetro de la cabeza.

● evaluar el desarrollo psicomotor.

### Signos de alerta

*consulta al médico inmediatamente*

● No se pone de pie, ni intenta caminar.

● No tiene vocabulario de dos palabras con/sin significado.

● No entiende órdenes sencillas.

● Tiene una respiración rápida, agitada o ruidosa.

● Mantiene un llanto agudo inusual o llora en forma continua por más de tres horas.

● Tiene una somnolencia excesiva o duerme demasiado.

● Aumento anormal en el número de evacuaciones (mayor frecuencia de la que se observa regularmente).



### ***Recuerda***

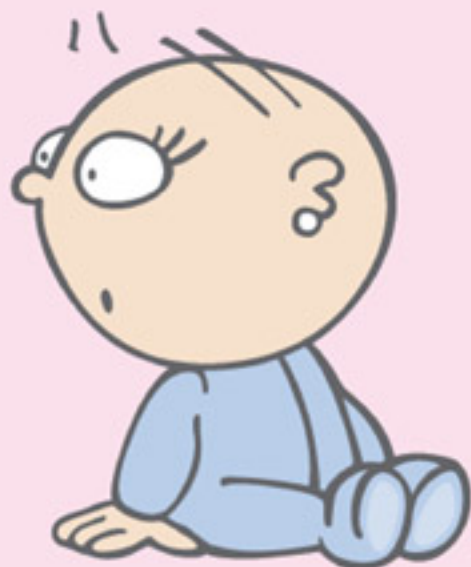
Alondra debe ser vacunada desde el momento en que nace. Puedes consultar el esquema de vacunación para los primeros doce meses de vida al final de este manual.

# ¿Qué debo vigilar que haga Alondra?

MARCA  
LA RESPUESTA  
EN LA COLUMNA  
CORRESPONDIENTE



**2 meses  
de vida**



CONDUCTA	SI	NO
Mueve los labios o hace mímica en respuesta al rostro del adulto (a 40 cm de distancia).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Emite sonidos en respuesta a la sonrisa y la conversación del adulto.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Reacciona ante la desaparición de la cara del adulto.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Intenta controlar la cabeza al ser llevada a la posición de sentada.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Vocaliza dos sonidos diferentes.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>Total</b>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

CONDUCTA	SI	NO
Gira la cabeza cuando escucha el sonido de una campanilla.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Estando boca abajo levanta la cabeza y apoya los brazos para levantar su cuerpo.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Levanta la cabeza y el hombro al ser llevada a posición de sentada.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sonríe a carcajadas, grita y llora.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Reconoce a sus padres por las voces.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>Total</b>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

## 3 meses de vida



## 4 meses de vida



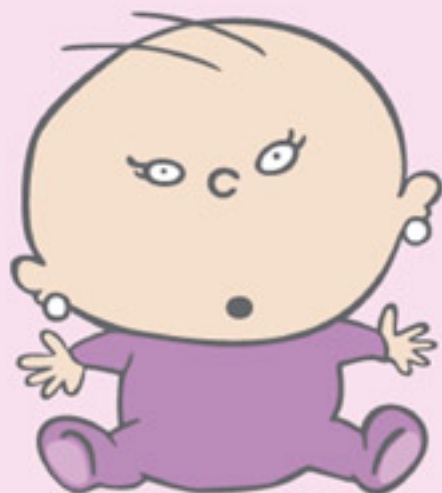
CONDUCTA	SI	NO
La cabeza sigue el movimiento de un objeto a medida que éste desaparece (ubicado a 60 cm de los ojos).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Trata de sujetar objetos.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Estando sobre su abdomen puede cambiar de posición.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Balbucea.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Observa y se alegra con un móvil o un juguete.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>Total</b>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



## 5 meses de vida

CONDUCTA	SI	NO
Al estar sentada en las piernas de un adulto frente a una mesa, palpa el borde de la mesa.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Si el adulto le ofrece los dos pulgares para que se sujete, logra sentarse haciendo fuerza (se empuja hasta lograr la posición de sentada).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Intenta sujetar objetos como argollas, sonajas, etc.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Se mantiene sentada con poco apoyo.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Es capaz de soportar casi todo su peso cuando se la sostiene en posición de pie.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

CONDUCTA	SI	NO
Se mantiene sentada sola por algunos momentos.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Se esfuerza por alcanzar objetos que le interesan y puede sujetar cosas con sus manitas.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Los ruidos como golpes fuertes, timbres o sirenas la despiertan.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Siente aproximarse a personas que no ve o reacciona al escuchar la voz de personas conocidas sin verlas.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Vocaliza cuando se le habla.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>Total</b>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



## 7 meses de vida

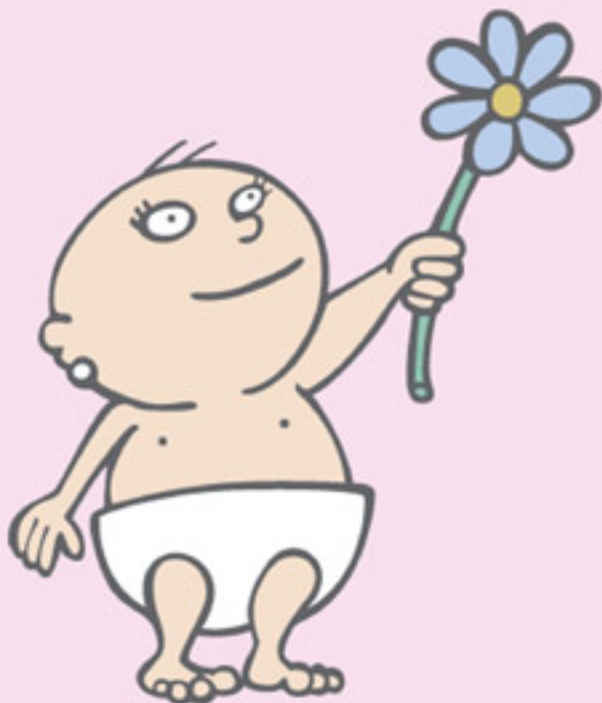


CONDUCTA	SI	NO
Se mantiene sentada por sí misma durante 30 segundos o más.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Intenta sujetar un objeto pequeño.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Escucha selectivamente palabras familiares.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Coopera en los juegos.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sujeta dos cubos, uno en cada mano.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



CONDUCTA	SI	NO
Se sienta sola y se mantiene de manera firme en posición erguida.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Si el adulto le ofrece los dos pulgares para que se sujete, logra ponerse de pie (se empuja hasta lograr pararse).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Inicia con pasos sostenidos mientras el adulto la sostiene o le ofrece apoyo por debajo de sus brazos.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sujeta un objeto pequeño con participación del pulgar.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Dice "da da" o sonidos equivalentes.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>Total</b>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

## 9 meses de vida



CONDUCTA	SI	NO
Se pone de pie cuando encuentra apoyo para hacerlo.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Mueve y tira objetos.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Muestra angustia al estar con extraños.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Si el adulto esconde frente a ella un cubo u objeto pequeño bajo un pañal, logra encontrarlo.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Responde de alguna manera cuando el adulto dice su nombre o cuando le dice que van a salir de paseo.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>Total</b>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

## 10 y 11 meses de vida

CONDUCTA	SI	NO
Sujeta un objeto pequeño con el índice y el pulgar (como si hiciera una pinza).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Imita gestos simples.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sujeta tres objetos intercambiándolos de una mano a otra.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Hace sonar dos cubos juntándolos con sus dos manos frente a ella.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Reacciona al no-no.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>Total</b>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

CONDUCTA	SI	NO
Se pone de pie sola y camina algunos pasos tomada de la mano de un adulto.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Junta las manos frente a sí a la altura del pecho.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Entrega un objeto al adulto cuando le da la instrucción de hacerlo.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Dice al menos dos palabras.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Responde a su nombre, incluso cuando éste es pronunciado en voz baja.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>Total</b>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

## Un año de vida



● Si la respuesta fue SÍ en 4 ó 5 de las opciones, **Alondra evoluciona correctamente.**

● Si la respuesta fue SÍ en sólo 3 o un número menor de opciones, **consulta a su médico.**

# ¿Cómo puedo apoyar el desarrollo de Alondra?

## Estimula

- la adquisición de fuerza muscular y control de los movimientos, así como el avance de conductas muy simples a comportamientos más complejos como correr, saltar, caminar, etc.
- la curiosidad mostrando objetos interesantes para que los examine, obtenga sonidos y perciba colores y texturas diferentes que le permitan una coordinación entre lo que capta con sus sentidos y lo que hace, o entre lo que oye y lo que ve.
- desde sus primeros balbuceos la comunicación con los demás por medio de las palabras.
- en Alondra el afianzamiento de pinzas con dos dedos y el uso de todos los dedos ofreciéndole objetos que le cueste más trabajo sujetar.
- que duerma bien: en los primeros doce meses, Alondra puede requerir desde 13-14 horas hasta 16-18 horas de sueño diario, incluyendo el tiempo de las siestas.
- bajar el nivel de estímulos ambientales antes de acostarla, o bien, si Alondra está muy estimulada, espera unos 20 minutos antes de acostarla; el lugar para dormir deberá estar libre de estímulos visuales y auditivos excesivos (demasiados móviles, adornos, etc.). De manera ideal, es recomendable dormir la en su cuna.
- seguridad si Alondra viaja en automóvil: debe ir sentada y con el cinturón de seguridad abrochado en una silla especial colocada en el asiento trasero del auto; la silla de la bebé a su vez debe quedar



## Mantén

- la integridad y salud de la piel mediante un aseo diario completo en el que se preste una atención especial a las áreas con pliegues.
- hábitos y rutinas que le permitan a Alondra un sueño reparador y que más adelante serán vitales para el desarrollo de buenas prácticas al dormir.

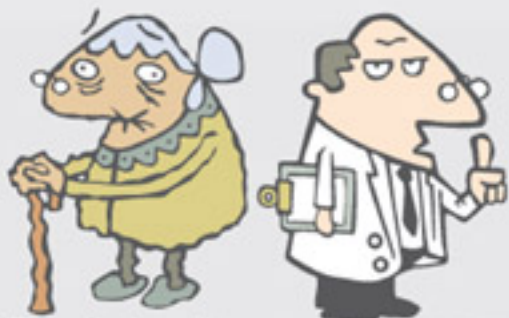
perfectamente fija mediante un anclaje de seguridad específico o con uno de los cinturones de seguridad del propio automóvil.

- darle masajes a Alondra con suavidad y afecto. Hay muchos tipos de masajes y puedes hacerlo en diferentes partes del cuerpo: manos y pies, pecho, espalda, piernas y brazos, etc.



## Evita

- el agua de baño muy caliente, el consumo de líquidos calientes, que la niña quede sola en una cama y que juegue en la cocina o cualquier otro espacio inseguro. Todo esto disminuye riesgos y contribuye a prevenir accidentes domésticos.
- las lesiones caracterizadas por un enrojecimiento y erosiones de la zona de la piel que queda cubierta por el pañal cuando ésta queda expuesta al contacto con las evacuaciones y la orina.
- en la medida de lo posible, que Alondra se chupe el dedo. Si lo hace, procura sustituir este hábito por el chupón, que es menos dañino. En todos los casos se sugiere no ofrecer el chupón antes de lograr una lactancia exitosa y retirarlo a más tardar a los 2 años de edad.



# Mitos y REALIDADES

**Mito**

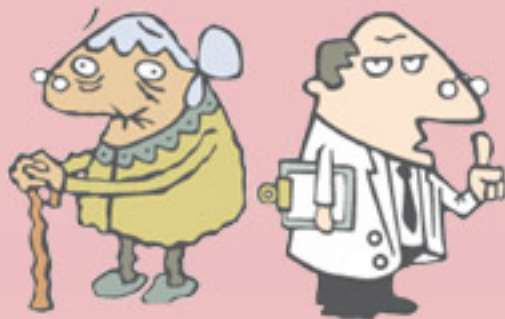
REALIDAD

● La sopa hace fuerte a la niña.

● La creencia y la práctica de dar sopitas o calditos suele ser perjudicial pues la realidad es que las sopas o caldos no tienen los suficientes nutrientes y calorías para alimentar y lo que en realidad harán es impedir que la bebé coma adecuadamente.

● La leche no sirve si es muy clarita.

● La leche materna es más clarita que la leche de vaca, especialmente la que sale durante los primeros minutos cada vez que la bebé succiona; sin embargo, se trata de una leche producida según las necesidades de la bebé, con menos grasa que la leche de vaca y muchísimas proteínas para la generación de defensas en el cuerpo de la niña.

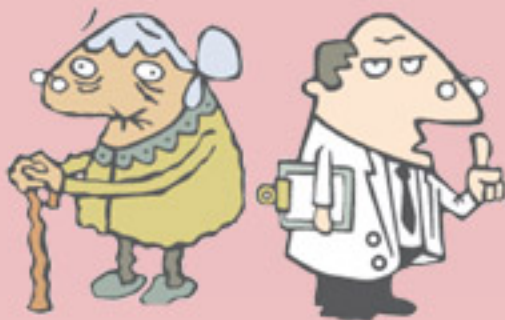


● Si una niña no aumenta bien de peso, es posible que la leche de su madre sea de baja calidad.

● Los estudios demuestran que aun las mujeres desnutridas son capaces de producir leche de suficiente calidad y cantidad para cubrir las necesidades de crecimiento de la niña. En la mayoría de los casos, el escaso peso se debe al consumo insuficiente de leche materna o a un probable problema orgánico de la niña.

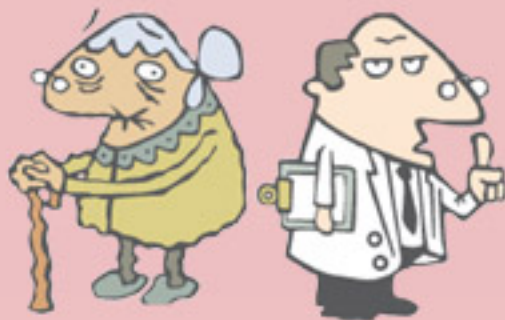
● La estimulación temprana es sólo para niñas talentosas o especialmente dotadas.

● Todas las bebés necesitan vivir experiencias nuevas para enriquecer su desarrollo cerebral y emocional. Las niñas aprenden haciendo las cosas y realizando actividades estimulantes. De ahí la importancia de ofrecerles la oportunidad de explorar el mundo, exponerlas a nuevos desafíos y alentarlas a ser creativas.



● Es chiquita y no entiende.

● Todo lo contrario: neurológicamente, su cerebro madura en forma asombrosa. La bebé entenderá una sonrisa, una caricia, un cambio en el tono de voz, una expresión suave y un reto. Si el adulto es capaz de explicar con palabras sencillas 'lo que ocurre', la niña se mostrará empática y comprenderá la situación relatada.



# ESQUEMA DE VACUNACIÓN PARA LOS PRIMEROS DOCE MESES DE VIDA

VACUNA	ENFERMEDADES QUE PREVIENE	DOSIS	EDAD
BCG	Tuberculosis	Única	Al nacer
Hepatitis B	Hepatitis B	Primera Segunda Tercera	Al nacer 2 meses 6 meses
Pentavalente acelular	Difteria  Tos ferina	Primera Segunda  Tercera	2 meses 4 meses  6 meses (hay un re- fuerzo más a los 18 meses; ver manual correspon- diente)
DPaT +VPI+Hib	Tétanos Poliomielitis Infecciones por haemophilus	Tercera	6 meses (hay un re- fuerzo más a los 18 meses; ver manual correspon- diente)

Rotavirus	Diarrea por rotavirus	Primera Segunda	2 meses 4 meses
Neumocócica conjugada	Infecciones por neumococo	Primera Segunda Refuerzo	2 meses 4 meses 12 meses
Influenza	Influenza	Primera Segunda	6 meses (hay refuerzos anuales; ver manual de 1 a 5 años) 7 meses
SRP	Sarampión Rubeola Parotiditis	Primera	1 año



# PRIMEROS AUXILIOS



En los primeros doce meses de Alondra y, en general, en el curso de su vida, los accidentes pueden ocurrir. Algunos accidentes simplemente ocurren, pero una buena parte pueden prevenirse. A continuación se mencionan algunas medidas preventivas para que Alondra no corra riesgos innecesarios, así como algunas recomendaciones en el caso de que llegue a tener algún accidente a esta edad.

## Como prevenir accidentes

- Nunca le des **medicamentos o remedios caseros** sin haber consultado antes con su médico.
- Asegúrate de que las **sustancias tóxicas** tales como, por ejemplo, los detergentes, el cloro, los solventes, los insecticidas y la gasolina estén bien cerradas y fuera del alcance para evitar que las ingiera.
- Procura no dejar a su alcance **cubetas con agua y bolsas de plástico**.



● Evita que gatee en la cocina, estacionamientos, cerca de escaleras, en la azotea y cerca de escaleras.

● Mantén fuera de su alcance **objetos pequeños** que se pueda tragar, u **objetos que puedan hacerle daño**, tales como cuchillos, ventiladores, metales oxidados, trozos de madera, vidrios, cosas sucias, etc.

● No permitas que se le acerque demasiado ningún **animal doméstico**.

● Puedes evitar quemaduras cuidando que no se acerque a **objetos calientes** como planchas, velas, ollas, anafres, fogatas, etc.

● Si te es posible, recubre los **contactos eléctricos**.

● Revisa y mantén **limpio el lugar donde duerme** para evitar picaduras o mordeduras de animales.



# ¿Qué hacer cuando ocurre un accidente?

## **DESHIDRATACIÓN**

### ¿Qué ocurre?

Pérdida de líquidos y sales minerales.

### **Síntomas**

Resequedad de la boca, ojos hundidos, falta de energía, somnolencia o palidez.

### **Recomendación**

- Dale líquidos y suero oral con frecuencia y en pequeñas cantidades. Hazlo con una cucharadita.
- Consulta al médico.



# **INSOLACIÓN**

## **¿Qué ocurre?**

Aumento de la temperatura en el cuerpo ocasionado por la exposición al sol.

### **Síntomas**

Debilidad, mareo, deshidratación, dolor de cabeza, poca sudoración, poca orina, vómito y/o adormecimiento del cuerpo.

## **Recomendación**

- Coloca a la bebé en un lugar con sombra y ventilado.
- Refresca su cuerpo con fomentos de agua en la nuca, la cabeza, la cara y el pecho.
- Si después de 30 minutos no ves mejoría y aparece fiebre, dificultad para respirar, vómito, pérdida del conocimiento o convulsiones, será necesario que la lleves inmediatamente con el médico.

## QUEMADURAS

### ¿Qué ocurre?

Lesión en la piel causada por fuego, objetos o líquidos calientes, agua hirviendo, sol o sustancias químicas.

Existen diferentes tipos de quemaduras:

**Primer grado:** hacen que la piel se ponga rojiza y haya ardor.

**Segundo grado:** presentan ampollas.

**Tercer grado:** son más graves pues afectan la piel, los músculos y los tejidos.

### Recomendación

- En el caso de quemaduras de **primer y segundo grado:**
  - Aplica agua fría hasta que el dolor se calme.

- No es conveniente que cubras la herida con gasas o vendas, ya que la piel necesita respirar.
- No apliques remedios caseros como pomadas, aceites, mostaza, pasta de dientes u otros.
- La aplicación de cremas refrescantes sólo podrá hacerse cuando la quemadura haya sido por exposición al sol. Si se han formado ampollas no las revientes, es mejor consultar al médico.
- Las quemaduras de **tercer grado** requieren de atención médica inmediata.



## MORDEDURAS Y PIQUETES DE ANIMALES

### ¿Qué ocurre?

Lesiones provocadas por algún animal o insecto.

### Síntomas

Ronchas, enrojecimiento, ardor, comezón, dolor.

### Recomendación

- Aplica fomentos de agua fría con un poco de bicarbonato de sodio en la zona afectada.
- En caso de **picaduras de abeja**, retira el aguijón con unas pinzas y coloca hielo.
- En caso de **mordedura de perro o rata**, lava con agua y jabón neutro y acude al médico.
- Sí hay síntomas como hinchazón en párpados o lengua, adormecimiento de alguna parte del cuerpo o dificultad para respirar, acude al médico de inmediato.

## **INTOXICACIONES**

### **¿Qué ocurre?**

Reacción alérgica o envenenamiento en el cuerpo por causa de algún medicamento, sustancia o alimento.

### **Síntomas**

Hinchazón, dificultad para respirar, sudoración, vómito, diarrea, náusea y/o fiebre.

### **Recomendación**

- En caso de haber ingerido alguna sustancia tóxica evita provocar el vómito o darle agua, ya que esto puede dañar más sus órganos internos.
- Traslada de inmediato a la bebé al hospital o clínica más cercana.
- Lleva contigo el envase y/o la sustancia que ingirió.

# AHOGAMIENTO O ATRAGANTAMIENTO

## ¿Qué ocurre?

Obstrucción en la garganta por un objeto o alimento que impide la entrada de aire a los pulmones.

### Síntomas

Dificultad para respirar y hablar, labios azulados, tos constante, silbido al respirar.

### Recomendación

- Coloca a la bebé boca abajo sobre tus piernas de manera que la cabeza quede más abajo que el tronco, sujétala de las piernas y dale golpes en la espalda.
- Si con esto no expulsa lo que se le ha atorado, dale la vuelta para que quede con la misma inclinación, pero con el pecho de frente y con la cabeza de lado, presiona con los dedos índice y medio cinco veces en el centro del pecho. Lo que se busca con cada empujón es que el aire suba por la tráquea y despeje las vías respiratorias.
- Si persiste la obstrucción, ábrele la boca con una de tus manos, poniendo el pulgar sobre su lengua y los otros dedos bajo la mandíbula. Trata de ver y sacar lo que la asfixia usando el dedo índice de la otra mano como gancho. Si el objeto está profundo no intentes extraer nada, pues corres el riesgo de empujarlo más.
- Llévala de inmediato al hospital más cercano.

