



POLICÍA NACIONAL
DIRECCIÓN DE SANIDAD

PIPAS

Plan Individual de Promoción
y Atención en salud
Niños y Niñas



Cultura del
Autocuidado
Viva Bien, Viva Saludable

**PROSPERIDAD
PARA TODOS**

La importancia del PIPAS Niños y Niñas



Papá y mamá, este es un documento muy valioso, en el se realiza el seguimiento detallado de las condiciones de salud y desarrollo de su hijo desde el nacimiento. Para correcto diligenciamiento y actualización es necesaria su colaboración con el apoyo de la familia y el equipo de salud.

Por favor cuídelo y llévelo siempre con usted cuando asista a todas las consultas, controles, vacunación, talleres y cuando viaje.

Cualquier duda con referencia a los datos consignados en el PIPAS, pregúnte al personal de salud del Establecimiento de Sanidad Policial (ESP) más cercano.

Su hijo confía en usted, cuenta con usted y con su habilidad para cuidar sus problemas de salud. Enséñele que es importante que aprenda a cuidar su salud por sí mismo, a medida que vaya creciendo.

Este documento es requisito para el ingreso a las instituciones educativas (No lo entregue tómelo fotocopia). No olvide llevarlo siempre que acuda a su Establecimiento de Sanidad Policial y cuando viaje.

Foto niño o niña con su familia

Derechos de los Niños



1. A tener derechos sin ser discriminado.



2. A gozar de una seguridad social.



3. A tener un nombre y una nacionalidad.



4. A disfrutar de alimentación, vivienda, recreo y servicios médicos adecuados.



5. A recibir atención y cuidados especiales cuando el menor sufre algún impedimento físico, mental o social.



6. Al amor y a la familia.



7. A la educación.



8. A ser los primeros en recibir atención en situaciones de emergencia.



9. Al buen trato.



10. A la protección contra todo tipo de discriminación y a la educación en la tolerancia frente a las diferencias.

Datos personales del niño o la niña

FOTO
DEL NIÑO
O NIÑA

Apellidos:

Nombres:

Tipo de Documento Identidad : RC ☐ TI ☐ NIUP ☐ No

Fecha de Nacimiento: D M A

Sexo: F ☐ M ☐ Grupo Sanguíneo: Rh:

Lugar de Nacimiento: Dpto:

Lugar de Atención:

Teléfono:

En caso de urgencias diríjase a:

En caso de Urgencia favor avisar a:

Nombre Completo:

Teléfonos:

Dirección:

"Este documento es personal e intransferible"

Datos del padre

Nombres y Apellidos:

No. Documento de Identidad

Fecha de Nacimiento: D M A

Grupo Sanguíneo: Rh: Ocupación y/o Profesión

Antecedentes familiares que puedan influir en la salud de su hijo:

Observaciones:

Datos de la madre

Nombres y Apellidos:

No. Documento de Identidad

Fecha de Nacimiento: D M A

Grupo Sanguíneo: Rh: Ocupación y/o Profesión

Antecedentes familiares que puedan influir en la salud de su hijo:

Datos del parto

Control Prenatal SI NO Cuántos?

Complicaciones durante el embarazo:

Lugar de Atención del parto:

Sem. de Gestación: RN a término: RN Pre término: RN Pos término:

Eutócico Vaginal Cefálico Instrumentado

Distócico Cesárea Pelvis

Datos del niño

Peso al nacer: gr. Peso al alta: gr. Talla: cm.

Perímetro cefálico: cm. Perímetro Torácico: cm.

Apgar I min: 5 min: Reanimación SI NO

Pruebas endocrino - metabólicas (TSH):

Fecha: 1ra Muestra: Resultado:

Fecha: 2da Muestra: Resultado:

Observaciones:

Antecedentes alimenticios (consigne el mes de iniciación)

Lactancia: Exclusiva: Mes parcial Mes Fórmula

Dieta complementaria:

Recomendaciones del médico tratante:

Los niños y niñas se educan con amor

- Establezca reglas claras y cúmplalas junto con todos los de la casa y con quienes le cuidan.
- Cuando su hijo o hija cometa alguna falta explíquelo, escuche los motivos y razones antes de reprenderlo.
- Cuente hasta diez antes de corregirlo y piense cuál es la forma más inteligente y amorosa de hacerlo.
- No le diga al niño o niña que es lento o bruto, no lo humille ni le grite, no lo amenace con abandonarlo o regalarlo, ya que crea sentimientos de inseguridad.
- El castigo físico, los gritos, la palmada, el pellizco y los insultos NO forman ni generan respeto, sólo dan miedo.
- La mejor manera de corregir es escuchar, explicar razones, ser justo y dar buen ejemplo.



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



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

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

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

** De acuerdo al antecedente vacunal

NIÑOS Y NIÑAS CON ESQUEMA TARDÍO DE VACUNACIÓN	
Entre 12 a 23 meses sin antecedente vacunal:	Entre 2 a 5 años sin antecedente vacunal:
1 dosis de BCG si pertenece a población indígena o rural dispersa. 3 dosis de Polio con intervalo de 4 semanas. 1 dosis de pentavalente. Se completa con: - 2 dosis de DPT con intervalo de 4 semanas. - 2 dosis de Hepatitis B con intervalo de 4 semanas. 1 dosis de triple viral. 1 dosis de fiebre amarilla 1 dosis de hepatitis A 2 dosis de neumococo con un intervalo de 2 meses. 1 dosis de varicela (si nació a partir del 1ro de julio de 2014)	1 dosis de BCG si pertenece a población indígena o rural dispersa. 3 dosis de Polio con intervalo de 4 semanas. 3 dosis de DPT con intervalo de 4 semanas. Completar esquema con los 2 refuerzos respectivos con DPT o Td pediátrico según sea el caso. 3 dosis de Hepatitis B con intervalo de 4 semanas. 1 dosis de SRP y el refuerzo a los 5 años de edad (mínimo un año entre dosis y refuerzo). 1 dosis de fiebre amarilla. 1 dosis de hepatitis A (si nació a partir del 1ro de enero del 2012) 1 dosis de neumococo. 1 dosis de varicela (si nació a partir del 1ro de julio del 2014).
Niños con esquema de vacunación incompleto: Revisar, continuar y completar el esquema según sea el caso.	

Otras Vacunas

VACUNA	DOSIS	FECHA DE APLICACIÓN			LABORATORIO	NÚMERO DE LOTE	IPS VACUNADORA	FECHA PRÓX CITA			NOMBRE DEL VACUNADOR
		DÍA	MES	AÑO				DÍA	MES	AÑO	

Recomendaciones de Vacunación

- Este carné le ayudará a llevar el registro de las vacunas que se le debe aplicar a su hijo en cada etapa de crecimiento.
- Las vacunas son necesarias, irremplazables e inaplazables. Son un método de prevención de enfermedades, fundamental para proveer la buena salud del niño.
- Explíquele a los pequeños cuál es la finalidad de la aplicación de las vacunas, así entenderán “que pueden producir una pequeña molestia”
- Evite tratar el tema como una amenaza o un castigo. Acompañe, oriente y premie –sin chantajes– por su disposición y valentía.

Tome nota si su hijo presenta alguna reacción y avise al vacunador.

Suplementos vitamínicos y minerales

NOMBRE SUPLEMENTO	FECHA INICIO	DOSIS	DURACIÓN

Suministro de antiparasitarios

NOMBRE ANTIPARASITARIO	FECHA INICIO	DOSIS	DURACIÓN

Medicamentos especiales y permanentes

NOMBRE	FECHA INICIO	DOSIS	DURACIÓN

**NO ADMINISTRE A SU HIJO CALCIO, VITAMINAS, NI OTRAS MEDICINAS
SI NO SON FORMULADAS POR UN MÉDICO**

Medir, pesar, registrar, graficar y evaluar

La mejor forma de establecer el correcto crecimiento y desarrollo en los niños y niñas, es a través de las graficas de crecimiento y desarrollo. Los niños y niñas presentan cambios constantes, tanto físicos como mentales, especialmente durante los primeros años de vida.

Tenga en cuenta:

- Debido a que los niños crecen a un rango distinto utilizan graficas de crecimiento por separado.
- Todos los niños y niñas deben ser medidos y pesados y los datos deben ser registrados, graficados y evaluados por el equipo de salud.
- La familia del menor debe asegurarse de que estos datos sean actualizados en cada cita de control y hasta que termine el crecimiento.
- La talla y el peso adecuados de los niños son los que los médicos de salud y del estado nutricional.
- Los registros y gráficas muestran alertas en el desarrollo de los niños, y es donde el equipo de salud juega un papel importante para hacer un diagnóstico y tratamiento a tiempo.
- Las curvas de crecimiento también proporcionan valiosa información con respecto a ciertos problemas o síntomas de importancia.
- El propósito de las curvas de crecimiento es asegurar que el niño se encuentre creciendo a un ritmo no

Cada niño es diferente y único. Los padres no deben comparar un niño con otro, el crecimiento y desarrollo de cada individuo depende de varios aspectos.



Información de Salud Oral

La caries dental y la enfermedad gingival se pueden prevenir con adecuados hábitos de higiene oral y visita periódica al odontólogo

Mi primer diente me salió a los _____

[illegible]

Control de Fluorizaciones

[illegible]

- Aún cuando no hayan salido los dientes, se deben limpiar las encías del bebé con una gasa humedecida con agua, para retirar residuos de leche y crear el hábito de higiene oral.
- Al salir el primer diente temporal se inicia la inducción al cepillado sin crema dental 2 veces al día. La crema dental sin flúor se inicia a partir de los 3 años de edad; el cepillado debe ser vigilado y supervisado por un adulto o persona responsable, hasta los 9 años de edad.
- Asista a los controles odontológicos programados cada 6 meses o cuando su odontólogo así lo indique.
- El consumo de alimentos azucarados propicia la aparición de caries dental.
- El cepillado debe ser vigilado y supervisado por un adulto o persona responsable.

Cronograma de citas para el menor de 11 años

EDAD	FECHA	CONSULTORIO	HORA	TAMIZAJE	OBSERVACIONES	REALIZADA POR
PROF.						
5 AÑOS MÉDICO O PEDIATRA				Tensión Arterial Normal ☐ Anormal ☐		
ODONTOLOGÍA						
5,5 AÑOS ENFERMERÍA						
6 AÑOS MÉDICO O PEDIATRA						
ODONTOLOGÍA						
6,5 AÑOS ENFERMERÍA						
ODONTOLOGÍA						
7 AÑOS CONTROL MÉDICO				Tensión Arterial Normal ☐ Anormal ☐		
ODONTOLOGÍA						
7,5 AÑOS ENFERMERÍA						
ODONTOLOGÍA						
EXAMEN DE AGUDEZA VISUAL						
8 AÑOS CONTROL MÉDICO						
ODONTOLOGÍA						
EXAMEN DE AGUDEZA VISUAL						
8,5 AÑOS ENFERMERÍA						
ODONTOLOGÍA						
9 AÑOS MÉDICO				Tensión Arterial Normal ☐ Anormal ☐		
11 AÑOS MÉDICO						

Otras atenciones y citaciones a Talleres

Cronograma de citas para el menor de 11 años

EDAD PROF.	FECHA	CONSULTORIO	HORA	TAMIZAJE	OBSERVACIONES	REALIZADA POR
RECIENTE NACIDO				Hemoclasificación ☐ Hipotiroidismo ☐		
1 MES MÉDICO O PEDIATRA				Examen Ocular SI ☐ NO ☐		
2 MESES ENFERMERÍA				Examen Ocular SI ☐ NO ☐		
4 MES MÉDICO O PEDIATRA				Displasia de Cadera SI ☐ NO ☐		
6 MESES ENFERMERÍA				Examen Ocular SI ☐ NO ☐		
8 MESES MÉDICO O PEDIATRA				Displasia de Cadera SI ☐ NO ☐		
10 MESES ENFERMERÍA						
12 MESES MÉDICO O PEDIATRA				Anemia SI ☐ NO ☐		
15 MESES ENFERMERÍA						
18 MESES MÉDICO O PEDIATRA						
24 MESES MÉDICO O PEDIATRA				Antiparasitario ☐ Examen Ocular ☐		
ODONTOLOGÍA						
30 MESES ENFERMERÍA				Tensión Arterial Normal ☐ Anormal ☐		
36 MESES MÉDICO O PEDIATRA						
ODONTOLOGÍA						
42 MESES ENFERMERÍA						
ODONTOLOGÍA						
48 MESES MÉDICO O PEDIATRA						
ODONTOLOGÍA						
EXAMEN DE AGUDEZA VISUAL						
54 MESES ENFERMERÍA						
ODONTOLOGÍA						



POLICÍA NACIONAL
DIRECCIÓN DE SANIDAD

PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS DE SALUD
ESCALA ABREVIADA DE DESARROLLO

HISTORIA CLÍNICA No.

ESTABLECIMIENTO DE SANIDAD POLICIAL

NOMBRE DEL NIÑO(A)

Primer Apellido

Segundo Apellido

Nombres

SEXO

Masculino

1

Femenino

2

FECHA DE NACIMIENTO

D

D

M

M

A

A

DIRECCIÓN

SÍNTESIS DE EVALUACIONES

FECHA EVALUACIÓN			EDAD EN MESES	RESULTADOS POR ÁREAS				
DÍA	MES	AÑO		A M.G.	B M.F.A.	C A.L.	D P.S.	TOTAL

Fuente: UNICEF.

[illegible]

[illegible]

PARÁMETROS NORMATIVOS PARA LA EVALUACIÓN DEL DESARROLLO DE NIÑOS MENORES DE 60 MESES

Edad en Meses	Motricidad Gruesa (A)				Motricidad Fina (B) Adaptativa				Audición y Lenguaje (C)				Personal Social (D)				T O T A L			
	Alerta	Medio	Medio Alto	Alto	Alerta	Medio	Medio Alto	Alto	Alerta	Medio	Medio Alto	Alto	Alerta	Medio	Medio Alto	Alto	Alerta	Medio	Medio Alto	Alto
1-3	0-1	2-3	4-5	6	0-1	2-3	4-5	6	0-1	2-3	4-5	6	0-1	2-3	4-5	0-6	0-6	7-13	14-22	23
4-6	0-4	5-6	7-9	10	0-4	5-6	7-9	10	0-4	5-6	7-9	10	0-4	5-6	7-9	0-10	0-19	20-27	28-34	35
7-9	0-7	8-10	11-13	14	0-7	8-10	11-12	13	0-7	8-9	10-12	13	0-7	8-9	10-12	13	0-31	32-39	40-48	49
10-12	0-11	12-13	14-16	17	0-9	10-12	13-14	15	0-9	10-12	13-14	15	0-9	10-12	13-14	15	0-42	43-49	50-56	57
13-18	0-13	14-16	17-19	20	0-12	13-15	16-18	19	0-12	13-14	15-17	18	0-12	13-14	15-17	18	0-51	52-60	61-69	70
19-24	0-16	17-19	20-23	24	0-14	15-18	19-20	21	0-13	14-17	18-20	21	0-14	15-17	18-22	23	0-61	62-71	72-83	84
25-36	0-19	20-23	24-27	28	0-18	19-21	22-24	25	0-17	18-21	22-24	25	0-18	19-22	23-27	28	0-74	75-86	87-100	101
37-48	0-22	23-26	27-29	30	0-21	22-24	25-28	29	0-21	22-25	26-29	30	0-22	23-26	27-29	30	0-89	90-100	101-114	115
49-60	0-26	27-29	30		0-23	24-28	29		0-24	25-28	29		0-25	26-28	29		0-101	102-113	114	

RECOMENDACIONES:

- Propicie un espacio confortable y tranquilo donde se eviten las distracciones.
- Permita que la madre o cuidador esté presente e indíquele que va a observar algunos comportamientos para evaluar el desarrollo del niño/a.
- Evalúe las cuatro áreas de la escala abreviada: motricidad gruesa, motricidad fino-adaptativa, audición-lenguaje y personal-social. Su orden de aplicación puede ser flexible, siempre y cuando se complete y registre cada una de ellas; muchos ítems pueden calificarse cuando se presentan espontáneamente sin necesidad de provocarlos.
- Dé un tiempo para que el menor se adapte a la situación y acepte la presencia del examinador. Se recomienda realizar la evaluación del desarrollo antes que el examen físico, ya que este último puede atemorizar al niño/a.

INSTRUCCIONES PARA LA EVALUACIÓN Y REGISTRO

1. En la escala abreviada, ubique el rango de edad del paciente (columna 1) y registre la edad en meses en la columna 4 de cada una de las áreas.
2. Indague y cerciore las actividades del rango de edad correspondiente, iniciando por el primer ítem (columna 3). Todos los ítems del rango deben ser evaluados.
3. Si efectúa hasta la última actividad definida para ese rango de edad, continúe con las siguientes actividades de la columna 3. Hasta tanto el niño/a falle en por lo menos TRES ítems consecutivos, en este punto se suspende.
4. Si el paciente no efectúa el primer ítem para su rango de edad, retroceda en la escala e indague y verifique las actividades precedentes y pare solo hasta tanto el niño apruebe por lo menos TRES ítems consecutivos.
5. En la columna 4 debajo de la edad, escriba al frente de cada ítem en cuestión el resultado de la evaluación, así: si la actividad fue observada o la madre o cuidador reporta su ocurrencia, registre 1, si no presenta la actividad, registre 0. Ningún ítem de los evaluados podrá quedar en blanco.
6. Luego obtenga la sumatoria de los ítems observados por cada área de desarrollo, incluyendo los resultados previos. NO CONTABILICE EL ÍTEM 0, ES UN ÍTEM DE BASE PARA LOS NIÑOS MENORES DE UN MES.
7. Sume la calificación de las 4 áreas para obtener el puntaje total. Registre los resultados en la tabla "síntesis de evaluaciones".
8. Verifique el puntaje obtenido en la tabla "Parámetros normativos para la evaluación del desarrollo de niños menores de 60 meses", según el rango de edad en meses y evalúe el resultado.
9. Informe los resultados a la madre o cuidador e indique las acciones que pueden contribuir al mejoramiento de las condiciones del niño/a y de pautas para la estimulación adecuada en casa.

OBSERVACIONES

Enfermedades de interés

Alérgicas:

Tóxicas:

Hospitalizaciones:

Cirugías:

Exámenes de Importancia

Prueba de Tuberculina: Fecha: Resultado: mm

Audiometría : Fecha: Resultado:

Agudeza visual: Fecha: Resultado:

Tablero de Eventos Patológicos

[illegible]

Cuidados básicos para los bebés de 0 – 2 años

Al nacer a su hijo o hija le tomarán una muestra de sangre del cordón umbilical para la detección precoz de Hipotiroidismo Congénito, recibirá la dosis de recién nacido de las vacunas contra la Hepatitis B y única de BCG.

Lactancia materna:

Tan pronto es entregado el bebé a su mamá luego del parto debe iniciarse la lactancia. Durante los primeros seis meses se recomienda la lactancia materna exclusiva a libre demanda.

Cuando se empiezan a introducir las papillas a partir de los 6 meses, es aconsejable seguir unas pautas para establecer una rutina diaria, continuando con la lactancia materna.

Ventajas de la Lactancia Materna

- El calostro es la primera leche que produce la madre después del parto, lo protege contra infecciones y enfermedades .
- Garantiza el crecimiento, desarrollo e inteligencia del niño y fortalece el vínculo afectivo.
- Protege al niño de alergias, enfermedades de la piel, desnutrición, obesidad, diabetes juvenil y deficiencia de micronutrientes.

Alimentación complementaria a partir del sexto mes

Es la inclusión de nuevos alimentos que complementen la leche materna, está relacionada no sólo con lo que se come, sino también con el cómo, cuándo, dónde y quién alimenta al niño. “Esta alimentación no sustituye la leche materna.”

Hay bebés que les cuesta más que a otros comer o disfrutar de ciertos alimentos. No hay que desistir continúe preparando los alimentos, aunque sólo tome unas cucharadas. En el caso de que el niño rechace un alimento, consulte a su equipo de salud.

Al iniciar el consumo de alimentos tenga en cuenta:

- Introduzca alimentos con cucharita ofreciendo posteriormente leche materna y probando tolerancia durante 3 días.
- La primera vez que vaya a suministrar fruta, inicie con 2 cucharaditas y de acuerdo a la tolerancia del alimento aumente la cantidad.



- Entre comidas ofrezca alimentos bajos en grasa
- Tenga en cuenta la textura, sabores, colores de los alimentos y preparaciones.
- Los alimentos suministrados deben estar en buen estado y preparados con una buena higiene.
- Cambie progresivamente la consistencia de los alimentos.
- Evite ofrecer a sus hijos alimentos industrializados con colorantes ó preservativos para prevenir alergias.
- El niño /a debe tener su propia taza, plato, cuchara y comedor, adecuados para su edad.
- Evite soplar los alimentos o suministrar “bocados” por el riesgo de contaminación.

EDAD	ALIMENTO	PREPARACIÓN
6 MESES	Frutas no ácidas.	Jugos elaborados con la pulpa de la fruta y macerados como compotas o papillas elaboradas con leche materna, sin adicionar azúcar o miel.
	Granadilla, mango, manzana, pera, papaya, banano, melón.	
	Guayaba, durazno.	
6 MESES	Verduras amarillas: ahuyama, zanahoria Verdes: espinaca, acelga, apio, arveja.	Cremas trituradas o licuadas sin adición de sal ni condimentos ni carnes.
6 MESES	Cereales: arroz, maíz, avena, cebada.	Papillas elaboradas con leche materna. Cereales adicionales a la crema de verduras y puré.
7 MESES	Carnes.	Desmechada ó molida bien cocida.
	Pollo, carne de res o ternera magra, hígado, pajarilla.	Adicionada a la crema con verdura y cereal.
8 MESES	Tubérculos.	Adicionar a la sopa de verduras con cereal y carne.
	Papa, plátano, yuca, arracacha, papa criolla.	Ofrecer en puré o picarlas en cuadritos.
9 MESES	Leguminosas.	Adicionar una cucharada de esta leguminosas remojadas previamente a la sopa de verduras, cereal y carne o en puré.
	Lenteja, garbanzo, frijol, soya.	
10 MESES	Yema de huevo.	Ofrecer la yema tibia. Iniciar ofreciendo una cucharadita al día, si no se presenta reacción, aumentar hasta ofrecer una yema al día.
12 MESES	Clara de huevo	La alimentación del niño ya debe ser igual a la de la familia, establezca horarios y permita que él coma con el resto de la familia.
	Frutas ácidas, trigo, lácteos y derivados, pescado, maní, fresas, tomate de árbol.	
	Galletas, pan y frijol.	

Para que su hijo coma bien tenga en cuenta!

- Ambiente agradable en la mesa, involucre a la familia
- Apague la TV y aléjelo de las distracciones
- Permita que él ingiera solo sus alimentos.
- Las porciones deben ser pequeñas, de acuerdo a la edad.
- Respete sus preferencias, en lugar de forzarlo trate de sustituirlo por otro alimento, con iguales características nutricionales.
- Reduzca o evite el consumo diario de golosinas.

- No utilice los alimentos como premio o castigo.
- Incluya variedad de colores, texturas sabores y formas.
- Establezca horarios y tiempos de tres comidas y dos refrigerios al día.
- Evite expresiones como: te lo ruego, te lo suplico, por favor come, no preste demasiada atención.
- Conviértase en un ejemplo a seguir por su hijo/a.

A continuación encontrará los diferentes grupos de alimentos asegúrese de suministrar uno en cada comida:

¡Recuerde! Una comida balanceada, incluye alimentos de cada uno de estos grupos:

FORMADORES	REGULADORES	ENERGÉTICOS
FUNCIÓN: Construyen y reparan músculos y tejidos. Forman huesos, uñas y dientes. Favorecen el crecimiento de los niños. ALIMENTOS: Carnes, leche y sus derivados, frijol, lenteja garbanzo, bienestarina, huevo. 	FUNCIÓN: Favorecen la visión, la conservación de la piel. Previenen algunas infecciones ALIMENTOS: frutas y verduras. 	FUNCIÓN: Proporcionan el vigor y la energía que el organismo necesita. Conservan el calor y la temperatura corporal. ALIMENTOS: Cereales, (panes, pasta, arroz, cebada, avena, hojuelas) azúcar, panela, miel, tuberculos (papa, yuca, plátano) y grasas. 

HIGIENE

- Los hábitos de higiene son importantes desde el nacimiento, deben formar parte del día a día del bebé.
- Baño diario, relajante y divertido.
- Agua tibia y poca cantidad de jabón y champú, verificando alergia.
- Después del baño, aplique crema hidratante.
- Cambiar el pañal con frecuencia y si está sucio, utilizar cremas protectoras en la colita cuando está enrojecida, no abusar del uso de toallitas húmedas, se puede lavar el área con agua y jabón neutro.
- El lavado de manos hace parte de la rutina de aseo del bebé, antes y después de comer y cuando estén sucias. Debe ser un hábito para los adultos cuidadores, y especialmente de quienes preparan los alimentos.

SUEÑO

El bebé debe dormir las horas necesarias para poder disfrutar de las actividades diarias: juego, paseo, comida o baño, debe seguir una rutina para que pueda anticiparse a la actividad que va a realizar.

PAUTAS DE CRIANZA

Durante la crianza y el crecimiento de un pequeño, los padres se encuentran en proceso de aprendizaje permanente, tenga en cuenta:

- Su hijo es un ser único, con identidad, personalidad y carácter propio.

- El principal alimento para el desarrollo psicomotriz es el afecto.
- Los niños sanos y saludables son quienes se desenvuelven integralmente en su entorno social, familiar y emocional desde los primeros días de nacido.
- La paternidad y maternidad son papeles activos que exigen la continua transformación, ya que nunca finalizan porque cada día es una oportunidad para criar hijos sanos y felices.

Cuidados básicos del niño o la niña de los 2 hasta los 5 años

- Recuerde colocar los refuerzos de DPT (Difteria, Tétano, Tos ferina), polio a los 18 meses y 5 años y Triple Viral (Sarampión, Rubeola y Parotiditis) a los 5 años. Después de la vacunación, puede presentar fiebre, intranquilidad, dolor o inflamación en el sitio de aplicación de la vacuna, síntomas de gripa o brote en la piel. La gripa no es impedimento para la vacunación.
- Es importante que la alimentación sea variada y equilibrada, siendo fundamental la leche, queso, yogur, carne, pescado, frutas, granos y verduras. Se debe tener especial cuidado al lavar muy bien las frutas y verduras, utilice siempre agua hervida.
- Continúe con el cepillado de la boca con movimientos suaves desde la encía hacia la punta de los dientes, por delante y por detrás; este cepillado debe realizarse después de cada comida y antes de acostarse.
- Acostúmbrelo a dormir el tiempo necesario, mínimo 8 a 10 horas diarias, en horarios fijos.
- Enséñele los hábitos alimenticios saludables; por ser años de aprendizaje las costumbres adquiridas repercutirán para toda la vida de los menores.
- Guarde los productos tóxicos en un lugar cerrado y seguro (medicamentos, productos de limpieza, entre otros) y no deje el niño solo en lugares peligrosos (bañeras, ventanas, balcones, cocinas, entre otros). Enséñele a reconocer los peligros.
- Acuda a los chequeos médicos y citas de control de crecimiento y desarrollo.
- Enséñele que mamá y papá van y vienen, aparecen y desaparecen y que finalmente están con él.
- Exprésele constantemente a su niño con palabras, acciones y caricias, cuánto lo quiere y repítaselo frecuentemente, responda con amor a su llanto o pataleo.
- Las caricias son la mejor medicina para sus dolores, miedos, angustias y tristezas.
- Háblele claramente a su hijo/a, no balbucee, ni le hable a media lengua, el niño está aprendiendo un idioma y requiere escuchar un patrón real de cómo se habla. Estimule que nombre las cosas y no las pida solo con señas.



Actividad física en niños y niñas



Beneficios de la Actividad Física

La realización de una actividad física adecuada y los buenos hábitos nutricionales ayudan a:

- Desarrollar un aparato locomotor (huesos, músculos y articulaciones)
- Desarrollar un sistema cardiovascular (corazón y pulmones); aprender a controlar el sistema neuromuscular (coordinación y control de los movimientos)
- Mantener un peso corporal saludable.
- Conservar la salud mental, gracias a un mejor control de la ansiedad y la depresión.
- El desarrollo social, dándoles la oportunidad de expresarse fomentando la autoconfianza, la interacción social y la integración.

Recuerde

- Los padres deben dar ejemplo en cuanto a buenos hábitos.
- Planee actividad física en familia, (salida a parques, montar bicicleta, patines o con una pelota).
- Realizar mínimo 30 minutos de actividad física diario.
- Controle el tiempo frente al televisor, computador y videojuegos.
- No premie a los niños con golosinas.

Si su hijo presenta diarrea o vómito Evite que se deshidrate

- No suspenda la leche materna, aumente la frecuencia, administre suero de rehidratación oral después de cada deposición.
- Si presenta vómito, administre suero de rehidratación oral diez minutos después de cada episodio, en pequeñas cantidades con mayor frecuencia.
- Déle líquidos a base de papa, con carne o pollo, plátano colicero; agua de arroz, agua de coco, frutas (guayaba, pera, manzana, durazno) y coladas sin azúcar.
- Nunca le dé bebidas gaseosas, jugos industriales, ni bebidas hidratantes o energizantes.

Consulte de inmediato si el niño o niña presenta los siguientes síntomas:

- Llanto sin lágrimas
- Boca seca, sin saliva
- Tiene la fontanela (mollera) hundida
- Se encuentra adormilado, irritable o llora más de lo normal
- Vomita o presenta diarrea más de tres veces en una hora o más de 7 en un día
- No le baja la fiebre, pierde el conocimiento o convulsiona.



Si su niño o niña presenta Infección Respiratoria (fiebre congestión nasal o tos)

Bríndele los cuidados que su médico le aconseja. No lo auto formule, es importante que siga las siguientes recomendaciones:

- Mantenga la nariz del niño descongestionada; esto se logra aplicando suero fisiológico en las fosas nasales las veces que sea necesario.
- En caso de que su hijo o hija respire más rápido de lo normal, diríjase inmediatamente al Establecimiento de Sanidad Policial (ESP) o IPS contratada por Sanidad, más cercana.

Si su niño o niña presenta fiebre

- La fiebre es una señal de que el cuerpo se está defendiendo contra agresiones. Se considera fiebre una temperatura superior a 37.5-38°C medida con un termómetro en la axila.
- Déle a su niño abundante agua para evitar deshidratación.
- Ropa o pijama no muy gruesa, abríguelo muy bien cuando lo vaya a sacar a la calle.
- Evite los cambios bruscos de temperatura, especialmente del calor al frío.
- Si hay fiebre por encima de 38°C administre la dosis de acetaminofén que el médico le haya indicado
- Nunca utilice alcohol para bajar la fiebre.



Acuda de inmediato al médico si:

- La fiebre no baja o reaparece luego de aplicar las anteriores medidas incluida la utilización de medicamentos prescritos en dosis y frecuencia adecuadas.
- Además de fiebre, el niño tiene dolor de cabeza, estado de confusión, vómito, diarrea y dolor de estómago, signos de deshidratación, dolor al orinar, cambios de comportamiento, dolor de oído o se tira la oreja, irritabilidad, convulsiones, erupción en la piel, aumento de tamaño de las articulaciones, silbidos al respirar, hinchazón en la parte blanda de la cabeza.



Prevención de accidentes caseros

- Muñecos y peluches no deben permanecer en la cuna, pueden asfixiar al bebé.
- No deje cerca del bebé juguetes u objetos con piezas pequeñas
- En los cajones y puertas instale pasadores que impidan que se cierren bruscamente y lesionen los dedos del pequeño.
- Nunca deje el niño solo o con niños pequeños o animales.
- No utilice almohadas o sábanas de plástico.



- No deje al alcance de los niños objetos fluidos o corto punzantes, armas ni otros elementos.
- No suministre alimentos con los que se pueda ahogar como maní, nueces, dulces duros entre otros.
- Coloque protectores en todas las tomacorriente del hogar.
- Nunca deje el niño solo en la tina, ignore el teléfono o el timbre.
- Controle la temperatura del agua a la hora del baño. Seque el agua que se riegue para evitar caídas.
- Guarde las medicinas fuera del alcance de los niños y bajo llave.
- Lea con detenimiento las indicaciones de las medicinas antes de suministrárselas, verifique la fecha de vencimiento o expiración
- Evite en el hogar plantas puntiagudas o con espinas.
- No permita que juegue sobre sillas y muebles.
- Deje bajo llave los detergentes insecticidas y sustancias tóxicas.
- En la cocina use tapas para evitar salpicaduras, además de ubicar los mangos de las ollas hacia el interior.

**Este material fue avalado por:**

Área de Gestión de Servicios en Salud (AGESA-DISAN)

Comité de Lactancia Materna (Unidad Médica del Norte - SEBOG)

Colaboraron en esta edición:

Dr. Mauricio Salamanca Botero Especialista Administración Hospitalaria (AGESA-DISAN)

Dr. Lino Enrique Peña Alférez Pediatra (HOCEN)

Dra. Nelcy Calvo Sánchez – Nutricionista (SEBOG)

Dra. Gilma Gómez – Nutricionista (SEBOG)

Dra. Gloria Marcela Parody Hernández Neuropsicóloga (AGESA-DISAN)

PT. Enfermero Jhon Freddy Gómez Garzón (AGESA-DISAN)

Dra. Edilma Amaya Cristancho – Odontóloga (AGESA-DISAN)

Enf. Jennifer García Carrillo – Gerente Servicios de Salud (AGESA-DISAN)



www.policia.gov.co

01 8000 910 600

Línea de Atención al Usuario:
— 018000 111143 — 

Línea de Apoyo Emocional
— 018000 110488 — 

www.policia.gov.co/disan

<http://polired/Institucion/NivelAdministrativo/Disan>