

Información para familias

<https://bit.ly/SaludInfan>



CARTILLA

de Salud
Infantil



Servicio
Canario de la Salud



Gobierno
de Canarias

CALENDARIO DE VISITAS DEL PROGRAMA DE SALUD INFANTIL

RECUERDE:

Se recomienda acudir con su hijo/a al pediatra / enfermera de pediatría en las siguientes edades:

3° - 7° día 15 días 1 mes	2 meses 4 - 6 meses 9 meses	12 - 15 meses 18 meses 4 años	6 años 9 años 12 - 14 años
---------------------------------	-----------------------------------	-------------------------------------	----------------------------------

CALENDARIO VACUNAL

2 meses	VPI	DTPa	HIB	HB					VCN		
3 meses								Men B			
4 meses	VPI	DTPa	HIB	HB	Men C				VCN		
5 meses								Men B			
11 meses	VPI	DTPa	HIB	HB					VCN		
12 meses				SaRuPa	Men C						
13-14 meses								Men B			
15 meses								VVZ			
3 años				Tetra Virica							
6 años	VPI	DTPa / dTPa (1)									
12 años					Men ACWY	VVZ (2)		VPH (3)			
14 años		Td									
15-64 años		Td (4) / dTPa (5)		SaRuPa (2)		VVZ (2)		VPH (6)	VCN (7)		Gripe (8)
65 y + años								VCN (7)	VN	Gripe	

(1) Se administrará la vacuna combinada DTPa/VPI a los niños vacunados con pauta 2+1 cuando alcancen la edad de 6 años. Los niños vacunados con pauta 3+1 recibirán dTPa.

(2) Personas que refieran no haber pasado la enfermedad ni haber sido vacunados con anterioridad en una pauta con 2 dosis, separadas entre sí al menos 4 semanas.

(3) Solo niñas con dos dosis.

(4) Solo para completar las 5 dosis administradas totales.

(5) Embarazadas. Una dosis entre la semana 28 y 36 de embarazo.

(6) Mujeres conizadas de 25 a 45 años o con El y HSH. Tres dosis.

(7) Personas con factores de riesgo según Protocolo.

(8) Anual a personas incluidas en el Protocolo de vacunación antigripal.

● VPI
● DTPa
● dTPa

● HIB

● SaRuPa

● HB

● Td

● Men C

● Men B

● Men ACWY

● VVZ

● Tetra Virica

● VCN

● VN

● VPH

● Gripe

Vacuna Inactivada frente a Piomielitis.
Vacuna frente a la Difteria, Tétanos y Toserina (acelular).
Vacuna frente a la Difteria, Tétanos y Toserina (acelular, de menor carga antigénica).
Vacuna frente a Enfermedad invasiva por Hemophilus influenzae serotipo b.
Vacuna frente a Sarampión, Rubéola y Parotiditis.
Vacuna frente a Hepatitis B.
Vacuna frente a Tétanos y Difteria de Adultos (PARA 7 AÑOS Y MÁS).
Vacuna frente al meningococo serogrupo C.
Vacuna frente al meningococo serogrupo B.
Vacuna frente a meningococcos serogrupos A, C, W, Y.
Vacuna frente a la varicela.
Vacuna frente al Sarampión, Rubéola, Parotiditis y Varicela.
Vacuna Antineumocócica Conjugada.
Vacuna Antineumocócica polisacáridica.
Vacuna frente al Virus del Papiloma Humano.
Vacuna frente al virus de la gripe.

CITACIONES

Fecha	Hora	Lugar	Motivo cita

TELÉFONOS DE INTERÉS

CENTRO DE SALUD:

URGENCIAS:

CITA PREVIA: 012 Provincia S/C TENERIFE: 922 23 93 01 LAS PALMAS: 928 21 90 30

TOXICOLOGÍA (24H): 91 562 04 20

OTROS:

La Cartilla que tiene en sus manos es un documento de gran valor para la salud de su hijo/a.

Contiene información sobre su crecimiento y desarrollo en distintas edades.

En ella, usted puede registrar los controles de salud, alimentación, vacunaciones y otros datos de interés.

Es importante tenerla al día.

Llévela siempre que acuda a un centro sanitario.

Centro de Salud de referencia

.....

.....

.....

Profesionales de Salud de referencia

Facultativo/a:

.....

.....

.....

Enfermero/a:

.....

.....

.....

Datos de Interés

Alergias a Medicamentos:

.....

Alergias a Alimentos:

.....

Otras Alergias:

.....

Enfermedades Crónicas:

.....

DATOS PERSONALES

Nombre:

Apellidos:

Fecha de nacimiento: (dd/mm/aa) Hora: (hh:mm)

Sexo: H M G.S. R.H.

Lugar de nacimiento:

Municipio de Residencia:

Nº de Afiliación:

DATOS FAMILIARES

Madre: Edad: Profesión:

Datos de interés:

Nº de gestaciones:

Padre: Edad: Profesión:

Datos de interés:

Tutor/a: Edad: Profesión:

Datos de interés:

Nº Hermanos/as:

Datos de interés:

.....

Antecedentes familiares:

.....

.....

.....

DATOS DEL PARTO Y DEL PERIODO NEONATAL

Embarazo:

Edad Gestacional: Semanas

Controlado: Sí No

Incidencias:

Parto:

Centro:

Eutócico: Sí No Distócico: Sí No Cesárea: Sí No Instrumental: Sí No

Fórceps / Ventosa:

Incidencias:

Periodo Neonatal:

Peso: grs. Longitud: cms. PC: cms.

Apgar I min. 5 min.

Ortolani: Sí No Ictericia: Sí No Expulsión meconio: <24h. >24h.

Lactancia materna: LATCH: Mixta: Artificial:

Estancia hospitalaria: Sí No Malformaciones: Sí No Mayores

Diagnóstico precoz de sordera: Menores

Oído derecho Pasa No pasa Oído izquierdo Pasa No pasa

Incidencias:

Fecha de Alta (día/mes/año):

DIAGNÓSTICO PRECOZ DE METABOLOPATÍAS CONGÉNITAS

Hipotiroidismo congénito, fenilcetonuria, fibrosis quística, déficit de acil coenzima A deshidrogenasa de cadena media (MCADD), acidemia glutárica tipo I (GA-I), déficit de acil coenzima A deshidrogenasa de cadena larga (LCHAD) y drepanocitosis.

Fecha: Resultados:

Fecha: Resultados: (Si procede 2ª Muestra)

Observaciones:

El Programa para el Diagnóstico Precoz de Metabolopatías Congénitas en el Recién Nacido permite un diagnóstico y tratamiento precoz de algunas de ellas, en las que se puede mejorar el curso de la enfermedad y calidad de vida de quienes la padecen, disminuyendo las complicaciones, gracias a la actuación temprana.

Este programa incluye la detección precoz de las siguientes enfermedades endocrino metabólicas: hipotiroidismo congénito, fenilcetonuria, fibrosis quística, déficit de acil coenzima A deshidrogenasa de cadena media (MCADD), acidemia glutárica tipo I (GA-I), déficit de acil coenzima A deshidrogenasa de cadena larga (LCHAD) y drepanocitosis.

El hipotiroidismo congénito, la fenilcetonuria, la acidemia glutárica tipo I (GA-I), el déficit de acil coenzima A deshidrogenasa de cadena media (MCADD), y el déficit de acil coenzima A deshidrogenasa de cadena larga (LCHAD) son enfermedades metabólicas que pueden producir afectación cerebral generalmente grave, retraso mental o muerte súbita en alguna de ellas. La drepanocitosis es una hemoglobinopatía de origen genético que produce alteraciones en las formas de los glóbulos rojos, provocando anemia y otros trastornos. La fibrosis quística ocasiona una grave afectación pulmonar, manifestaciones digestivas, malnutrición y problemas del crecimiento. En todas ellas, una intervención precoz permite disminuir o evitar sus consecuencias o, al menos, mejorar la sintomatología.

Para esta prueba, a las **48 horas de vida** o al alta de la maternidad, si ésta fuera antes, se toma una muestra de sangre del talón de su hijo/a (“prueba del talón”), mediante una punción con una pequeña lanceta que apenas le causará dolor y no le ocasionará ningún daño. Se extraerán sólo unas gotas de sangre, para las determinaciones de las enfermedades mencionadas anteriormente. Se rellenará un formulario con los siguientes datos: nombre del padre/madre/tutor, teléfono y domicilio donde comunicarle o remitirle los resultados. **Con la firma de dicho formulario, usted acepta la realización del cribado de las enfermedades antes referidas.**

- Si el resultado de la prueba es **NORMAL**, se le comunicará por correo a su domicilio.
- Si el análisis da unos resultados anómalos, se comunica a los padres telefónicamente que deben realizar una **segunda toma** a su hijo/a en el Centro de Salud que le corresponda, o si existe riesgo vital, deberá ser en el hospital de referencia. Para el hipotiroidismo congénito, la fenilcetonuria, la drepanocitosis, el déficit de acil coenzima A deshidrogenasa de cadena media (MCADD), la acidemia glutárica tipo I (GA-I) y el déficit de acil coenzima A deshidrogenasa de cadena larga (LCHAD), la segunda muestra se realizará lo antes posible, pero para la fibrosis quística se debe esperar a los 20-22 días de vida.
- Si el resultado no llega por correo antes de un mes, contado a partir del día que realizó la prueba, póngase en contacto con su pediatra, enfermera o directamente con la Unidad de Metabolopatías Congénitas del Recién Nacido a través del teléfono 922 678434 o al email: cribado neonatal-huc.scs@gobiernodecanarias.org.

Cuando la segunda muestra dé unos resultados anómalos, desde la Unidad de Metabolopatías se pondrán en contacto telefónico con usted y con su pediatra, para que sea derivado al hospital de referencia dónde se realizarán las pruebas necesarias para confirmar o descartar el diagnóstico e iniciar el tratamiento en caso de que sea necesario.

ALIMENTACIÓN DURANTE EL PRIMER AÑO

Alimentos	0 - 6 meses	6 - 12 meses	12 - 24 meses	≥ 3 años
Lactancia materna				
Lactancia adaptada (en niños que no toman leche materna)				
Cereales -Pan, arroz, pasta, etc.- (con o sin gluten), frutas, hortalizas, legumbres, huevos, carne y pescado, aceite de oliva, frutos secos molidos. Se pueden ofrecer pequeñas cantidades de yogur y queso tierno a partir de los 9-10 meses.				
Leche entera, yogur y queso tierno (en más cantidad) *En caso de que el niño no tome leche materna				
Sólidos con riesgo de atragantamiento (frutos secos enteros, palomitas, granos de uva enteros, manzana o zanahoria cruda)				
Alimentos superfluos (azúcares, miel, mermeladas, cacao y chocolate, flanes y postres lácteos, galletas, bollería, embutidos y charcutería)	Cuanto más tarde y en menos cantidad mejor (siempre a partir de los 12 meses)			

SUPLEMENTOS VITAMÍNICOS Y MINERALES

	Fecha de inicio	Fecha de finalización
Vitamina D3 (400 UI durante 1º año)		
Hierro (bajo prescripción facultativa)		

Es importante que no dé al niño/a ningún medicamento sin prescripción facultativa.

VALORACIÓN DEL CRECIMIENTO DE 0 A 2 AÑOS

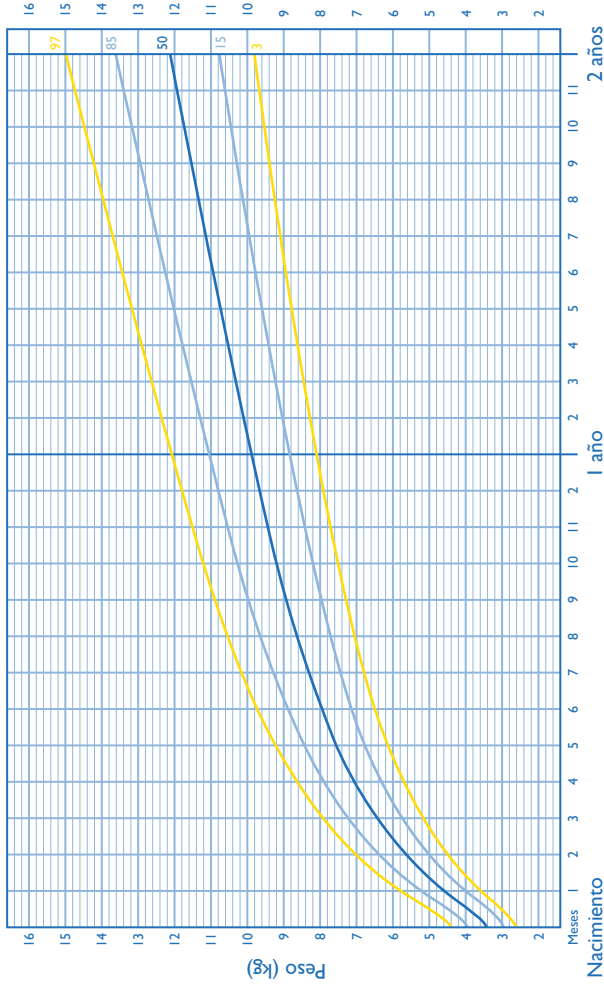
Fecha	Edad	Peso/Percentil	Talla/Percentil	Fontanela	Perímetro Craneal Percentil

VALORACIÓN DEL CRECIMIENTO DE 2 A 14 AÑOS

Fecha	Edad	Peso/Percentil	Talla/Percentil	TA/Percentil	IMC	Pabd

PESO PARA LA EDAD NIÑOS

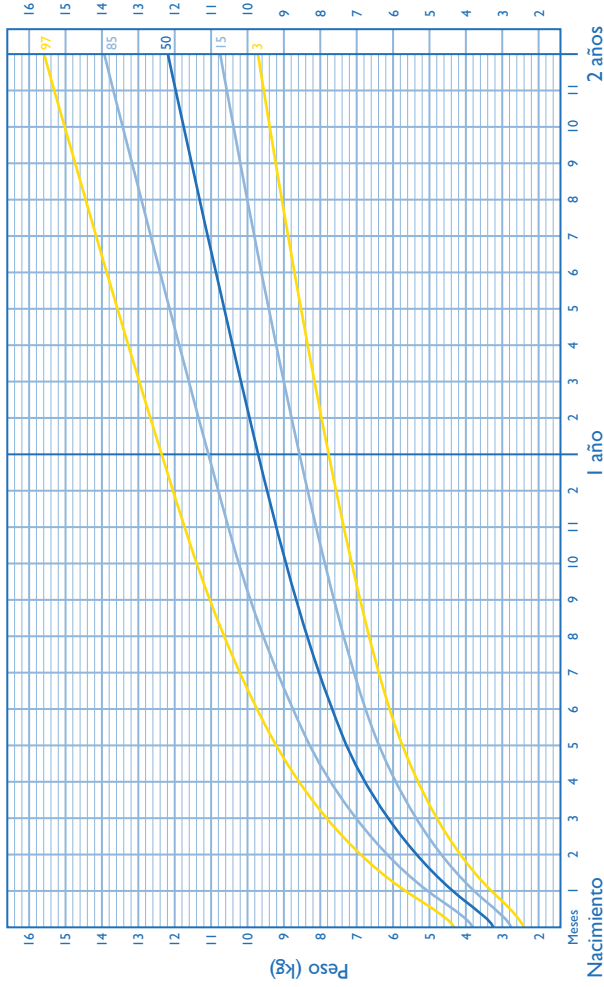
PERCENTILES (NACIMIENTO A 2 AÑOS)



Edad (en meses y años cumplidos)

PESO PARA LA EDAD NIÑAS

PERCENTILES (NACIMIENTO A 2 AÑOS)



Edad (en meses y años cumplidos)

Patrones de crecimiento infantil de la OMS

RECIÉN NACIDO

■ Alimentación y nutrición

- La lactancia materna exclusiva es el alimento ideal y más completo para su hijo/a durante los 6 primeros meses de vida, y complementada hasta los 2 años o más.
- Evite el alcohol, el tabaco y los tóxicos mientras esté dando el pecho.
- Pregunte al pediatra antes de tomar un medicamento.
- Si tiene problemas para darle el pecho a su hijo/a acuda a su pediatra o enfermera, le asesorarán sobre la lactancia y valorarán el crecimiento del bebé.
- Se recomienda el suplemento de 400 UI de vitamina D3 durante el primer año de vida.
- Los controles de peso son los que realmente indican, mejor que el llanto del niño/a, si su alimentación es correcta. Debe mojar más de 4 pañales al día, tras el tercer día de vida.
- Es normal que el niño/a haga una deposición después de cada toma.

■ Higiene y cuidados generales

- Acuda a los controles de salud aconsejados en esta cartilla o por su pediatra o enfermera.
- No es necesario el baño diario, manteniendo una buena higiene. Intentar que el baño sea un momento relajado. Comprobar que la temperatura del agua esté entre 35 y 37°C.
- En el cordón umbilical no es necesario aplicar antisépticos, lavar con agua y jabón y secar bien, manteniéndolo limpio y seco hasta que se caiga. Debe acudir a su pediatra si desprende líquido amarillo o maloliente.
- El humo del tabaco es muy perjudicial para su hijo/a. No fumen nunca en casa.

■ Prevención de accidentes

- Acueste a su hijo/a sin almohada boca arriba.
- Utilice el asiento de seguridad en el automóvil, homologado según la normativa vigente.
- No debe poner cadenas en el cuello del niño o de la niña ni le ponga pulseras.

■ Promoción del desarrollo

- Disfruten con su hijo/a y convivan con él todo lo que puedan.
- La situación de llanto intermitente es habitual. Intentaremos mantenernos relajados para de esa forma poder tranquilizarle. Si le parece que el llanto es excesivo consulte con su pediatra.
- Ante la carga de trabajo que supone la llegada de un hijo/a deberán posponerse otras actividades que podrían dificultar el buen cuidado del mismo, que es en este momento la tarea más importante. Déjese ayudar por sus familiares y amigos.
- Es importante ponerle a jugar boca abajo cuando esté despierto y bajo supervisión (para estimularlo y prevenir la plagiocefalia o deformidad de la cabeza posicional).

PRIMERA AÑO DE VIDA

■ Alimentación y nutrición

- La leche materna sigue siendo el alimento ideal para su hijo/a.
- La introducción de cualquier alimento nuevo deberá consultarlo siempre antes con su pediatra o enfermera. No se recomienda introducir ningún alimento distinto de la leche antes del 6° mes.

■ Higiene y cuidados generales

- No olvide vacunar a su hijo/a.
- Baño regular para asegurar una higiene adecuada. El lavado de genitales en las niñas se hará siempre de delante hacia atrás (de la vulva hacia el ano) para evitar infecciones de orina.
- El chupete no es necesario, pero si le agrada no hay razón para negárselo. A partir de los 6 meses puede producir alteraciones en la forma de la boca. Nunca mojarlo en miel ni azúcar; a la larga puede producir caries en toda la dentadura. Iniciar cepillado de dientes (por adulto) desde la erupción con una pasta adecuada a la edad.

■ Prevención de accidentes

- Utilice el asiento de seguridad en el automóvil, homologado según la normativa vigente. Se recomienda que vaya a contramarcha hasta los 5 años.
- Deje siempre fuera de su alcance medicamentos, bebidas alcohólicas, productos de limpieza, planchas, estufas y proteja los enchufes.
- Nunca deje al niño solo; siempre estará bajo la vigilancia de algún adulto o en un lugar bien protegido.
- Jugará con juguetes u objetos que no contengan sustancias tóxicas, y cuyo tamaño (inclusi- ve las partes que pueda arrancar) impida que puedan ser aspirados o tragados.
- No le cuelgue nada en el cuello, ni le ponga pulseras.
- Evite el uso del andador.
- No se recomienda exponer directamente al sol a menores de 3 años. No usar fotopro- tectores en menores de 6 meses. Es muy importante protegerles con ropa, sombreros y protectores solares de FPS alto.

■ Promoción del desarrollo

- Es muy importante estimular al niño: jugar con él y hablarle. A partir del sexto mes puede jugar en el suelo o en un parque (cuna), con objetos de colores vivos.
- Establezca usted las normas del sueño de su hijo/a: le acostará estando despierto en su cuna en la habitación en la que vaya a dormir.
- No se recomienda el uso de pantallas.
- Sí va a guardería informe a su pediatra.

**ACUDA A VACUNARLE
NO OLVIDE ASISTIR A LOS CONTROLES DE SALUD**

SEGUNDO AÑO DE VIDA

■ Alimentación y nutrición

- A partir del primer año, el niño/a puede comer de todo y algo troceado dependiendo de su capacidad para masticar.
- Los padres crearán hábitos de alimentación correctos, empezando por ofrecerle los alimentos sólo a sus horas.
- A esta edad el niño/a tiene menos apetito, ya que crece menos, y puede hacer dramas a la hora de la comida negándose a comer. Nunca se le forzará a terminar ningún plato, nunca se le ofrecerá otro alternativo, y no se alargará el tiempo destinado a comer.
- Comenzará a tomar leche de vaca cuando se lo aconseje el pediatra, debiendo tomar como mínimo medio litro de leche al día contando además con los derivados lácteos.

■ Higiene y cuidados generales

- Baño regular para asegurar una higiene adecuada.
- El lavado de los genitales en las niñas se realizará en la dirección de delante atrás, nunca del ano a la vulva. Así evitaremos infecciones de orina.
- Utilice calzado cómodo, flexible y que transpire.
- Evite la exposición solar entre las 12 y 16 horas y utilice protectores solares.
- Debe cepillarse los dientes después de cada comida (por un adulto) con pasta dental adecuada a su edad (cantidad como un guisante).

■ Prevención de accidentes

- Nunca deje al niño solo; siempre estará bajo la vigilancia de algún adulto o en un lugar bien protegido.
- Extreme las medidas de precaución en el baño, la bañera, cocina y cerca de escaleras o ventanas.
- Jugará con juguetes u objetos que no contengan sustancias tóxicas, y cuyo tamaño (incluidas las partes que pueda arrancar) impida que puedan ser aspirados o tragados.
- No le ofrezca nunca frutos secos o caramelos “de cristal”, podría asfixiarse o atragantarse.
- Deje siempre fuera de su alcance medicamentos, bebidas alcohólicas, productos de limpieza, bolsas de plástico, globos sin hinchar, y proteja los enchufes.
- Utilice el asiento de seguridad en el automóvil, homologado según la normativa vigente.

■ Promoción del desarrollo

- Le hablaremos correctamente, con claridad y sin deformar las palabras.
- Debemos ayudarlo a conocer el mundo que le rodea (sus objetos, su casa, los animales, las plantas, etc.).
- Su fantasía e imaginación están en pleno desarrollo: podemos ayudarlo mediante cuentos y canciones.
- A partir de los 18 meses deberemos familiarizarlo con el orinal o el inodoro.
- Durante el segundo año de vida el niño descubre la existencia de límites, debemos responder con la seguridad y autoridad que consideremos oportuna, marcándole con claridad los límites, pocos, pero claros. Y debemos también elogiar siempre sus comportamientos positivos.
- No se recomienda el uso de pantallas.
- El niño dejará de tener rabietas cuando compruebe que le resultan inútiles.
- Informe a su pediatra si acude a guardería

**ACUDA A VACUNARLE
NO OLVIDE ASISTIR A LOS CONTROLES DE SALUD**

PREESCOLAR: DE 2 A 5 AÑOS

■ Alimentación y nutrición

- Asegure un desayuno suficiente, fundamental para una correcta actividad y aprendizaje durante la mañana.
- Evite la bollería industrial (incluido galletas), los dulces, grasas y picoteo.
- Procure que la alimentación sea variada y equilibrada incluyendo carnes y pescados, verduras, legumbres y frutas. Y un mínimo de medio litro al día de leche o su equivalencia en lácteos. Consulte a su pediatra o enfermera.
- Enséñele a masticar correctamente.
- Evite tanto los déficit de alimentación, cómo los excesos; éstos últimos mucho más frecuentes. Consulte con su pediatra si cree que el peso de su hijo/a no es el adecuado.

■ Higiene y cuidados generales

- Enséñele a lavarse las manos, con agua y jabón, antes de las comidas y después de utilizar el inodoro.
- Baño regular para asegurar una higiene adecuada.
- Supervise la higiene anal y genital cuando comienzan a limpiarse ellos mismos.
- Enséñele a que se cepille los dientes después de las comidas, y en especial por la noche, con cepillo dental y pasta dentífrica no excesivamente fluorada (1000-1450 ppm). Si tiene dudas pregunte a su pediatra, enfermera o unidad bucodental de referencia.
- Utilice ropa y zapatos cómodos, fáciles de poner y quitar. El calzado debe ser flexible y de tejido transpirable.
- Recuerde que es muy importante mantener una rutina a la hora de irse a la cama y que el niño duerma solo en su habitación.

■ Prevención de accidentes

- Los padres no deben presumir ante el niño situaciones de riesgos innecesarios. No inducir conductas temerarias ni tampoco sobreprotegerlos.
- Edúquele para reconocer situaciones de peligro: ventanas bajas, cruzar calles, bajar escaleras o ir en bicicleta.
- Acostúmbrelo a ir en bicicleta con casco protector.
- No le ofrezca nunca frutos secos o caramelos "de cristal", podría asfixiarse o atragantarse.
- Utilice el asiento de seguridad en el automóvil, homologado según la normativa vigente.
- Se aconseja que aprenda a nadar.

■ Promoción del desarrollo

- Fomente su seguridad y autoestima, conviviendo lo máximo posible con cada hijo. Evitar educarlo en el desprecio, el temor y el castigo físico.
- A partir de los 2 años le enseñaremos a controlar los esfínteres durante el día.
- A partir de los 3 años comienza su escolarización por lo que sus padres deben apoyarle en esa etapa para que se adapte bien a los cambios que supone, tanto para él como para el resto de la familia.
- Le interesan juegos de habilidad motriz. Favorezca su creatividad con juegos educativos, el inicio de la lectura, contacto con la naturaleza y con otros niños.
- Controle y limite el uso de la televisión, el ordenador y el del teléfono móvil como distractor de forma habitual.

**MANTENGA AL DÍA LAS VACUNACIONES DE SU HIJO/A.
NO OLVIDE ASISTIR A LOS CONTROLES DE SALUD**

ESCOLAR: DE 6 A 12 AÑOS

■ Alimentación y nutrición

- Debe continuarse con una alimentación variada y equilibrada, iniciando cada día con un buen desayuno, que permita desarrollar su actividad y aprendizaje.
- Durante las comidas se beberá sólo agua.
- Vigile el exceso de sal.

■ Higiene y cuidados generales

- Insista en la ducha diaria y en lavarse las manos antes de las comidas y después de usar el inodoro.
- El cepillado dental tras las comidas no debe olvidarse, aunque nos cueste un mayor esfuerzo e insistencia conseguir que lo hagan.
- Debe dormir un mínimo de 8-10 horas diarias.
- Los zapatos que no tienen sujeción para el talón y las plataformas no son recomendables.
- Se evitarán los excesos de ruido (incluido el abuso de aparatos de auriculares).
- Evite sobrecargas de peso en la mochila del colegio. La escuela y los padres deberán contribuir a facilitar esta medida.
- Debe disponer de un espacio para estudiar con luz suficiente.
- Antes de la primera menstruación deberá informarse sobre su significado y cuidados.

■ Prevención de accidentes

- La familia enseñará las normas viales básicas para la prevención de accidentes: uso y respeto de semáforos, pasos de cebra, señales de tráfico, circulación en bicicleta, etc. No hacer alardes de conductas arriesgadas.
- Usará las fijaciones de seguridad en el coche según la normativa vigente.
- Enséñele a usar casco protector para ir en bicicleta, monopatín o patines.

■ Promoción del desarrollo

- Ayúdele a crear hábitos de orden y trabajo, con un tiempo para el estudio y otro para el juego y el ocio.
- Valore junto con sus educadores su comportamiento, aprendizaje y educación.
- Es muy importante la práctica de algún deporte de forma regular, al menos 3 veces por semana.
- Evite el exceso de actividades extraescolares.
- Fomente el placer de la lectura.
- Informe a su hijo sobre los riesgos del tabaco, el alcohol y las drogas.
- Limitar y controlar el uso de móvil, ordenador, tablet, videoconsolas, TV, etc.
- En casa deberá iniciarse la educación sexual a través de las respuestas sinceras, adaptadas a su edad, a las preguntas que el niño vaya realizando.
- No olvide que los padres constituimos el principal modelo para nuestros hijos. Es importante potenciar los valores como la tolerancia, solidaridad, honradez, entre otros.
- Inculque el respeto a sí mismo y a los demás. No utilice palabras despreciativas.
- Debe conocer los derechos y los deberes en la familia, colaborando en las tareas del hogar de forma equilibrada.

**ACUDA A VACUNARLE A LOS 6 Y 12 AÑOS DE EDAD
NO OLVIDE ASISTIR A LOS CONTROLES DE SALUD**

ADOLESCENTE MAYOR DE 13 AÑOS

■ Alimentación y nutrición

- Mantenga una dieta variada y equilibrada, con horarios de comida regulares. Recuerde la importancia de un desayuno adecuado.
- La normalidad se aleja tanto de la obesidad como de la delgadez.
- No abusar de golosinas, refrescos, bollería industrial, salsas en las comidas (mayonesas, ketchup, alioli, etc.)
- Durante las comidas se beberá solo agua.

■ Higiene y cuidados generales

- Insistir en lavarse las manos con agua y jabón antes de las comidas y después de usar el inodoro.
- Se recomienda 1 hora de ejercicio físico al día.
- La ducha diaria sigue siendo imprescindible y necesaria.
- El cepillado dental tras las comidas no debe olvidarse aunque nos cueste un mayor esfuerzo e insistencia conseguir que lo hagan.

■ Prevención de accidentes

- Recuerde la importancia del uso del cinturón de seguridad en el automóvil, incluso en los trayectos cortos.
- Evite cualquier tipo de agresividad en el automóvil. Una conducción prudente y respetuosa con las normas de circulación es el mejor ejemplo para su hijo/a.
- Usar casco protector al ir en bicicleta, monopatín, patines o moto.
- Evite la práctica incontrolada de deportes de riesgo.

■ Promoción del desarrollo

- Es importante el control y apoyo en el aprendizaje escolar, así como del comportamiento y la educación.
- Es una época de grandes inseguridades, desequilibrios y dificultades en su autoestima. La seguridad y coherencia que transmiten los padres deberá ser un punto de referencia imprescindible para el adolescente.
- A pesar de que entren en colisión con los padres, precisan más que nunca de su total apoyo, tolerancia y cariño. La crisis de la adolescencia es una crisis familiar, los padres también necesitan apoyo y cariño.
- No olvide la educación en una sexualidad sana y responsable, dado el alto riesgo de enfermedades de transmisión sexual y de embarazo no deseado.
- El adolescente debe conocer el peligro que supone el uso de cualquier droga al producir dependencia o “enganche”, y tolerancia (necesidad de consumir cada vez dosis mayores). Los riesgos son muy graves, mortales en muchas ocasiones.
- La asignación de dinero, “paga semanal”, será juiciosa y con una guía para que aprenda a administrarse.
- Limitar y controlar el uso de móvil, ordenador, tablet, videoconsolas, TV, etc.

CALENDARIO VACUNAL RECOMENDADO

Nombre y Apellidos:

Fecha de nacimiento: / / (dd/mm/aa)

Edad	Vacuna	Fecha	Lote/Fabricante	Centro/Profesional
2m.	Hexavalente I			
	Antineumococo conjugada 13v			
3m.	Antimeningococo B			
4m.	Hexavalente			
	Antineumococo conjugada 13v			
	Antimeningococo C			
5m.	Antimeningococo B			
11m.	Hexavalente			
	Antineumococo conjugada 13v			
12m.	Sarampión-Rubeola-Parotiditis			
	Antimeningococo C			
13m.	Antimeningococo B			
15m.	Varicela			

Edad	Vacuna	Fecha	Lote/Fabricante	Centro/Profesional
3a.	Tetravírica: SaRuPa + Varicela			
6a.	dTPa 2 VPI			
12a.	Papiloma (en niñas)			
	Antimeningococo ACYW			
14a.	Tétanos difteria			

(1) Hexavalente: Difteria, tétanos, tos ferina acelular, polio, hepatitis B y Haemophilus.

(2) dTPa: Difteria, tétanos y tos ferina acelular.

OTRAS VACUNAS ADMINISTRADAS

Edad	Vacuna	Fecha	Lote/Fabricante	Centro/Profesional

OTRAS VACUNAS ADMINISTRADAS

Edad	Vacuna	Fecha	Lote/Fabricante	Centro/Profesional

PROBLEMAS DE SALUD DETECTADOS

1. Visión

2. Audición

3. Aparato locomotor

4. Bucodental

5. Genitourinario

6. Digestivo

7. Problemas cardiovasculares

8. Problemas respiratorios

9. Enfermedades Exantemáticas

10. Otros problemas

Para un buen seguimiento de la salud de su hijo/a anote los problemas de salud que padece en esta cartilla de salud infantil

