



## Directrices Anticipadores Que Se Recomiendan (Desde Que El Niño Nace Hasta Que Cumple 21 Años)

### Recién Nacido

Infante con cinturón de seguridad debidamente abrochado  
Seguridad en la cuna  
Posiciones para dormir  
Seguridad en la tina con agua  
Cuestiones de amamantar  
Jamás deje al niño solo con hermanitos, hermanitas o mascota  
Prevención para evitar que se caiga  
Peligros de humo de segunda mano  
Prevención de quemaduras  
Evite que se exponga demasiado a los rayos del sol  
Indicaciones oportunas de enfermedad  
Saber que hacer en casos de emergencia  
Cuidado del infante

### 1 semana - Reforzar directrices con visita al recién nacido MÁS

Instalación de detectores de humo  
Evitar que se le pudran los dientes con la tetera

### 1 mes - Reforzar directrices apropiadas de las visitas previas MÁS

Mantenga juguetes con partes u otros objetos pequeños o con filo fuera del alcance del infante  
No darle miel de abeja hasta que tenga un año

### 2 meses - Reforzar las directrices apropiadas de visitas previas

**4 meses** - Reforzar directrices apropiadas de visitas previas MÁS  
Guarde toda sustancia venenosa, medicina, sustancias para limpiar, de salud, belleza, pintura, disolventes de pintura, en un lugar seguro donde no los vea ni los alcance el bebé  
Converse sobre pasos progresivos a tomar con el médico del bebé:  
fórmula, cereal, otros elementos sólidos  
Ponga objetos con filo donde no los alcance el bebé  
No le dé al bebé bolsas de plástico, globos, u objetos pequeños como bolitas  
Utilice cerrajes seguros en los gabinetes  
No use cochecito de bebé no importa la edad del bebé

### 6 meses - Reforzar directrices apropiadas de visitas previas MÁS

Póngase en el suelo y examine que no haya objetos peligrosos donde los vea el bebé  
No deje objetos pesados o envases de líquidos calientes sobre las mesas ni manteles que el niño pueda alcanzar  
Ponga tapones de plástico en los enchufes eléctricos

Hable sobre el consumo de Miel de Ipecac  
Ponga el número de teléfono del Centro de Control de Venenos  
Instale puertas en la parte superior y la parte inferior de las escaleras y aparatos de seguridad en las ventanas  
Baje el colchón de la cuna  
Evite cables eléctricos y cuerdas de cortinas colgantes  
Mantenga las bandejas de alimentos para las mascotas donde el bebé no las alcance  
No permita que el bebé se acerque al perro cuando éste esta comiendo  
Aprenda como aplicar los primeros auxilios y la Respiración Pulmonar  
Limpíele los dientes con cepillo desde que le salga el primer diente

### 9 Meses - Reforzar directrices apropiadas de visitas previas

### 9 Meses - Reforzar directrices apropiadas de visitas previas

Baje el colchón de la cuna  
Tomar líquidos de una taza

### 12 Meses - Reforzar directrices apropiadas de visitas previas

Cambie a un asiento de seguridad en su vehículo y asegure que esté bien seguro  
Póngale loción al bebé que lo proteja de los rayos del sol  
Pruebe los detectores de incendios y cambie las pilas cada año  
Ponga las manijas de las ollas a la parte trasera de la estufa  
Asegure que los cables eléctricos, los orificios de salida y los aparatos eléctricos estén donde no los alcance o toque el niño o estén protegidos  
Ponga el tabaco, los encendedores, cerillos, fósforos, y el alcohol donde no los vea ni los alcance el niño  
Mantenga las zonas donde el niño juega fuera de la casa dentro de un cerco con puertas y bajo supervisión estricta  
Asegure que el niño no se acerque a la maquinaria, las cegadoras, puertas del garaje, entradas y salidas de vehículos y las calles  
El riesgo que se ahoga con las comidas  
Tomar líquidos de una taza  
Advierta que los niños, padres, madres usen cascos cuando andan en bicicleta  
Enséñele al niño que se acerque a los perros con precaución  
Seleccione a las personas que cuidan al niño con mucho cuidado  
Empiece a cepillarle los dientes al niño con pasta de dientes que tiene fluoruro.

### 15 Meses - Reforzar directrices apropiadas de visitas previas MÁS

Excluya venenos, medicamentos y productos tóxicos del hogar o

póngalos en gabinetes bajo llave; y ponga tapas seguros sobre los envases de todo medicamento  
Tomar líquidos de una taza  
No subestime nunca la capacidad del niño de poder subirse sobre algo; asegure que la cuna esté en la posición más baja  
Supervise al niño de cerca cuando sube las escaleras

**18 Meses** - Reforzar directrices apropiada de visitas previas MÁS  
Asegure que el niño lleve puesto el chaleco de seguridad en los barcos; aparatos que se inflan no aseguran la seguridad del niño en el agua  
Nunca deje al niño solo en el carro ni en la casa  
No tenga Ud. la expectativa de que los niños puedan supervisar al bebé  
Refuerce lo que debe hacer en el caso de caídas, cortadas, heridas, mordiscos, sangramiento, fracturas en los huesos, etc.

### 2 años - Reforzar directrices apropiadas de visitas previas MÁS

Siga utilizando asiento de seguridad adecuado en el vehículo  
Seguridad para proteger al niño de las armas de fuego  
Refuerce la seguridad en el agua/la alberca/piscina  
Asegure que los campos donde el niño juega estén seguros  
Por adelantado esté consciente de la curiosidad normal de sus partes del cuerpo inclusive las partes genitales

### 3 años - Reforzar directrices apropiadas de visitas previas MÁS

Esté enterado/a en todo momento donde está su niño; niños de tres años están demasiado chicos para andar vagando por la vecindad  
Enséñele al niño las medidas de seguridad que utilice como peatón  
Enséñele al niño que no debe hablar con personas que no conoce  
Enséñele al niño como cepillarse los dientes  
Entérese por anticipado que el niño tiene curiosidad de las diferencias entre muchachitos y muchachitas  
Introduzca la noción que algunas partes del cuerpo son privadas  
Ponga límites en el tiempo que el niño ve la televisión

### 4 años - Reforzar directrices apropiadas de visitas previas MÁS

Siga utilizando el asiento de seguridad en el vehículo o asiento seguro para niño de su edad  
Establezca y ejecute reglas de comportamiento seguro  
Enséñele al niño a nadar  
Enséñele medidas de seguridad al niño en las zonas donde juega  
Enséñele al niño las reglas de seguridad con respecto a personas desconocidas  
Asegure que el niño se cepille los dientes dos veces al día  
Aprenda como manejar emergencias dentales

Explíquelo al niño que nadie puede tocarle sus partes privadas sin permiso

**5 años** - Reforzar directrices apropiadas de visitas previas MÁS

Sirve Ud. de modelo de un estilo de vida salubre  
 Asegure que el niño duerma bien  
 Anime al niño que participe en actividades físicas regularmente  
 Ponga límites al tiempo que el niño ve la televisión, vean la televisión juntos  
 Use los cinturones de seguridad en el carro  
 Asegure que el niño esté bien supervisado antes y después de la escuela en un ámbito seguro  
 Enseñele al niño como cuidarse y sobre medidas higiénicas  
 Enseñele al niño las reglas de seguridad en la casa; lleve a cabo medidas de seguridad contra los incendios en la casa  
 Enseñele al niño las reglas de seguridad para que vaya y venga de la escuela seguro, como andar en bicicleta, en la zona donde juega, la acción recíproca con personas desconocidas  
 Obtenga libros de temas de sexualidad para la lectura en familia

**6 Años** - Reforzar las directrices apropiadas de visitas previas MÁS

Enseñele al niño medidas de seguridad en los deportes, inclusive que use equipo deportivo que lo proteja  
 Siga supervisándolo para asegurar que se cepille los dientes  
 Responda a sus preguntas tocante a la sexualidad a un nivel adecuado que el niño pueda entender

**8 Años** - Reforzar las directrices apropiadas de visitas previas MÁS

Supervise las actividades del niño con sus semejantes  
 Dele consejos al niño sobre como evitar el consumo de bebidas alcohólicas, el uso de tabaco y drogas.(estupefacientes)  
 Refuerce las medidas importantes de seguridad; anticipe que el niño puede cometer errores al tomar decisiones porque está tratando de imitar lo que hacen sus semejantes  
 Anticipe que tendrá que proveerle menos supervisión personal  
 Asegure que el niño se aplique loción para protegerse de los rayos del sol  
 No permita que el niño maneje una cegadora motriz ni equipo agrícola motriz  
 Si el niño recibe clases de vida familiar en la escuela, converse con él/ella sobre ese tema  
 Asegure que el niño se aplique loción para protegerse de los rayos del sol  
 No permita que el niño maneje una cegadora motriz ni equipo agrícola motriz  
 Si el niño recibe clases de vida familiar en la escuela, converse con él/ella sobre ese tema

**10 años** - Reforzar las directrices apropiadas de visitas previas MÁS  
 Converse con el médico que atiende al niño tocante a sus antecedentes dietéticos  
 Ejecute normas razonables sobre la televisión y la música  
 Refuerce medidas importantes de seguridad; anticipe que el niño puede equivocarse debido a que cada día enfrenta más riesgos en su comportamiento  
 Enseñele al niño los peligros de altos volúmenes de ruido, particularmente cuando usa auriculares para escuchar música  
 El uso de cascos para el ciclismo, andar en motocicleta, o vehículos para todo tipo de superficies, patinaje en tabla, patinetas, y motonetas.  
 Evalúe la preparación del niño para su desarrollo de pubertad y sexual  
 Padres de muchachos deberán prepararlos para las emisiones seminales nocturnas  
 Empiece a enseñarle al niño que demorar la actividad sexual es la forma más segura de protegerse contra enfermedades transmitidas sexualmente y el embarazo.  
 Examine la comprensión del niño sobre enfermedades transmitidas sexualmente, incluso el VIH y el SIDA  
**12 años** - Reforzar las directrices apropiadas de visitas anteriores MÁS  
 Duerma para que descanse bien.  
 Haga ejercicio vigoroso por lo menos tres veces por semana  
 Converse con el practicante de cuidado de salud o con el entrenador de deportes sobre como ponerse en condición saludable, como entrenarse con presas, los líquidos que debe tomar el peso que debe aumentar o reducir y sus antecedentes dietéticos.  
 No tome bebidas alcohólicas particularmente cuando ande paseando en barco o nadando.  
 Lleve puesto ropa protectora en el trabajo y observe las precauciones de seguridad.  
 No porte ni use armas de ningún tipo.  
 Desarrolle sus capacidades para resolver conflictos o disputas, para negociar, y tratar con la ira en forma positiva y constructiva.  
 Aprenda a aplicar las técnicas para protegerse de abuso físico, emocional y/o sexual.  
 Procure obtener ayuda o apoyo si Ud. es abusado sexual o físicamente o contra el temor que Ud. está en peligro.  
 No use tabaco, ni consuma bebidas alcohólicas ni use drogas (estupefacientes) inclusive píldoras dietéticas o esteroidicas.  
 Evite las situaciones donde el tabaco las drogas (estupefacientes) son fáciles de conseguir.  
 Apoye a sus amistades que eligen no usar tabaco, o consumir bebidas alcohólicas inclusive píldoras dietéticas y esteroidicas.  
 Identifique a una persona adulta que le dé su apoyo que le puede dar información correcta tocante al sexo.  
 Hágale preguntas a su profesionista de salud tocante a los cambios físicos del cuerpo, anticonceptivos, y enfermedades transmitidas sexualmente.

Aprenda como decir no a las tentaciones sexuales.  
 Si Ud. decide tener relaciones sexuales , use condones de hule cada vez que tiene relaciones sexuales y ponga límites al número de personas con quien tiene relaciones sexuales

Si Ud. decide tener relaciones sexuales , use condones de hule cada vez que tiene relaciones sexuales y ponga limites al número de personas con quien tiene relaciones sexuales.

**14 años** - Reforzar las directrices apropiadas de visitas previas.

**16 años** - Reforzar las directrices apropiadas de visitas previas MÁS  
 Lleve el cinturón de seguridad abrochado mientras vaya manejando o como pasajero en el carro, Si Ud. va manejando insista que sus pasajeros lleven el cinturón de seguridad abrochado, y maneje a la velocidad que la ley permite  
 No tome bebidas alcohólicas ni consuma drogas (estupefacientes) particularmente mientras vaya manejando, en barco, o nadando; si va a tomar bebidas alcohólicas o va a consumir drogas (estupefacientes) proyecte tener una persona que no tome ni consuma drogas(estupefacientes) que maneje.  
 Póngase un casco cuando ande en bicicleta, en motocicleta o un vehículo para todo tipo de superficie, tabla de patinaje, y patinetas.  
 Es normal que se sienta con ganas de tener relaciones sexuales pero la decisión de tener relaciones sexuales de hecho deberá ser una decisión bien pensada; no tenga relaciones sexuales si Ud. no quiere.  
 Si Ud. está confundido o preocupado tocante a sus ganas de tener relaciones sexuales (con persona del mismo sexo que el suyo o con persona del sexo opuesto)hable con alguna persona adulta de confianza.

**18 años** - Reforzar directrices apropiadas de visitas anteriores MAS  
 Aprenda usted misma sobre el control de la natalidad, enfermedades transmitidas sexualmente cuestiones de los homosexuales y las lesbianas, el celibato y otras cuestiones relacionadas con la sexualidad.

**20 años** - Reforzar directrices apropiadas de visitas previas

*Adaptadas de Bright Futures: Directrices para Supervisar la Salud de Infantes, Niños y Adolescentes (1994) Estas recomendaciones se hacen con la intención de que sean directrices. En algunos casos será necesario adaptar las recomendaciones para satisfacer las necesidades del paciente y su situación particular.*

*Revisadas 2/2001*