



I. MUNICIPALIDAD DE QUILLÓN
DEPARTAMENTO DE SALUD
QUILLÓN

DECRETO ALCALDICIO N° 934 /

Quillón, 16 FEB 2023

VISTOS:

- El Protocolo de "entrega de Guía Anticipatoria" del CESFAM Dr. Alberto Gyhra Soto Quillón.
- El decreto Alcaldicio N° 3.519, de fecha 25/11/2020, que Nombra en el cargo de Administrador municipal al Sr. José Acuña Salazar.
- Decreto N° 2.287 de fecha 29/06/2021 que ratifica en el cargo de Administrador municipal al Sr. José Acuña Salazar.
- Decreto N° 2.288, de fecha 29/06/2021, que delega funciones y atribuciones del Alcalde al Administrador municipal y a quien los subroga
- El decreto Alcaldicio N° 1249 de fecha 12 de Marzo del 2020, que modifica subrogancia de Secretaría Municipal.
- El decreto Alcaldicio N° 1099 de fecha 04/03/2020, que aprueba el Reglamento de organización y funciones del Departamento de salud municipal Quillón.
- El decreto Alcaldicio N°1100 de fecha 04/03/2020, que aprueba reglamento comunal de atención primaria de salud municipal Quillón.
- La Ley N° 19.378/95, sobre estatuto de atención primaria de salud, de fecha 13 de Abril de 1995.
- La Ley N° 18.883/89, estatuto administrativo para funcionarios municipales.
- El Decreto Alcaldicio N° 6.744 de fecha 15 de Diciembre del 2022, que Aprueba el Presupuesto Municipal año 2023 del Departamento de Salud.
- El decreto Alcaldicio N° 2.286, de fecha 29 de junio del 2021, que nombra como Alcalde de la I. municipalidad de Quillón al Sr. Miguel Alfonso Peña Jara.
- La Ley N° 18.695, **ORGÁNICA CONSTITUCIONAL DE MUNICIPALIDADES**, de fecha 31 de Marzo de 1988, sus posteriores modificaciones y las necesidades del servicio.

DECRETO:

- 1.- **APRUEBASE, "El Protocolo de Entrega de Guía Anticipatoria CESFAM DR. ALBERTO GYHRA SOTO de la comuna de Quillón".**

ANÓTESE, REGÍSTRESE, PUBLÍQUESE, CÚMPLASE Y ARCHÍVESE.



EDGARDO CARLOS HIDALGO VARELA
SECRETARIO MUNICIPAL
MINISTRO DE FE

JAS/JOP/SVV/jsb.

15.02.2023

DISTRIBUCIÓN

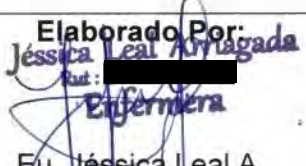
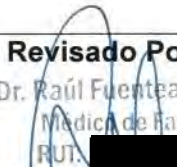
- Archivo Secretaria Municipal Quillón.
- Archivo Depto. de Salud Municipal Quillón.
- Archivo Depto. Ppto. y Finanzas del Desamu.
- Archivo Dirección CESFAM



MIGUEL PEÑA JARA
ALCALDE

	PROTOCOLO DE ENTREGA DE GUÍA ANTICIPATORIA CESFAM DR. ALBERTO GYHRA SOTO	Código: MAIS 1.1
		Edición: Primera
		Fecha: Febrero 2023
		Página: 1 de 47
		Vigencia: Febrero 2028

PROTOCOLO DE ENTREGA DE GUÍA ANTICIPATORIA CESFAM DR. ALBERTO GYHRA SOTO

Elaborado Por:  Jessica Leal Ariagada Rut: [REDACTED] Enfermera Eu. Jéssica Leal A. Rut: [REDACTED] Referente de Calidad y Seguridad del Paciente CESFAM Dr. Alberto Gyhra Soto	Revisado Por:  Dr. Raúl Fuentealba Cruz Médico de Familia RUT: [REDACTED] Dr. Raúl Fuentealba C. Rut: [REDACTED] Médico de Familia Coordinador de Salud Familiar CESFAM Dr. Alberto Gyhra Soto	Aprobado Por:  Eu. Rodgers Jara C. Rut: [REDACTED] Director (S) CESFAM Dr. Alberto Gyhra Soto
Fecha: Noviembre 2022	Fecha: Noviembre 2022	Fecha: Febrero 2023

Project
[REDACTED]
[REDACTED]



**PROTOCOLO DE ENTREGA DE GUÍA
ANTICIPATORIA CESFAM DR. ALBERTO
GYHRA SOTO**

Código: MAIS 1.1

Edición: Primera

Fecha: Febrero 2023

Página: 2 de 47

Vigencia: Febrero 2028

ÍNDICE

1.	INTRODUCCIÓN	3
2.	OBJETIVO	3
3.	ALCANCE	3
4.	RESPONSABLE DE LA APLICACIÓN	3
5.	REFERENCIAS	3
6.	DEFINICIONES O GLOSARIO	4
7.	DESARROLLO	4
8.	DISTRIBUCIÓN	11
9.	RESPONSABILIDAD DEL ENCARGADO	11
10.	REGISTROS	12
11.	TABLA DE MODIFICACIONES	12
12.	MONITOREO	12
13.	ANEXOS	15

	PROTOCOLO DE ENTREGA DE GUÍA ANTICIPATORIA CESFAM DR. ALBERTO GYHRA SOTO		Código: MAIS 1.1
			Edición: Primera
			Fecha: Febrero 2023
			Página: 3 de 47
			Vigencia: Febrero 2028

1. INTRODUCCIÓN

El Centro de Salud Familiar Dr. Alberto Gyhra Soto se ha propuesto como tarea fundamental desarrollar instrumentos y difundir estrategias que permitan al Equipo de Salud estandarizar los contenidos que se deben transmitir durante cada contacto individual o grupal, favoreciendo el desarrollo y la producción de materiales didácticos, en lenguaje sencillo, que permitan reforzar lo entregado. Es en ese contexto que las guías anticipatorias surgen como una herramienta educativa factible de entregar como parte de las instancias de intervención disponibles para nuestros usuarios (as) en diferentes etapas de su ciclo vital individual y/o familiar. El presente documento, tiene como objetivo principal la estandarización de este proceso.

2. OBJETIVO

Estandarizar el proceso de entrega de guías anticipatorias durante todo el ciclo vital a nivel individual y familiar en Centro de Salud Familiar Dr. Alberto Gyhra Soto.

3. ALCANCE

Equipo de Salud del Centro de Salud Familiar Dr. Alberto Gyhra Soto, que realicen prestaciones preventivas orientadas al reforzamiento de conductas saludables a lo largo de las diferentes etapas del ciclo vital individual y/o familiar.

4. RESPONSABLE DE LA APLICACIÓN

Matrón (a), Médico (a), nutricionistas y Enfermero (a) del Centro de Salud Familiar Dr. Alberto Gyhra Soto.

5. REFERENCIAS

Ord. 2ª N°5 Informa sobre Guías Anticipatorias en la supervisión de salud del niño.

	PROTOCOLO DE ENTREGA DE GUÍA ANTICIPATORIA CESFAM DR. ALBERTO GYHRA SOTO		Código: MAIS 1.1
			Edición: Primera
			Fecha: Febrero 2023
			Página: 4 de 47
			Vigencia: Febrero 2028

6. DEFINICIONES O GLOSARIO

- **Guía Anticipatoria:** Es un documento que refuerza conceptos básicos y unificados referentes a aspecto clave del desarrollo del ciclo individual y familiar, generalmente aplicables en el contexto de un control de salud y dirigidos a grupos expuestos a riesgo, para prevenir conductas de riesgo, estimular cambios de conducta, mejorar la adhesión al tratamiento y/o modificar riesgos de enfermar.
- **LME:** Lactancia Materna Exclusiva.
- **EMP:** Examen medico preventivo.

7. DESARROLLO

7.1 Inicio del procedimiento:

El procedimiento da inicio cuando algún miembro del equipo de salud esté realizando algunas de las siguientes prestaciones:

- Ingreso de embarazo
- Control diada
- Clínica de lactancia
- Control sano
- Consulta nutricional
- Examen médico preventivo

Consideraciones:

- El siguiente documento entrega los temas mínimos que se pueden entregar como guías anticipatorias esto no quita que algún tema se pueda volver a repetir en otro control.
- Cada tema se debe conversar, explicar y luego proceder a la entrega de la guía anticipatoria.
- La entrega de la guía anticipatoria va acompañada de una tarea de seguimiento que será evaluada al mes correspondiente.

A continuación, se detalla la prestación, profesional responsable de la entrega y tarea de seguimiento.

	PROTOCOLO DE ENTREGA DE GUÍA ANTICIPATORIA CESFAM DR. ALBERTO GYHRA SOTO		Código: MAIS 1.1
			Edición: Primera
			Fecha: Febrero 2023
			Página: 5 de 47
			Vigencia: Febrero 2028

7.2 Guía anticipatoria para gestantes

Ingreso de Embarazo	
Entrega guía anticipatoria, que contenga todos los cuidados necesarios y precauciones a tomar en caso de embarazo, ya sea riesgo o no.	
Profesional responsable de la entrega a la gestante:	Matrón (a).
Guías anticipatorias del Chile Crece Contigo:	Empezando a crecer juntos

7.3 Guía anticipatoria a niños/as menores de 1 año

Entrega guía anticipatoria, que contenga todos los cuidados necesarios y precauciones a tomar en niños/as menores de 1 año, en lo referente a su desarrollo y crecimiento, así como también a técnicas de lactancia para la madre.

Control de la Diada	
Profesional responsable de la entrega a la madre	Matrón (a).
Guías anticipatorias del Chile Crece Contigo	- Descubriendo juntos - Consuelo efectivo del llanto
Tarea de seguimiento	Preguntarle a la madre ¿Pudo leer la guía? ¿Le resultó?
Evaluación tarea de seguimiento	Se debe evaluar en el control del 1° mes.



**PROTOCOLO DE ENTREGA DE GUÍA
ANTICIPATORIA CESFAM DR. ALBERTO
GYHRA SOTO**

Código: MAIS 1.1

Edición: Primera

Fecha: Febrero 2023

Página: 6 de 47

Vigencia: Febrero 2028

Control 1° mes

Profesional responsable de la entrega a la madre	Medico (a).
Guías anticipatorias del Chile Crece Contigo	Crisis hipertónica del año
Tarea de seguimiento:	Verificar las firmas en la guía (debe traer la guía).
Evaluación tarea de seguimiento	Se debe evaluar en el control del 2° mes.

Control 2° mes

Profesional responsable de la entrega a la madre	Enfermero (a).
Guías anticipatorias del Chile Crece Contigo	Fomento de la lactancia materna exclusiva.
Tarea de seguimiento	Preguntarle a la madre ¿Aún está con LME?
Evaluación tarea de seguimiento	Se debe evaluar en el control del 3° mes.

Control 3° mes

Profesional responsable de la entrega a la madre	Medico (a).
Guías anticipatorias del Chile Crece Contigo	Dormir seguro

	PROTOCOLO DE ENTREGA DE GUÍA ANTICIPATORIA CESFAM DR. ALBERTO GYHRA SOTO		Código: MAIS 1.1
			Edición: Primera
			Fecha: Febrero 2023
			Página: 7 de 47
			Vigencia: Febrero 2028

Tarea de seguimiento	¿Qué cambios hizo para prevenir los accidentes al dormir?
Evaluación tarea de seguimiento	Se debe evaluar en el control del 4° mes.

Control 4° mes	
Profesional responsable de la entrega a la madre	Enfermero (a).
Guías anticipatorias del Chile Crece Contigo	Sueño
Tarea de seguimiento	¿Qué hizo cuando no quiere dormir?
Evaluación tarea de seguimiento	Se debe evaluar en el control del 5° mes.

Consulta nutricional 5° mes	
Profesional responsable de la entrega a la madre	Nutricionista
Guías anticipatorias de elaboración local:	Consumo de agua
Tarea de seguimiento	Revisar calendario (debe traer la guía).
Evaluación tarea de seguimiento	Se debe evaluar en el control del 6° mes.

	PROTOCOLO DE ENTREGA DE GUÍA ANTICIPATORIA CESFAM DR. ALBERTO GYHRA SOTO	Código: MAIS 1.1
		Edición: Primera
		Fecha: Febrero 2023
		Página: 8 de 47
		Vigencia: Febrero 2028

Control 6° mes	
Profesional responsable de la entrega a la madre	Enfermero (a).
Guía anticipatoria de elaboración local	Pauta de seguridad Infantil
Tarea de seguimiento	¿Qué cambios hizo para prevenir? (debe traer la guía
Evaluación tarea de seguimiento	Se debe evaluar en el control del 8° mes.

Control 8° mes	
Profesional responsable de la entrega a la madre	Enfermero (a).
Guía anticipatoria de elaboración local	Pantallas
Tarea de seguimiento	¿Disminuyó el tiempo en las pantallas?, evaluar qué y cómo disminuyó.
Evaluación tarea de seguimiento	Se debe evaluar en el control de los 12 meses.

7.4 Guía anticipatoria a niños/as mayores de 1 año

Entrega guía anticipatoria, que contenga todos los cuidados necesarios y precauciones a tomar en niños/as mayores de 1 año, y menores de 5 años, en lo referente a su alimentación.

Control 12 meses	
Profesional responsable de la entrega a la madre	Enfermero (a).

	PROTOCOLO DE ENTREGA DE GUÍA ANTICIPATORIA CESFAM DR. ALBERTO GYHRA SOTO	Código: MAIS 1.1
		Edición: Primera
		Fecha: Febrero 2023
		Página: 9 de 47
		Vigencia: Febrero 2028

Guía anticipatoria del Chile Crece Contigo	Fomento del lenguaje
Tarea de seguimiento	¿Cuáles hizo?
Evaluación tarea de seguimiento	Se debe evaluar en el control de los 18 meses.

Control 18 meses	
Profesional responsable de la entrega a la madre	Enfermero (a).
Guía anticipatoria de elaboración local	Pataletas
Tarea de seguimiento	Traer guía firmada.
Evaluación tarea de seguimiento	Se debe evaluar en el control de los 24 meses.

Control 24 meses	
Profesional responsable de la entrega a la madre	Enfermero (a).
Guía anticipatoria de elaboración local:	Dejar los pañales
Tarea de seguimiento:	¿Cómo les fue?
Evaluación tarea de seguimiento	Se debe evaluar en el control de los 24 meses.

	PROTOCOLO DE ENTREGA DE GUÍA ANTICIPATORIA CESFAM DR. ALBERTO GYHRA SOTO		Código: MAIS 1.1
			Edición: Primera
			Fecha: Febrero 2023
			Página: 10 de 47
			Vigencia: Febrero 2028

Consulta nutricional 3,5 años	
Profesional responsable de la entrega a la madre	Nutricionista
Guía anticipatoria de elaboración local:	Actividad física y alimentación saludable.
Tarea de seguimiento:	Revisar guía siguiente control (Debe traer la guía.
Evaluación tarea de seguimiento	Se debe evaluar en el control de los 4 años.

Control 4 años	
Profesional responsable de la entrega a la madre	Enfermero (a).
Guía anticipatoria de elaboración local:	A jugar sin juzgar
Tarea de seguimiento:	¿Cómo les fue con la conversación?

7.5 Guía anticipatoria a adultos entre 20 y 64 años

Entrega guía anticipatoria, contenga todos los cuidados necesarios y precauciones a tomar en adultos entre 25 y 64 años, abordando riesgos del consumo de alcohol y tabaco, así como también beneficios de la actividad física.

Examen médico preventivo

Profesional responsable de la entrega a la madre: Enfermero (a), matró (a), nutricionista.

Guías anticipatorias de elaboración local:

	PROTOCOLO DE ENTREGA DE GUÍA ANTICIPATORIA CESFAM DR. ALBERTO GYHRA SOTO	
	Código: MAIS 1.1	
	Edición: Primera	
	Fecha: Febrero 2023	
	Página: 11 de 47	
	Vigencia: Febrero 2028	

- Riesgos del consumo de alcohol
- Riesgos consumo de tabaco
- Beneficios actividad física

7.6 Término del procedimiento:

La entrega de guía anticipatoria debe registrarse de forma obligatoria en ficha clínica de la siguiente forma:

Actividad: agregar “Entrega de guía anticipatoria”.

Anamnesis: debe consignarse la tarea de seguimiento. En la anamnesis del mes correspondiente se debe registrar la evaluación de la tarea de seguimiento.

Indicaciones: registrar Entrega guía anticipatoria y su temática.

No olvidar registrar en el cuaderno de control la entrega de la guía anticipatoria y su temática cuando corresponda.

8. DISTRIBUCIÓN

- Enfermeros (as)
- Matró (as)
- Nutricionistas
- Médicos (as)
- Comité Salud Familiar
- Encargado (a) sector Verde
- Encargado (a) sector Amarillo
- Dirección del establecimiento
- Oficina de Calidad y Seguridad del paciente

9. RESPONSABILIDAD DEL ENCARGADO

Encargado del eje promoción debe velar por el cumplimiento del Protocolo.

	PROTOCOLO DE ENTREGA DE GUÍA ANTICIPATORIA CESFAM DR. ALBERTO GYHRA SOTO		Código: MAIS 1.1
			Edición: Primera
			Fecha: Febrero 2023
			Página: 12 de 47
			Vigencia: Febrero 2028

10. REGISTROS

- Ficha clínica
- Cuaderno de citación

11. TABLA DE MODIFICACIONES

Edición N°	Motivo del Cambio	Fecha Aprobación

12. MONITOREO

Indicador	Entrega de guía anticipatoria a embarazadas en el CESFAM Dr. Alberto Gyhra Soto.
Elementos de verificación	Revisión de 5 fichas de usuarias, seleccionadas aleatoriamente, donde se les haya realizado INGRESO DE EMBARAZO, para detectar la entrega de guía anticipatoria
Mínimo requerido	Al menos 3 fichas de las 5 auditadas cuenta con el registro de entrega de guía anticipatoria de INGRESO DE EMBARAZO en el CESFAM Dr. Alberto Gyhra Soto.
Periodicidad	Mensual
Responsabilidad	Encargado del eje promoción

Indicador	Entrega de guía anticipatoria en menores de año en el CESFAM Dr. Alberto Gyhra Soto.
Elementos de verificación	Revisión de 5 fichas de usuarias, seleccionadas aleatoriamente, donde se les haya realizado CONTROL SANO, CONTROL

	PROTOCOLO DE ENTREGA DE GUÍA ANTICIPATORIA CESFAM DR. ALBERTO GYHRA SOTO	Código: MAIS 1.1
		Edición: Primera
		Fecha: Febrero 2023
		Página: 13 de 47
		Vigencia: Febrero 2028

	NUTRICIONAL, CONTROL PUERPERA, CLINICA DE LACTANCIA, para detectar la entrega de guía anticipatoria
Mínimo requerido	Al menos 3 fichas de las 5 auditadas cuenta con el registro de entrega de guía anticipatoria en el CONTROL SANO, CONTROL NUTRICIONAL, CONTROL PUERPERA, CLINICA DE LACTANCIA en el CESFAM Dr. Alberto Gyhra Soto.
Periodicidad	Mensual
Responsabilidad	Encargado del eje promoción

Indicador	Entrega de guía anticipatoria en mayores de un año del CESFAM Dr. Alberto Gyhra Soto.
Elementos de verificación	Revisión de 5 fichas de usuarias, seleccionadas aleatoriamente, donde se les haya realizado CONTROL SANO, CONTROL NUTRICIONAL, para detectar la entrega de guía anticipatoria
Mínimo requerido	Al menos 3 fichas de las 5 auditadas cuenta con el registro de entrega de guía anticipatoria en el CONTROL SANO, CONTROL NUTRICIONAL en el CESFAM Dr. Alberto Gyhra Soto.
Periodicidad	Mensual
Responsabilidad	Encargado del eje promoción

Indicador	Entrega de guía anticipatoria a adultos entre 25 y 64 años, en consumo de alcohol responsable, consumo de tabaco Y/O actividad física en el CESFAM Dr. Alberto Gyhra Soto Quillón.
Elementos de verificación	Fichas clínicas de adultos entre 25 y 64 años asistentes a EMP en el CESFAM Dr. Alberto Gyhra Soto Quillón.
Mínimo requerido	Revisión de 5 fichas de adultos entre 25 y 64 años, con examen médico preventivo, seleccionadas aleatoriamente, para detectar la entrega de guía anticipatoria en el CESFAM Dr. Alberto Gyhra Soto.

	PROTOCOLO DE ENTREGA DE GUÍA ANTICIPATORIA CESFAM DR. ALBERTO GYHRA SOTO	Código: MAIS 1.1
		Edición: Primera
		Fecha: Febrero 2023
		Vigencia: Febrero 2028

Periodicidad	Mensual
Responsabilidad	Encargado del eje promoción

13. ANEXOS: Guías anticipatorias.

Consuelo efectivo del llanto

El llanto es una forma de comunicación de tu guagua para avisar que algo necesita, poco a poco aprenderás distinguir sus distintos tipos y lo que quiere decirte.

Los estudios nos muestran que, las guaguas que son consoladas oportunamente, particularmente durante su primer año de vida, tienen:

- Mejor desarrollo cerebral.
- Menos problemas de alimentación y sueño.
- Aprenden a manejar sus emociones de mejor manera.



No se malcria a una guagua por acoger y calmar oportunamente su llanto. Por el contrario, esto le ayuda a confiar en quienes la rodean y aprender como manejar sus emociones cuando sea más grande.

Todas las guaguas pasan diferentes momentos a lo largo del día:



¿Qué puede estar pasando cuando una guagua llora?

- Hambre.
- Sueño o cansancio.
- Necesidad de contacto físico.
- Pañal sucio.
- Tiene gases.
- Se siente sola(o) o está aburrida(o).
- Frío o calor.
- Molestia o dolor.
- Enfermedad
- Ropa muy apretada que no le permite moverse libremente.
- Está incómoda(o), hay muchos estímulos alrededor.
- Le están saliendo los dientes.

¿Sabías que el porteo se asocia con guaguas que lloran menos?
¡Usa el mei tal!



¿Qué puedo hacer?

Llanto leve

- Acércate y hazle gestos o sonidos suaves cerca de su cara. Dile lo que crees que siente.
- Tómale en brazos, arrúllala, acaríciala.
- Dale su tuto o peluche preferido y hazle dormir.
- Revisa si necesita cambio de pañal.
- Hacerle "botar chanchitos".
- Paséala, muéstrale algún objeto que llame su atención.
- Revisa su ropa y si es necesario abrirla o desabrirla, toma su temperatura.
- Conténle flexionando sus brazos y piernas hacia su cuerpo y sostenlas con tu mano.

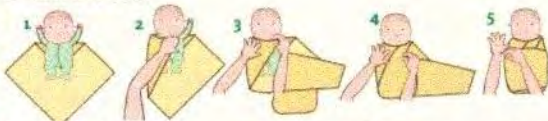
Atender prontamente un llanto leve ayuda a disminuir los episodios de llanto intenso de tu guagua y le transmite una fuerte sensación de seguridad.



Llanto intenso

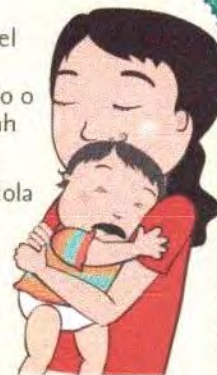
Si continúa llorando, intenta estas acciones en este orden o en el que notes que es más útil para tu guagua.

1 Envolverla.



Importante: Revisa que sus caderas no queden apretadas.

- 2 Ponle "ruido blanco" usando el sonido de la campana, la aspiradora, un secador de pelo o tu propia voz haciendo shhhhhh en su oreja.
- 3 Tómale en brazos, sosteniéndola de guatita o de lado.
- 4 Mécele suave y rítmicamente.
- 5 Ofrece el pecho o algo para succionar.



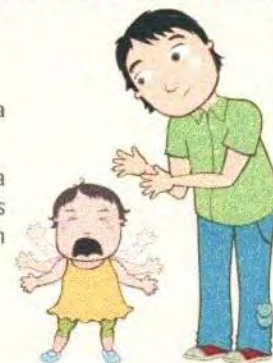
Extraído de Harvey Karp: "The happiest baby on the block"

Si te cuesta calmar a tu guagua, respira profundo, sal unos minutos de la pieza, dejándola en un lugar seguro, pide ayuda a otro adulto, mantén el control.

Nunca la zamarees.

Recuerda:

- Nunca dejes llorar a una guagua sin consolarla.
- Una guagua nunca llora sin motivo, el llanto es siempre signo de un malestar.



Encuentra más materiales e información sobre estimulación, crianza respetuosa y desarrollo infantil en:

www.crececontigo.cl



Twitter@CreceContigo

Facebook/chcrececontigo

Youtube/Chile Crece Contigo

Chile Crece Contigo es parte del Sistema de Promoción y Protección Social que coordina el Ministerio de Desarrollo Social. Una iniciativa del Estado de Chile que promueve la equidad desde el comienzo de la vida.

 Centro de Salud Familiar Dr. Alberto Gyhra Soto	PROTOCOLO DE ENTREGA DE GUÍA ANTICIPATORIA CESFAM DR. ALBERTO GYHRA SOTO		Código: MAIS 1.1
			Edición: Primera
			Fecha: Febrero 2023
			Página: 17 de 47
			Vigencia: Febrero 2028

EVITAR

- Calitas de glicerina sin indicación médica
- Estimulación anal con termómetros
- Medicamentos o agüitas naturales

Con quienes he compartido la información...

Firma

Firma

Firma

Firma

¡

ATENCION

Consulta a tu CESFAM si:

- Las deposiciones son duras o acuosas
- Las deposiciones están acompañadas de sangre o son de color blancas
- Si los síntomas son severos, existe dolor o irritabilidad intensa

Con quienes he compartido la información...

Firma

Firma

Firma

Firma

CRISIS HIPERTÓNICA DEL AÑO



¿Cuánto puede esperar?
deposiciones...
deposiciones...

¿Cuánto puede esperar?
deposiciones...
deposiciones...

¿Cuánto puede esperar?
deposiciones...
deposiciones...

¿Cuánto puede esperar?
deposiciones...
deposiciones...

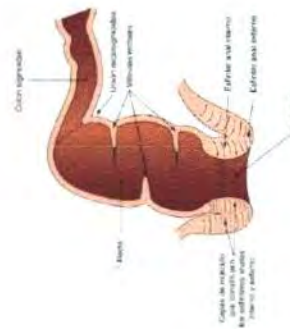
	PROTOCOLO DE ENTREGA DE GUÍA ANTICIPATORIA CESFAM DR. ALBERTO GYHRA SOTO	
	Código: MAIS 1.1	
	Edición: Primera	
	Fecha: Febrero 2023	
	Página: 18 de 47	
	Vigencia: Febrero 2028	

EN QUE CONSISTE...

Cerca de los 2 meses en muchos niños y niñas se produce un espaciamiento de las deposiciones (defeca menos, llegando incluso a estar 5 o más días sin presentar deposiciones).

Esto ocurre por la llamada «crisis hipertónica del ano».

Esta disminución en la frecuencia se correlaciona con el aumento de tiempo de tránsito intestinal.



¿CUÁNDO CONSULTAR?

Si el niño o la niña se ven tranquilo y contento, sigue presentando gases y al presentar las deposiciones son de carácter blando o pastoso (no duras), se considera un período normal, que puede durar un par de meses.



MANEJO: MASAJES



Ambas manos en forma transversal, deslizarlas desde la base de las costillas hacia la parte inferior del abdomen



Flexiona las piernas hacia el vientre con las rodillas juntas, presiona suavemente y mantenlas en esa posición por 6 segundos



Mueve tus manos sobre su vientre en círculos en dirección de las agujas del reloj

Lactancia Materna

La Organización Mundial de la Salud recomienda lactancia materna exclusiva (sin otros alimentos, agua o jugos) hasta los 6 meses de edad, y lactancia materna complementada con otros alimentos al menos hasta los 2 años de edad.



Beneficios

- **Nutrición óptima:** Tiene todos los nutrientes que requiere la guagua. A medida que va creciendo se va adecuando a sus necesidades nutricionales.
- **Defensas:** Ayuda a prevenir enfermedades infecciosas y muerte súbita en el niño(a), disminuye también el riesgo de algunos tipos de cáncer en el niño(a) y en la madre.
- **Desarrollo:** Niños(as) más activos, con mejor desarrollo psicomotor y mayor capacidad de aprendizaje.
- **Menor costo:** ¡La leche materna es gratis!
- Ayuda a **recuperar el peso** de antes del embarazo y sentirás la grata satisfacción de alimentar a tu guagua; reforzando el vínculo afectivo.

Cómo partir:

Inicia la lactancia inmediatamente después del parto o durante la primera hora.

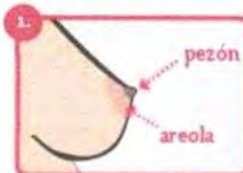
Dar a libre demanda es:

Dar cuándo y cuánto el niño(a) y la madre quieran.

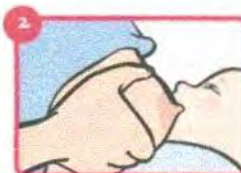
El pecho funciona por la ley de la oferta y la demanda, a más tomas, más producción:

Mientras más succione el niño(a) más leche se producirá.

Un buen **acoplamiento** permite evitar grietas, dolor al amamantar y asegura que tu guagua podrá tomar toda la leche que necesita.



El pezón tiene varios conductos de salida de leche; la areola es la piel que rodea al pezón.



Toca la mejilla de tu guagua con el pezón. Esto acciona el reflejo de búsqueda.



La guagua girará su cabeza y al mismo tiempo abrirá su boca y baja su lengua.



Introduce el pezón completo y parte de la areola en la boca de la guagua; el pezón debe quedar entre su paladar y su lengua y los labios de la guagua deben quedar hacia afuera.

Existen muchos mitos y temores que pueden obstaculizar la lactancia. Estos son los más frecuentes:

MITO	REALIDAD	MITO	REALIDAD
No tengo leche o tengo poca leche.	Prácticamente todas las mujeres pueden producir suficiente leche. La cantidad de leche dependerá de cuánto mame la guagua. Mientras más tome, más leche producirás.	No tengo pezón (pezón invertido o plano).	Si tu pezón es plano o invertido no te preocupes, la guagua mama desde la areola. Puede ser un poco complicado el agarre pero con asesoría se puede lograr. Pide ayuda en la maternidad o en tu centro de salud.
Mi leche no es buena, es aguada, no engorda, no lo(a) alimenta.	La parte más grasa de la leche sale al final de la toma y es la que ayuda a la guagua a subir de peso y sentir saciedad. Por eso es importante que la guagua mame y vacíe primero un pecho, sin importar el tiempo que tome. Esto asegura que tu guagua reciba la parte grasa de la leche.	Dar pecho a demanda hace al niño(a) más dependiente	Darle leche a libre demanda responde a las necesidades nutricionales, físicas y emocionales de tu guagua.
Se debe amamantar con horarios.	No es necesario ni recomendable establecer horarios rígidos para las tomas. Lo mejor es ofrecer el pecho "a libre demanda" , es decir cuando la guagua muestre signos de hambre (chupar sus manitos, mover la boca, buscar el pecho, etc.).	Cuando amamantas debes tomar mucha agua y leche.	No se requieren medidas complicadas. Sólo toma más líquidos cuando sientas sed y mantén una alimentación balanceada y nutritiva.
		Amamantar deforma el pecho.	La deformación se produce por los cambios de peso. La mejor forma de volver a tener la figura de antes es amamantando.

Qué hacer en caso de complicaciones

• Dolor o grietas en el pezón:

Para corregir el agarre tira de su barbilla hacia abajo: abrirá más la boca y colocará bien su labio inferior. Si hay heridas, moja el pezón y la areola con tu leche y deja secar. Incluso cuando la técnica es correcta pueden haber algunas grietas la primera semana de vida de la guagua.

• Mastitis:

No contraindica la lactancia pero requiere de diagnóstico y tratamiento antibiótico. Consulta a la brevedad en tu Centro de Salud.

• Congestión mamaria:

Si tus pechos aún están duros después de la toma, extrae un poco de leche manualmente o con un extractor.



Si tienes dudas o complicaciones consulta a nuestras expertas en lactancia en nuestro sitio:

www.crececontigo.cl

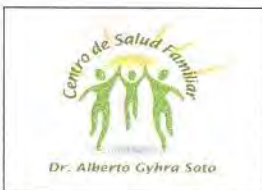


Twitter@CreceContigo

Facebook/chcrececontigo

Youtube/Chile Crece Contigo

Chile Crece Contigo es parte del Sistema de Promoción y Protección Social que coordina el Ministerio de Desarrollo Social. Una iniciativa del Estado de Chile que promueve la equidad desde el comienzo de la vida.



**PROTOCOLO DE ENTREGA DE GUÍA
ANTICIPATORIA CESFAM DR. ALBERTO
GYHRA SOTO**

Código: MAIS 1.1

Edición: Primera

Fecha: Febrero 2023

Página: 21 de 47

Vigencia: Febrero 2028

De las siguientes afirmaciones, marque si es Verdadero (V) o falso (F)

- ___ Mi leche no es buena
- ___ La mamada debe ser a libre demanda
- ___ Dar pecho no deforma el pecho
- ___ Dar pecho a demanda hace al niño más dependiente
- ___ No tengo leche o tengo poca leche



Como familia nos comprometemos a mantener la lactancia materna exclusiva hasta el sexto mes.

Firma

Firma

Firma

Firma

¿Qué hacer para que tu hijo/a logre un “Dormir Seguro”?



ACTIVIDAD:

¡REVISAR COMO DUERME TU HIJO !

En la imagen anterior marca lo que haz hecho para que tu hijo tenga un Dormir Seguro.

Si vez que aún te quedan puntos por marcar.... Haz los cambios necesarios lo antes posible para poder decir:

**“Mi hijo duerme
 seguro”**



EN RESUMEN...



 Centro de Salud Familiar Dr. Alberto Gyhra Soto	PROTOCOLO DE ENTREGA DE GUÍA ANTICIPATORIA CESFAM DR. ALBERTO GYHRA SOTO		Código: MAIS 1.1
			Edición: Primera
			Fecha: Febrero 2023
			Página: 23 de 47
			Vigencia: Febrero 2028

EVITAR

TABAQUISMO MATERNO PRE Y POST NATAL



SOBREABRIGO DURANTE EL SUEÑO:

Evitar el sobreabrigo y la cobertura de la cabeza en lactantes. Puede favorecer el sobrecalentamiento.

ROPA DE CAMA:

El uso de objetos blandos como almohadas, juguetes tipo almohadas, colchas, pieles o frazadas y sabanas no ajustadas deben mantenerse alejados del área de sueño.

RECOMENDACIONES

LACTANCIA MATERNA:

Se asocia a menor reducción del Síndrome de Muerte Súbita del Lactante.

INMUNIZACIONES:

El lactante debe recibir sus inmunizaciones de acuerdo a las pautas MINSAL.

UBICACIÓN AL DORMIR:

Se recomiendan que duerman en la pieza de sus padres, cercanos a la cama de estos, pero en superficies separadas, idealmente por todo el primer año de vida.

FAVORECER PRONO:

El tiempo en prono **supervisado**, es decir “de guatita”, facilita el desarrollo de la musculatura necesaria para lograr ciertos hitos del desarrollo.



RECOMENDACIONES

POSICIÓN AL DORMIR:

Posición supina, es decir “de espalda”, por cada período de sueño hasta el primer año de vida.



SUPERFICIE DE SUEÑO:

El lactante debe dormir sobre una superficie firme cubierto por una sabana ajustada sin otras ropas de cama u objetos blandos o sueltos.



El Sueño

Dormir es un proceso normal y evolutivo, es decir que cambia en la medida que los niños(as) van creciendo y se desarrollan. No se enseña, ya en el vientre de la madre las guaguas duermen.

- En los primeros meses de vida las guaguas se despiertan muchas veces (microdespertares) porque necesitan comer, ver si está su cuidador(a) cerca y porque necesitan estimulación. Si durmieran muchas horas seguidas sería peligroso para su supervivencia. Con el tiempo, entre los 2 y 5 años estos despertares se hacen cada vez menos necesarios.



Es habitual y normal que los niños(as) no quieran ir a dormirse solos.

Aprovecha la hora de dormir como un momento para compartir en familia y leer un cuento, contar historias, conversar de su día o simplemente regalinear juntos..!



¿Cuántas horas duermen niños y niñas?

Estas cifras son referenciales, cada niño(a) tiene sus propios ritmos de sueño. No todos duermen la misma cantidad de horas.

	Sueño Diurno	Sueño Nocturno
0 a 2 meses N° horas: 12 - 16.	50% varias secuencias a lo largo del día.	50% varios despertares a largo de la noche.
3 a 6 meses N° horas: 10 - 15.	30-40% varias siestas.	60-70% varios despertares.
6 a 9 meses N° horas: 11 - 14.	20-25% dos o tres siestas: mañana y tarde.	75-80%. Son posibles varios despertares.
9 a 18 meses N° horas: 10 - 13.	15% dos siestas más reducidas.	85%. Son posibles varios despertares.
19 a 36 meses N° horas: 9,5 - 12.	15% dos siestas, pero tendencia a una.	85%. Son posibles varios despertares.
3 a 4 años N° horas: 8 - 12.	0-10% casi no hace siesta.	90%. Son posibles varios despertares.
4 a 6 años N° horas: 8 - 11.	0% ya no hay siesta.	100%. No hay despertares.

Información extraída de Dormir sin lágrimas. Rosa M. Jové. (2006)

Nunca dejes llorar a tu hijo(a) hasta que se duerma, ya que esto altera el funcionamiento de las hormonas que regulan sus emociones y su desarrollo cerebral.

El consuelo oportuno del llanto protege el cerebro de tu hijo(a) y también es una condición necesaria para el desarrollo de un apego seguro.



Qué hacer para ayudarlo(a) a dormir:

- **Tener expectativas realistas:** Es importante recordar que es normal que los niños(as) despierten en la noche. Llegará el día en que tu hijo(a) dormirá muchas horas seguidas (aunque ahora no lo creas posible).
- **Amamantarlo:** la leche materna contiene L-triptófano, una sustancia que ayuda a tu guagua en la conciliación del sueño.
- **Tenlo en brazos o acuéstate a su lado,** permite que escuche el sonido de tu corazón y sienta tu olor.
- **Calma su llanto rápidamente,** esto ayuda a que tu guagua esté tranquila y relajada para dormir mejor.
- **Realiza alguna actividad de preparación del sueño:** darle un masajito o mecerla suavemente, leerle un cuento, poner música suave o cantarle.

- Es bueno bajar la luz y los estímulos durante la noche, en las siestas del día esto no es necesario.
- Puede ser útil bañarle antes de dormir.
- Antes de acostar a tu guagua, asegúrate de que esté recién mudada y que no tenga "chanchitos".
- Tu autocuidado es también muy importante! Aprovecha de dormir o descansar cuando tu guagua duerme (especialmente durante sus primeros meses).

Para que tu guagua duerma segura

- Al dormir coloca a tu guagua en posición de espalda, boca arriba.
- No uses almohada hasta los 12 meses, no la abrigues demasiado.
- Mantén la cuna de tu guagua dentro de tu pieza durante su primer año de vida.



Recuerda: Si tu guagua llora durante la noche, consolarla prontamente evita que despierte por completo y facilita que pueda seguir durmiendo.

Encuentra más materiales e información sobre estimulación, crianza respetuosa y desarrollo infantil en:



www.crececontigo.cl



Twitter@CreceContigo



Facebook/chcrececontigo



Youtube/Chile Crece Contigo

Chile Crece Contigo es parte del Sistema de Promoción y Protección Social que coordina el Ministerio de Desarrollo Social. Una iniciativa del Estado de Chile que promueve la equidad desde el comienzo de la vida.

Guía anticipatoria 6 meses-6 años.

CONSUMO SALUDABLE DE AGUA EN NIÑOS



Fecha entrega de la guía. ___/___/___



¿Cómo fue incorporar agua a los 6 meses?

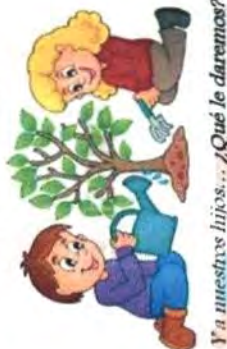
Anote la cantidad de agua que dio por día en el primer mes

Semana	L	M	M	J	V	S	D
1ra							
2da							
3ra							
4ta							

Recomendaciones de consumo de agua.

- ✓ Desde los 6 meses de edad, además de la leche, los niños pueden comenzar a beber agua.
- ✓ Se puede dar a beber 20 ml a 50 ml 2 a 3 veces al día separándola de la leche.
- ✓ Puede ofrecerse agua (hervida si no tiene agua potable), sin adición de azúcar, miel, ni otro saborizante.
- ✓ Si el niño se rehúsa a recibir agua, no es aconsejable modificar su sabor, lo correcto es seguir ofreciendo agua.
- ✓ Preferir agua y no ofrecer jugos artificiales dulces o endulzados artificialmente.
- ✓ Los alimentos aportan agua, pero no es suficiente para cubrir necesidades diarias de agua.
- ✓ Los niños muchas veces imitan a sus padres, por ende se debe dar el ejemplo bebiendo agua.
- ✓ Los niños en edad preescolar y escolar deben beber 6 vasos de agua por día.
- ✓ El color de nuestra orina dice mucho de nuestra hidratación, por ende si tomamos suficiente agua, la orina será color transparente.

Una planta requiere AGUA para vivir



Beneficios del Consumo de agua

- ✓ Mejora la digestión e hidratación.
- ✓ Activa órganos internos.
- ✓ Regula la temperatura del cuerpo.
- ✓ Ayuda a eliminar toxinas y desechos de nuestro cuerpo.
- ✓ Facilita el riego sanguíneo (la circulación de la sangre).
- ✓ Ayuda a mejorar el peso.
- ✓ Ayuda a prevenir enfermedades y algunos tipos de cáncer.
- ✓ Ayuda a lubricar articulaciones e hidratar mucosas.

PROTOCOLO DE ENTREGA DE GUÍA ANTICIPATORIA CESFAM DR. ALBERTO GYHRA SOTO

Código: MAIS 1.1

Edición: Primera

Fecha: Febrero 2023

Página: 28 de 47

Vigencia: Febrero 2028

Preguntas	SI	NO
Medicamentos al alcance de los niños		
Detergentes, veneno, cloro al alcance de los niños		
Materiales de construcción al alcance de los niños		
Bosqueros al alcance de los niños		
Calefón al alcance de los niños		
Estufas, braseros en ambientes no ventilados		
Bolsas plásticas al alcance de los niños		
Plantas dentro del hogar		
Conexiones de gas al alcance de los niños		
Productos tóxicos en botellas de bebidas		
Escaleras sin protección (puertas de seguridad)		
Puertas divisorias de vidrio sin señalización		
Balcones sin protección (sin mallas de seguridad)		
Ventanas sin protección (sin mallas de seguridad)		
Muebles cerca de las ventanas		
Mesas bajas con esquinas puntiagudas		
Puertas batientes		
Materiales de costura al alcance de los niños		
Utensilios de cocina al alcance de los niños		
Pisos resbaladizos al limpiarlos (tener precaución al hacer aseo)		
Altavoces no adheridos al suelo o sueltos		
Rejas con barrotes de separación sueltos, para que el niño pueda meter la cabeza		
Mangos de ollas hacia fuera mientras se cocina		
Enchufes sin protección		
Conexiones eléctricas defectuosas		
Libre entrada a la cocina en hora de preparación de alimentos		
Fósforos al alcance de los niños		
Chimeneas sin protección		
Estufas, braseros o analres en pasillos o zonas de tránsito		
Planchas enchufadas al alcance de los niños		
Mesas con manteles largos		
Juguete de los hermanos mayores con partes pequeñas al alcance (bolitas, aullitos, etc.)		
Objetos afilados como prendedores, aros, alfileres, en la ropa de quien lo cuida o al alcance del niño o niña		
Armas de fuego al alcance de los niños		
Puertas con seguro interno (se podrían encerrar con llave)		
Acequios o candiles cerca de la casa sin protección		
Piscinas sin protección		
Muebles móviles especialmente aquellos con objetos pesados encima		
Cocina no fijada a la pared		
Hervidores eléctricos con cable al alcance de los niños		
Transporte del niño o niña en vehículo sin silla de auto adecuada a la edad o instalada de manera incorrecta (debe estar mirando hacia atrás y puesta en asiento trasero)		

¡Lo importante de los accidentes es

 que los podemos prevenir!

La mayoría de las lesiones que sufren los niños y

 niñas se pueden evitar. Los niños y niñas sufren

 lesiones por una combinación de varias razones: es

 normal que ellos y ellas se muevan y exploren, con

 el fin de aprender y desarrollarse.

Pauta de Seguridad Infantil

Estimados Padres, para poder disminuir

 efectivamente los riesgos de accidentes en el hogar,

 lo primero y fundamental es influir en el ambiente

 que rodea al niño o niña, de modo que se pueda

 desplazar y crecer en un hogar seguro, libre de

 riesgos.

A continuación, lea la siguiente lista que contiene

 los posibles peligros más frecuentes que se pueden

 encontrar en una casa. Luego, chequeen y

 consignen los peligros que existen en su casa. Por

 último, propóngase las medidas necesarias para

 disminuirlos o eliminarlos.

La próxima vez que traigan a su hijo para supervisar

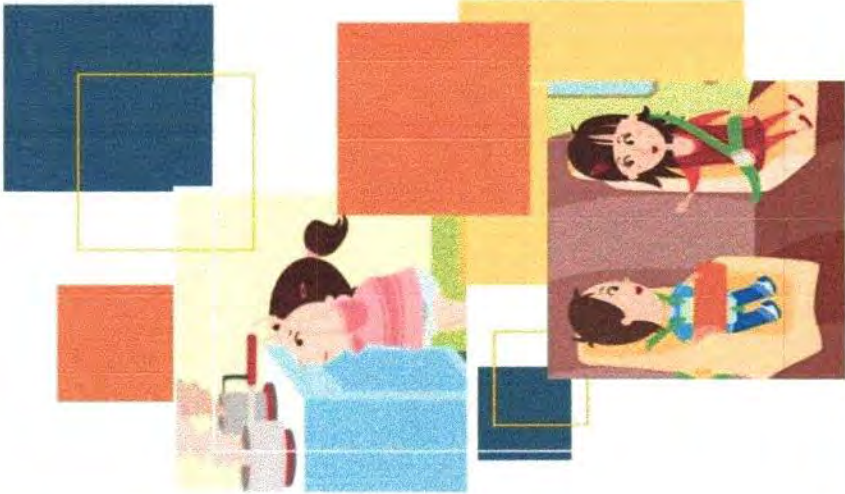
 su crecimiento y desarrollo (control de los 8 meses

 de vida), esperamos que traigan las dudas que les

 han surgido, junto con las medidas que ya han

 tomado frente a los peligros que encontraron en su

 casa.



¿Sabes que tan seguros
están nuestros niños?

Hemos tomado las siguientes
medidas frente a los peligros
encontrados

Parentesco: _____ Firma: _____
Parentesco: _____ Firma: _____

¡Gracias por cuidarme siempre!

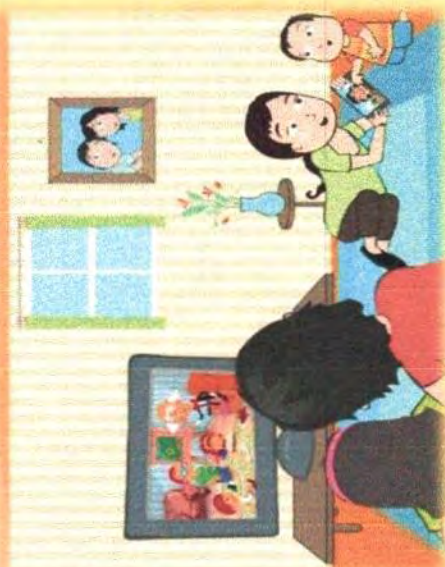


Algunos consejos para aplicar en tu
casa con tu familia:

1. Maquillaje y medicamentos fuera del alcance de los niños y niñas.
2. Plantas fuera del alcance de los niños y niñas; recoja las hojas caídas.
3. Los cables eléctricos pegados con cinta a la pared. Use tapas en los interruptores.
4. Pulseras, anillos, collares, monedas, tornillos etc, fuera del alcance de los niños.
5. No mantener cosas que se prenda con fuego fácilmente (ropa, papel, libros) colgados o guardados cerca de la estufa, brasero o estufa a leña.
6. Rejas o mallas de seguridad, o topes en todas las ventanas de los pisos altos (aunque deberían ser fáciles de quitar en caso de incendio).
7. Armas de fuego descargadas, y municiones guardadas en otro lugar, ambas bajo llave, siempre fuera del alcance de los niños
8. Cinta adhesiva o algún autoadhesivo en las grandes puertas de vidrio para verlas con mayor facilidad y evitar choques.
9. Bolsas de plástico fuera del alcance de los niños y niñas. Haga nudos en las bolsas de plástico delgadas antes de botarlas.
10. Los globos de plástico desinflados y los pedazos de globos reventados fuera del alcance de los niños y niñas.
11. Para los bebés una superficie firme y plana es el lugar más seguro para ellos.
12. Hasta que el bebé cumpla 1 año, la posición más segura para dormir es boca arriba y sin almohada.
13. Los bebés tienen mucha habilidad para rodar sobre su cuerpo y caerse desde donde están ubicados.

Guía anticipatoria

USO DE TECNOLOGÍA EN NIÑOS

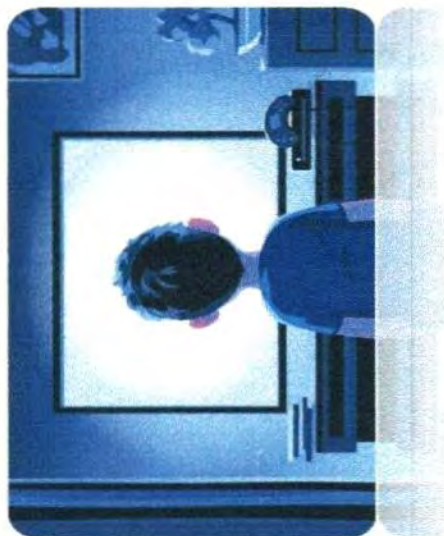


Fecha entrega de la guía. ____/____/____

¿Cuánto tiempo se recomienda usar las pantallas a la edad de mi hijo?

Marcar con una X, cual pantalla usa más su hijo

Teléfono _____ Computador _____ Televisor _____ Tablets _____



Como familia nos comprometemos a reducir el tiempo frente a pantallas de nuestro hijo/a.

Firma

Firma

Firma

Firma

PROTOCOLO DE ENTREGA DE GUÍA ANTICIPATORIA CESFAM DR. ALBERTO GYHRA SOTO

Código: MAIS 1.1

Edición: Primera

Fecha: Febrero 2023

Página: 31 de 47

Vigencia: Febrero 2028

Actualmente los niños y niñas conviven con tecnología atractiva en todas partes, la televisión, el celular, una tableta, un computador y muchos más. Muchos estudios han confirmado que el exceso o el uso temprano de tecnología en guaguas, niños y niñas pequeños afecta el desarrollo porque excluye al adulto y a su entorno de la interacción, que es la clave para la estimulación saludable del cerebro



Ten siempre en cuenta que,

- Tu hijo o hija aprende desde las experiencias que hace en su mundo real, ayúdale a asociar lo que ve en la pantalla con lo que ve en sus vivencias reales.
- Tu hijo o hija aprende desde las experiencias que tiene contigo, los diálogos que tiene contigo son mucho más efectivos que los que escucha de las pantallas.
- Tu hijo o hija se distrae con los estímulos de la televisión, aun si está preñada y no la está viendo. Cuando juegue, apágala.
- Si tu hijo o hija ve televisión, disminuye el diálogo entre ustedes, que es precisamente lo que fomenta el propio lenguaje.
- La televisión no fomenta lenguaje, porque el lenguaje se aprende en una interacción con otra persona, en temas que tengan un significado especial.



Los niños tienen la
 capacidad de divertirse
 jugando. Las pantallas
 impiden la interacción
 con su familia y
 explorar nuevas
 experiencias

Recomendaciones:

Desde el nacimiento hasta los 18 meses	Evita TODO tipo de tecnología, no uses la televisión, celulares, tablets, ni computadores. Hacer chats o llamadas de videos con amigos o abuelos que están en otras partes es lo único recomendado para esta edad.
Desde los 18 meses hasta los 2 años	Se puede empezar a usar algún tipo de tecnología, pero tiene que ser de alta calidad para el desarrollo infantil, tiene que estar acompañado por ti u otro adulto para ayudar a entender lo que se está viendo
Desde los 2 años hasta los 5 años	Limita el uso de tecnología hasta máximo una hora al día y solo de programas de alta calidad diseñados para la infancia. Míralos con tu hijo o hija, explícales que están viendo y como se aplica a su mundo real

Fomento del Lenguaje

Adaptado de: Pepper & Weizmann. (2011). It takes two to talk: Hanen Early Language Program

Estas recomendaciones se orientan a familias con niños y niñas que han comenzado a decir sus primeras palabras (por ej: "papá", "mamá"), o están empezando a hacer frases de dos palabras (por ej: "Mamá leche").

¡Usa estos consejos y disfruta ayudando a tu hijo(a) a desarrollar su lenguaje!

¡Toda la familia puede participar!



1 Ponte frente a frente con tu hijo(a)

Así ve que estás a su alcance y percibe tu interés en lo que está haciendo. ¡A los niños(as) les encanta cuando los adultos interactúan con ellos a su mismo nivel!



2 Si tu hijo(a) pronuncia mal una palabra o dice las palabras en desorden, no es necesario corregirlo.

Sólo repite la palabra de la manera correcta. Poco a poco podrá decir la palabra o frase correctamente.

3 Refuerza su juego imaginario

Cuando juega a que un lápiz es un avión o a que en una taza hay sopa caliente. Sólo sigue su juego y (evita decirle lo que tiene que hacer o cómo usar los juguetes). ¡Luego espera a ver cómo responde y continúen el juego!

4 Cuando no estés segura(o) de qué hacer, imítalo.

Si no sabes bien cómo iniciar el juego, puedes partir imitando las acciones o sonidos que está haciendo tu hijo(a). Por ejemplo, si está empujando un autito por el suelo, toma tú también un autito y empújalo también por el suelo. Esto es muy entretenido para él(ella) y luego el juego será fácil para los dos!



5 Cuando no le entiendas, intenta adivinar.

Cuando no puedas entender lo que te está diciendo, mira alrededor e intenta encontrar lo que tu hijo(a) está mirando o mostrándote. Trata de adivinar y si no resulta, intenta imitar lo que te dijo. Cuando tu hijo(a) vea que estás tratando de entenderle, intentará transmitir nuevamente su mensaje lo más claro que pueda.

6 Hazle preguntas con opciones para incentivarlo(a) a usar una palabra.

Dale a elegir entre dos alternativas (p. ej: ¿Quieres un plátano o una manzana?), mostrándole las dos frutas mientras lo haces.

Si tu hijo/a aún no está listo(a) para decir la palabra, podrá apuntarla o intentar tomarla.

7 Haz algo diferente en algunas de las cosas que haces todos los días con él para incentivar que se comunique.

Por ej.; haz como que te vas a poner su zapato, dale un tenedor para la sopa, etc. Así, tu hijo(a) tendrá muchas ganas de comunicarse contigo. Si usa una palabra, está muy bien. Si usa alguna señal no verbal, ¡también está muy bien!

8 Es esperable que tu hijo(a) use una palabra a veces y no siempre.

No te frustres si esto pasa. Cuando un niño(a) está recién aprendiendo a hablar, necesita mucha práctica para usar una palabra antes de que sea parte de su vocabulario habitual. Refuerza siempre todos sus intentos de comunicación.

9 Usa gestos cuando le hables.

Los gestos son una parte muy importante de la comunicación y le ayudan a tu hijo(a) a entender lo que le estás diciendo. Por ej.; si quieres que se lave la cara, haz como que lavas la tuya mientras le dices "vamos a lavarnos la cara"; si le pides que vaya a buscar sus zapatos, apúntalos mientras le das la instrucción.

10 Cuando diga una palabra, aumenta su mensaje.

Cuando tu hijo(a) diga una o dos palabras, ayúdalo(a) a desarrollar su lenguaje sumando ideas a su mensaje.

P ej.; si te dice "luz" cuando ve que la enciendes, puedes decirle "el papá prendió la luz"; si dice "pelota" para que se la lances, puedes decirle "¡sí la mamá va a tirarte la pelota!".



Encuentra más materiales e información sobre estimulación, crianza respetuosa y desarrollo infantil en:

www.crececontigo.cl



Twitter@CreceContigo

Facebook/chcrececontigo

Youtube/Chile Crece Contigo

Chile Crece Contigo es parte del Sistema de Promoción y Protección Social que coordina el Ministerio de Desarrollo Social. Una iniciativa del Estado de Chile que promueve la equidad desde el comienzo de la vida.

Dejar los pañales

El momento de dejar los pañales es muy esperado por muchas familias. Sin embargo, para que se produzca sin dificultades y respetando las características de tu hijo(a), es importante considerar que:

- La mayoría de niños(as) dejan los pañales en torno a los 3 años, aunque muchos niños(as) no logran hacerlo completamente antes de los 4 ó 5 años.
- Por lo tanto, no se considera que existe un problema si el niño(a) deja los pañales antes de los 4 ó 5 años.
- La mayoría de los niños(as) aprende primero a controlar el pipí y luego la caca.
- La mayoría de los niños(as) aprende primero a controlar en el día y luego en la noche.
- Presionar o forzar al niño(a) antes de que esté preparado puede retrasar y dificultar más el logro de este control.
- Es normal que durante este aprendizaje se produzcan "accidentes" involuntarios (hacerse pipí o caca algunas veces). Todos nos equivocamos cuando estamos aprendiendo algo nuevo.



¿Cuándo es el mejor momento para comenzar a dejar los pañales?

Cuando el niño(a) muestra signos de estar preparado.

¿Cuáles son algunos de los signos más importantes?

- Manifiesta incomodidad con el pañal mojado o sucio.
- Puede pasar al menos dos horas con el pañal seco.
- Puede decir fácilmente "quiero pipí", "quiero caca" o alguna frase para comunicar su necesidad.
- Tiene las habilidades motoras para bajarse pantalones y sentarse en la peleta por sí sólo o con ayuda.



¿Cómo facilitar este proceso en mi hijo(a)?

- Evita juntar este proceso con otros cambios (llegada de un hermanito(a), entrada al jardín infantil, cambio de casa, etc.), ya que puede ser demasiado exigente para tu hijo(a) y para ti.
- Recuerda que no es necesario "enseñar" a un niño(a) este control, sino más bien acompañarlo y ayudarlo en el proceso, a su propio ritmo.

Lo más importante es vivir este proceso con tranquilidad, **sin presiones, burlas o exigencias**. Sólo confía en que tu hijo(a) adquirirá esta habilidad cuando esté preparado para ello.

Si notas que tu hijo(a) está teniendo dificultades para dejar los pañales, se moja o hace frecuentemente, etc., es mejor volver a los pañales e intentar nuevamente en un tiempo más. Insistir o presionar puede traer dificultades emocionales para tu hijo(a) y una presión innecesaria para toda la familia.



- Si tienes otras preguntas o preocupaciones por este tema, consulta en tu centro de salud o llama a FonoInfancia.



¿Qué ocurre si mi hijo(a) asiste a jardín infantil?

La normativa vigente establece claramente que **ningún jardín infantil que cuente con sala cuna, puede condicionar el ingreso o la promoción al siguiente nivel de niños(as) que aún usen pañales**. Si necesitas más información ingresa a: www.junji.cl

SALUD RESPONDE
600-360-7777

FONOINFANCIA
800 200 818
Llama FonoInfancia

Encuentra más materiales e información sobre estimulación, crianza respetuosa y desarrollo infantil en:

www.crececontigo.cl



Twitter: @CreceContigo

Facebook: chcrececontigo

Youtube: Chile Crece Contigo

Chile Crece Contigo es parte del Sistema de Promoción y Protección Social que coordina el Ministerio de Desarrollo Social. Una iniciativa del Estado de Chile que promueve la equidad desde el comienzo de la vida.

Pataletas

Entre los 2 y 4 años es **frecuente, normal y esperable** que los niños(as) reaccionen con rabietas o pataletas frente a situaciones que les provocan rabia o frustración. A pesar de que esto suele ser muy desgastante para los adultos, es una etapa **muy importante** para el desarrollo de niños(as), a través de la cual van aprendiendo a identificar **estas emociones y conocer las mejores maneras para expresarlas**.



Es normal que cualquier persona sienta enojo o frustración cuando algo no resulta (**¡nos ocurre también a los adultos!**). En estas edades los niños(as) se enfrentan muchas veces al día a estas sensaciones porque:



- Aún están aprendiendo a usar los objetos a su alrededor.
- Dependen de los adultos para la mayoría de las cosas.
- Quieren hacer algo y no pueden o no los dejamos hacerlo.

Recuerda que:

Los niños(as) no tienen las mismas herramientas que los adultos para comunicar lo que sienten, necesitan y piensan. Las rabietas son una forma de comunicación y por lo tanto, **al ponerte en su lugar de tu hijo(a), tratar de comprender su reacción y ayudarlo(a) a entender lo que le pasa, aprenderá gradualmente otras maneras de expresarse**.



Ten paciencia, las pataletas poco a poco irán disminuyendo su intensidad y frecuencia hasta casi desaparecer entre los 4 y 5 años.

¿Pueden prevenirse las pataletas?:

No es posible evitar la aparición de todas las pataletas y no hay por qué sentirnos culpables por ello. Son emociones que los niños(as) todavía no manejan de otra manera y nuestro papel es ayudarlos(as) en esta tarea. Los hijos(as) de padres excesivamente **estrictos o permisivos** tienden a tener más pataletas y por más tiempo.



Recuerda que:

No significa entregarle todo lo que pide o dejarlo hacer lo que quiera. A pesar de que esto pueda calmar una rabieta momentáneamente, no ayuda a evitar la siguiente y entrega un mensaje confuso al niño(a), ya que naturalmente aprenderá que este es un medio eficaz para lograr lo que quiere. Lo importante es **darse cuenta** cuando una situación le genera rabia, pena, frustración (por ej: tener que dejar el juguete que quiere en la tienda), **entender** que este sentimiento es **natural**, **acogerlo(a)** y **ayudarlo(a)** a sentirse mejor nuevamente.

¿Qué hacer frente a una pataleta?

1 **Mantener la calma.** Los adultos somos modelos para niños(as) por lo tanto, si nuestra forma de reaccionar es inadecuada (con gritos, golpeando la mesa, etc.), eso le estaremos enseñando. **Una atmósfera tranquila ayuda a recuperar el control.**

2 Intenta entender cuál fue el **gatillante** de la rabieta y **ponle nombre** a lo que crees que le está pasando (por ej: "te enojaste porque se cayó el juguete"; "te dio pena porque tenías muchas ganas de jugar con ese autito y otro niño lo tomó").

3 Intenta distraerlo con otra actividad o darle una **alternativa** que sea atractiva (por ej: "tenemos que irnos y sé que lo estás pasando muy bien, ¿quieres que nos vayamos cantando la canción que te gusta?").

4 Si lo logra ¡**refuézalo!**!, abrázalo, dile que lo hizo bien y hazle saber que valoras su esfuerzo.

5 **Evita** el uso del "tiempo fuera", dejarlo(a) sólo "hasta que se le pase" o mandarlo(a) a su pieza "a pensar". Estas estrategias no ayudan a que aprenda a manejar sus emociones, tienden a aumentar la rabia y pena y le enseñan que en los momentos difíciles no puede contar contigo.

6 El **sentido común**, el **juego** y el **humor** son fundamentales para facilitar que un niño(a) colabore con las órdenes o reglas que queremos que cumpla. Decirle "guarda tus juguetes" no es lo mismo que decirle "¿quieres ser mi ayudante especial para guardar?".

7 **Evita** explicaciones largas y complicadas, en medio de una rabieta no es buen momento. Una vez que la situación vuelva a la calma, busca un momento tranquilo para hablar de lo que ocurrió y explorar juntos otras maneras en que pueda reaccionar la próxima vez.

Acoger durante la pataleta



Educar cuando ya pasó



Encuentra más materiales e información sobre estimulación, crianza respetuosa y desarrollo infantil en:



www.crececontigo.cl



Twitter/@CreceContigo



Facebook/chcrececontigo



Youtube/Chile Crece Contigo

Chile Crece Contigo es parte del Sistema de Promoción y Protección Social que coordina el Ministerio de Desarrollo Social. Una iniciativa del Estado de Chile que promueve la equidad desde el comienzo de la vida.



Guía Anticipatoria:

Actividad Física en Niños y Estilos de Vida

Saludable

Fecha entrega: ___/___/20___

Tarea en casa

Anote en el recuadro la fecha en que realizó cada una de las

actividades



Baile al gusto de su hijo/a

Fecha: ___/___/20___

Fecha: ___/___/20___



Juegos al aire libre

Fecha: ___/___/20___

Fecha: ___/___/20___



Circuitos dentro de la casa

Fecha: ___/___/20___

Fecha: ___/___/20___

Marque que incorporó en sus

actividades:

___ Saltos

___ Equilibrios

___ Trepar

Recomendaciones

- ✓ Realizar ejercicio como mínimo 3 horas, repartidas a lo largo del día.
- ✓ Camine con ellos, llévolo a la plaza o lugares infantiles donde puedan trepar, correr, balancearse, jugar en resbalín, entre otros.
- ✓ Juegue y baile con ellos la música que les guste
- ✓ Reduzca las horas de tv, computador, tablets, celular, entre otros.
- ✓ Si el clima no le permite salir al aire libre, dentro de casa, cree circuitos que le favorezcan a al desarrollo de su hijo, estos pueden ser: realizar gateos, arrastres, trepar, caminar en 4 apoyos, saltos (pies juntos, pies separados, alturas, distancias), equilibrios, entre otros.
- ✓ Enseñe juegos que realizaba cuando usted era pequeño.

RECORDAR ADEMÁS...

- ★ Tomar 6 vasos de agua al día
- ★ Evitar productos azucarados, con mucha sal y grasa.
- ★ Preferir alimentos sin sellos
- ★ Consumir legumbres y pescados 2 veces por semana
- ★ Consumir 3 porciones de frutas y 2 de verduras todos los días
- ★ Preferir lácteos descremados

Un niño que se mueve es
un niño sano y feliz

Beneficios de la Actividad Física

Física

Duerme mejor

Mejora la autoestima y la salud mental

Ayuda a prevenir enfermedades y obesidad

Permite socializar y compartir con otros niños de su edad

Mejora el crecimiento y coordinación

Ayuda a tener un corazón más saludable

¡A jugar sin juzgar!



Estimular el juego libre y sin prejuicios favorece el desarrollo de tu hijo(a).

El juego es la actividad natural de niños(as) y el mejor mecanismo para una adecuada estimulación y desarrollo.

Elegir libremente diferentes tipos de actividades y juguetes es parte de un desarrollo normal.

Lamentablemente, a veces los adultos interferimos en este proceso, por nuestros propios prejuicios, temores o mitos.



¿Cuáles son los mitos más frecuentes?



Mito 1:

“Los hombres juegan con autos y las niñas con muñecas”

¡Los juguetes son sólo juguetes!. No permitas que limiten a tu hijo(a) en sus posibilidades de experimentar diferentes juegos y actividades para su desarrollo integral.



Mito 2:

“El color rosado es sólo para las niñas”

El significado de un color lo inventamos los adultos. Para un niño(a) son sólo colores.

Forzar este tipo de reglas sólo les enseña a discriminar y a ver diferencias donde no las hay.



Mito 3:

"Si mi hijo juega con muñecas será homosexual"

La orientación sexual no se define por el tipo de juego o juguetes que elija un niño(a).

Por otro lado, hay investigaciones que muestran que los niños que realizan juegos de cuidado, suelen ser posteriormente padres más involucrados en la crianza de sus propios hijos(as).

¿Por qué?: probablemente porque a través de este tipo de juego ensayamos roles y crecemos sabiendo que **hombres y mujeres pueden criar y cuidar por igual.**



Mito 4:

"Hay que regalar tacitas a las niñas y pelotas a los niños"

Esto envía un mensaje que refuerza estereotipos rígidos para los roles de mujeres y hombres (la mujer en la casa y el hombre en el trabajo). No permitas que limiten las posibilidades de que tu hijo(a) pueda realizar lo que quiera en el futuro.



¿Cómo estimular sin prejuicios?

- Apoya y anima a tu hijo o hija en los juegos que elija.
- Ofrece a tu hijo(a) diferentes tipos de actividades y juguetes.
- Evita traspasarle tus prejuicios o los de tu familia.



• Si necesitas más orientación puedes:

1. Llamar a Fonoinfancia gratuitamente desde cualquier teléfono.
2. Consultar a un especialista en crianza en nuestro sitio web.



Encuentra más materiales e información sobre estimulación, crianza respetuosa y desarrollo infantil en:

www.crececontigo.cl



Twitter@CreceContigo

Facebook/chcrececontigo

Youtube/Chile Crece Contigo

Chile Crece Contigo es parte del Sistema de Promoción y Protección Social que coordina el Ministerio de Desarrollo Social. Una iniciativa del Estado de Chile que promueve la equidad desde el comienzo de la vida.



CUESTIONARIO

1) ¿has disminuido tu consumo habitual de cigarrillos?

Si ____ No ____ A veces ____

2) ¿cuántos cigarrillos has disminuido al día?

0 ____ 1 ____ 2 ____ 3 ____ 4 ____ 5°+ ____

3) ¿has incluido actividades distractoras para desenfocar del cigarrillo?

Si ____ No ____ Cuáles? ____

4) ¿Conoces los daños al organismo asociados al consumo de tabaco?

Si ____ No ____

5) ¿Conoces los beneficios para tu organismo si no consumes cigarrillo?

Si ____ No ____

6) ¿Las personas de su entorno que no fuman, lo apoyan?

Si ____ No ____

**"AHORA QUE ESTÁS
INFORMADO TÚ DECIDES ES
TU RESPONSABILIDAD"**

YO ____

Me comprometo a disminuir mi consumo diario de cigarrillos en forma paulatina para así mejorar mi salud y la de mi entorno.



GUÍA

ANTICIPATORIA



TABAQUISMO

¿Actualmente estás fumando?

¿Cuántos cigarrillos fumas al día?

¿Si fumas, has pensado en dejar de hacerlo?

¿Conoces los daños al organismo

asociados al consumo de tabaco?

¿QUÉ ES EL TABAQUISMO?

Es el consumo habitual de tabaco, ya sea fumado, inhalado o masticado.

¿QUÉ PRODUCE EL TABACO EN EL CEREBRO?

La nicotina del tabaco es una droga estimulante del sistema nervioso central. Posee una enorme capacidad adictiva y es la causa por la que su consumo produce dependencia.



¿QUÉ ES UN FUMADOR ACTIVO Y UNO PASIVO?

ACTIVO Es aquel que enciende su cigarrillo y aspira el humo directamente de él y **PASIVO** es la persona que no fuma, pero respira en ambientes contaminados con humo de cigarrillo.



CONTENIDO DE UN CIGARRILLO:



RIESGOS PARA LA SALUD DE FUMAR

Aumenta el riesgo de más de 10 tipos de cáncer:

- a Laringe
- b Pulmón, bronquios y tráquea
- c Estómago
- d Colon
- e Vesícula

Eleva la incidencia de otras enfermedades:

- f Demencia cerebral
- g Periodontitis
- h Trastornos cardiovasculares
- i Neumonía
- j EPOC (Enfermedad Pulmonar Obstructiva Crónica)
- k Problemas de fertilidad

BENEFICIOS DE DEJAR EL TABACO

- 1 Se forman menos arrugas
- 2 Mejora la circulación
- 3 Mejora la capacidad pulmonar
- 4 Con los años se reduce el riesgo de sufrir un cáncer
- 5 La piel y el cabello están más oxigenados
- 6 Mejora el gusto y el olfato
- 7 Disminuye el riesgo de infarto
- 8 La sangre llega mejor a todos los órganos del cuerpo
- 9 Se fortalecen los huesos

noscuridos
Ayudando a dejar el tabaco
www.noscuridos.org

CONSEJOS PARA DEJAR DE FUMAR:

- Fije una fecha para comenzar.
- Haga una lista de las razones por las cuales usted quiere dejar el tabaco.
- Identifique los momentos en los que es más propenso a fumar y otras actividades alternativas.
- Comunique a todos sus amigos, familia y compañeros de trabajo su plan para dejar de fumar.
- Destárgase de todos sus cigarrillos justo antes de la fecha en la que va a dejar de fumar.



CUESTIONARIO

1) ¿Comenzaste a realizar actividad física en forma habitual?

Si ____ No ____ A veces ____

2) ¿Cuántas veces a la semana estas realizando actividad física

0 ____ 1 ____ 2 ____ 3 ____ 4 ó + ____

3) ¿Cuántos minutos continuos de actividad física estas realizando en cada sesión?

15 o menos minutos ____

De 15 a 30 minutos ____

30 o más minutos ____

4) ¿Sientes que tu salud ha mejorado desde que estas realizando actividad física?

Si ____ No ____ A veces ____

5) ¿Te sientes motivado a continuar realizando actividad física en forma habitual?

Si ____ No ____ ¿por qué? ____

"AHORA QUE ESTÁS INFORMADO TÚ DECIDES ES TU RESPONSABILIDAD"

YO _____

Me comprometo a realizar actividad física en forma habitual con una intensidad acorde a mis capacidades individuales, para así beneficiar tanto mi salud mental y física.



GUIA ANTICIPATORIA



¿Qué vemos en la imagen anterior?
¿Realizó actividad física en forma habitual?



ACTIVIDAD FÍSICA

La actividad física es todo movimiento del cuerpo que hace trabajar a los músculos y requiere más energía que estar en reposo. Ejemplos caminar, correr, bailar, nadar, practicar yoga, trabajar en la huerta o el jardín.

Sedentarismo: Es la falta de actividad física regular, es decir menos de 30 minutos diarios de actividad física por menos de 3 días a la semana.



Actividad física moderada aumenta la sensación de calor, ligera sudoración; el ritmo de la respiración y de los latidos del corazón se incrementan. Ejemplo caminar paso rápido, recorridos en bicicleta, bailes, natación.

Actividad física intensa aquella que requiere una gran cantidad de esfuerzo y provoca una respiración rápida y un aumento sustancial de la frecuencia cardíaca. Ejemplo deportes y juegos competitivos, trote rápido.

BENEFICIOS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA:

- Ayuda a mantener peso corporal saludable
- Disminuye la presión arterial y corrige el colesterol en sangre.
- Mejora la calcificación de los huesos previniendo la osteoporosis.
- Aumenta la masa muscular y mejora la postura corporal.
- Disminuye la incidencia de diabetes y accidentes cerebro vasculares.
- Reduce el riesgo de demencia
- Ayuda a promover la salud mental positiva reduciendo el riesgo de depresión e incrementa la confianza en la imagen corporal.



CONSEJOS PARA AUMENTAR ACTIVIDAD FÍSICA:

1. Establece rutinas realistas
2. Utiliza escaleras en vez ascensores.
3. Involucra a tus amigos a la hora de realizar actividad física.
4. Prefiere caminar cuando tengas que desplazarte a lugares cercanos.
5. Evita estar sentado o en reposo por tiempos prolongados.
6. Crea rutinas de actividad física divertidas.





EL ALCOHOL

Sustancia cuyo principal componente es el etanol que adormece progresivamente las funciones cerebrales y sensoriales.

¿Qué causa el consumo de alcohol?

- Euforia
- Pérdida de la vergüenza
- Altera la memoria
- Altera el pensamiento
- Altera las sensaciones y voluntad

¿Por qué se consume alcohol?

El consumo de alcohol está relacionado a diversas acciones, entre las que destacan:

- Evitar problemas
- Deseo de experimentar cosas nuevas
- Baja autoestima
- Falta de metas o proyectos de vida
- Fácil acceso a la bebida alcohólica
- Presión de amistades o familiares
- Asociado a situaciones de placer
- Está presente en fiestas sociales
- Carencia de información sobre daños y consecuencias.



Recomendaciones

- Relacionate con personas que te hagan sentir que vales
- Descansa lo necesario
- Realiza deporte
- Mantén tu mente ocupada
- Busca ayuda si pasas por algún problema
- Siempre existe el riesgo de no saber decir NO
- Alimentate de forma saludable
- Fortalece tus relaciones familiares y afectivas

**“El alcohol es malo,
pero el agua aun
peor... si no la
bebes te mata!!”**

Consecuencias de consumir alcohol

Sociales:

- Despidos y/o ausentismo laboral
- Rechazo social
- Discriminación
- Problemas económicos
- Violencia o conflictos
- Transgresión de normas y/o leyes

Físicas:

- Dolor de cabeza, debido a la deshidratación
- Altera el equilibrio y afecta el habla
- Riesgo de Cirrosis y hepatitis
- Inflamación cardíaca
- Impotencia sexual
- Alteraciones y resequedad en la piel
- Debilitación muscular



- Me comprometo a disminuir mi consumo semanal de OH en forma paulatina para así mejorar mi salud y la de mi entorno



- Si No