

Pautas de salud preventiva para niños

	INFANCIA						NIÑEZ TEMPRANA					NIÑEZ INTERMEDIA					ADOLESCENCIA									
	Naci miento	1 mes	2 meses	4 meses	6 meses	9 meses	12 meses	15 meses	18 meses	24 meses	3 años	4 años	5 años	6 años	8 años	10 años	12 años	13 años	14 años	15 años	16 años	17 años	18 años	19 años	20 años	
ANTECEDENTES	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
EVALUACIÓN NUTRICIONAL	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
MEDIDAS																										
Longitud/Altura y Peso/ Porcentaje de IMC	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	
Perímetro de la cabeza	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●																
Presión arterial											●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	
EVALUACIÓN SENSORIAL																										
Visión	◇	◇	◇	◇	◇	◇	◇	◇	◇	◇	○	○	○	○	○	○	○	◇	◇	○	◇	◇	○	◇	◇	
Audición/Habla	○	◇	◇	◇	◇	◇	◇	◇	◇	◇	◇	○	○	○	○	○	○	◇	◇	○	◇	◇	○	◇	◇	
EVALUACIÓN DE LA SALUD EVOLUTIVA/CONDUCTUAL ¹	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	
EXAMEN FÍSICO	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	
EXAMEN DENTAL ⁵							●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	
PROCEDIMIENTOS-General																										
Evaluación Metabólica del Estado ²	●																									
Vitamina K	●																									
Profilaxis ocular	●							●																		
Hematocrito/Hemoglobina						●												●								
Prueba de detección de plomo							●			●																
Análisis de orina													●						●							
PROCEDIMIENTOS-Pts en riesgo																										
Evaluación de Tuberculina	Las evaluaciones deberían hacerse luego de identificar los factores de alto riesgo																									
Examen pélvico																Inicialmente a los 21 años o menos si es sexualmente activo										
Evaluación de Enfermedades de Transmisión Sexual (STD)																Todos los adolescentes sexualmente activos										
Colesterol	Las evaluaciones deberían hacerse luego de identificar los factores de alto riesgo																									

Continúa al dorso...

Pautas de salud preventiva para niños

	INFANCIA						NIÑEZ TEMPRANA					NIÑEZ INTERMEDIA					ADOLESCENCIA								
	Nacimiento	1 mes	2 meses	4 meses	6 meses	9 meses	12 meses	15 meses	18 meses	24 meses	3 años	4 años	5 años	6 años	8 años	10 años	12 años	13 años	14 años	15 años	16 años	17 años	18 años	19 años	20 años
VACUNACIONES ³																									
Hepatitis A ⁷							Hep A (2 dosis)					Hep A (para determinados grupos de alto riesgo)													
Hepatitis B	#1	#2			#3						0 dosis 1-3														
Difteria, Tos convulsa, Tétanos ⁹			DTaP	DTaP	DTaP		DTaP					DTaP		Tdap Refuerzo de Tdap según sea necesario											
Poliomielitis			IPV	IPV	IPV						IPV														
Sarampión, paperas y rubéola							MMR					MMR		MMR ⁴											
Influenza Hemofilia B			HIB	HIB	HIB		HIB																		
Varicela ¹³							Var					Var													
Neumocócica (PCV y PPV) ⁸			PCV	PCV	PCV		PCV					PPSV (para determinados grupos de alto riesgo)													
Influenza (anual) ⁶							Influenza anualmente (para grupos de alto riesgo)																		
Meningocócica ¹⁰																	MCV								
Papilomavirus humano ¹¹																	HPV (3 dosis)								
Rotavirus (Rota) ¹²			RV	RV	RV																				
CONSEJOS DE PREVISIÓN ¹	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●

Clave
 ● A realizarse
 ◆ Subjetivo según los antecedentes
 ○ Objetivo según el método de evaluación estándar

El sombreado indica el periodo durante el cual se debería realizar el servicio

● periodo durante el cual se debería suministrar el servicio para la edad de preferencia indicada

¹ Ver las instrucciones para la Evaluación Evolutiva/Conductual y Consejos de Previsión

² La Evaluación Metabólica del Estado de New Mexico incluye:
 • Deficiencia de biotinidasa
 • Galactosemia
 • Hemoglobinopatías
 • Hipertiroidismo congénito
 • Fenilcetonuria (PKU)

³ El programa de vacunación refleja el programa actual de la ACIP. Si el programa de la ACIP se modifica, las vacunas deberían aplicarse conforme el programa más actualizado de la ACIP.

⁴ Vacuna contra el sarampión, paperas y rubéola (MMR). (Edad mínima: 12 meses)
 • Administrar la segunda dosis desde los 4 hasta 6 años de edad. No obstante, la segunda dosis puede administrarse antes de los 4 años, siempre que hayan transcurrido 28 días desde la primera dosis.

⁵ La Declaración de Posición de la Asociación Dental Americana (2000:454), la Declaración de Política de la Academia Americana de Pediatría (mayo 2003), y la Política de la Academia Americana de Odontología Pediátrica (revisada en 2003) con respecto a las Caries en la Niñez Temprana uniformemente recomienda que "el inicio de la primera visita dental del niño sea a los 6 meses de la aparición del primer diente y no luego de los 12 meses de edad.

⁶ La vacuna contra la influenza se recomienda anualmente para los niños mayores de 6 meses con ciertos factores de riesgo (incluyendo, pero no limitándose a: asma, enfermedad cardíaca, drepanocitosis, VIH, diabetes y miembros de la familia del círculo de la persona que corren alto riesgo; (ver MMWR2002;51(RR-3); 1-31), y puede administrarse a todos los que deseen estar inmunes. Además, se estimula a que los niños saludables de entre 6 y 23 meses reciban la vacuna contra la influenza si es posible, debido a que los niños de este grupo están considerablemente en creciente riesgo de ser

hospitalizados por enfermedades vinculadas a la influenza. Los niños menores de 12 años deberían recibir la vacuna en un dosis apropiada para su edad. Los niños menores de 8 años que reciben la vacuna contra la influenza por primera vez deberían recibir dos dosis a intervalos de 4 semanas como mínimo.

⁷ La Hep A se recomienda para todos los niños de 1 año de edad (es decir, entre los 12 y 23 meses de edad). Administrar 2 dosis al menos con 6 meses de diferencia.
 • Los niños que no reciban todas las vacunaciones antes de los 2 años pueden ser vacunados en las próximas visitas.
 • La HepA también se recomienda para niños mayores de 1 año que viven en áreas donde los programas de vacunación son para niños mayores o corren alto riesgo de infección. Ver MMWR 2006;55(No. RR-7).

⁸ (Edad mínima: 6 semanas para la vacuna neumocócica conjugada [PCV]; 2 años para la vacuna neumocócica polisacárida [PPSV])
 • Febrero de 2010: ACIP recomienda la vacuna antineumocócica conjugada (PCV13) para todos los niños entre 2 y 59 meses de edad. ACIP también recomienda la PCV13 para los niños entre 60 y 71 meses de edad con condiciones médicas subyacentes que aumentan su riesgo de enfermedad neumocócica o sus complicaciones.

La vacuna PCV13 se recomienda como una serie de 4 dosis a los 2, 4, 6 y 12-15 meses de edad. Los recién nacidos que recibieron su primera dosis hasta los 6 meses de edad inclusive deberían recibir 3 dosis de PCV13 a intervalos de aproximadamente 8 semanas (el intervalo mínimo es de 4 semanas). La cuarta dosis se recomienda a la edad de 12 a 15 meses y por lo menos 8 semanas después de la tercera dosis.
 • Los bebés y niños que recibieron 1 ó más dosis de PCV7 deben completar la serie de inmunización con la PCV13 (Table 3). Se recomienda que los niños de 12 a 23 meses que recibieron 3 dosis de la PCV7 antes de los 12 meses reciban 1 dosis de PCV13, esperando al menos 8 semanas después de la última dosis de PCV7. No se recomiendan dosis adicionales de PCV13 para los niños de 12 a 23 meses que recibieron 2 ó 3 dosis de PCV7 antes de los 12 meses y al menos 1 dosis de PCV13 después de los 12 meses. Consulte <http://www.cdc.gov/mmwr/preview/mmwrhtml/mm5909a2.htm> para más instrucciones.

⁹ Vacuna de toxoides de difteria y tétanos y tos ferina acelular (DTap). (Edad mínima: 6 semanas)
 • La cuarta dosis puede administrarse desde los 12 meses, siempre que hayan transcurrido 6 meses desde la tercera dosis.
 • Administrar la dosis final de la serie desde los 4 hasta los 6 años de edad.
 Vacuna de toxoides de tétanos y difteria y tos

ferina acelular (Tdap). (Edad mínima: 10 años para BOOSTRIX® y 11 años para ADACEL®)
 • Administrar a los 11 ó 12 años de edad para quienes hayan completado la serie de vacunación infantil recomendada de DTP/DTaP y no recibieron una dosis de refuerzo de toxoides de tétanos y difteria (Td).
 • Las personas de 13 a 18 años de edad que no recibieron la Tdap deberían recibir una dosis.

• Se recomienda un intervalo de 5 años desde la última dosis de Td cuando la Tdap se aplica como una dosis de refuerzo; no obstante, puede haber un intervalo más corto de ser necesaria la inmunización para la tos ferina.

¹⁰ Vacuna meningocócica. (Edad mínima: 2 años para la vacuna meningocócica conjugada [MCV] y para la vacuna meningocócica polisacárida [MPSV])
 • Administrar la MCV a niños de 2 a 10 años con deficiencia de componente de complemento terminal, asplenia anatómica o funcional y otros grupos en alto riesgo determinados. Ver MMWR 2005;54(No. RR-7).
 • Las personas que recibieron MPSV 3 o más años previamente y que permanecen en alto riesgo de enfermedad meningocócica deben vacunarse nuevamente con MCV.

¹¹ Vacuna para el papilomavirus humano (HPV). (Edad mínima: 9 años)

• Administrar la primera dosis a mujeres de 11 ó 12 años de edad.
 • Administrar la segunda dosis 2 meses después de la primera dosis y la tercera dosis 6 meses después de la primera dosis (al menos 24 semanas después de la primera dosis).
 • Administrar las series a mujeres de 13 a 18 años de edad si no fueron previamente vacunadas.

¹² Vacuna rotavirus (RV). (Edad mínima: 6 semanas)
 • Administrar la primera dosis de las 6 a las 14 semanas (edad máxima: 14 semanas y 6 días). La vacunación no debe iniciarse en niños pequeños de 15 semanas o más (es decir, 15 semanas y 0 días o más).
 • Administrar la dosis final de la serie antes de los 8 meses y 0 días de edad.
 • Si se administra Rotarix® a los 2 y 4 meses, no se indica una dosis a los 6 meses.

¹³ Administrar la segunda dosis desde los 4 hasta 6 años de edad. No obstante, la segunda dosis puede administrarse antes de los 4 años, siempre que el intervalo mínimo entre dosis es de 3 meses. No obstante, si se administró la segunda dosis al menos 28 días después de la primera dosis, puede tomarse como válida.

Evaluación Recomendada para la Salud del Comportamiento y del Desarrollo

1a semana

Responde a los sonidos parpadeando, llorando, callándose, cambiándose su respiración o demostrando una respuesta sorprendida

Fija la mirada en las caras humanas y las sigue con los ojos

Responde a la cara y a la voz de los padres

Tiene una postura encorvada

Mueve todas las extremidades

1 mes

Responde a los sonidos

Fija la mirada en las caras humanas y las sigue con los ojos

Responde a la cara y a la voz de los padres

Levanta la cabeza por un momento cuando está prono

Tiene una postura encorvada

Mueve todas las extremidades

Tal vez duerma de 3 a 4 horas a la vez

Quizás se quede despierto durante una hora o más

Cuando llora, se puede consolar o se calla la mayoría de las veces cuando se le habla o se aguantan en los brazos

2 meses

Arrulla y vocaliza recíprocamente

Presta atención a las voces

Muestra interés en estímulos visuales y auditivos

Sonríe como respuesta

Demuestra agrado en las relaciones recíprocas con los adultos, especialmente con las personas que lo cuidan la mayor parte del tiempo

Cuando está boca abajo, levanta la cabeza, el cuello y el pecho superior con el apoyo de los antebrazos

Tiene algo de control sobre la cabeza en la posición vertical

4 meses

Balbucea, arrulla, sonríe, ríe y chilla

Cuando está boca abajo, aguanta la cabeza verticalmente y levanta el cuerpo con las manos

Se da vuelta de una posición boca abajo a una posición boca arriba

Abre las manos, aguanta sus propias manos, agarra el cascabel

Controla bien la cabeza

Se esfuerza por agarrar y le da golpes con las manos a los objetos

Mira y se puede emocionar con una decoración con partes móviles

Reconoce la voz y el tacto de los padres

Tal vez duerma por lo menos durante seis horas

Quizás puede consolar a sí mismo (se puede quedar dormido sin el pecho o la botella)

6 meses

Vocaliza sonidos de consonantes (dada, baba)

Balbucea recíprocamente

Se da vuelta

No se ve que le pese la cabeza cuando se pone sentado

Revisado y ampliado 12/10

Se sienta con apoyo

Se para cuando está en posición adecuada y aguanta su peso

Agarra objetos y los pone en la boca

Demuestra el reconocimiento diferencial de la madre y del padre

Empieza a darse de comer sólo

Traslada cubos u otros objetos pequeños de una mano a la otra

Barre pequeños objetos junto a él con las manos

Está interesado en los juguetes

Se consuela a sí mismo

Sonríe, ríe y chilla

Se da vuelta al oír sonidos

Tal vez empiece a demostrar señales de ansiedad junto a los desconocidos

Ordinariamente le empieza a salir el primer diente

9 meses

Responde a su nombre

Entiende algunas palabras como "no-no"

Balbucea, imita vocalizaciones

Quizás diga "dada" o "mama" no específicamente

Gatea, se arrastra, o se mueve para delante mientras está sentado

Se sienta independientemente

Tal vez se trate de parar aguantándose

Empieza a agarrar con los dedos con movimiento de pinzas

Empuja con el dedo índice

Sacude, tira, deja caer y da golpes con objetos

Juega juegos interactivos como esconderse y luego mostrar la cara ["peek-a-boo"] y el juego infantil de palmaditas ["pat-a-cake"]

Se da de comer con sus dedos

Empieza a utilizar una taza

Duerme la toda noche, pero es posible que se despierte y llore

Tal vez demuestre ansiedad con los desconocidos

12 meses

Se trata de parar, camina aguantándose y tal vez tome unos pasos sin apoyo, por sí mismo

Agarra con los dedos con precisión con movimiento de pinzas

Golpea dos bloques juntos

Imita vocalizaciones

Bebe de una taza

Busca los objetos caídos o escondidos

Dice adiós con la mano

Juega juegos sociales como esconderse y luego mostrar la cara ["peek-a-boo"] y el juego infantil de palmaditas ["pat-a-cake"]

Señala cosas con el dedo índice

Tiene un vocabulario de una a tres palabras además de "mama" y "papa"

Se da de comer

15 meses

Tiene un vocabulario de 3 a 6 palabras

Puede apuntar a una o más partes del cuerpo

Entiende órdenes sencillas

Camina bien, se agacha y sube escaleras

Indica lo que desea apuntando, tirando o gruñendo

Amontona dos bloques

Se da de comer con los dedos

Bebe de una taza

Presta atención a una historia

18 meses

Camina rápidamente o corre con cierta rigidez

Camina hacia atrás

Tira una pelota

Tiene un vocabulario de 15 a 20 palabras

Imita palabras

Utiliza frases de dos palabras

Tira un juguete por el suelo

Amontona 3 o 4 bloques

Utiliza una taza y una cuchara

Presta atención a una historia, mirando las ilustraciones y nombrando objetos

Enseña afecto, da besos

Sigue direcciones sencillas

Apunta a algunas partes de cuerpo

Imita una marca con un lápiz de color; emborriona

Saca un objeto de una botella sin que se le haya enseñado

2 años

Puede subir y bajar las escaleras, yendo un escalón a la vez

Puede darle una patada a una pelota

Puede amontonar 5 o 6 bloques

Tiene un vocabulario de por lo menos 20 palabras

Utiliza frases de dos palabras

Hace o imita marcas horizontales y circulares con un lápiz de color

Puede seguir órdenes que se refieren a dos acciones

Imita a los adultos

3 años

Salta en un lugar, da una patada a una pelota, se balancea en un pie

Anda en triciclo

Sabe su nombre su edad y su género

Copia un círculo y una cruz

Tiene habilidades de cuidarse, es decir se da de comer y se viste

Demuestra un comportamiento básico imaginativo

4 años

Puede cantar una canción

Conoce las cosas que se utilizan en la casa, como los alimentos y los aparatos eléctricos de la cocina

Dibuja a una persona con tres partes

Está consciente de su género (de él mismo y de otros)

Distingue entre la fantasía y la realidad

Da su primer nombre y su apellido

Habla sobre sus actividades y experiencias cotidianas

Construye torres de 10 bloques

Brinca, salta en un pie

Anda en triciclo o en bicicleta con dos ruedas adicionales

Tira una pelota de sobremano

5 años

Se viste sin ayuda

Sabe su dirección y número de teléfono

Puede contar con los dedos

Copia un triángulo o un cuadrado

Dibuja a una persona con una cabeza, un cuerpo, brazos y piernas

Reconoce la mayoría de las letras del alfabeto

Escribe algunas letras

Juega juegos de imaginación

Tal vez pueda hacer cabriolas

De 6 a 20 años (Refiérase a las "Normas Preventivas para la Salud de los Adolescentes" para una información más detallada)

Averigüe cuál es el progreso escolar de su hijo(a) o examínelo

Examine una copia del Programa de Educación Individualizada ["Individualized Education Program" (IEP)], si el (la) niño(a) tiene necesidades especiales

¿Tiene el (la) niño(a) algún problema emocional?

¿Ha visto o experimentado algún acontecimiento traumático en el último año?

¿Ha habido algún cambio significativo en la vida de su hijo(a) en el último año?

Dos o más de las siguientes características pueden indicar la necesidad de hacer pruebas adicionales

Un adolescente que es madre o padre de un niño

La muerte de un miembro de la familia o de un buen amigo en el último año

Retraso mental, enfermedad mental, abuso de sustancias adictivas, encamellamiento, complicaciones con el sistema judicial de uno de los padres, o de los dos

Abuso o desatención, ya sea en el pasado o en el presente

Vivir sin casa habitualmente o continuamente sin empleo.

Adaptado de "Bright Futures Guidelines for Health Supervision of Infants, Children, and Adolescents (1994)." [Futuros Brillantes: Normas par la Supervisión de la Salud de Bebés, Niños y Adolescentes]. Estas recomendaciones son sólo para ser utilizadas como normas. En algunos casos, puede ser necesario modificar las recomendaciones para satisfacer las necesidades del paciente o de su situación individual.

Consejos que se Recomiendan con Anticipación

Recién Nacido

- Que el asiento de bebés diseñado para los carros esté asegurado apropiadamente
- La seguridad en la cuna
- Las posiciones de dormir
- La seguridad en el agua y en el baño
- Las cuestiones sobre la lactancia materna
- Nunca deje al bebé sólo, o con un hermano muy joven o con la mascota familiar
- La prevención de las caídas
- Los peligros del humo de segunda mano
- La prevención de las quemaduras
- Evitar demasiada exposición al sol
- Reconocer las señales de enfermedades anticipadamente
- Saber que hacer en caso de una emergencia
- El cuidado para los bebés

1 semana – Reforzar los consejos de la visita médica de recién nacido ADEMÁS

- Instalar un detector de humo
- Prevenir las caries en los dientes del bebé que pueden causar los biberones

1 mes - Reforzar los consejos apropiados de las visitas médicas anteriores ADEMÁS

- Mantenga los juguetes que tengan partes pequeñas u otros objetos pequeños o con puntas fuera de su alcance
- Ninguna clase de miel hasta después de su primer cumpleaños

2 meses - Reforzar los consejos apropiados de las visitas médicas anteriores

4 meses - Reforzar los consejos apropiados de las visitas médicas anteriores ADEMÁS

- Mantenga cerradas en un lugar seguro fuera de la vista y del alcance del bebé todas las sustancias venenosas, las medicinas, los agentes de limpieza, los cosméticos, las pinturas y los disolventes de pinturas
- Hable con el médico de su bebé acerca del progreso conveniente de los alimentos: de la fórmula del cereal y de otras comidas sólidas
- Mantenga los objetos con puntas fuera de su alcance
- No le dé al bebé bolsas plásticas, globos u objetos pequeños como las canicas
- Utilice las cerraduras de seguridad en los armarios
- Nunca utilice ningún andador para los bebés a ninguna edad

6 meses - Reforzar los consejos apropiados de las visitas médicas anteriores ADEMÁS

- Póngase en el suelo y busque los peligros que se encuentren al nivel de la vista del bebé
- No deje objetos pesados o envases con líquidos calientes en las mesas que tienen manteles que el bebé puede tirar
- Ponga tapones plásticos en los enchufes eléctricos
- Hable acerca del uso del Jarabe de Ipecacuana
- Ponga el número de teléfono de la Organización para el Control de Venenos ["Poison Control"] en un lugar visible
- Instale rejas en las partes de arriba y de abajo de las escaleras y aparatos de seguridad en las ventanas
- Baje el colchón de la cuna
- Evite las cuerdas colgantes, tanto las que sean eléctricas como las de las cortinas
- Mantenga los platos de comidas de los animales fuera de su alcance. No deje que el bebé se acerque al perro cuando esté comiendo
- Aprenda la técnica de los Primeros Auxilios y de la Resucitación Cardio Pulmonaria [CPR, las siglas en inglés]
- Limpie los dientes del bebé desde el momento en que le salga el primer diente

9 meses - Reforzar los consejos apropiados de las visitas médicas anteriores ADEMÁS

- Baje el colchón de la cuna
- Enséñele a beber de una taza

12 meses - Reforzar los consejos apropiados de las visitas médicas anteriores ADEMÁS

- Cambie el asiento del carro para los niños que empiezan a caminar y compruebe que está debidamente asegurado
- Ponga una loción que proteja la piel del niño expuesta del sol
- Pruebe los detectores del humo; cambie las pilas anualmente
- Mueva las asas de las sartenes hacia la parte de atrás de la cocina
- Asegúrese de que los alambres eléctricos, los enchufes y los aparatos eléctricos de la cocina no sean accesibles al niño y que estén bien protegidos
- Mantenga el tabaco, los encendedores, las cerillas y el alcohol en lugares seguros y fuera de la vista y del alcance del bebé
- Limite el área donde juega afuera el (la) niño(a) a lugares dentro de las cercas y de las rejas a no ser que esté bajo supervisión cuidadosa
- Mantenga al (a la) niño(a) lejos de las maquinarias que se están moviendo, de las cortadoras de yerba, de las puertas de garaje que se cierran desde arriba, de las entradas de estacionamiento de los carros y de las calles
- Prevenga el peligro de ahogarse con las comidas
- Que beba de una taza
- Que tanto el (la) niño(a) como los padres utilicen cascos cuando andan en bicicleta
- Enséñele a tener cuidado cuando se acerca a los perros.
- Seleccione cuidadosamente a las personas que cuiden a su hijo(a)
- Empiece a limpiar los dientes del (de la) niño(a) con una cantidad mínima de pasta de dientes con flúor

15 meses - Reforzar los consejos apropiados de las visitas médicas anteriores ADEMÁS

- Haga desaparecer de su alcance los venenos, los medicamentos y los productos tóxicos que se encuentran en el hogar o manténgalos encerrados en los armarios; ponga tapas de seguridad en todos los medicamentos
- Que beba de una taza
- Nunca desestime la habilidad de un(a) niño(a) de 15 meses para subirse; asegúrese de que la cuna esté lo más baja posible
- Supervise cuidadosamente cuando suba y baje las escaleras

18 meses - Reforzar los consejos apropiados de las visitas médicas anteriores ADEMÁS

- Asegúrese de que su hijo(a) tenga puesto un chaleco salvavidas en el agua, los aparatos que se inflan no hacen que su hijo(a) esté seguro en el agua
- Nunca deje al (a la) niño(a) solo(a) en la casa o en el carro
- No espere que los niños muy jóvenes puedan supervisar al niño
- Refuerce lo que se debe hacer en caso de caídas, cortadas, herida, mordidas, hemorragias, huesos rotos, etc.

2 años - Reforzar los consejos apropiados de las visitas médicas anteriores ADEMÁS

- Siga utilizando un asiento de carro que sea apropiado para el tamaño de su hijo
- Mantenga la seguridad referente a las armas de fuego
- Refuerce la seguridad en el agua y en las piscinas
- Asegúrese de que los campos de recreo sean seguros
- Anticipe la curiosidad normal de los niños con respecto a las partes de su cuerpo incluso sus partes genitales
- Utilice los términos correctos para las partes genitales

3 años - Reforzar los consejos apropiados de las visitas médicas anteriores ADEMÁS

Esté al tanto de dónde está su hijo(a) en todo momento; los niños de 3 años son demasiado jóvenes para andar solos por el vecindario

Enséñele al (a la) niño(a) las medidas de seguridad que deben observar los peatones

Enséñele al (a la) niño(a) que no le hable a los desconocidos

Enséñele al (a la) niño(a) cómo limpiarse los dientes

Anticipe la curiosidad normal de los niños con respecto a las diferencias entre los niños y las niñas

Enséñele la noción que algunas partes del cuerpo son privadas

Limite el tiempo de ver televisión

4 años - Reforzar los consejos apropiados de las visitas médicas anteriores ADEMÁS

Siga utilizando un asiento especial en el carro o un asiento para niños más grandes en el que estén propiamente seguros

Establezca y haga cumplir las reglas para un comportamiento con seguridad

Enséñele al (a la) niño(a) a nadar

Enséñele al (a la) niño(a) cómo jugar con seguridad en los campos de recreo

Enséñele al (a la) niño(a) las reglas de seguridad con respecto a los desconocidos

Asegúrese de que el (la) niño(a) se limpie los dientes dos veces al día

Aprenda cómo tratar las emergencias dentales

Explícale al (a la) niño(a) que nadie debe tocarle en sus "lugares privados" sin permiso

5 años - Reforzar los consejos apropiados de las visitas médicas anteriores ADEMÁS

Déle un ejemplo de un estilo de vida saludable

Asegúrese de que duerma suficientemente

Fomente la actividad física regular

Limite el tiempo de ver televisión; vean la televisión juntos

Póngase los cinturones de seguridad en el carro

Asegúrese de que el (la) niño(a) esté supervisado antes y después de la escuela en un ambiente seguro

Enséñele al (a la) niño(a) acerca del cuidado e higiene personal

Enséñele al (a la) niño(a) acerca de las reglas de seguridad para el hogar; realice prácticas de lo que deben hacer en el caso de un incendio

Enséñele al (a la) niño(a) acerca de las reglas de seguridad para ir y volver de la escuela, andar en bicicleta, jugar en los campos de recreo y dígame cómo debe relacionarse con los desconocidos

Obtenga libros sobre la sexualidad con ilustraciones para leerlos como familia

6 años - Reforzar los consejos apropiados de las visitas médicas anteriores ADEMÁS

Enséñele al (a la) niño(a) las reglas de seguridad en los deportes, incluso la necesidad de ponerse equipos deportivos de protección

Siga supervisando cuando se limpia los dientes

Responda sus preguntas acerca de la sexualidad al nivel apropiado para la comprensión del (de la) niño(a)

8 años - Reforzar los consejos apropiados de las visitas médicas anteriores ADEMÁS

Supervise las actividades de su hijo(a) con sus compañeros

Aconseje a su hijo(a) evitar el uso del alcohol, el tabaco y las drogas

Refuerce las consideraciones importantes sobre seguridad; anticipe que el (la) niño(a) puede equivocarse en sus juicios porque él o ella está imitando a los compañeros

Poco a poco déle menos supervisión directa

Asegúrese de que el (la) niño(a) se ponga una loción que proteja del sol

No permita que el (la) niño(a) opere una cortadora de yerba automática o equipos de cultivo motorizados

Si el (la) niño(a) recibe educación sobre la vida familiar en la escuela, háblale de eso

Prepare a las niñas para la menstruación

10 años - Reforzar los consejos apropiados de las visitas médicas anteriores ADEMÁS

Háblele a su médico acerca de la dieta de su hijo, actualmente y en el pasado

Imponga normas razonables sobre la televisión y la música

Refuerce las consideraciones importantes sobre la seguridad; anticipe que el (la) niño(a) puede equivocarse en sus juicios debido a su comportamiento de tomar mayores riesgos

Enséñele al (a la) niño(a) a evitar los sonidos muy altos, especialmente cuando utilizan audífonos

Que use los cascos para andar en bicicleta, motocicleta, vehículo de todos los terrenos, monopatín o patineta

Evalúe la preparación de su hijo(a) para la pubertad y para el desarrollo sexual

Los padres de los niños los deben preparar para los orgasmos involuntarios durante el sueño

Empiece a enseñarles a los niños que demorar el comportamiento sexual es la manera más segura de protección contra las enfermedades y los embarazos

Explore la comprensión de su hijo(a) tocante a las enfermedades transmitidas sexualmente, incluso el VIH y el SIDA

12 años - Reforzar los consejos apropiados de las visitas médicas anteriores ADEMÁS

Que duerma lo suficiente

Que haga ejercicios vigorosos por lo menos tres veces a la semana

Háblele a su profesional médico o al entrenador sobre el entrenamiento de ejercicios atléticos, de levantamiento de pesas, de la cantidad de fluidos que su hijo(a) debe beber y sobre sus aumentos y disminuciones de peso

Que no beba alcohol, especialmente mientras se anda en los barcos o se nada

Que se ponga los equipos de protección apropiados en el trabajo y siga los procedimientos de seguridad en el trabajo

Que no lleve ni utilice ningún arma de ningún tipo

Que desarrolle las habilidades para resolver conflictos, para negociar y para controlar su ira de manera constructiva

Que aprenda técnicas para protegerse del abuso físico, emocional y/o sexual

Que obtenga ayuda si abusan o han abusado él o ella física o sexualmente o si teme que esté en peligro

Que no use tabaco, ni beba alcohol, ni use drogas, incluso pastillas de dieta o los esteroides

Que evite las situaciones donde el tabaco, las drogas o el alcohol estén fácilmente a su disposición

Que apoye a los amigos que eligen no usar tabaco, ni alcohol, ni drogas, incluso pastillas de dieta o los esteroides

Que identifique a un adulto orientador que le pueda proporcionar a su hijo(a) información positiva sobre el sexo

Que le haga a su profesional médico cualquier pregunta que tenga con respecto a los cambios en el cuerpo, los anticonceptivos, y las enfermedades transmitidas sexualmente

Que aprenda formas de decir "no" al sexo

Que si decide tener relaciones sexuales, que use un condón de látex cada vez y limite el número de personas con que tenga relaciones sexuales

14 años - Reforzar los consejos apropiados de las visitas médicas anteriores

16 años - Reforzar los consejos apropiados de las visitas médicas anteriores ADEMÁS

Que use el cinturón de seguridad cuando esté manejando o andando en un carro, si está manejando, que insista que sus pasajeros usen los cinturones de seguridad; y que cumpla con las leyes referentes a la velocidad

Que no beba alcohol ni use drogas, especialmente cuando esté manejando, andando en barcos o nadando; y que planee tener un chofer designado si va a beber o usar drogas

Que use casco para andar en bicicleta, motocicleta, vehículo de todos los terrenos, monopatín o patineta

Tener emociones sexuales es normal, pero enséñele que antes de tener relaciones sexuales lo debe pensar bien; y que sepa rehusar las relaciones sexuales si no lo quiere hacer

Si está confundido o preocupado por sus emociones sexuales, ya sea por personas del mismo sexo o del sexo opuesto, que hable con un adulto en que pueda confiar

18 años - Reforzar los consejos apropiados de las visitas médicas anteriores ADEMÁS

Que aprenda sobre los anticonceptivos, las enfermedades transmitidas sexualmente, las cuestiones homosexuales, el celibato y otras cuestiones relacionadas con la sexualidad

20 años - Reforzar los consejos apropiados de las visitas médicas anteriores

Adaptado de "Bright Futures Guidelines for Health Supervision of Infants, Children, and Adolescents (1994)." [Futuros Brillantes: Normas para la Supervisión de la Salud de los Bebés, los Niños y los Adolescentes]. Estas recomendaciones son sólo para ser utilizadas como normas. En algunos casos, puede ser necesario modificar las recomendaciones para satisfacer las necesidades del paciente o de su situación individual.