

ASMA CONTROLADO

CONCEPTOS GENERALES

El asma es una enfermedad de los pulmones que hace que sea difícil respirar. Los pequeños tubos que permiten que el aire vaya a los pulmones se llaman **vías respiratorias**. Con el asma, las vías respiratorias se reducen porque se inflaman y los músculos que están a su alrededor las presionan. Esto hace que sea más difícil que el aire entre y salga de los pulmones. Los pulmones de las personas con asma también producen más mocos, lo cual puede bloquear las vías respiratorias. El asma es una enfermedad crónica. Esto significa que no se va. Pero el asma no es igual en todos los niños. Algunos niños tienen síntomas todos los días, mientras que otros solo tienen síntomas unas pocas veces por año. Algunos síntomas pueden aparecer y después irse, por el clima o por la edad del niño.

Diagnosticar y tratar el asma en los niños menores de 4 años puede ser difícil. En los bebés y los niños pequeños, los principales síntomas del asma son la respiración sibilante (tipo silbido) y la tos. La respiración sibilante es un sonido agudo que puede producirse cuando su hijo larga el aire de la respiración. Pero hay otras enfermedades que también pueden causar respiración sibilante y tos, por lo que a veces es difícil saber si su hijo tiene asma. Además, las pruebas para medir si una persona respira bien son más difíciles de hacer a los niños pequeños. Si cree que su hijo podría tener asma, es importante que lo platique con el doctor.

SÍNTOMAS

La mayoría de los niños con asma tienen los primeros síntomas antes de los 5 años de edad. Cualquier persona puede tener asma, pero es común en los niños que tienen antecedentes de asma en la familia. El asma también es común en los niños que tienen alergias y en los que están mucho tiempo con personas que fuman.

Los signos del asma en los niños pequeños pueden ser:

- Tos
- Respiración sibilante
- Dificultades para respirar
- Sensación de opresión e incomodidad en el pecho (a veces, los niños no pueden explicar esta sensación)

Los síntomas del asma son diferentes en cada niño. Algunos niños tienen síntomas todos los días. Otros niños pueden tener síntomas solo algunas veces por año. Los síntomas pueden ser peores en la noche. La tos es el síntoma que más se nota en los niños.

Hay un **ataque de asma** cuando el niño tiene síntomas graves y dificultades para respirar. Quizás necesite ir a la sala de emergencias o al hospital. Es importante tener siempre con usted los medicamentos para el asma de su hijo. No siempre sabrá cuándo se producirá un ataque de asma.

Algunas situaciones o desencadenantes pueden causar los síntomas del asma. Un **desencadenante** del asma es algo que hace que empiecen o que empeoren los síntomas del asma. Algunos desencadenantes son:

- Tener un resfriado u otras infecciones de los pulmones
- Las cosas que causan alergias, como el polvo, las mascotas o el polen
- El humo del cigarrillo
- Las reacciones emocionales fuertes, como llorar o reír
- El reflujo gastrointestinal

El ejercicio o la actividad física también pueden ser desencadenantes del asma. Con los medicamentos adecuados, los niños con asma pueden tener una vida saludable y activa. Es importante que los niños se mantengan activos aunque tengan asma. Platique con el doctor de su hijo para que pueda encontrar los medicamentos adecuados para su hijo.

No todos los niños pequeños que tienen respiración sibilante tienen asma. Pero es importante que un doctor vea a su hijo si tiene respiración sibilante, para asegurarse de que pueda respirar bien. El doctor también trabajará con usted para hacer un plan para cuando su hijo empiece a tener respiración sibilante en el futuro. Se ocupará de que usted tenga los medicamentos adecuados para su hijo.

PADRES

Es importante hacer un seguimiento de los síntomas de su hijo y saber cuáles son sus desencadenantes. Esto ayudará al doctor de su hijo a hacer un plan de tratamiento. Puede ayudar a su hijo a convivir con el asma siguiendo el plan de tratamiento del asma.

Puede haber largos periodos entre los síntomas de asma de su hijo. Su hijo puede tener síntomas un día y no volver a tenerlos por unos días, semanas o meses. Es muy importante que usted haga un seguimiento de los síntomas de su hijo y lo platique con su doctor. Esto ayudará al doctor a hacer un plan de tratamiento.

Si su hijo tiene síntomas todos los días o algunas veces por semana, es demasiado. Un plan de tratamiento ayudará a controlar el asma de su hijo.

VISITAR AL DOCTOR

Si su hijo tiene respiración sibilante o tose mucho, llévelo al doctor. Es posible que el doctor le haga muchas preguntas. Estas son algunas preguntas que podría hacerle el doctor:

- *¿Alguien de su familia tiene asma?*
- *¿Cada cuánto tiempo tiene síntomas de asma su hijo?*
- *¿Su hijo se despierta en la noche debido a la tos?*
- *¿Su hijo tuvo un resfriado últimamente?*
- *¿Cada cuánto tiempo tiene dificultades para respirar su hijo?*
- *Si su hijo tiene dificultades para respirar, ¿cuánto tiempo duran?*
- *¿Su hijo alguna vez necesitó ir a la sala de emergencias porque tenía dificultades para respirar?*
- *¿Su hijo tiene alergia al polen, el polvo, las mascotas o algunas comidas?*
- *¿Su hijo está expuesto al humo del cigarrillo?*

Si el doctor de su hijo cree que su hijo tiene asma, le sugerirá un tratamiento. Hay dos tipos de medicamentos para el asma: los aliviadores y los controladores.

Aliviadores: Estos medicamentos sirven para relajar los músculos contraídos alrededor de las vías respiratorias. Se toman para el alivio rápido de los síntomas del asma. Los niños con asma tienen que tener siempre a mano sus medicamentos de rescate. Todas las personas que cuidan a niños con asma tienen que saber cómo usar estos medicamentos, incluidos los niños y los maestros.

Controladores: Estos medicamentos son para los niños que tienen síntomas más de algunas veces por mes. Sirven para reducir la irritación, inflamación y mucosidad que bloquean las vías respiratorias. Estos medicamentos tardan varias semanas en hacer efecto y no aliviarán a su hijo en forma inmediata.

Para que los controladores hagan efecto, hay que usarlos todos los días. Después de varias semanas, empezará a ver que su hijo mejora. Si su hijo sigue tomándolos todos los días, tendrá menos tos, menos respiración sibilante y menos ataques de asma. Su hijo podría necesitar usar aliviadores con menor frecuencia si usa correctamente los controladores. Los controladores ayudan a prevenir los síntomas del asma.

Platique con el doctor de su hijo para asegurarse de tener los medicamentos adecuados. Es importante que sepa cómo y cuándo usar cada medicamento.

SEÑALES DE ALARMA

Los ataques de asma graves, o muy fuertes, pueden ser peligrosos. A veces es necesario un tratamiento de emergencia. Si su hijo tiene un ataque de asma, llame a su doctor de inmediato. Si a su hijo le cuesta respirar, llame al 911 para pedir una ambulancia. Estas señales y síntomas pueden ayudarlo a saber si su hijo tiene un ataque de asma:

- Usa los músculos de la panza para respirar
- Jadea para tomar aire
- Respira tan fuerte que se le hunde la panza bajo las costillas
- Le cuesta platicar por la respiración agitada

¡EL OBJETIVO ES EL CONTROL!

El asma puede ser una enfermedad que asusta, en especial cuando la tiene su bebé o su hijo pequeño. Cuando visite al doctor de su hijo, lleve una lista de preguntas. Pregúntele al doctor sobre cualquier cosa que le preocupe. Hágale las preguntas todas las veces que sea necesario. Puede incluso repetirle las instrucciones a su doctor para asegurarse de que las entendió bien. Es muy importante que su bebé o su hijo reciba los medicamentos adecuados si tiene asma. Con los medicamentos adecuados, su hijo puede ser saludable y activo, igual que los otros niños. El asma no se va, pero se **PUEDE** controlar. Pídale ayuda a su doctor, y juntos podrán hacer el mejor plan para su hijo.

VISIÓN SALUDABLE

CONCEPTOS GENERALES

Al igual que para aprender a caminar y hablar, los bebés tardan en desarrollar la visión y lo hacen lentamente en un periodo de 6 a 8 meses. Los bebés no nacen con la capacidad de enfocar los ojos, moverlos correctamente y usarlos en conjunto.

Desde que nacen, los niños ven el mundo a través de los ojos. A medida que crece el cerebro, los bebés aprenden a usar la información que captan los ojos. Incluso antes de aprender a estirarse para alcanzar algo con las manos y a sentarse, los ojos le dan información al cerebro que es importante para el desarrollo.

Los problemas de los ojos y de la visión en los bebés pueden causar demoras en:

- Las habilidades motoras gruesas, como darse vuelta y gatear
- Las habilidades motoras finas, como mover los dedos y levantar objetos pequeños
- Las habilidades del habla
- Las habilidades del lenguaje

Saber cuáles son las metas principales del desarrollo de la vista de su bebé lo ayudará a estar seguro de que su hijo ve bien.

DESARROLLO

Desde el nacimiento hasta los 4 meses

- Al nacer, los bebés perciben muchas imágenes y muchos sonidos nuevos. Su principal atención está en los objetos que están a una distancia de entre 8 y 10 pulgadas de su cara. Los bebés son sensibles a la luz fuerte. Sus pupilas se contraen, o achican, para limitar la cantidad de luz que entra por sus ojos.
- Durante los primeros meses de vida, los ojos del bebé no tienen buena coordinación y puede parecer que se desvían o se cruzan.
- Los bebés dirigen su atención primero a las imágenes con mucho contraste, como las imágenes en blanco y negro, las imágenes con forma de objetivo de tiro al blanco o las formas de rostros muy simples. Al mes de vida, los bebés mirarán por más tiempo los colores intensos y los patrones contrastantes.

- A las 8 semanas, los bebés empiezan a enfocar la vista en el rostro de los padres o de otras personas cercanas a ellos. El rostro de personas es la imagen favorita de los bebés. A medida que aumenta su visión, el bebé podrá ver el rostro con más claridad y empezará a reaccionar a las expresiones del rostro.
- A los 3 meses de edad, los bebés deberían empezar a seguir objetos en movimiento con los ojos y a apuntar hacia las cosas que los rodean. A medida que el bebé empieza a mirar y apuntar hacia objetos, los ojos empiezan a funcionar juntos y la visión mejora rápidamente. Durante este periodo, el bebé está aprendiendo a usar los ojos y las manos al mismo tiempo. Esto se llama coordinación de ojos y manos.

Desde los 5 hasta los 8 meses

- Mejoran las habilidades del bebé para controlar los movimientos de los ojos y la coordinación entre los ojos y el cuerpo.
- A los 5 meses, el bebé empieza a desarrollar la percepción profunda. La percepción profunda es poder juzgar si algo está cerca o lejos. Los bebés no nacen con la percepción profunda.
- Gatear los ayuda con el desarrollo de la coordinación entre los ojos y el cuerpo. Los niños que empiezan a caminar muy pronto y gatearon poco tiempo podrían no aprender a usar los ojos en conjunto, y lo mismo pasa con los bebés que gatean durante mucho tiempo.

Desde los 9 hasta los 12 meses

- A los 9 meses, el bebé podría empezar a pararse por sus propios medios, así como a agarrar objetos con el pulgar y el dedo índice.
- A los 12 meses, la mayoría de los bebés empiezan a gatear y tratar de caminar. Gatear es importante porque ayuda a desarrollar una mejor coordinación entre los ojos y las manos.
- Durante ese tiempo, los bebés pueden calcular las distancias. Pueden arrojar objetos en la dirección y a la distancia correctas.

Entre 1 y 2 años

- Cuando tienen entre 1 y 2 años, los niños se interesan por explorar todo lo que los rodea. Les gusta mirar y escuchar. Reconocen imágenes familiares en libros y pueden garabatear con un crayón o lápiz.
- A los 2 años, la coordinación entre ojos y manos, y la percepción profunda de los niños deberían estar bien desarrolladas.

PADRES

Los padres tienen un papel fundamental en ayudar a asegurar que los ojos y la vista de sus hijos se desarrollen adecuadamente. La buena vista se desarrolla a través de un proceso de aprendizaje basado en mirar, tocar y explorar.

Desde el nacimiento hasta los 4 meses

- Cambie la posición de la cuna y cambie la posición de su hijo en la cuna
- Deje los juguetes para alcanzar y tocar al alcance de su bebé (entre 8 y 12 pulgadas)
- Platique con su bebé mientras camina por la habitación
- Cambie entre el lado derecho e izquierdo cuando le da de comer
- Tenga juguetes con diferentes texturas, tamaños, pesos y formas

Desde los 5 hasta los 8 meses

- Cuelgue un juguete móvil sobre la cuna para que su hijo lo agarre, tire y patee
- Dele a su hijo mucho tiempo para jugar y explorar en el piso
- Dele bloques de plástico o madera que pueda sostener con las dos manos
- Juegue juegos como “tortillitas” o “cucú” y haga los movimientos con las manos del bebé mientras dice las palabras en voz alta
- Use palabras y oraciones simples sobre la ropa, la comida, los juguetes y el bebé

Desde los 9 hasta los 11 meses

- Juegue a las escondidas con los juguetes
- Diga el nombre de los objetos cuando platique y aliente al bebé a gatear
- Ponga los objetos en la mesa de una silla alta que se pueda sacar y tirar al suelo
- Léale libros y cuénteles cuentos

Entre los 12 y los 18 meses

- Ruede una pelota hacia adelante y hacia atrás para ayudar al niño a seguir los objetos con los ojos
- Dele a su hijo bloques para construir y pelotas de todas las formas y tamaños para jugar
- Léale libros y cuénteles cuentos
- Juegue a juegos de actuación con teléfonos, peluches y muñecos

Entre los 19 y los 24 meses

- Construya torres y estructuras
- Juegue con juguetes que se puedan armar y desarmar
- Promueva la imaginación y la narración de cuentos
- Juegue con juguetes con 4 ruedas que se puedan mover

Entre los 2 y 3 años

- Aliente a su hijo a correr, rodar y trepar
- Dele mucho tiempo para crear y dibujar
- Juegue a juegos de actuación, con muñecos, disfraces o cuentos
- Platique sobre objetos, colores y formas
- Permítale jugar con otros niños de la misma edad

Entre los 3 y 4 años

- Dele tiempo para dibujar, colorear y hacer actividades con plastilina y masa para moldear
- Lea libros con su hijo
- Desafíe al niño a esquivar, arrojar, detenerse/arrancar y doblar en esquinas pronunciadas
- Fije horarios para que juegue en grupos pequeños
- Cuénteles cuentos y promueva la plática

EXÁMENES DE LA VISTA

Es importante que un doctor controle la vista del niño a medida que crece. Los controles de la vista pueden ayudar a los padres y a los doctores a encontrar problemas de la vista en el niño. Si los problemas se encuentran pronto, es más probable que se puedan resolver.

Los controles de la vista pueden ser hechos por un pediatra, un doctor de familia u otros prestadores de atención médica capacitados. También se pueden ofrecer en las escuelas, los centros comunitarios de salud o en eventos comunitarios.

Se recomienda que un doctor examine los ojos de los niños recién nacidos. Si el bebé es prematuro o nace antes de tiempo, si tiene un alto riesgo de sufrir problemas de salud o tiene otros problemas de salud, debería ser controlado por un oculista.

Se recomienda hacer un segundo control de la vista cuando el niño tiene entre 6 meses y 1 año de edad. Este control se puede hacer en los chequeos de control del niño.

A la edad de 3 o antes o durante el preescolar, hay que hacer que un oculista o pediatra controle la vista y la alineación de los ojos del niño.

SEÑALES DE ALARMA

Si bien un doctor examina los ojos de su hijo al nacer, es importante prestar atención a los cambios en los ojos de su hijo a medida que se desarrollan. Preste atención a estas señales de alarma:

- Su hijo no sigue los objetos con los 2 ojos
- Su hijo tiene problemas para mover 1 ojo o los 2 en todas las direcciones
- Los ojos de su hijo se sacuden y no puede mantenerlos fijos
- Los ojos de su hijo están cruzados la mayor parte del tiempo o 1 o los 2 apuntan hacia fuera o hacia adentro
- 1 de las pupilas de su hijo se ve blanca, en particular en las fotografías
- Los ojos de su hijo parecen muy sensibles a la luz

Si su bebé nació prematuro, tiene más riesgo de desarrollar ciertos problemas de la vista, como astigmatismo (visión borrosa), miopía (corto de vista), retinopatía del prematuro (crecimiento anormal de los vasos sanguíneos que puede causar ceguera) y estrabismo (ojos desalineados). Contáctese con el doctor de su bebé para recibir más información.

SALUD DENTAL

CONCEPTOS GENERALES

Los dientes sanos son importantes para la salud de su hijo. Ayudan para la alimentación saludable y la salud en general. Aunque con el tiempo se le caerán, es importante mantener los dientes de leche fuertes y sanos. Los dientes de leche con caries e infecciones pueden ser dolorosos. La buena salud dental también ayuda al desarrollo del habla del niño. Desde que su hijo nace, hay cosas que puede hacer para promover los dientes sanos y prevenir la caries dental. La caries dental es la enfermedad más común de la niñez en los Estados Unidos. La caries dental es un daño en la boca generado por gérmenes que desgastan el diente. Con el tiempo, estos gérmenes pueden producir un agujero en el diente, llamado caries. La caries puede ser dolorosa y puede afectar el aprendizaje del niño y su concentración en la escuela.

DESARROLLO

Los dientes tienen diferente tamaño, forma y ubicación en la boca. Cuando el bebé nace, sus 20 dientes de leche generalmente están formados en las encías. Los dientes empezarán a salir a través de las encías cuando el bebé tenga entre 4 y 6 meses de edad. Esto puede variar según el niño y hay algunos bebés que no desarrollan ningún diente hasta que tienen casi 1 año de edad. Cuando los dientes están listos, saldrán de a pares. Los dientes de abajo salen primero. Suele haber un espacio o separación entre los dientes de leche. Esta separación sirve para dejar espacio para los dientes definitivos del niño. Si pasa 1 año desde que tendrían que salir los dientes y no salieron, lleve a su hijo a un dentista para asegurarse de que se estén desarrollando adecuadamente. Para cuando el niño tiene entre 2 y 3 años, deberían haberle salido todos los dientes.

Antes del nacimiento

- Los dientes empiezan a desarrollarse antes de que nazca el bebé, entre las 4 y 6 semanas de embarazo.
- Alrededor de los 3 meses de embarazo, se forma el tejido duro que rodea los dientes.

Entre los 6 y los 12 meses

- Los dientes de abajo de adelante son los primeros en salir, cuando el bebé tiene entre 4 y 7 meses.
- Siguen los dientes del medio de arriba, que salen cuando el bebé tiene entre 8 y 12 meses.

Entre los 13 y los 18 meses

- Saldrá la primera muela de abajo de su hijo. Poco después saldrá la primera muela de arriba.
- Después de que salgan las primeras muelas, saldrán los dientes cercanos a los dientes de adelante de abajo.

Desde los 24 meses en adelante

- Generalmente, después de que su hijo cumple los 2 años de edad, salen los 4 segundos molares (los últimos dientes de leche).

DENTICIÓN

Cuando salen los dientes de su hijo a través de las encías, el niño puede sentirse incómodo y dolorido. Este tiempo de incomodidad de su bebé se llama **dentición**. La dentición suele empezar entre los 4 y 6 meses de edad. Algunos bebés están más molestos que de costumbre cuando se produce la dentición. Esto puede ser por el dolor o la inflamación de las encías antes de que salga el diente. Estos síntomas suelen empezar entre 3 y 5 días antes de que salga el diente y desaparecen tan pronto como sale el diente. Estos son algunos signos de la dentición:

- Morderse los dedos o morder los juguetes.
- No querer comer y beber porque le duele la boca.
- Babear.
- Encías sensibles o inflamadas.
- Dificultades para dormir.
- Fiebre baja.

Los padres pueden ayudar a su bebé a sentirse mejor mientras experimentan la dentición haciendo esto:

- Usar un dedo limpio para frotar suavemente la encía del bebé durante 2 minutos por vez.
- Darle al bebé objetos seguros para morder, como mordederas.
- Si es necesario, platique con el doctor de su bebé sobre el uso de medicamentos para el dolor.

Los analgésicos y los medicamentos para frotar en las encías del bebé pueden ser perjudiciales si usa demasiado. No use tabletas o gel para dientes que contengan belladona o benzocaína entre los ingredientes. Estos ingredientes pueden causar efectos secundarios y se alienta a las personas a *no* usarlos. Si su hijo tiene fiebre y está molesto, podría no ser por la dentición y usted debería platicar con el doctor de su hijo.

PADRES

Es importante que los padres ayuden a los niños a desarrollar una buena salud de la boca. El fluoruro es un mineral que ayuda a detener las caries en los niños y en los adultos. Las pastas dentales para bebés no tienen fluoruro. Es más seguro que sea así, porque los bebés no pueden escupir. En muchos lugares, la cantidad de fluoruro del agua potable es suficiente para ayudar a que los dientes de su bebé crezcan fuertes. Si usted no le da a su bebé agua del grifo o no hay fluoruro en el agua del lugar en el que vive, o si no está seguro de si hay o no, platique con el doctor de su bebé.

Esta es una lista de formas en las que puede cuidar los dientes de su bebé:

- Tan pronto como aparezcan los dientes de leche, cepille los dientes de su hijo con un cepillo de dientes para bebés y una pequeña gotita de pasta de dientes para bebés.
- Cepille los dientes de su hijo 2 veces por día. 1 vez por la mañana y 1 vez justo antes de la hora de dormir.
- A los 6 meses de edad, platique con el doctor de su hijo sobre usar un suplemento de fluoruro.
- Cuando su bebé tenga 2 años, aumente la cantidad de pasta dental al tamaño de un chícharo. A esta edad, empiece a usar una pasta dental que contenga fluoruro, dado que el bebé puede escupir la mayor cantidad en vez de tragársela toda. Esto ayudará a que los dientes de su hijo crezcan más fuertes.
- No le dé a su bebé un biberón antes de dormir. Cuando el bebé se duerma, la leche quedará en su boca y puede generar caries.
- Haga que su hijo deje el biberón y use una taza tan pronto como pueda sostenerla por sus propios medios.
- No le dé a su hijo una cuchara o un chupón que haya puesto en su boca primero. Pueden transmitirse bacterias a su hijo.
- Dele a su hijo comidas saludables y limite los snacks y las bebidas que tienen mucha azúcar.

VISITAR AL DOCTOR

Tan pronto como aparezca el primer diente de su hijo, es hora de programar una cita con el dentista. Se recomienda que su hijo visite al dentista a más tardar al cumplir 1 año. La primera visita es principalmente para que el dentista examine la boca de su hijo y controle el crecimiento y el desarrollo. Ir al dentista de pequeño ayuda a su hijo a sentirse cómodo y seguro durante las visitas.

Durante la visita, el dentista probablemente hará estas cosas:

- Controlará si hay heridas en la boca, caries u otros problemas.
- Le dirá si su hijo tiene riesgo de desarrollar caries dentales.
- Limpiará los dientes del niño y le dará consejos para su cuidado diario.
- Platicará sobre la dentición, el uso de chupones o el hábito de chuparse el dedo.
- Platique sobre el tratamiento, si es necesario, y sobre cuándo hay que hacer el siguiente control.

AUDICIÓN SALUDABLE

CONCEPTOS GENERALES

En los primeros años de vida, la audición es una parte importante del desarrollo social, emocional y del cerebro del niño. La pérdida de audición puede ocurrir cuando una parte del oído no funciona correctamente. Esto incluye partes como el oído externo, el oído medio, el oído interno y los nervios. La pérdida de audición puede ocurrir en 1 o en los 2 oídos. La pérdida de audición puede hacer que el niño tenga problemas relacionados con la manera en la que habla y dificultades para aprender. También puede causar problemas con sus habilidades sociales y comportamiento.

La audición se controla cuando el bebé nace. Es importante controlar pronto la audición de los niños pequeños y hacer controles regulares. Siempre es mejor encontrar un problema de audición pronto para poder trabajar con el doctor para tratarlo.

DESARROLLO

Desde el nacimiento hasta los 3 meses

Al nacer, se hace un control de audición al bebé antes de que salga del hospital. Esto puede ayudar a detectar si el niño nace con pérdida de audición. A veces, la pérdida de audición es causada por cosas como infecciones, trauma o escuchar muchos ruidos fuertes. Durante las primeras semanas de vida, los bebés deberían reaccionar ante sonidos fuertes, reconocer la voz de los padres y calmarse si están llorando y les hacen sonidos placenteros.

Entre los 4 y los 6 meses

A los 4 meses aproximadamente, el bebé debería poder:

- Seguir sonidos con los ojos
- Responder a los cambios en el tono de voz
- Notar los juguetes que hacen sonidos
- Prestar atención a la música
- Reírse
- Balbucear cuando está contento o enojado
- Hacer sonidos cuando está solo o jugando

Entre los 7 meses y 1 año

A los 7 meses aproximadamente, el bebé debería poder:

- Divertirse con los juegos como “cucú” o “tortillitas”
- Girar y mirar en la dirección de los sonidos
- Escuchar cuando le platican
- Entender las palabras que se refieren a objetos comunes como “taza”, “zapato” o “jugo”
- Balbucear para llamar la atención
- Practicar diferentes sonidos de habla
- Comunicarse usando gestos como saludar con las manos o levantar los brazos

Cuando el bebé cumple 1 año, debería poder decir 1 o 2 palabras (“hola”, “gato”, “papá”, “mamá”).

Entre 1 y 2 años

Cuando tiene 1 año aproximadamente, el bebé debería poder:

- Conocer las partes del cuerpo y señalarlas cuando se le pregunta
- Seguir instrucciones simples y entender preguntas simples
- Disfrutar de canciones, cuentos y rimas simples
- Señalar imágenes en libros
- Incorporar nuevas palabras
- Hacer preguntas de 1 o 2 palabras
- Poner 2 o más palabras juntas
- Usar palabras que empiecen con muchas letras diferentes

Entre los 2 y 3 años

Cuando tiene 2 años aproximadamente, el bebé debería poder:

- Usar frases de 2 o 3 palabras para platicar y preguntar sobre las cosas
- Platicar de una forma que puedan entender los integrantes de la familia y amigos
- Nombrar objetos

Entre los 3 y 4 años

Cuando tiene 3 años aproximadamente, el niño debería poder:

- Escucharlo cuando lo llama desde otra habitación
- Escuchar la televisión o radio en el mismo volumen que los otros miembros de la familia
- Responder preguntas simples como “¿quién?”, “¿qué?”, “¿dónde?” y “¿por qué?”
- Platicar sobre las actividades que hizo en la guardería, el jardín maternal o la casa de los amigos
- Usar oraciones con 4 o más palabras
- Platicar fácilmente sin tener que repetir las sílabas o palabras

PADRES

Los padres frecuentemente son los primeros en notar que su hijo tiene un problema de audición. Es importante reconocer los signos de la pérdida de audición lo antes posible. Los padres pueden hacerlo observando el desarrollo de su hijo. Los primeros signos de problemas de audición incluyen: la falta de reacción a ruidos fuertes y la falta de respuesta a su voz. Si sospecha que puede haber un problema, no demore en programar una prueba de audición para su hijo.

Asegúrese de que su hijo haya aprobado el control de audición después de nacer. Si su hijo no nació en un hospital o no nació en los Estados Unidos, es posible que no le hayan hecho la prueba. Si a su hijo no le hicieron la prueba de audición de recién nacidos o si no la aprobó cuando se la hicieron, asegúrese de hacer un seguimiento con su doctor para que le controlen la audición. Es muy importante hacer toda otra prueba que le recomienden.

VISITAR AL DOCTOR

Un **control de la audición** puede mostrar si es posible que su hijo tenga pérdida de audición. El control de la audición es fácil y no es doloroso. Hay diferentes tipos de controles, según la edad, el desarrollo y el estado de salud de su hijo. El control de la audición puede hacerlo el doctor de su hijo o un profesional especializado en audición, llamado audiólogo. El control suele incluir sonidos suaves reproducidos en auriculares. El audiólogo puede saber si el bebé o niño pequeño responde por el movimiento de los ojos y de la cabeza.

La **prueba total de la audición** es una prueba completa que se hace en una clínica de audición. Esta prueba ayudará a determinar si la pérdida de audición se irá o quedará. También ayudará a decidir qué tipo de tratamiento es mejor para ayudar a su hijo con la pérdida de audición.

SEÑALES DE ALARMA

Los signos y síntomas de la pérdida de audición son diferentes en cada niño. Su hijo puede tener pérdida de audición si:

- Tardó en empezar a hablar cuando era pequeño
- No habla con claridad
- No cumple las instrucciones (quizás usted piense que no presta atención o que lo ignora)
- Suele decir: “¿Qué?”
- Pone el volumen del televisor muy alto
- No reacciona ante ruidos fuertes
- No muestra ninguna respuesta a su voz
- Se queja de dolor de oído o ruidos en la cabeza

NUTRICIÓN SALUDABLE

CONCEPTOS GENERALES

Comer bien le da a su hijo energía para crecer, aprender y jugar. Comer bien significa comer la cantidad adecuada de nutrientes. Todo lo que come y bebe su hijo tiene nutrientes. El cuerpo de su hijo usa los nutrientes para funcionar como tiene que funcionar. Los nutrientes incluyen carbohidratos, proteínas, grasas, vitaminas y minerales. Algunas comidas son más saludables que otras, por lo que es importante elegir bien.

La mala nutrición puede causar problemas de salud. Por ejemplo, estar bajo de peso o tener sobrepeso. Pero los niños pueden tener mala nutrición y aún así tener un peso normal para su edad. Su doctor puede ayudarlo a enseñarle qué alimentos es importante que coma su hijo, si usted no está seguro. Muchos problemas de salud causados por mala nutrición pueden ser muy graves. El cerebro, los huesos y todo el cuerpo de su hijo necesitan una buena nutrición para crecer.

DESARROLLO

Desde el nacimiento hasta los 6 meses

La leche de pecho o la leche de fórmula le brindarán todos los nutrientes que el bebé necesita durante los primeros 6 meses de vida. Durante el primer mes, los bebés se alimentan de día y de noche. A medida que el bebé crece, la alimentación cambia.

Después de las primeras semanas, los bebés empiezan a alimentarse con menos frecuencia y a dormir por periodos más largos. Los bebés que beben leche de fórmula digieren la leche más lentamente. Esto puede hacer que el bebé tenga que comer con menor frecuencia que un bebé que bebe leche de pecho.

Entre los 6 meses y 1 año

Entre los 4 y los 6 meses, la mayoría de los bebés están listos para empezar a comer alimentos sólidos. ¿Cómo puede saber si el bebé está listo para comer alimentos sólidos? Estas son algunas pistas:

- Su bebé ya no tiene el reflejo de sacar la lengua. Esto significa que ya no deja la lengua afuera para ayudarse a succionar
- El bebé puede sostener la cabeza por sus propios medios
- Al bebé le interesa la comida

Cuando el bebé esté listo, preséntele un alimento nuevo por vez. A los bebés les gustan mucho los cereales con mucho hierro, las frutas y los vegetales colados y las carnes hechas puré. A esta edad, los alimentos sólidos son solo un complemento. La leche de pecho y la leche de fórmula seguirán cubriendo las necesidades de nutrición básicas de su bebé. No le dé miel ni leche de vaca a su bebé.

A los 9 meses, los bebés pueden sostener la comida con los dedos y podrían intentar alimentarse por sus propios medios. Los bebés también empiezan a probar comidas con diferentes texturas y sabores.

Entre 1 y 2 años

Los niños de entre 1 y 2 años tienen estómago pequeño, por lo que darles alimentos llenos de nutrientes es importante para su crecimiento. Los niños de esta edad siguen alimentándose por sus propios medios, primero con los dedos y después con tenedor y cuchara.

Depende de los padres decidir qué tipo de comidas darles, pero depende de su hijo decidir cuáles comerá y en qué cantidad. Evite dar a su hijo comidas con las que se podría atragantar, como palomitas de maíz, perros calientes, frutas duras, uvas enteras, pasas o nueces.

Algunos niños beben mucha leche de vaca. Pero la leche puede llenar el estómago del niño y no tiene todos los nutrientes que pueden darle otras comidas. La leche de vaca no tiene hierro, que es muy importante para los niños y sus habilidades de aprendizaje.

Entre los 2 y 4 años

Es importante que los niños de entre 2 y 4 años coman alimentos saludables variados. Cuando los niños comen muchos tipos de comidas diferentes, obtienen el equilibrio de vitaminas que necesitan para crecer. A esta edad, el niño también puede empezar a participar en la preparación de las comidas. Por ejemplo, puede cortar la lechuga para una ensalada o ayudar a poner la mesa. Tener comidas en familia regularmente y establecer una rutina diaria de comidas es importante para los niños pequeños.

PADRES

Los padres moldean las elecciones de alimentos de los niños desde una edad temprana. Puede ayudar a su hijo siguiendo estos consejos:

- **Ofrézcale comidas saludables variadas.** Las opciones saludables incluyen frutas y vegetales frescos, productos lácteos bajos en grasas (leche, yogurt, queso), proteínas (frijoles, pollo, pavo, pescado, carne molida, tofu, huevos), y cereales y pan integrales.
- **Deje que su hijo elija su porción.** Aliente a su hijo a elegir el tamaño de su propia porción usando platos, tazones y tazas pequeños. Los niños pequeños podrían no comer todo lo que está en su plato; no hay problema con ello. A esta edad, los niños tienen que aprender a saber cuándo están satisfechos. Dado que algunos niños pueden ser selectivos con las comidas, es importante que los padres alienten a sus hijos a probar alimentos nuevos, pero no hay que presionarlos para que coman.

- **Tenga horarios de comida habituales con la familia.** Hacer de la hora de la comida una experiencia agradable ayudará a su hijo a tener una rutina para la hora de comer. Cuando sea la hora de la comida o de tomar un snack, apague el televisor y coman juntos a la mesa.
- **Limite las bebidas azucaradas.** Los niños pequeños no deberían tomar muchas bebidas azucaradas. Esto incluye refrescos, jugos, limonadas, té endulzado y bebidas deportivas. Beber muchas de estas bebidas puede producir caries y un aumento de peso malo para la salud. Las mejores bebidas son el agua y la leche.
- **Enséñele modales para la mesa.** Los niños pequeños están listos para aprender modales básicos para la mesa. Los padres pueden ayudarlos enseñándoles cómo sostener los utensilios correctamente y cómo usar el cuchillo. Los niños también pueden aprender a no platicar con la boca llena o cómo pedir la comida en la mesa.

VISITAR AL DOCTOR

Los niños tienen que visitar al doctor con regularidad para asegurar que estén sanos. El doctor puede controlar el peso y el crecimiento de su hijo. El doctor de su hijo le dirá si su hijo necesita hacer cambios en su dieta. El doctor puede ayudarlo a acceder a los servicios adecuados para saber cómo encontrar, elegir y cocinar comidas saludables para usted y su hijo.

NIÑOS LIBRES DE PLOMO

CONCEPTOS GENERALES

El plomo es un metal dañino que puede ser peligroso para los niños pequeños. El plomo se usaba en la pintura de muros y tuberías de agua en las casas viejas. A veces, hay plomo en el suelo y los juguetes hechos fuera de los Estados Unidos. También puede estar en algunas pinturas de cerámica y medicinas de hierbas hechas fuera de los Estados Unidos. El plomo se puede inhalar, tragar o absorber a través de la piel. El polvo de la pintura con plomo es la principal fuente de intoxicación por plomo en niños.

El plomo es perjudicial para todos, pero los bebés y los niños pequeños tienen más riesgo de tener problemas de salud por intoxicación por plomo. No hay un nivel seguro de exposición al plomo. La intoxicación por plomo puede causar problemas de salud graves, como anemia, daño en los riñones y daño en el cerebro. Los efectos de la exposición al plomo no pueden corregirse. Proteger a los niños de la exposición al plomo es importante para tener buena salud durante toda la vida.

La mejor forma de hacerlo es asegurarse de que su casa esté libre de plomo.

DESARROLLO

Los niños de entre 6 meses y 3 años de edad tienen más probabilidades de estar expuestos al plomo. Los niños de esta edad pasan mucho tiempo en el suelo e intentan llevarse las cosas a la boca. Esto aumenta sus probabilidades de tragar polvo de plomo o trocitos de pintura. Durante este tiempo, el cuerpo del niño crece rápidamente. El plomo puede tener efectos negativos en el crecimiento, la conducta y la capacidad de aprender del niño. Solo una pequeña cantidad de plomo puede causar daño a un niño pequeño.

PADRES

Hay muchas formas en las que los padres pueden reducir la exposición de un niño al plomo *antes* de que les haga daño. Estos son algunos consejos para proteger a su hijo:

- **Controle que no haya plomo en su casa.** Pregúntele al dueño de la casa sobre el plomo antes de firmar el contrato de renta. Si el departamento o la casa se construyó antes de 1978, asegúrese de que se le haga una prueba de plomo.
- **Mantenga su casa libre de polvo de plomo.** Cuando la pintura vieja se descascara, produce polvo de plomo. El polvo de plomo es tan pequeño que no se ve. Los niños pueden tener polvo de plomo en las manos o juguetes cuando juegan en el piso. Use toallas de papel húmedas para limpiar el polvo de alrededor de las ventanas, zonas de juego y pisos.

- Siempre que vea pintura que se esté descascarando o rajando, **platique con el dueño de la casa para poner pintura nueva**. No deje que sus niños jueguen cerca de la pintura que se está descascarando mientras no haya sido cubierta o removida. Las áreas de alrededor de las ventanas son lugares comunes en los que la pintura más nueva se desgasta. Esto puede dejar al descubierto capas viejas de pintura con plomo. Al abrir o cerrar las ventanas, esta pintura se convierte en polvo. Asegúrese de que su hijo no juegue en esas zonas ni ponga sus manos en contacto con el polvo.
- **Lávele las manos**. Lávele las manos a su hijo con jabón y agua después de jugar para quitar el polvo de plomo, en especial antes de comer. Trate de lavar también los juguetes de su hijo con regularidad, en especial los juguetes que se pone en la boca.
- **Dele a su hijo alimentos saludables**. Dele a su hijo alimentos saludables con calcio, hierro y vitamina C. Estos alimentos pueden ayudarlo a mantener el plomo fuera del cuerpo.
- **Quite la suciedad**. El suelo que rodea su casa puede contener plomo. Plante césped sobre el suelo virgen o use mantillo o trocitos de madera.
- **Haga analizar el agua del grifo**. Pídale al dueño de su casa que haga analizar el agua del grifo. También puede encontrar kits para hacerlo usted en la mayoría de las farmacias. Puede haber plomo en las tuberías viejas. Use solo agua fría del grifo para beber y cocinar; el agua caliente tiene más probabilidades de tener grandes cantidades de plomo.
- **No use remedios de hierbas que puedan contener plomo**. [Puede visitar este enlace para saber más sobre remedios que pueden contener plomo](#).
- No use vajilla de cerámica esmaltada para cocinar o servir alimentos.

VISITAR AL DOCTOR

Lo más importante que puede hacer es asegurarse de que no haya plomo en su casa.

Pero también es importante que el doctor controle a su hijo. El doctor de su hijo puede ayudarlo a determinar si su hijo tiene intoxicación por plomo. Una **prueba de plomo** ayudará al doctor a saber la cantidad de plomo que hay en la sangre de su hijo. El doctor sacará sangre del dedo o de una vena. En los bebés, se puede sacar sangre del talón. La muestra de sangre será procesada por una máquina y los resultados estarán listos en unos pocos días.

Si su hijo tiene altos niveles de plomo en la sangre, el doctor le asignará un plan de tratamiento. Este tratamiento puede incluir cambios en la dieta, quitar las fuentes ambientales de plomo y posiblemente medicamentos. Se le harán más pruebas a su hijo con frecuencia para asegurarse de que sus niveles de plomo estén bajando.

SEÑALES DE ALARMA

Puede ser difícil saber si su hijo tiene intoxicación por plomo. Los niños suelen no parecer ni sentirse enfermos. La única forma segura de saberlo es hacer una prueba de plomo. Estos son algunos de los posibles síntomas en los niños pequeños:

- Estar extremadamente cansado o hiperactivo
- Irritabilidad
- Conducta agresiva
- Poca duración de la atención
- Retrasos en el desarrollo
- Dificultades para dormir
- Pérdida de apetito
- Vómitos
- Dolores de cabeza
- Anemia

SALUD SOCIAL Y EMOCIONAL

CONCEPTOS GENERALES

La manera en que actúa su hijo, en especial cuando está con otras personas, se llama conducta. Su hijo empezará a desarrollar relaciones con las personas desde el momento en que nazca. Pero el proceso de platicar, compartir e interactuar con otras personas puede llevar muchos años. El área del desarrollo que se relaciona con aprender a interactuar con otras personas y controlar las emociones se llama **desarrollo de la conducta social y emocional**.

Es importante ayudar a los niños pequeños a controlar sus emociones y conductas. Las primeras relaciones del niño ayudan a dar forma a quiénes son, en quiénes se convertirán y cómo entienden el mundo. El desarrollo social y emocional es importante para el sentido de bienestar del niño. Los niños que son saludables desde el punto de vista emocional tienen buenas relaciones con los adultos y los otros niños.

DESARROLLO

Desde el nacimiento hasta los 3 meses

Desde el momento de su nacimiento, el niño pasa tiempo mirando y escuchando a las personas que tiene alrededor. En el primer mes, el bebé comenzará a hacer contacto visual, pedirá ayuda y reaccionará a la sonrisa o voz de sus padres.

A los 2 meses, su bebé analizará los rostros, balbuceará y murmurará en respuesta a los sonidos, preferirá mirar a las personas en vez de los objetos y empezará a sonreír.

A los 3 meses, su bebé empezará una conversación riéndose y balbuceando, le sonreirá cuando usted le sonría e imitará algunos de sus movimientos y expresiones faciales.

Muchos padres se preocupan por consentir a sus hijos durante esta etapa. Es bueno saber que la manera en que cuide a su hijo en una edad temprana puede afectar la manera en que su hijo crezca. Lo más importante que debe enseñarle a su bebé recién nacido o a su hijo pequeño es que está creciendo en un ambiente seguro y que le brinda apoyo. Esto implica reaccionar a sus llantos frecuentes, detectar sus necesidades y tranquilizarlo cuando lo necesite. Dedicarle tiempo a esta edad temprana reducirá las probabilidades de que tenga problemas de conducta cuando sea mayor.

Entre los 4 y los 6 meses

En estos meses, es posible que su bebé experimente un cambio drástico en la personalidad. A medida que aprende a sentarse, a usar las manos y a moverse, el bebé se interesa más por el mundo exterior. El bebé comenzará a acercarse y a tocar todo lo que vea.

Entre los 4 y 5 meses, el bebé se reirá cuando le hagan cosquillas, se interesará por otros niños y comenzará a notar la diferencia entre los familiares.

A los 6 meses, comenzará a saber su propio nombre, balbuceará cuando esté contento y hará sonidos tipo resoplidos y chillidos. Este tipo de exploración es importante y muy normal. A veces puede parecer extraño que su hijo explore el rostro de usted o intente agarrar sus pertenencias, pero no es porque sea “codicioso” o quiera quitarle sus cosas. Es una etapa normal del desarrollo.

Entre los 7 y los 12 meses

Durante estos meses, es posible que su hijo empiece a sentirse nervioso cuando se quede con desconocidos, niñeros o incluso otros familiares. Es más probable que su bebé tenga ansiedad por separación cuando esté cansado, tenga hambre o esté enfermo. También, en esta etapa su bebé empezará a desarrollar autoconciencia mirando los espejos y los reflejos.

A los 10 meses, su bebé empezará a desarrollar la autoestima y a responder ante sonidos positivos, como los aplausos. En esta época, los bebés muestran estados de ánimo como la tristeza, la felicidad o el enojo.

A los 12 meses, su bebé puede hacer berrinches, desarrollar el sentido del humor y aferrarse a un padre más que al otro.

1 año

En el primer año, su bebé oscilará entre querer ser independiente y aferrarse a los padres. Ahora su bebé puede caminar y hacer cosas por sí mismo, puede alejarse de mamá y papá y probar habilidades nuevas. Al mismo tiempo, su bebé no se siente totalmente cómodo estando solo. Puede pasar que su bebé lo busque para que lo consuele, en especial cuando está cansado, enfermo o asustado. Durante esta etapa, su bebé empezará a platicar usando palabras y sonidos, reconocerá a personas conocidas e interactuará con otras personas.

2 años

Su hijo empezará a experimentar subidas y bajas durante el segundo año. Aunque quiere ser independiente y aventurero, su bebé aún carece de muchas de las habilidades que necesita para hacer todo lo que quiere. Cuando el bebé pasa un límite y lo detienen, puede reaccionar con enojo y frustración. A los 2 años, su hijo se relacionará más con las personas que lo rodean: empezará a socializar y a mostrar interés en los demás.

3 años

En esta época, su hijo estará por empezar el preescolar. Aunque no sabe cómo compartir o turnarse, su hijo empezará a buscar a otros niños para jugar con ellos. A esta edad, los niños pequeños también empezarán a utilizar la imaginación jugando a disfrazarse o a actuar o con otras actividades. Su hijo también empezará a mostrar comprensión ofreciendo abrazos o besos.

4 años

A los 4 años, su hijo empezará a mostrar interés en ser parte de un grupo, aprender a compartir y cooperar más con otros, y será más afectuoso dando abrazos y besos. En vez de ser tímido, su hijo será más amigable, hablará más y será más curioso. Además, empezará a ser más independiente, especialmente en lo relacionado con la vestimenta, la alimentación y el guardado de los juguetes.

PADRES

Es importante que desarrolle un vínculo emocional estrecho con su hijo. En los primeros meses, puede hacerlo respondiendo con rapidez a las necesidades de su hijo. A medida que crezca, puede estrechar el vínculo jugando, calmándolo y vinculándose con él.

Leer con su hijo es una muy buena manera de interactuar. Platique con él cuando estén juntos, describa lo que esté haciendo y señale las cosas que vea. Escuchar más palabras hace que su bebé desarrolle el cerebro, por lo que es importante platicar con él, incluso antes de que pueda entender qué significan las palabras. También es muy importante sonreírle, jugar y mirarlo a los ojos. De este modo, aprende a relacionarse y a ver las emociones de los demás.

Cuanto más seguro y confiado se sienta, más independiente será y mejor se comportará. Felicitar al niño por portarse bien es un estímulo para que repita esa conducta. A medida que vaya haciendo esto, su hijo empezará a sentirse bien sobre sus logros y sobre sí mismo.

VISITAR AL DOCTOR

El doctor de su hijo puede ayudarlo si tiene problemas en el desarrollo social y emocional. El doctor puede enseñarle formas de ayudar a su hijo en el hogar. Para algunos problemas, podrían darle medicamentos infantiles. El doctor también puede vincularlo con otros servicios de salud de su comunidad. No debería sentirse avergonzado. Todos los niños son diferentes. Ayudar a su hijo lo hace buen padre.

Sin embargo, puede ser difícil para el doctor de su hijo saber si hay problemas con solo mirarlo. Es importante que le describa qué hacen todos los días, tanto usted como su hijo, para que el doctor pueda entender mejor la personalidad de su hijo.

SEÑALES DE ALARMA

Si detecta alguna de las siguientes cosas, conviene que platique con el doctor de su hijo. Los profesionales de la salud pueden ayudarle a entender el desarrollo social y emocional de su hijo.

A los 9 meses

- Su hijo no responde a los sonidos
- Su hijo no sonrío
- Su hijo evita el contacto o los abrazos
- Su hijo no puede calmarse ni tranquilizarse por sus propios medios
- Su hijo no tiene interés en juegos como el cucú

Al año

- Su hijo no muestra interés en otros niños de su edad
- Su hijo no puede esperar por algo que quiere
- Su hijo es muy rígido con la rutina, los alimentos, la vestimenta, etc.
- Su hijo tiene contacto visual limitado o fugaz con los demás
- Su hijo no imita ninguna de sus acciones
- Su hijo no responde cuando dice su nombre
- Su hijo no presta atención a lo que le dice cuando intenta mostrarle algo o llamarle la atención sobre algo
- Su hijo no toma su turno en los juegos simples como las carreras o el cucú

A los 2 años

- Su hijo no imita a otras personas
- Su hijo pasa constantemente de una actividad a otra y no puede mantenerse en una actividad por periodos cortos
- Su hijo requiere atención constante para mantenerse en una actividad
- Su hijo no muestra ningún interés en otros niños
- Su hijo no “muestra” cosas a otras personas
- Su hijo es extremadamente rígido con las rutinas y se enfada mucho cuando cambian
- Su hijo es pasivo y no quiere intentar hacer otras cosas que hacen los niños de su edad
- Su hijo tiene muchas dificultades para esperar por lo que quiere

A los 3 años

- Su hijo no se interesa por jugar a actuar
- Su hijo tiene muchas dificultades para separarse de usted
- Su hijo no inicia ni responde a interacciones simples con otros niños
- Su hijo muestra agresiones que no son normales
- Su hijo muestra miedos extremos que interfieren con las actividades diarias
- Su hijo es extremadamente rígido con las rutinas

A los 4 años

- Su hijo no puede iniciar ni sumarse a juegos con otros niños
- Su hijo no puede compartir para nada con otros niños
- Su hijo quiere depender de los cuidadores para todo
- Su hijo se enoja mucho cuando cambian las cosas
- Su hijo tiene muchas dificultades para separarse de usted
- Su hijo es miedoso y no quiere intentar hacer las cosas que hacen otros niños de su edad
- Su hijo tiene miedos extremos que interfieren en sus actividades diarias

TRAUMA Y ESTRÉS EN EL HOGAR

CONCEPTOS GENERALES

El trauma es una situación única o varias situaciones de miedo que cambian la forma en la que una persona reacciona ante el estrés. Estos tipos de situaciones hacen que las personas se sientan asustadas o en peligro. El trauma puede producirse por situaciones como estar en una inundación, en un incendio o en un accidente de automóvil. El trauma puede producirse cuando una persona es abusada por otra, en forma física, mental o emocional. El trauma también puede producirse por ver que a otra persona le pasa algo que da miedo. Otros ejemplos de situaciones que pueden causar un trauma son la muerte de un familiar o el divorcio.

El trauma puede producirse antes de que nazca el niño (mientras está en el útero) o durante el crecimiento del niño. Es importante reconocer que algunas situaciones pueden ser traumáticas para los niños. Si bien es posible que no pueda evitar algunas situaciones traumáticas, siempre hay formas de apoyar a los niños que experimentaron un trauma.

Los efectos del trauma pueden ser muy diferentes para las diferentes personas. Dos niños de la misma familia pueden tener efectos muy diferentes después de un trauma sufrido por los dos.

Cuando un niño experimenta un trauma, puede tener problemas para manejar algunas situaciones por el resto de su vida. El trauma puede cambiar la conducta del niño, cómo se relaciona con otras personas y cómo reacciona ante situaciones cotidianas. También puede hacer que los niños falten a clases más seguido y se atrasen. Podría tener efectos duraderos sobre su éxito general en la escuela. El niño que experimentó un trauma puede tener otros problemas de salud al ser adulto.

La recuperación de un trauma puede ser un proceso largo en algunos casos. Pero los niños pueden controlar su conducta mejor si reciben ayuda y apoyo de los adultos que los rodean para trabajar con ellos sobre los problemas. ¡Cuánto antes, mejor!

DESARROLLO

Cuando los bebés o los niños pequeños sufrieron un trauma, lo muestran de muchas formas diferentes. A medida que crecen, los niños cumplen ciertas metas o aprenden nuevas habilidades. Por ejemplo, los bebés aprenden a gatear. En edad escolar, los niños aprenden a hacer amigos. Los adolescentes aprenden a ser más independientes. Los niños que sufrieron un trauma tal vez no puedan dominar estas habilidades o podrían necesitar más tiempo para lograrlo.

Bebés

Los bebés aprenden a sentarse, gatear, agarrar, caminar, dormir y usar el inodoro. Cuando el bebé sufrió un trauma, los padres notarán que su hijo tiene dificultades para dormir, para comer y para tranquilizarse, y que se asusta fácilmente.

En los bebés, es importante que desarrollen un buen apego con sus padres o cuidadores. Esto significa que el bebé desarrolle la confianza y seguridad con un adulto. Si bien muchos bebés atraviesan etapas en las que no duermen bien, no quieren estar solos y quieren estar en brazos todo el tiempo, los bebés que experimentaron un trauma pueden mostrar un miedo general más extremo, que puede verse como si tuvieran miedo a estar solos o a irse a dormir. Los bebés más grandes atraviesan etapas en las que les tienen miedo a los extraños, pero los bebés que experimentaron un trauma pueden mostrar una mayor desconfianza de los otros o mostrar falta de interés por los cuidadores. El logro más lento de las metas de desarrollo podría convertirse en retrasos en el desarrollo.

Niños pequeños

La mayoría de los niños pequeños experimentan ansiedad por separación cuando tienen entre 1 y 2 años. En los niños pequeños que sufrieron un trauma, esta ansiedad por separación podría no desaparecer, y el niño podría tener especial miedo de que los padres no regresen. Los niños podrían también tener berrinches más frecuentes y extremos que lo normal. A veces, los niños pequeños pueden retroceder a conductas de niños más pequeños, como hablar como bebés o mojar la cama. Cuando los niños pequeños empiezan a ir a la escuela, los maestros pueden notar que su hijo sobrerreacciona a los ruidos fuertes, al contacto físico o a los movimientos bruscos. El niño también puede desarrollar nuevos miedos durante esta etapa.

PADRES

Como puede observar a partir de la lectura de lo anterior, a veces es muy difícil saber si la conducta de un bebé es parte del desarrollo normal o una reacción a un estrés más fuerte. Platique con su doctor cuando tenga preguntas o dudas, ya que su nivel de preocupación y estrés también es importante.

La mayoría de los niños pueden superar las experiencias traumáticas. Una de las mejores formas en que los niños pueden sanar es con el apoyo constante de sus padres o cuidadores para que se sientan resguardados, seguros y protegidos. La cantidad de apoyo que recibe un niño es el factor más importante para que el niño pueda recuperarse bien después de una situación traumática.

Hay cosas específicas que puede hacer un padre para ayudar:

- Dele a su hijo un lugar seguro para ir cuando se sienta abrumado
- Cree una rutina con estructura y estabilidad para su hijo
- Tenga un sistema de apoyo para que su hijo se sienta seguro (incluya a los maestros, familiares, vecinos, etc.)
- Reconozca los “desencadenantes”: las situaciones, los recuerdos, los hechos que hacen que su hijo se sienta molesto
- Mantenga la calma y escuche a su hijo

Cuidar a un niño que sufrió un trauma puede ser estresante y cansador. Es importante que los padres se cuiden a sí mismos durante ese tiempo. Algunas cosas que pueden hacer para ello son comer con regularidad, dormir lo suficiente, hacer ejercicio físico, pasar tiempo con personas en las que confían y/o platicar con un consejero.

VISITAR AL DOCTOR

Tiene que platicar con su doctor si tiene alguna preocupación por su hijo. Cuanto mejor le explique lo que le pasó a su hijo, mejor podrá ayudarlo el doctor. También puede hacer un control médico en el consultorio para saber qué necesita su hijo. Usted y su doctor pueden crear un plan para su hijo. El doctor puede conectar a su familia con personas de su vecindario que pueden ayudar.

SEÑALES DE ALARMA

Las señales y los síntomas de trauma en los niños pequeños pueden aparentar ser muchas cosas diferentes. Si le preocupa que su hijo haya experimentado una situación traumática, visite al doctor de su hijo tan pronto como pueda. Estos pueden ser algunos signos comunes:

- Dificultades para comer
- Dificultades para dormir
- Dependencia o dificultades para separarse de los padres
- Irritabilidad y dificultades para tranquilizarse
- Juegos y exploración limitados
- Dificultades para hablar
- Asustarse fácilmente
- Conducta agresiva
- Pérdida de un logro de desarrollo reciente

TRABAJOS CITADOS

Asma

Asthma in Children. (n.d.). Extraído el 23 de enero de 2017 de <https://medlineplus.gov/asthmainchildren.html#summary>

Asthma in children younger than 12 years: Initial evaluation and diagnosis. (2016, November 29). Extraído el 23 de enero de 2017 de http://www.uptodate.com/contents/asthma-in-children-younger-than-12-years-initial-evaluation-and-diagnosis?source=search_result&search=Asthma%2Byoung%2Bchildren&selectedTitle=6~150#H29

Childhood Asthma. (n.d.). Extraído el 23 de enero de 2017 de <http://www.aaaai.org/conditions-and-treatments/library/at-a-glance/childhood-asthma>

Treating asthma in children under 5. (2016, September 20). Extraído el 23 de enero de 2017 de <http://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/childhood-asthma/in-depth/asthma-in-children/ART-20044376?p=1>

Vista

Child Development Timeline. (n.d.). College of Optometrists in Vision Development. Extraído el 9 de enero de 2017 de http://www.covd.org/?page=child_timeline

Infant Vision: Birth to 24 Months of Age. (n.d.). American Optometric Association. Extraído el 9 de enero de 2017 de <http://www.aoa.org/patients-and-public/good-vision-throughout-life/childrens-vision/infant-vision-birth-to-24-months-of-age?sso=y>

Normal Vision Development in Babies and Children. (2014, July 25). American Academy of Ophthalmology. Extraído de <https://www.aao.org/eye-health/tips-prevention/children-vision-development>

Child Development Timeline. (n.d.). College of Optometrists in Vision Development. Extraído el 9 de enero de 2017 de http://www.covd.org/?page=child_timeline

Infant Vision: Birth to 24 Months of Age. (n.d.). American Optometric Association. Extraído el 9 de enero de 2017 de <http://www.aoa.org/patients-and-public/good-vision-throughout-life/childrens-vision/infant-vision-birth-to-24-months-of-age?sso=y>

Normal Vision Development in Babies and Children. (2014, July 25). American Academy of Ophthalmology. Extraído de <https://www.aao.org/eye-health/tips-prevention/children-vision-development>

Dientes

Anatomy and Development of the Mouth and Teeth. (n.d.). Extraído el 13 de febrero de 2017 de <http://www.stanfordchildrens.org/en/topic/default%3Fid%3Danatomy-and-development-of-the-mouth-and-teeth-90-P01872&rct>

Babies and Kids: Healthy Habits- American Dental Association. (n.d.). Extraído el 13 de febrero de 2017 de <http://www.mouthhealthy.org/en/babies-and-kids/healthy-habits>

FAQs for Parents- American Academy of Pediatric Dentistry. (n.d.). Extraído el 13 de febrero de 2017 de <http://www.mychildrensteeth.org/education/faq/>

Teething: 4 to 7 Months. (2016, October 6). Extraído el 13 de febrero de 2017 de <https://www.healthychildren.org/English/ages-stages/baby/teething-tooth-care/Pages/Teething-4-to-7-Months.aspx>

Audición

Hearing Evaluation in Children. (2016, March 1). Extraído el 13 de febrero de 2017 de <http://kidshealth.org/en/parents/hear.html#>

Hearing Loss. (2015, October 23). Extraído el 13 de febrero de 2017 de <https://www.cdc.gov/ncbddd/hearingloss/facts.html>

Purpose of Newborn Hearing Screening. (2015, November 21). Extraído el 13 de febrero de 2017 de <https://www.healthychildren.org/English/ages-stages/baby/Pages/Purpose-of-Newborn-Hearing-Screening.aspx>

Your Baby's Hearing and Communicative Development Checklist. (2015, June 15). Extraído el 13 de febrero de 2017 de <https://www.nidcd.nih.gov/health/your-babys-hearing-and-communicative-development-checklist>

Nutrición

Childhood Nutrition. (2016, March 3). Extraído el 6 de marzo de 2017 de <https://www.healthychildren.org/English/healthy-living/nutrition/Pages/Childhood-Nutrition.aspx>

Feeding Your 1 to 3 Month Old. (2014, September 1). Extraído el 6 de marzo de 2017 de <http://kidshealth.org/en/parents/feed13m.html?WT.ac=ctg#>

Feeding Your 4 to 7 Month Old. (2017, January 1). Extraído el 6 de marzo de 2017 de <http://kidshealth.org/en/parents/feed47m.html?WT.ac=p-ra#>

Feeding Your 8 to 12 Month Old. (2014, September 1). Extraído el 6 de marzo de 2017 de <http://kidshealth.org/en/parents/feed812m.html?WT.ac=p-ra#>

Feeding Your 1 to 2 Year Old. (2014, September 1). Extraído el 6 de marzo de 2017 de <http://kidshealth.org/en/parents/feed12yr.html?WT.ac=ctg#>

Feeding Your Preschooler. (2014, November 1). Extraído el 6 de marzo de 2017 de <http://kidshealth.org/en/parents/feed-preschooler.html#>

LOUIS A. KAZAL, JR., M.D., Navajo Health Foundation/Sage Memorial Hospital, Ganado, Arizona Am Fam Physician. 2002 Oct 1;66(7):1217-1225.

Plomo

Lead Poisoning. (2015, February 1). Extraído el 13 de febrero de 2017 de <http://kidshealth.org/en/parents/lead-poisoning.html#>.

Blood Lead Levels in Children: What Parents Need to Know. (2016, March 7). Extraído el 13 de febrero de 2017 de <https://www.healthychildren.org/English/safety-prevention/all-around/Pages/Blood-Lead-Levels-in-Children-What-Parents-Need-to-Know.aspx>.

Lead Poisoning is a Danger for Every Baby and Child: Here's What You Should Know. (2012, July 1). Extraído el 13 de febrero de 2017 de <https://www.health.ny.gov/publications/2594/>.

Aprendizaje social y emocional

Emotional and Social Development: Birth to 3 Months. (2009, August 1). Extraído el 27 de febrero de 2017 de <https://www.healthychildren.org/English/ages-stages/baby/Pages/Emotional-and-Social-Development-Birth-to-3-Months.aspx>

Emotional and Social Development: 4 to 7 Months. (2009, August 1). Extraído el 27 de febrero de 2017 de <https://www.healthychildren.org/English/ages-stages/baby/Pages/Emotional-and-Social-Development-4-7-Months.aspx>

Emotional and Social Development: 8 to 12 Months. (2009, August 1). Extraído el 27 de febrero de 2017 de <https://www.healthychildren.org/English/ages-stages/baby/Pages/Emotional-and-Social-Development-8-12-Months.aspx>

Emotional Development: 1 Year Olds. (2015, November 21). Extraído el 27 de febrero de 2017 de <https://www.healthychildren.org/English/ages-stages/toddler/Pages/Emotional-Development-1-Year-Olds.aspx>

Emotional Development: 2 Year Olds. (2015, November 21). Extraído el 27 de febrero de 2017 de <https://www.healthychildren.org/English/ages-stages/toddler/Pages/Emotional-Development-2-Year-Olds.aspx>

Emotional Development in Preschoolers. (2015, November 21). Extraído el 27 de febrero de 2017 de <https://www.healthychildren.org/English/ages-stages/preschool/Pages/Emotional-Development-in-Preschoolers.aspx>

Social Development in Preschoolers. (2015, November 21). Extraído el 27 de febrero de 2017 de <https://www.healthychildren.org/English/ages-stages/preschool/Pages/Social-Development-in-Preschoolers.aspx>

Trauma

Bassuk, E.L., Konnath, K.K., Volk, K.T. (2006). Understanding Traumatic Stress in Children. *The National Center on Family Homelessness*. Extraído el 6 de marzo de 2017 de http://www.brighthorizonsfoundation.org/wp-content/uploads/Understanding_Traumatic_Stress_in_Children_0.pdf.