PARA CUIDAR SU SALUD

Lo que no va

- Nada de miel ni azúcar antes de los 2 años.
- Nada de refrescos, jugos, aguas de sabor ni bebidas deportivas.
- Nada de papillas envasadas, galletas, pan dulce, papitas ni cereales de caja.
- Comida sin sal añadida ni endulzantes.
- Sin pantallas al comer. La comida no es premio ni castigo.
- No necesita fórmulas “de continuación” ni “de crecimiento”.

Leche después del año

- Si sigue tomando pecho, la leche de vaca puede esperar hasta después de los 2 años.
- Si ya no toma pecho, dale leche entera de vaca desde el año, sin sabor, máximo 500 ml al día.

Moverse, dormir y jugar

- Antes del año: al menos 30 minutos al día boca abajo, despierto.
- De 1 a 2 años: al menos 3 horas al día de juego activo.
- Sin pantallas antes de los 2 años.
- Sueño con siestas: 12 a 16 horas antes del año; 11 a 14 de 1 a 2 años.
- Jugar, leerle y cantarle a diario también es cuidarle.

SEÑALES DE ALARMA

Cuándo acudir

Acude de inmediato si tu bebé:

- ! No come ni bebe, o vomita todo.
- ! Tiene fiebre alta, convulsiones, o está muy decaído o irritable.
- ! Respira rápido, se le hunden las costillas o se queja al respirar.
- ! Tiene diarrea con boca seca, llora sin lágrimas, orina poco o tiene los ojos hundidos.
- ! Baja de peso o no sube entre una consulta y otra.
- ! Está muy pálido o se le hinchan los pies.
- ! Deja de hacer algo que ya hacía.

Anemia

- Es común en esta edad. Señales: palidez, irritabilidad, poco apetito, menos ganas de jugar.
- Si le indican hierro, dáselo con un poco de jugo de naranja o agua de guayaba, lejos de la leche y el té.

ACUDE A

Centro de salud

Teléfono

04

DE 0 A 2 AÑOS

Los primeros dos años

Cómo crece, cómo se alimenta y cuándo pedir ayuda.

Pide que te expliquen la gráfica de crecimiento. Tienes derecho a entender la curva de tu hija o hijo.



Observatorio Materno Infantil
IBERO CIUDAD DE MÉXICO Salud /

LO QUE LE TOCA EN LA CONSULTA

Qué le toca

- Que le midan peso, longitud y perímetro de la cabeza, y que quede registrado.
- Que comparen esas medidas con las curvas de crecimiento, no solo que anoten el número.
- Que te pregunten qué come y desde qué edad.
- Que te pregunten cómo está la casa: si alcanza la comida, si hay agua segura, quién le cuida.
- Que revisen su desarrollo, no solo su crecimiento.
- Que revisen y completen sus vacunas.

Medida	Qué dice
Peso para la edad	Si tiene bajo peso
Longitud para la edad	Si crece en estatura como se espera
Peso para la longitud	Si está delgado o con sobrepeso para su tamaño
Perímetro de la cabeza	Cómo crece su cabeza y su cerebro

Si la curva cambia de golpe, ya es señal, aunque no cruce ningún límite.

GUARDA SUS DATOS AQUÍ

Peso y longitud

Próxima consulta y vacuna

SU DESARROLLO

Cómo avanza

Edad	Casi todos ya…
2 meses	Sonríen cuando les hablas, levantan la cabeza boca abajo
4 meses	Sostienen firme la cabeza, se llevan las manos a la boca, hacen sonidos
6 meses	Se voltean de boca abajo a boca arriba, se ríen, se llevan cosas a la boca
9 meses	Se sientan sin apoyo, pasan cosas de una mano a otra, voltean cuando oyen su nombre
12 meses	Se ponen de pie apoyándose, dicen adiós con la mano, toman cosas pequeñas con dos dedos
24 meses	Corren, patean una pelota, juntan dos palabras como “más leche”

Cada niña y cada niño lleva su ritmo. Consulta si pierde algo que ya hacía o si no aparece lo de su edad.

Cuidado cariñoso y sensible

- Platícale, nómbrale las cosas y responde a sus sonidos: así aprende a hablar.
- Cárgale, abrázale y atiéndele cuando llora: así se siente seguro.
- Juega con objetos de casa: cajas, cucharas, botellas con semillas.

COMIDA QUE LE CUIDA

Cómo se alimenta

De 0 a 6 meses, solo pecho: sin agua, tés ni fórmula, salvo indicación médica. A libre demanda; va bien si moja pañales, sube de peso y está activo.

Edad	Cómo le das la comida
6 a 7 meses	Papilla o puré
7 a 8 meses	Machacado o picado fino
8 a 12 meses	Picado fino y trocitos
Desde el año	En trozos, de la comida de la familia

- La leche materna sigue: la comida se suma, no la reemplaza.
- Carne, pollo, huevo o pescado todos los días desde los 6 meses: protegen de la anemia.
- Verduras y frutas en todas sus comidas; frijol, lenteja o haba con poco caldo.
- Un alimento nuevo a la vez, 2 o 3 días. Huevo, pescado y cacahuate (en crema, nunca entero) no se retrasan.
- Agua natural desde los 7 meses.

Deja que decida cuánto come. Tiene hambre si abre la boca o estira los brazos; ya se llenó si cierra la boca o voltea. Si rechaza algo, vuelve a ofrecerlo otro día, sin forzar.