

Registro del Crecimiento de la Niña

El crecimiento de su niña desde el nacimiento hasta los 5 años de edad

Nombre de la niña: _____

Fecha de Nacimiento: _____



Organización
Mundial de la Salud



Organización
Panamericana
de la Salud
Oficina Regional de la
Organización Mundial de la Salud

Patrones de crecimiento de la OMS
Curso de Capacitación sobre la Evaluación
del Crecimiento del Niño
Versión 1 — Noviembre 2006
Traducción — Abril 2007

Registro del Crecimiento de la Niña

Para uso de los padres y otros cuidadores para monitorear y promover salud, crecimiento y desarrollo

Este es el principal registro de la salud, crecimiento y desarrollo de su hija.

Este folleto contiene recomendaciones sobre la alimentación y el cuidado de su hija a diferentes edades: a medida que una niña crece, sus necesidades cambian.

Este registro debe ser usado tanto por usted como por otras personas que la cuidan. Por lo tanto, manténgalo en un lugar seguro y **llévelo con usted siempre que la traiga a:**

- Un establecimiento de salud (ya sea por control de niña sana o cuando está enferma)
- Un doctor u otro proveedor de salud
- Un hospital para consulta externa o a la unidad de emergencia
- Cualquier otra cita de salud

Datos Personales

Nombre de la niña _____

Identificación/Número de registro _____

Nombres de los padres _____

Dirección _____

Niña

*Si es niño, debe
usar un Registro
del Crecimiento
del niño*

Información del nacimiento:

Fecha de nacimiento _____

Edad gestacional al nacimiento _____ ¿Un solo nacimiento/múltiple? _____

Mediciones al nacimiento:

Peso _____ Longitud _____ Perímetro cefálico _____

Orden de nacimiento _____

Fecha de nacimiento del siguiente hermano menor (nacido de la misma madre) _____

Alimentación:

Edad de introducción de cualquier alimento o líquido diferente de la leche materna (indique cual) _____

Edad en que se abandona la lactancia materna _____

*Puede registrar con más
detalle la historia de
alimentación en las notas
de cada visita*

Eventos adversos (fechas):

(Como la muerte del padre/madre o de un hermano menor de 5 años)

Tabla de Contenidos

Página

Datos personales	1
Tabla de contenidos.....	2
Programa Ampliado de Inmunización	4
Otras recomendaciones del programa nacional	5
Notas de visita.....	6–11
Ocasiones en que puede ser necesaria atención especial o consejería	12
Recomendaciones de alimentación	
Desde el nacimiento hasta antes de 6 meses de edad	14
Alimentos recomendados para bebés y niñas de 6 meses a 5 años de edad.....	15
6 meses a 1 año de edad	16
1 a 2 años de edad	18
2 a 5 años de edad	19
Recomendaciones para la seguridad del alimento y la higiene	20
Mensajes sobre cuidados para el desarrollo	
Mensajes claves acerca del cuidado de las niñas en todo momento.....	21
0 a 4 meses de edad	22
4 a 6 meses de edad	23
6 meses a 1 año de edad	24
1 a 2 años de edad	25
2 años de edad o mayor	26

Curvas de crecimiento para niñas	27
Entendiendo las curvas de crecimiento	28
<i>NIÑAS del nacimiento a los 6 meses de edad</i>	
Longitud para la edad.....	29
Peso para la edad.....	30
Peso para la longitud	31
IMC para la edad.....	32
<i>NIÑAS de 6 meses a 2 años de edad</i>	
Longitud para la edad	33
Peso para la edad.....	34
Peso para la longitud.....	35
IMC para la edad.....	36
<i>NIÑAS de 2 a 5 años de edad</i>	
Talla para la edad.....	37
Peso para la edad.....	38
Peso para la talla	39
IMC para la edad.....	40
Hitos de desarrollo motor	41
Anexo: Esquema de inmunización para niñas recomendado por el Programa Ampliado de Inmunización de la OMS.....	42

Ejemplo de Programa Ampliado de Inmunización (PAI)

Edad	Vacuna	Fecha recibida	Lugar recibida
2-3 meses	DPT-1		
	Hib		
	Hepatitis B		
	OPV-1		
4-5 meses	DPT-2		
	Hib		
	Hepatitis B		
	OPV-2		
6-7 meses	DPT-3		
	Hib		
	Hepatitis B		
	OPV-3		
12-15 meses	MMR		
	Fiebre amarilla		
18 meses	DPT		
	OPV		
5 años	DPT		
	OPV		
	MMR		

Traiga a su niña para la próxima dosis de inmunización el:

Otras Recomendaciones del Programa Nacional para Niñas Menores de 5 Años

(Deben agregarse recomendaciones específicas del programa nacional dejando espacio para registrar los suplementos dados, etc.)

Micronutrientes dados como suplemento, tales como hierro, Vitamina A:

(Anote fecha, suplemento, cantidad dada)

Desparasitación:

Evaluación del desarrollo:

Fecha de nacimiento

Notas de Visita

Fecha de la visita	Edad a la fecha de la visita (semanas o años/ meses cumplidos)	Mediciones (Registre abajo y luego marque en las curvas de crecimiento)			Razones de la visita, observaciones, recomendaciones
		Peso (kg)	Longitud/ Talla (cm)	IMC	

IMC (Índice de masa corporal)= peso en kilogramos dividido entre longitud o talla en metros al cuadrado (kg/m^2)

Notas de Visita

Alimentación: Notas sobre historia, problemas, consejería dada

Otra información (por ejemplo: Medicamentos, alergia a alimentos o condiciones crónicas):

Fecha de nacimiento

Notas de Visita

Fecha de la visita	Edad a la fecha de la visita (semanas o años/ meses cumplidos)	Mediciones (Registre abajo y luego marque en las curvas de crecimiento)			Razones de la visita, observaciones, recomendaciones
		Peso (kg)	Longitud/ Talla (cm)	IMC	

IMC (Índice de masa corporal)= peso en kilogramos dividido entre longitud o talla en metros al cuadrado (kg/m^2)

Notas de Visita

Alimentación: Notas sobre historia, problemas, consejería dada

Otra información (por ejemplo: Medicamentos, alergia a alimentos o condiciones crónicas):

Fecha de nacimiento

Notas de Visita

Fecha de la visita	Edad a la fecha de la visita (semanas o años/ meses cumplidos)	Mediciones (Registre abajo y luego marque en las curvas de crecimiento)			Razones de la visita, observaciones, recomendaciones
		Peso (kg)	Longitud/ Talla (cm)	IMC	

IMC (Índice de masa corporal)= peso en kilogramos dividido entre longitud o talla en metros al cuadrado (kg/m^2)

Notas de Visita

Alimentación: Notas sobre historia, problemas, consejería dada

Otra información (por ejemplo: Medicamentos, alergia a alimentos o condiciones crónicas):

Ocasiones en que Puede Ser Necesaria Atención Especial o Consejería

Siempre que haya algo que le preocupe acerca del crecimiento y desarrollo de su niña busque el consejo de un trabajador de salud. Él o ella pueden evaluar a su niña y aconsejarla.

Otras ocasiones en que puede ser necesaria atención especial o consejería incluyen:

- ♥ Si la curva de crecimiento de la niña está muy lejos de la línea del centro (etiquetada '0'), puede ser un signo que está desnutrida o que tiene sobrepeso. Si no está dentro del rango normal, un trabajador de salud puede orientarle a encontrar la manera de ayudarla a crecer normalmente. Por ejemplo, puede que sea necesario que haga cambios en el tipo de alimentos que le da, o en la cantidad y frecuencia de alimentación. Puede que la niña necesite más apoyo emocional o estimulación o actividad física que le ayudará a volverse saludable.
- ♥ Si la niña está severamente desnutrida, ella necesita atención especializada urgente.
- ♥ Si la niña está obesa, necesita una evaluación médica y manejo especializado. Hable con el trabajador de salud.
- ♥ Si la madre sospecha que ella es VIH positiva, debe motivársele que busque consejería y que se haga la prueba.
- ♥ Si una mujer embarazada o madre de una niña sabe que ella es VIH positiva, necesita consejería especializada acerca de sus opciones para alimentar a su bebé.

Recomendaciones para la alimentación de la niña y cuidados para el desarrollo



- ♥ Si su niña está enferma, aliméntela de acuerdo a las recomendaciones que se dan en esta sección para su grupo de edad. Además, déle más líquidos (a la niña amamantada, debe darle más lactancia materna) y móvuela a comer sus alimentos favoritos; que sean suaves, variados y apetecibles. Después de la enfermedad, déle comida con más frecuencia de lo usual y motive a la niña a que coma más.



Recomendaciones para la alimentación de una niña desde el nacimiento hasta las 6 meses de edad

- Alimente a su bebé sólo con leche materna hasta que ella tenga 6 meses de edad (180 días).
- Amamántela tan seguido como su bebé quiera, de día y de noche, por lo menos 8 veces en 24 horas.
- Amamántela cuando su bebé muestre signos de hambre: comience a quejarse, se chupe los dedos o mueva sus labios.
- En cada mamada, motive a su bebé a que vacíe el pecho y luego ofrézcale mamar del otro pecho.
- No le dé otros alimentos o líquidos. La leche materna sacia la sed de su bebé y satisface su hambre.



Alimentos recomendados para bebés y niñas de 6 meses a 5 años de edad

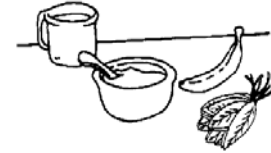
La leche materna continúa siendo una fuente importante de nutrientes hasta la edad de 2 años o más. Su bebé necesita otras comidas y líquidos además de la leche materna tan pronto cumpla los 6 meses de edad (180 días). En esta página se presentan ejemplos de alimentos recomendados. Las siguientes páginas presentan las recomendaciones de cantidad, frecuencia y la forma de alimentar a su niña a diferentes edades.

- Los alimentos básicos le dan energía a su niña. Estos alimentos incluyen cereales (arroz, trigo, maíz, mijo, quínoa), raíces (casava, ñame, papa) y frutas con almidón (plátano, panapén).
- Los alimentos básicos no contienen suficientes nutrientes por sí solos. También necesita darle alimentos de origen animal y otros alimentos nutritivos. Su niña debe comer una variedad de los siguientes alimentos:
 - Alimentos de origen animal: Hígado, carne, pollo, pescado, huevos
 - Productos derivados de leche: Queso, yogurt, requesón, cuajada (y leche, para niñas no amamantadas)
 - Hojas verdes y vegetales de color amarillo: Espinaca, brócoli, acelga, batata, zanahoria, calabaza
 - Frutas: Guineo, naranja, guayaba (sin semillas), mango, melocotón, kiwi, papaya
 - Legumbres: Garbanzo, lentejas, guisantes, frijoles negros, judías, habas
 - Aceites y otras grasas: Aceite vegetal, mantequilla
 - Mantequilla de maní, otras pastas de semilla; semillas remojadas o germinadas como ajonjolí ó sésamo, calabaza (pepitoria), girasol, melón
- Alimente a su niña con los diferentes grupos de alimentos detallados arriba, junto con los alimentos básicos.

Recomendaciones para la alimentación de una bebé de 6 meses a 1 año



- Amamántela tan seguido como la bebé quiera.
- Para iniciar la alimentación complementaria, comience ofreciéndole pequeñas cantidades de otras comidas a la edad de 6 meses (180 días). Introduzca nuevas comidas una a la vez. Espere de 3–4 días para estar segura que ella puede tolerar un nuevo alimento antes de introducir otro alimento.
- Déle comidas básicas y variedad de alimentos de origen animal y otros alimentos nutritivos (presentados en la página 15).
- Aumenta la cantidad de alimento a medida que vaya aumentando de edad mientras continua amamantándola frecuentemente.
 - **A la edad de 6–8 meses**, comience ofreciéndole de 2–3 cucharadas de papilla espesa o alimentos bien molidos de 2–3 veces al día. Aumente gradualmente la cantidad a 1/2 taza*. Antes de los 8 meses, déle un alimento pequeño masticable que pueda comer usando sus dedos. Déjele que trate de alimentarse por sí misma, pero ayúdela. Evite alimentos que pueden causar atragantamiento (como semillas, uvas, zanahoria cruda). Dé 1–2 refrigerios/meriendas entre comidas, dependiendo de su apetito.
 - **A la edad de 9–11 meses**, ofrézcale alimentos finamente picados o molidos y alimentos que pueda agarrar, una cantidad de 1/2 taza, en 3–4 comidas al día más 1–2 refrigerios/meriendas, dependiendo de su apetito.



- Aliméntela de su propio plato o tazón.
- Ayude pacientemente a su niña a comer. Háblele amorosamente, mírela a los ojos y móvela activamente a comer, pero no la obligue.
- Si pierde el interés mientras está comiendo, trate de retirar cualquier distracción y manténgala interesada en su comida.
- Las bebés después de 6 meses de edad pueden que necesiten más agua aún cuando consuman la cantidad recomendada de leche materna. Para averiguar si su bebé está todavía sedienta después de comer, ofrézcale un poco de agua (que haya sido hervida y enfriada).

* En estas recomendaciones, una taza se refiere a 250 ml ó taza de 8 onzas y una cucharada se refiere a la cucharada de 15 ml. Cada país debe especificar mediciones habituales que las madres entiendan.

La cantidad sugerida asume una densidad energética de 0.8 a 1.0 Kcal/g. Si los alimentos dados están malos y tienen menos contenido nutricional (por ejemplo, como 0.6 Kcal/g), la porción de las comidas debe aumentar a 2/3 de taza a los 6–8 meses y a 3/4 de taza a los 9–11 meses.

Recomendaciones para la alimentación de una niña de 1 a 2 años

- Amamántela tan seguido como la niña quiera hasta la edad de 2 años o más.
 - Continúe dándole de 3–4 comidas de alimentos nutritivos, corte los alimentos en trozos o muele si es necesario, 3/4–1 taza* en cada comida. Déle además 1–2 refrigerios/meriendas por día entre comidas, dependiendo de su apetito.
 - En cada comida alimente a la niña con un alimento básico junto con diferentes alimentos nutritivos de los grupos que se presentan en la página 15.
 - Aliméntela de su propio plato o tazón. Continúe ayudándole activamente a comer.
- * La cantidad sugerida asume una densidad energética de 0.8 a 1.0 Kcal/g. Si los alimentos dados son poco espeso y tienen menor contenido nutricional, la niña debe recibir una taza llena en cada comida.





Recomendaciones para la alimentación de una niña de 2 a 5 años de edad

- Déle alimentos de los que come toda la familia, 3 comidas cada día. Además, dos veces al día entre comidas, déle refrigerios/meriendas nutritivos como:

- Ofrézcale variedad de alimentos como los que se presentan en la página 15. Si rechaza un nuevo alimento, ofrézcale a “probarlo” varias veces. Demuéstrele que a usted le gusta la comida.
- No le obligue a comer. Déle porciones realistas dependiendo de su edad, tamaño y nivel de actividad física. Aumente la cantidad de comida a medida que aumente su edad.



Recomendaciones para la preparación segura de los alimentos y la higiene

Practique una buena higiene para prevenir enfermedades:

- Lávese las manos con jabón antes de preparar la comida, antes de alimentar a su niña y después de usar la letrina o inodoro.
- Procure disponer de agua limpia para beber, trátela apropiadamente,* almacénela en recipientes limpios y cubiertos y use un utensilio limpio para sacarla.
- Lave la taza ó tazón de su niña con jabón y agua limpia o hiérvala.
- Evite usar biberones que son difíciles de lavar.
- Prepare la comida usando utensilios limpios. Alimente a su bebé con una cuchara limpia.
- Mantenga limpias las superficies de preparación de alimentos usando agua y jabón o detergente para limpiarlas cada vez que las use.
- Cocine bien los alimentos, especialmente carne, pollo, huevos y mariscos. Recaliente bien la comida hecha; por ejemplo, haga que las sopas y guisos lleguen hasta el punto de hervor.
- Cubra los alimentos sobrantes y si es posible, refrigérelos. Deseche alimentos cocinados que sean dejados a temperatura ambiente por más de dos horas.
- Evite contacto entre alimentos crudos y cocidos y almacénelos en recipientes separados.
- Procure tener una letrina o inodoro limpio que funcione para uso por todos los miembros de la familia, con edad suficiente para hacerlo. Recoja rápidamente las heces de un bebé o niña pequeña y deposítelas en la letrina o inodoro. Limpie prontamente a una niña que se ha untado de heces. Luego lávese las manos y lávele las de ella.

* Hierva el agua vigorosamente por unos segundos. Cúbrela y déjela enfriar sola sin agregar hielo. Esta agua es segura para que la beba la niña.

Mensajes claves acerca del cuidado en cualquier momento

- ♥ El desarrollo del cerebro es más rápido en los primeros dos años de la vida, de manera que las niñas pequeñas necesitan ser estimuladas mediante el juego con otros, moviéndose de un lado a otro, escuchando sonidos, teniendo objetos que observar, tirar y explorar.
- ♥ Rutinas diarias acerca de alimentación, sueño, higiene, etc. ayudan a que las niñas desarrollen patrones regulares y se sientan seguras.
- ♥ Enseñe a su niña a comunicarse hablando con ella, escuchándola y jugando con ella.
- ♥ El trabajo de las niñas es jugar. Les da oportunidades para aprender y desarrollar habilidades para resolver problemas. Ellas aprenden haciendo intentos para realizar algo, observando e imitando a otros.
- ♥ No se necesitan juguetes caros para el desarrollo. Los juguetes útiles para estimular el desarrollo pueden fabricarse en casa.
- ♥ La enfermedad interfiere con el crecimiento y desarrollo normal. Para prevenir la enfermedad mantenga a la niña con sus vacunas al día y aliméntela siguiendo las recomendaciones del *Registro del Crecimiento*. Cuando se enferme, llévela para que sea atendida por un trabajador de salud.
- ♥ Las niñas aprenden más rápidamente cuando mantienen una relación amistosa y estimulante con sus cuidadores. La madre, el padre y los hermanos pueden contribuir al desarrollo de la niña cuidándolo y jugando con ella.
- ♥ El proteger a las niñas de daño físico y angustia emocional (a causa de violencia o fuerte enojo) les ayuda a ganar confianza para explorar y aprender.

Mensajes sobre cuidados para el desarrollo

Edad 0 a 4 meses

Desarrollo emocional

- Una niña sana puede ver, oír y oler desde el nacimiento. Ella reconoce a su madre por su voz, olor y cara.
- Su padre tiene un papel importante en el desarrollo de la niña y debe involucrarse en su cuidado.
- La niña puede aprender mucho de sus hermanos mayores y ellos de ella; de manera que ellos también deben jugar con ella y ayudar a cuidarla.
- Dar palabras de sosiego cuando está angustiada le ayudará a confiar y a comunicarse con usted.
- El momento del amamantamiento es un tiempo para abrazarla, cultivar la relación, y fortalecer los lazos emocionales.

Comunicación

- Mire a su niña a los ojos y sonríale (por ejemplo, cuando la está amamantando). El hablar cara a cara con ella, repitiendo sus sonidos, gestos y cantarle; le enseñará a comunicarse.
- Ella responderá al toque de su madre, miradas, sonrisas y sonidos. Ella tratará de comunicar sus necesidades a través de movimientos, emitiendo sonidos y llanto.

Movimiento

- Ella pronto descubrirá sus manos y sus pies. Permitiéndole que mueva sus manos y piernas libremente le ayudará a crecer fuerte.
- Comenzará a tomar objetos y a ponérselos en su boca porque ella aprende a través de saborear y tocar.
- Ella tratará de levantar su cabeza para ver a su alrededor. Ayude cargándola levantando su cabeza y su espalda de manera de que ella puede ver. El dejarla rodar en una superficie segura le ayudará a desarrollar sus músculos.

Mensajes sobre cuidados para el desarrollo

Edad 4 a 6 meses

Desarrollo emocional

- A las niñas les encanta ver personas y rostros; por lo tanto los miembros de la familia pueden cargar y pasear a la bebé, sonreírle, carcajearse y hablar con ella.
- En este momento está muy unida a su madre y puede sentirse incómoda con extraños. El dejarla con personas que ella conoce le ayudará a sentirse segura.

Comunicación

- Ella disfruta hacer nuevos sonidos como chillidos y carcajadas. Responderá a la voz de alguien con más sonidos, imitará los sonidos que escucha y comenzará a aprender acerca de llevar una conversación con otra persona.
- A fin de prepararla para que hable, repita sus sonidos y háblele acerca de lo que ella siente, ve y quiere.



Movimiento

- A medida que explora su mundo, ella querrá tocar, saborear y explorar; el darle objetos caseros de colores que estén limpios, que pueda tocar, golpear, tirar y poner en su boca le ayudará a aprender y desarrollar capacidades con sus manos. Mantenga fuera de su alcance objetos que caben en su boca y que podría tragarse.
- El dejarla que se siente con apoyo y que rueda de un lado a otro de forma que no se lastime le ayudará a desarrollar sus músculos.

Mensajes sobre cuidados para el desarrollo – 6 meses a 1 año de edad

Desarrollo emocional

- Puede que ella no quiera separarse de usted. Ayúdela a acostumbrarse a separarse de usted diciéndole gentilmente en qué momento tendrá que dejarla y dejándola con personas con quienes ella esté familiarizada. “escondedero” y “esconde- encuentra” son juegos conocidos que sirven para enseñarle que usted no se ha ido para siempre cuando no puede verla.
- Ella ya es capaz de notar cuando las personas expresan fuerte enojo y esto puede alterarla. Evite exponerla a este tipo de agresión emocional y déle seguridad si esto llega a ocurrir.
- El amor y tiempo que usted le dedique, su interés en los que ella esté haciendo y el apoyo de su parte a su curiosidad; ayudará a su autoconfianza

Comunicación

- Responda a sus sonidos e intereses. Háblele, cántele, de importancia y significado a sus balbuceos, ponga atención y respóndale cuando ella trate de decirle algo. El contarle historias, leerle y decirle nombres de cosas y personas le ayudará a aprender a hablar y a comunicarse.

Movimiento

- El jugar con objetos caseros seguros que estén limpios; como platos que no se quiebren, tazas, cucharas, cacerolas y palanganas que pueda golpear, el abrir y cerrar recipientes con tapa, el apilar y clasificar objetos y el alimentarlo dejándolo que use sus dedos le ayudará a aprender y a adquirir capacidades con sus manos.
- El dejarla que se mueva libremente y que juegue en un entorno seguro le ayudará a desarrollar sus músculos.



Mensajes sobre cuidados para el desarrollo – 1 a 2 años de edad

Desarrollo emocional

- Déle la oportunidad de hacer cosas por sí misma y célebre lo que hace para ayudarle a desarrollar su autoconfianza.
- Ella puede frustrarse o enojarse cuando no puede tener todo lo que quiere. Háblele claro acerca de sus sentimientos. Ella aprenderá rápidamente las reglas si no son demasiadas y si son claras y consistentes.
- Puede que quiera hacer todo por sí misma y parecer testaruda. Ella puede tener una actitud de querer ser una bebé todavía y al mismo tiempo pretender haber crecido. Le ayudará que usted sea comprensiva de esta fase de su niñez; cargándola cuando quiere ser un bebé y darle independencia cuando quiere ser grande.

Comunicación

- Esta edad es importante para que ella aprenda a hablar y a entender palabras. Motive su aprendizaje observando lo que hace y nombrando sus acciones. Aproveche toda oportunidad para hablar con ella (por ejemplo cuando la alimenta, la baña o trabaja cerca de ella).
- Hágale preguntas simples y responda a sus intentos de hablar. Motívela a repetir palabras. El estar atenta cuando hace gestos o dice palabras aumentará sus intentos para hablar. Los juegos imaginarios, libros, canciones, rimas, historias y el turnarse en los juegos enriquecerá su desarrollo.

Movimiento

- Aprenderá a usar una mano más frecuentemente y con mayor destreza. Déjela usar cualquiera de las dos manos que su cerebro haya seleccionado. Puede practicar capacidades con las manos mientras está comiendo o se está vistiendo, dibujando, hace garabatos, jugando con agua, jugando con objetos que puede apilar o combinar y al meter y sacar cosas de recipientes.
- Sáquela al aire libre de manera que pueda correr, saltar, escalar y hacerse más fuerte.



Mensajes sobre cuidados para el desarrollo de 2 años de edad o más

Desarrollo emocional

- El amor y el tiempo que le dé, su interés en lo que hace, el que usted crea que puede tener éxito y su apoyo a su curiosidad ayudará a su autoconfianza y a su deseo de aprender.
- A esta edad ella es capaz de entender lo que es bueno y malo. Puede enseñarle cómo deben comportarse las personas a través de historias, canciones y juegos. Aprenderá mejor si se le dice primero lo que es correcto; debe ser corregida gentilmente de manera que no se sienta avergonzada.
- El cocinar y hacer tareas del hogar juntas, clasificar ropa el hacer otras tareas del hogar aumentará su autoconfianza y mejorará su aprendizaje.

Comunicación

- Escuche lo que esté diciendo y motívela a hacer preguntas. Permítale que hable de lo que le haya pasado o de lo que quiera decirle. Motívela a narrar historias. Enséñele a nombrar cosas, contar, comparar y combinar tamaños, formas y colores de las cosas que le rodean.

Movimiento

- El dibujar, escribir, colorear, apilar, clasificar y permitirle que le ayude a preparar los alimentos mejorará las capacidades de sus manos.
- El jugar al aire libre con otros niños enriquecerá todo su desarrollo.
- Motive su juego activo y movimiento. Provea oportunidades para actividades como marchar, saltar, patear, dar punta pies y dar brincos.



Curvas de Crecimiento para Niñas



Entendiendo las curvas de Crecimiento

El crecimiento normal individual de las niñas puede variar grandemente. Marcando las mediciones de una niña a lo largo del tiempo puede mostrar si la niña está creciendo normalmente o no.

Un trabajador de salud toma el peso y mide a su niña y registra estas mediciones. Luego las mediciones de la niña son marcadas como puntos en las curvas. Las mediciones tomadas en visitas posteriores también son graficadas y los puntos son unidos trazando una línea. Esta línea en la curva o tendencia de crecimiento de su niña.

Interpretando las curvas de Crecimiento

- La línea etiquetada con “0” en la curva de crecimiento, es la mediana; que en términos generales es el promedio. Las otras líneas, llamadas líneas de puntuación z, indican la distancia del promedio. Un punto o tendencia que está lejos de la mediana, como 3 o -3 , indica un problema de crecimiento.
- La curva de crecimiento de una niña que crece normalmente usualmente sigue un canal más o menos paralelo a la mediana. El canal puede estar por encima o debajo de la mediana.
- Todo cambio rápido en la tendencia (la curva de la niña presenta una elevación o disminución del canal en que venía normalmente) debe ser investigado para encontrar la causa y remediar el problema.
- Una línea plana indica que la niña no está creciendo. Esto se llama estancamiento y también puede que necesite ser investigado.
- Una curva de crecimiento que cruza una línea de puntuación z puede indicar un riesgo. Un trabajador de salud puede interpretar el riesgo de acuerdo a donde (en relación con la mediana) comenzó el cambio en la tendencia y a cual es la velocidad del cambio.