



# niños y niñas saludables en 12 PASOS

Guía básica en 12 pasos sobre lo que debes saber antes, durante y después de tu parto, para garantizar tu salud y la de tu niño o niña



Gobierno Bolivariano de Venezuela

Ministerio del Poder Popular para la Alimentación

Instituto Nacional de Nutrición

Ministerio del Poder Popular para la Salud

Ministerio del Poder Popular para la Educación







# niños y niñas saludables en 12 PASOS

---

Guía básica en 12 pasos sobre lo que debes saber antes, durante y después de tu parto, para garantizar tu salud y la de tu niño o niña.

Esta guía fue creada por los equipos técnicos de UNICEF Venezuela y el Ministerio del Poder Popular para la Salud, el Ministerio del Poder Popular para la Educación, el Instituto Nacional de Nutrición, en apoyo a todas aquellas madres, padres, cuidadores y cuidadoras que contribuyen a que se cumplan los derechos de los niños, niñas y adolescentes.

Caracas, noviembre, 2023. Tercera Edición.

# Índice

## ¿Qué contiene esta guía?

<b>PASO 1:</b> Ir a las consultas	4
<b>PASO 2:</b> Mi alimentación en el embarazo	7
<b>PASO 3:</b> Vacunarme en mi embarazo	11
<b>PASO 4:</b> Prepararme para el nacimiento	11
<b>PASO 5:</b> ¡Leche materna, alimento ideal desde el nacimiento!	16
<b>PASO 6:</b> Identidad: nombre, apellido y nacionalidad	20
<b>PASO 7:</b> Las vacunas	21
<b>PASO 8:</b> Llevarlo al médico para sus controles	28
<b>PASO 9:</b> Niños y niñas sanos y limpios	29
<b>PASO 10:</b> Saber qué hacer si se enferma	32
<b>PASO 11:</b> Su alimentación a partir de los 6 meses	35
<b>PASO 12:</b> Recomendaciones para mantener mi tranquilidad	38

## Introducción

**Niños y niñas saludables en 12 pasos** es una guía dirigida a mujeres embarazadas o en período de lactancia y sus familias, que tiene como objetivo brindar conocimientos básicos para su cuidado y para el cuidado de sus bebés con el fin de garantizar un mayor empoderamiento en la toma de decisiones para mantenerse con salud.

El contenido de esta guía fue desarrollado gracias a la recopilación de mensajes clave de documentos nacionales e internacionales de Naciones Unidas bajo la supervisión y validación de los equipos técnicos de UNICEF Venezuela, Ministerio del Poder Popular para la Salud, Ministerio del Poder Popular para la Educación y El Instituto Nacional de Nutrición.

## PASO 1: Ir a las consultas

1. Si quiero tener un hijo o una hija, lo primero que debo hacer es ir a una consulta médica para chequear mi condición de salud y planificar mi embarazo.

Ser madre o padre implica el cuidado de otra persona que necesita atención y protección. Tener un bebé mientras eres adolescente puede poner en riesgo tu salud, desarrollo personal y bienestar. Si tienes menos de 18 años y estás embarazada puedes acudir a las consultas de atención diferenciada para adolescentes.

2. Si sospecho que estoy embarazada, pido una consulta en el centro de salud para no correr ningún riesgo. Si voy a un centro de salud, evito tener problemas desde el primer momento y pueden atender a tiempo cualquier enfermedad que puedan afectar a mi bebé.

A estas consultas, que se hacen antes del nacimiento de mi bebé, se les conoce como **consultas prenatales**.

3. Estar acompañada en este proceso puede ser beneficioso para mi tranquilidad, especialmente si tengo alguna discapacidad.



## En el proceso de mi embarazo, ¿a cuántas consultas debo ir?

Desde el principio de mi embarazo me recomiendan ser examinada por un personal de salud **todos los meses y en el último mes una vez por semana.**

Al nacer mi bebé, debo ser examinada, luego a los 7 días y a los 42 días o en el transcurso de los días si hay signos de alarma (ver página 6).

Si no estoy en un establecimiento de salud al momento de mi parto, es importante saber que debo ser examinada durante las primeras 12 horas de tener a mi bebé.

**Calendario de citas médicas**

Enero		Febrero		Marzo	
	X		X		X
Abril		Mayo		Junio	
	X		X		X
Julio		Agosto		Septiembre	
	X		X	X	X
Octubre		Noviembre		Diciembre	
			X		

## Planificar mi parto

Debido a que pueden surgir problemas inesperados durante mi embarazo, el parto o poco después del nacimiento, la familia, las personas con las que vivo y las personas de mi comunidad deben saber dónde se encuentra el centro de salud más cercano para que me puedan trasladar rápidamente y a cualquier hora, para que me atiendan de inmediato.

Todos los partos son más seguros si cuento con acompañamiento, cuidado, control y educación prenatal; adecuada preparación para el momento del parto, vigilancia de los signos de alarma y atención por personal capacitado.



¡Riesgo!



### • Puedo tener riesgo durante mi embarazo al:

- Quedar embarazada antes de los dos años desde el último parto.
- Tener menos de **18 años o más de 35**.
- Haber tenido cuatro hijos, hijas o más.
- Haber tenido antes un bebé prematuro o algún bebé que al nacer pesó menos de 2 kilogramos o más de 4 kilos.
- Haber tenido un parto difícil o mediante cesárea.
- Haber sufrido algún aborto espontáneo o haber dado a luz un niño o niña muerto o muerta.
- Pesar menos de 45 kilogramos.
- Fumar, consumir alcohol o algún otro tipo de drogas.
- Presentar **tensión alta** o tener **diabetes** durante el embarazo.
- Tener o haber tenido infecciones de transmisión sexual.
- Tener infecciones urinarias que no hayan sido tratadas adecuadamente.
- Otras cirugías en el útero.
- Tener tipo de sangre Rh-.
- El difícil acceso geográfico a centros de salud.

Si vivo en una zona donde es común el paludismo (malaria) debo usar mosquitero, y si tengo fiebre debo consultar al médico.

### ! SIGNOS DE ALARMA

¿Cuándo debo avisar a mi familia y acudir al centro de salud más cercano?



Fiebre (temperatura de 38 grados o más)



Sangrado vaginal



Visión borrosa y zumbido de oídos



Dolor de cabeza



Hinchazón de cara, manos, piernas y pies



Pérdida de líquido amniótico



El bebé no se mueve



Dolor en el vientre o contracciones frecuentes antes de las 37 semanas (9 meses)

## Después de dar a luz estar alerta cuando tengo: .....

- Sangrado excesivo o secreción con mal olor por tus genitales.
- Fiebre.
- Dolor a nivel del abdomen.
- Dolor en la vagina.
- Dolor al orinar.
- Dolor de cabeza.
- Visión borrosa o con lucecitas.
- Mucha tristeza (depresión postparto).
- Endurecimiento, enrojecimiento o hinchazón en un área de tu seno (mastitis).
- Cambios de color, temperatura o dolor en la heridas de la cesárea o episiotomía.

Si estoy embarazada debo evitar los tintes de pelo (sobre todo aquellos que contienen amoníaco) porque pueden causar daños en mi bebé. También evitar las pinturas de uñas sobre todo en los últimos tres meses del embarazo porque pueden dificultar procedimientos médicos.

¡Riesgo!



Si estoy embarazada no debo tomar medicamentos que no sean indicados por el doctor o la doctora, pues también hay medicamentos que pueden hacer daño o poner en peligro a mi bebé.

## PASO 2: Mi alimentación en el embarazo

Las mujeres embarazadas podemos demostrarle todo el cariño a nuestro bebé, desde el primer momento podemos hablarle, cantarle, llamarle por su nombre.

Para estar sanas necesitamos comer alimentos nutritivos, tomar líquidos con frecuencia durante el día (8 vasos de agua, jugos o sopas). Hacer alguna actividad física y tener tiempo para descansar.

Es importante consultar al personal médico o al nutricionista sobre lo que debo comer y los suplementos que debo tomar.

En las consultas atenderán mis necesidades de salud y me darán recomendaciones para el sano desarrollo de mi bebé y evitar malformaciones.

Durante el embarazo (excepto si hay algún riesgo o enfermedad) no hay alimentos que me hagan daño a mí y a mi bebé; y es importante saber que no tengo que comer por dos.

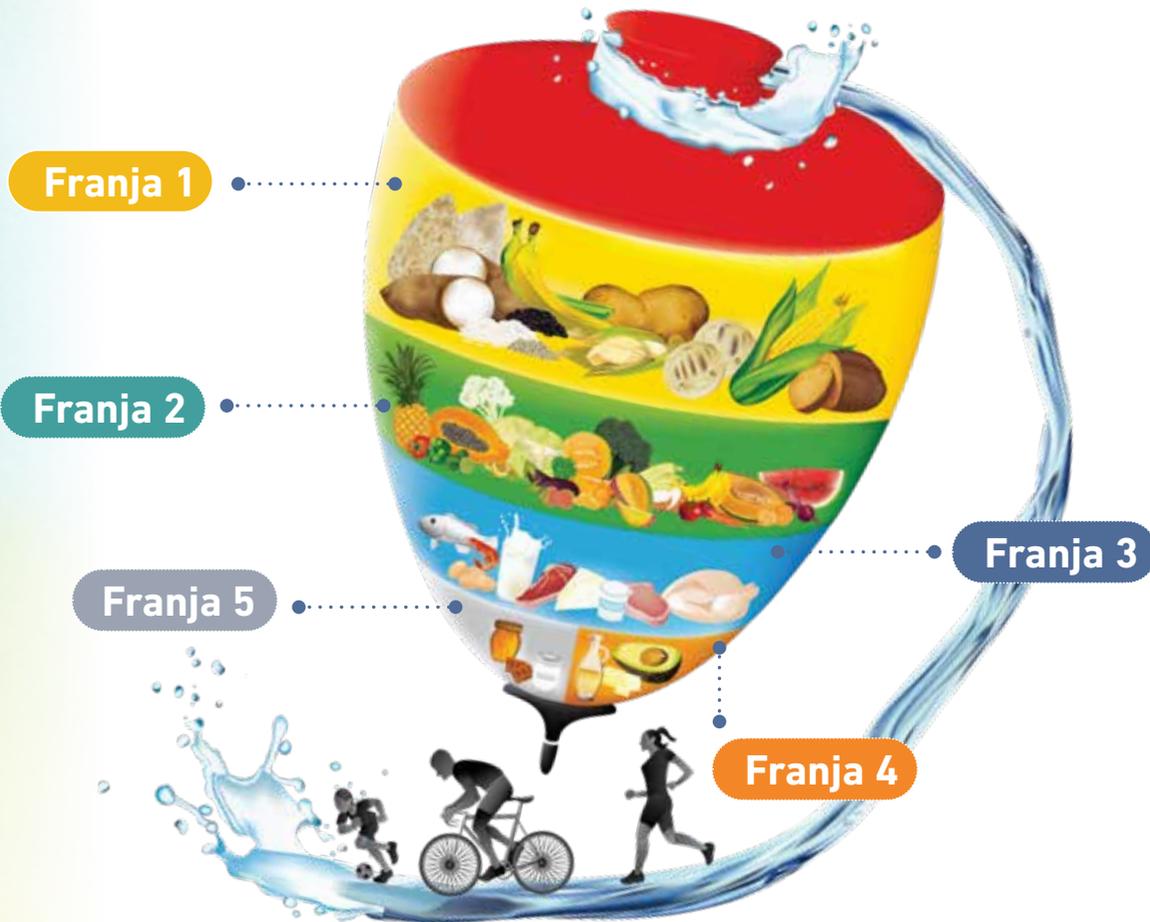
Si tengo alguna discapacidad, condición de salud o tomo algún medicamento debo comunicarlo al personal médico.



## ¿Qué es una dieta balanceada?

Una dieta balanceada es escoger y comer alimentos variados y nutritivos que ayuden a mantenernos sanos a mi y a hijo o hija.

Por eso, es ideal que conozca los grupos de alimentos y los combine adecuadamente. Este trompo me muestra cómo se agrupan los alimentos:



### ► **Franja 1: Granos, cereales, tubérculos y plátanos: comer de 4 a 5 porciones diarias.**

El nombre de este grupo es **carbohidratos**; dan energía a mi cuerpo y cerebro, pues soy la mamá, y ayudan en el crecimiento y desarrollo de mi hijo o hija; debo comerlas según las recomendaciones. Es importante que evite las raciones dobles y repeticiones para no ganar más peso del recomendado.

Debo lavar siempre mis manos con agua y jabón para evitar enfermedades; y lavar muy bien las frutas y vegetales antes de comerlos.

► **Franja 2: Vegetales y frutas: comer cinco veces al día.**

Los vegetales y frutas me aportan importantes vitaminas, minerales y fibras necesarias para un buen funcionamiento de mi cuerpo.

Algunos evitan el estreñimiento, la anemia, suben las defensas y adicionalmente contienen ácido fólico para que mi bebé nazca sano.

► **Franja 3: Leche, carne y huevos: comer tres veces al día.**

Las proteínas presentes en este grupo ayudan a construir y mantener nuestros órganos, el cerebro, los huesos, los músculos y el sistema inmunológico, muy necesario para combatir las infecciones. También es importante para el desarrollo de la placenta y la formación de mi bebé.

Además, la leche, quesos y el yogur aportan el calcio necesario para la formación de los huesos de mi bebé.

► **Franja 4: Grasas y aceites vegetales (uso moderado): 3 cucharaditas por día.**

Distribuidos en tres comidas principales: desayuno, almuerzo y cena. Comer adicionalmente una merienda en la mañana y otra a mitad de la tarde.

► **Franja 5: Azúcar, miel y papelón (uso moderado): 3 cucharaditas por día.**

Consumir en exceso alimentos con azúcar puede causar una diabetes durante mi embarazo (se le llama diabetes gestacional) y generar complicaciones para mi bebé y para mí.

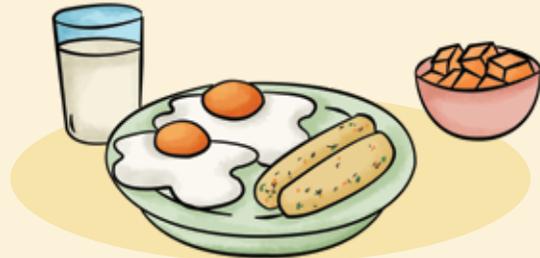
Los alimentos con azúcar y grasas aportan muy poco a mi nutrición y al comerlos en exceso puedo subir mucho de peso, y esto puede ocasionar daños para mí y para mi bebé.



## ¿Cómo llevar el Trompo de los Alimentos a la mesa?

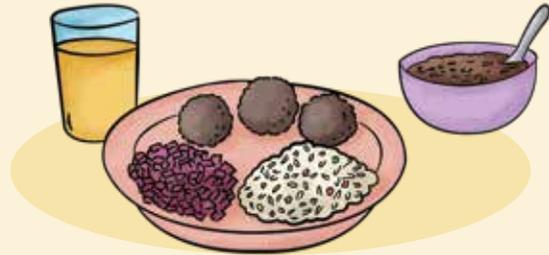
### Desayuno

- Revoltillo de 2 huevos
- Bollito aliñado, 2 unidades de 50 gr c/u
- Margarina, 1 cda
- Leche con vainilla, 1 vaso de 240 ml
- Melón en trozos, 1 taza



### Almuerzo

- Sopa de lentejas, 1 taza
- Albóndigas, 3 unidades 30 gr c/u
- Arroz con pimentón, 1 taza
- Ensalada de remolacha, 1 taza
- Jugo de parchita, 1 vaso de 240 ml



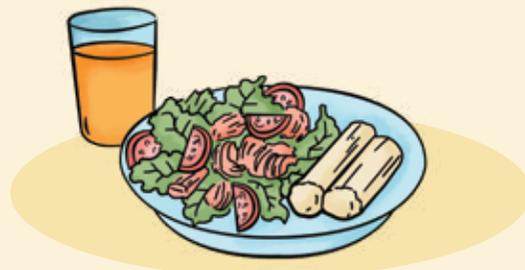
### Merienda

- Ensalada de frutas, 1 taza



### Cena

- Ensalada de atún, 1 taza
- Yuca al vapor, 2 trozos
- Jugo de mango, 1 vaso de 240 ml



Opcional: se permite una cucharadita de azúcar para endulzar los jugos y una cucharadita de grasa y aceite para aderezar las ensaladas.\*

Si estoy amamantando, puedo agregar una porción adicional de cereales o de granos. También hacer dos meriendas nutritivas.

### PASO 3: Vacunarme en mi embarazo

Las vacunas son muy seguras para mi salud y la de mi hijo o hija, y nos protegen de muchas enfermedades que pueden ser graves y también causar la muerte.

#### ¿Cuáles vacunas debo tener al día?

Durante el embarazo y en mis consultas prenatales debo consultar al personal de salud para que me pongan las siguientes vacunas o para completar las dosis que me faltan:

- Contra la Hepatitis B
- Contra la difteria y el tétanos: Toxoide-Tetánico-Diftérico
- Contra la influenza: Antigripal
- COVID-19



Mi doctora o mi médico me indicará qué vacunas me debo poner y en qué centro me las ponen.

### PASO 4: Prepararme para el nacimiento

El nacimiento de mi bebé, sea por parto o cesárea, según lo determine mi elección y condición de salud de acuerdo a los consejos del personal capacitado, debe ser un momento placentero y lleno de amor.

Como beneficiaria del sistema de salud, tengo derecho a exigir ser tratada con calidad y humanamente. Saber que hay círculos de embarazadas que manejan las promotoras de parto humanizado que cuentan con una red de salas de rehabilitación integral donde puedo recibir educación prenatal y la preparación adecuada para el momento del nacimiento.

Es importante que el personal de salud, considere mis características particulares si tengo una discapacidad, que mantenga comunicación con mis familiares.

Si tengo una infección de transmisión sexual (como VIH, SIDA, sífilis, clamidia, herpes, VPH o cualquier otra) tengo los mismos derechos de ser atendida y tratada dignamente y de manera confidencial.

Si tengo algún tipo de necesidad por una condición especial de salud, como algún tipo de discapacidad, tengo derecho a pedir que los servicios de salud y de protección respondan a mis necesidades y que mantenga comunicación con mis familiares.

Por ejemplo: si tengo discapacidad auditiva tengo derecho a contar con la presencia de una persona que pueda realizar la interpretación en Lengua de Señas Venezolana, si tengo discapacidad visual será importante para mí que el médico realice una descripción de los procedimientos a realizar.

En Venezuela se promueve el "Parto Humanizado", esto significa:

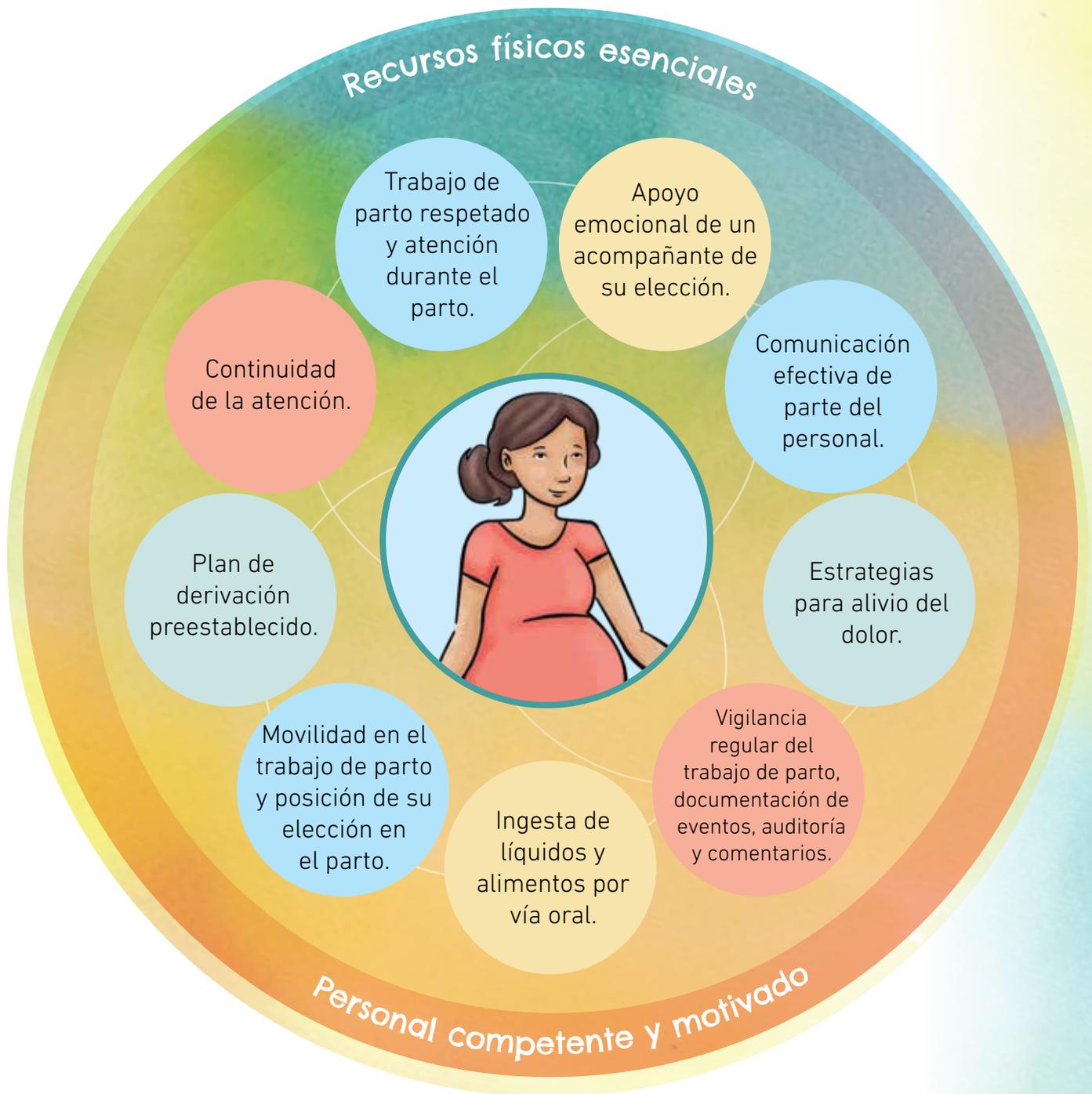
- Ser tratada con respeto y dignidad, asegurando mi privacidad.
- El personal de salud debe decirme claramente todo lo que necesito saber sobre cómo evoluciona el embarazo, mi parto y los cuidados después del parto, así como los beneficios de la leche materna y de los métodos de planificación familiar (métodos anticonceptivos)
- A partir de la semana 36 o de los 8 meses debo hacerme controles prenatales con mayor frecuencia.
- El personal que trabaja en el centro de salud debe darme un trato digno, respetuoso y sensible con mis necesidades y las de mi bebé. También deben respetar mis elecciones. Nadie que trabaje en el centro de salud me debe gritar, amenazar, humillar o darme cualquier otro trato que me afecte de manera negativa.
- Ningún personal del centro de salud debe ejercer violencia emocional, física o sexual contra mí.



La violencia por parte del personal de salud está prohibida; hay instituciones y organizaciones que me pueden brindar apoyo en caso de violencia, principalmente puedo acudir a las fiscalías especializadas de prevención de violencia contra las mujeres del Ministerio Público, entre otros organismos que atienden denuncias.

En Venezuela la ley se llama: Ley Orgánica Sobre el Derecho de las Mujeres a una Vida Libre de Violencia.

- El personal de salud debe cumplir con las recomendaciones de la *Organización Mundial de la Salud para los cuidados durante el parto, para una experiencia de parto positiva*:



Puedo preguntar al personal de salud las medidas de higiene en mi postparto para evitar cualquier infección.

### ¿Qué debo llevar al parto?

- Mi ropa y la del bebé.
- Jabón, cepillo dental, toallas sanitarias para postparto o reutilizables, pañales para mi bebé, toalla para secarme, sábanas para mi bebé y para mí.
- Medicamentos (si estoy tomando).
- Mi cédula o pasaporte si soy extranjera.
- Si no estoy dentro de la red de atención del sistema de salud público (Ruta Materna) debo llevar la referencia o carnet perinatal y un resumen de mi historia médica.



- Durante mi control prenatal, puedo hacer un “plan de parto”, es decir, con el apoyo de algún acompañante y del personal capacitado para atender mi parto, puedo escribir cuáles son mis deseos para el parto y el nacimiento de mi hijo o hija.

Por ejemplo, dónde puedo parir, con quién dejaré mis otros hijos al momento del parto, qué debo llevar, quién me transportará, escoger mi postura para parir, si quiero caminar o permanecer acostada, recibir anestesia o apoyo emocional durante el parto, afeitar o no mi pubis, colocar un enema...

## ¿Qué puedo sentir cuando llegue la hora del parto?

Voy a saber que llegó el momento del parto cuando tenga contracciones fuertes y seguidas (se me pone la barriga dura), con dolores que no cesan y que pueden abarcar la espalda y las piernas. En este momento mantengo la calma, respiro profundo y pido ayuda para ir al centro de salud a fin de reconocer si realmente comenzó el parto, y que me expliquen lo que debo hacer para terminar bien el embarazo y que mi bebé nazca sin problemas.



Mi bebé y yo somos los verdaderos protagonistas del proceso de parto, es decir, mis deseos se deben respetar en este momento especial.

Siempre y cuando no exista peligro para mi salud y la de mi bebé, por ejemplo, puedo caminar durante el trabajo de parto y decidir en qué posición parir (de cuclillas, sentada; entre otras).

Mi doctor o doctora debe entregarme a mi bebé recién nacido para abrazarle y para que sienta el contacto con mi piel. Asimismo, para poder amamantarlo durante la primera media hora de su nacimiento. Esto hará que mi bebé y yo nos sintamos más tranquilos y seguros.

Durante mi control prenatal debo preguntarle a mi doctora o mi doctor cómo prevenir nuevos embarazos y qué métodos anticonceptivos suministran o recomiendan al nacer mi bebé.



## PASO 5:

### ¡Leche materna, alimento ideal desde el nacimiento!

Amamantar no es un método anticonceptivo.

Puedo quedar embarazada mientras amamanto

La leche materna, o “la teta” es el mejor alimento que puede recibir mi bebé durante sus primeros 6 meses.

Un momento especial se da durante la lactancia, porque estoy muy cerca de mi bebé. Ambos nos comunicamos atentos de nuestros movimientos, a los sonidos más suaves a nuestro olor. Esta es una capacidad especial que es como una “danza”.

En los primeros 6 meses, mi bebé debe tomar solamente leche materna, no hay que darle otro alimento ni bebida porque puede enfermarlo.

Puede continuar tomando teta después de los 6 meses y hasta los 2 años o más, acompañada de una adecuada alimentación complementaria.

La leche materna protege a mi bebé de muchas enfermedades y disminuye el riesgo de que muera por desnutrición y diarrea, por ejemplo.



Aconsejamos lavar nuestras manos con agua y jabón y usa un tapabocas si tienes algún síntoma de gripe. Mantén limpios tus senos.



## ¿Qué debo hacer para tener una lactancia exitosa?

Para dar "teta" y tener una buena lactancia debo tener una técnica adecuada:

- Asistir a consejerías de lactancia materna antes del parto ubicadas en los centros de salud o en tu comunidad.
- Contar con el apoyo familiar en la distribución de tareas de cuidados y labores del hogar.
- Ponerme cómoda para amamantar. **Mientras más veces me coloque el bebé en la teta más leche producirá** mi cuerpo.
- Amamantar en la noche es muy importante. Me puedo apoyar con comodidad sobre una almohada y recostar a mi bebé de lado de manera que su cabeza quede al mismo nivel de mi seno.
- Debo asegurarme de que mi bebé tenga un buen agarre de la teta para evitar que me lastime el pezón y cause dolor.

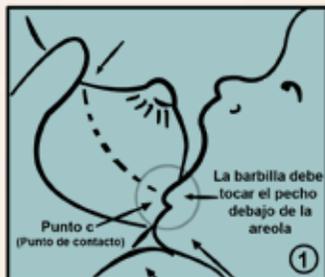
Esta es una oportunidad única para mirar a mi bebé a los ojos, llamarlo por su nombre, cantarle una canción y darle todo mi cariño.

Calostro es el nombre de la primera leche que sale, es la primera vacuna para el bebé.

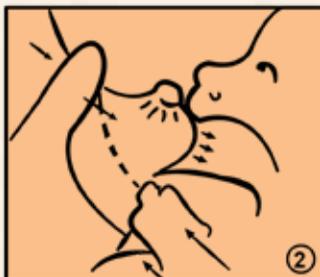


## Para amamantar a mi bebé

Acerco a mi bebé y me fijo que el pezón y la areola queden dentro de su boca. El mentón y la nariz deben rozar la areola y el pezón, pero sin limitar su respiración, y los labios del bebé deben quedar hacia fuera.



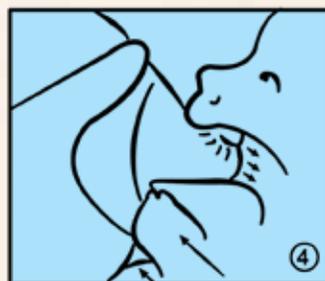
Sosténgale el pecho para apuntar el pezón hacia arriba.



Poner en la parte inferior de la areola primero.



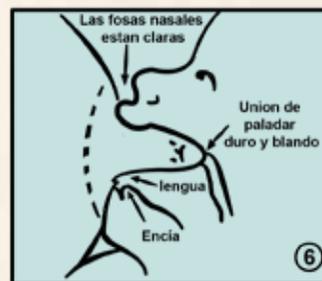
El pezón debe rodar por debajo del labio superior al entrar al paladar del bebé.



La lengua debe acunar el pezón y la areola.



El pecho debe llenar completamente la boca del bebé.



El movimiento de bombeo de la mandíbula combinado con la succión hermética exprime la leche.

Referencia: Queensland Health booklet Child Health Information: Your guide to the first twelve months in Royal Brisbane and Women's Hospital. Metro North Hospital and Health Service. Queensland, Australia

## ¿Qué más debo hacer mientras doy de lactar?

- Tomo al menos 8 vasos de agua al día (no es necesario tomar malta o avena).
- Cuido mi alimentación y evito consumir alcohol y fumar
- Si es necesario, puedo sacar mi leche con mis manos.
- Darle teta cada vez que mi bebé la pida, ayudará a que mi cuerpo produzca la cantidad de leche que necesita.
- Para darle teta no tengo que esperar hasta que lloro.

En los primeros 6 meses mi bebé no tomará más alimento ni bebida que mi leche, esto incluye no darle agua.

Con las siguientes imágenes puedo reconocer que tiene hambre

Demuestra que tiene hambre cuando:



se agita



abre su boca



gira su cabeza y busca

Demuestra que está "muerto de hambre" cuando:



se estira



se pone muy inquieto



se lleva las manos a la boca

Demuestra "¡Ya no aguanto más! ¡Mamá, por favor, abrázame y dame teta!" cuando:



llora



se mueve agitadamente



su cara se pone roja

## PASO 6: Identidad: nombre, apellido y nacionalidad



Desde que nace, todo niño y niña tiene derecho a tener un nombre, un apellido y una nacionalidad. A esto le llamamos "identidad".

### ¿Por qué mi bebé debe tener una identidad?

Porque presentarlo le abre la puerta a otros derechos como la salud y la educación.

### ¿Cuándo debo registrar a mi bebé?

El registro para la inscripción de tu bebé debe hacerse en sus primeros tres meses de vida.

El derecho a la identidad es gratuito y no tiene fecha de vencimiento.

### ¿Cómo puedo registrar a mi bebé si nace en un centro de salud?

Pido en el centro de salud que me entreguen el **Certificado de Nacimiento** y en el Registro Civil que me entreguen el **Registro de Nacimiento** que es el documento que le da identidad a mi bebé.

### ¿Cómo debo registrar a mi bebé si nace en mi casa o fuera de un centro de salud?

Al acudir al centro de salud para que nos examinen en las primeras 12 horas después del parto, debo aprovechar de solicitar el Certificado de Nacimiento para luego poder inscribirlo en el Registro Civil de mi comunidad antes de que el bebé cumpla 3 meses.

Mi bebé debe salir del centro de salud con su certificado y las vacunas BCG y Hepatitis B.

### ¿Cómo puedo registrar a mi bebé si nace en un centro de salud?

Pido en el centro de salud que me entreguen el **Certificado de Nacimiento** y en el Registro Civil que me entreguen el **Registro de Nacimiento** que es el documento que le da identidad a mi bebé.

## ¿Qué necesito para registrar a mi bebé si formo parte de una comunidad indígena y mi bebé nace en casa?

- Constancia de mi parte como mamá, padre o cualquier adulto responsable en la que declare el nacimiento del niño o la niña ante el Registro Civil.
- Declaración de testigos, miembros de la comunidad indígena.

## ¿Qué necesito para registrar a mi bebé si nace en otro país?

Los niños y niñas nacidos en otro país deben ser registrados en la dirección municipal de registro civil del domicilio de los padres o de uno de ellos.

## ¿Qué es la Certificación de la Discapacidad?

Es necesario realizar el proceso de calificación, clasificación y certificación de la Discapacidad, pues permitirá tener prioridad en la atención de programas y servicios. En Venezuela el certificado lo emite en el Consejo Nacional para las Personas con Discapacidad.

### PASO 7: Las vacunas

Las vacunas protegen contra varias enfermedades peligrosas. Los niños y niñas que no están vacunados tienen más probabilidades de enfermarse, de estar desnutridos, de quedar con discapacidades e incluso de morir.

La parálisis cerebral puede ser una consecuencia de meningitis por falta de vacunas.

## ¿Puedo llevar a vacunar a mi hija o mi hijo si está enfermo?

¡Sí! Si el niño o niña tiene una enfermedad de menor importancia, con síntomas como fiebre, tos, catarro, diarrea u otra afección leve, la vacuna no produce ningún riesgo.

Si mi hijo o hija tiene una enfermedad crónica (problemas del corazón, asma, convulsiones, hidrocefalia, diabetes u otra) es imprescindible que tenga sus vacunas al día.



### ¿Debo vacunarme si estoy embarazada?

¡Sí! Todas las mujeres en edad fértil o embarazadas debemos recibir la vacuna contra el tétanos, la influenza, la hepatitis B y la COVID-19.

### ¿Si mi niño o niña presenta algún tipo de discapacidad, puedo vacunarlo?

Si.

### ¿Es cierto, que las vacunas generan algún tipo de discapacidad?

Existen múltiples mitos, pero no se conoce de pruebas médicas o científicas que lo indiquen.

### ¿Cuándo debo vacunar a mi bebé?

Desde el momento de su nacimiento. Si mi bebé tiene menos de 1 año, solo se necesitan cinco visitas al centro de salud para que se complete el esquema de vacunación:

- Al nacer debe recibir BCG y la primera vacuna de Hepatitis B antes de que nos den de alta.
- A los 2 meses
- A los 4 meses
- A los 6 meses
- A los 12 meses

Luego, debo llevarlo a los 18 meses para sus primeros refuerzos, también a los 3, 5 y 10 años.



El Esquema Nacional de Vacunación, garantizado por el Ministerio del poder Popular para la Salud, es de acceso gratuito para todos los niños y niñas en Venezuela.



Debo recordar vacunar a mi bebé desde el momento de su nacimiento y estar pendiente para que reciba todas las vacunas recomendadas en el momento adecuado con el fin de que esté bien protegido.

Es posible que mi niño o niña se sienta adolorido después de recibir la vacuna, este es un momento adecuado para brindarle calma y tranquilidad. En la próxima página podrás conocer el esquema de vacunación.

### ¿Dónde me puedo vacunar o vacunar a mi bebé?

- En los puestos de vacunación ubicados en los ambulatorios, consultorios populares CDI y los hospitales, donde trabajan de lunes a viernes.
- Las brigadas de vacunación: que llegan hasta las comunidades a vacunar.
- Las campañas de vacunación que se realizan por uno o más días, a nivel nacional para prevenir la aparición de determinadas enfermedades.
- Las jornadas de vacunación: que se realizan en uno o varios días, en los pueblos o sectores populares y están integrados por equipos de vacunadores.



## Esquema de vacunación Grupo familiar

### ANTES DE 7 DÍAS DE NACIDO



- Dosis única BCG
- Dosis única Hepatitis B

### 2 MESES DE EDAD



- 1ra Dosis Rotavirus
- 1ra Dosis Pentavalente
- 1ra Dosis Poliomielitis
- 1ra Dosis Neumo 13 Valente

### 4 MESES DE EDAD



- 2da Dosis Rotavirus
- 2da Dosis Pentavalente
- 2da Dosis Poliomielitis
- 2da Dosis Neumo 13 Valente

### 6 MESES DE EDAD



- 3ra Dosis Pentavalente
- 3ra Dosis Poliomielitis
- 1ra Dosis Influenza Estacional

\* Todo niño o niña que no haya cumplido el esquema de vacunación o lo haya interrumpido, debe ser llevado al centro de salud más cercano para que pueda continuar con el esquema postergado.

## Esquema de vacunación Grupo familiar

### 1 AÑO DE EDAD



- Dosis única de Fiebre Amarilla
- 1ra Dosis Sarampión / Rubéola / Parotiditis
- 1er refuerzo Pentavalente
- 1er Refuerzo Influenza Estacional
- 1er Refuerzo Poliomielitis

### 3 AÑOS



- 1ra Dosis contra la COVID-19
- 2da Dosis contra la COVID-19
- Refuerzo contra la COVID-19

### 5 AÑOS



- 1er Refuerzo Sarampión / Rubéola / Parotiditis
- 2do Refuerzo Pentavalente
- 2do Refuerzo Poliomielitis

### EMBARAZADA



- 3ra Dosis Toxoide Tetánico Diftérico
- 1ra Dosis Influenza Estacional
- 3ra Dosis Hepatitis B
- 1ra Dosis contra la COVID-19
- 2da Dosis contra la COVID-19
- Refuerzo contra la COVID-19

El Esquema de vacunación proporciona orientación sobre el grupo objetivo, la dosis y el lugar de administración de las vacunas.



## Conoce las vacunas

### HEPATITIS B

Protege contra la Hepatitis B, una enfermedad muy contagiosa causada por un virus. Es la principal causa de otras enfermedades como la enfermedad del hígado, cirrosis y cáncer de hígado.

### BCG

Protege de la tuberculosis, una enfermedad infecciosa que suele afectar los pulmones. Es prevenible y puede curarse.

### ROTAVIRUS

Protege contra una enfermedad provocada por un virus que afecta al intestino ocasionando diarreas severas acompañadas de fiebre y vómitos que rápidamente deshidratan a los bebés.

### PENTAVALENTE

Esta vacuna protege contra cinco enfermedades como la difteria, el tétanos, la tosferina, la meningitis por Haemophilus, Influenza B y la hepatitis B.

### POLIO

Esta vacuna protege de contraer la poliomielitis, una enfermedad causada por un virus que afecta al sistema nervioso, provocando parálisis y dejando a la persona con discapacidad. La poliomielitis puede conducir a la muerte y afecta principalmente a niños menores de 5 años.

Recuerda llevar a tu bebé a los controles de niño sano y cumplir con el esquema de vacunación.



## Conoce las vacunas

### SRP (TRIPLE) VIRAL

Esta vacuna previene la rubéola, el sarampión y la parotiditis.

### FIEBRE AMARILLA

Es una enfermedad viral aguda y hemorrágica. Aunque muchas personas presentan síntomas leves, en los casos más graves la enfermedad puede ocasionar problemas en el corazón, hígado y riñones, así como hemorragias.

### NEUMO 13 VALENTE

“El neumococo” es una bacteria que puede causar varias enfermedades, entre ellas; neumonía severa, infecciones de oídos, sinusitis, meningitis bacteriana (inflamación del tejido que recubre el cerebro) y hasta infección de la sangre. Afecta mayormente a niños y niñas menores de 5 años.

### INFLUENZA ESTACIONAL

Es una enfermedad respiratoria contagiosa provocada por los virus de la “influenza” que infectan la nariz, la garganta y en algunos casos los pulmones, pudiendo ser leve o grave. En ocasiones puede llevar a la muerte.

### VACUNA TÉTANOS Y DIFTERIA (Td)

El tétanos y la difteria son enfermedades muy graves que se transmiten por bacterias. Difteria se contagia de una persona a otra por medio de la tos o estornudos. La bacteria que causa el tétanos entra al cuerpo a través de cortes, raspones o heridas.

## PASO 8: Llevarlo al médico para sus controles

Los cuidados durante los primeros años de mi bebé son muy importantes, por eso es necesario contar con el apoyo de doctores o doctoras que puedan identificar en las consultas cualquier signo de alarma y poder intervenir temprano, es decir, que puedan diagnosticar alguna enfermedad o condición de salud que amerite darle una atención especial.

### ¿Cuándo debo llevar a mi bebé a una consulta pediátrica?

Si mi bebé está recién nacido me recomiendan llevarlo a la consulta a la primera semana desde su nacimiento y a los 15 días.

Si tengo una situación de salud de alto riesgo, posterior al nacimiento de mi niño o niña puedo acudir a un Servicio de Educación Especial en los Centros de Desarrollo Infantil.

### ¿Cuándo debo llevarlo al médico o un especialista?

- No se sobre excita con ruidos fuertes.
- No voltea la cabeza hacia la fuente de un sonido.
- Párpados hundidos.
- Ojos con movimiento constantes.
- Realiza movimientos repetitivos.
- Se dificulta la interacción con niños de su edad.



### Debo llevar a mi bebé al control de salud cuando cumpla...



2 meses



4 meses



6 meses



9 meses



1 año



1 año y 3 meses

## Debo llevar a mi bebé al control de salud cuando cumpla...



1 año y medio



1 año y 9 meses



2 años



2 años y medio



3 años



3 años y medio



4 años



5 años



6 años

### PASO 9: Niños y niñas sanos y limpios

La mayoría de las enfermedades y las muertes en los bebés con o sin discapacidad pasan por gérmenes que entran a sus bocas a través de los alimentos mal lavados, por agua no potable o debido a unas manos sucias. Necesitan un ambiente físico limpio, seguro y protegido a fin de evitar lesiones y accidentes mientras están jugando y aprendiendo.

Las diarreas pueden evitarse si tomo las siguientes medidas:

- Lavándome las manos con agua y jabón.
- Utilizando un baño o letrina y no defecando en la tierra o al aire libre.

Además, asegurando que el pipi y el pupú de los animales se mantengan alejados de las viviendas, los caminos, los pozos y los lugares donde juegan los niños y niñas.

Con la boca, al igual que con las manos, ellos y ellas aprenden lo que es blando y duro, caliente y frío, seco y húmedo o áspero y suave.

- Te mostramos a continuación la manera de lavarte bien las manos:



- Comiendo alimentos limpios:



Si el agua está filtrada, lavar muy bien las verduras y las frutas.



Si el agua para lavar los alimentos no está filtrada, se deben sumergir los alimentos con 3 gotas de cloro por cada litro de agua durante 20 minutos.

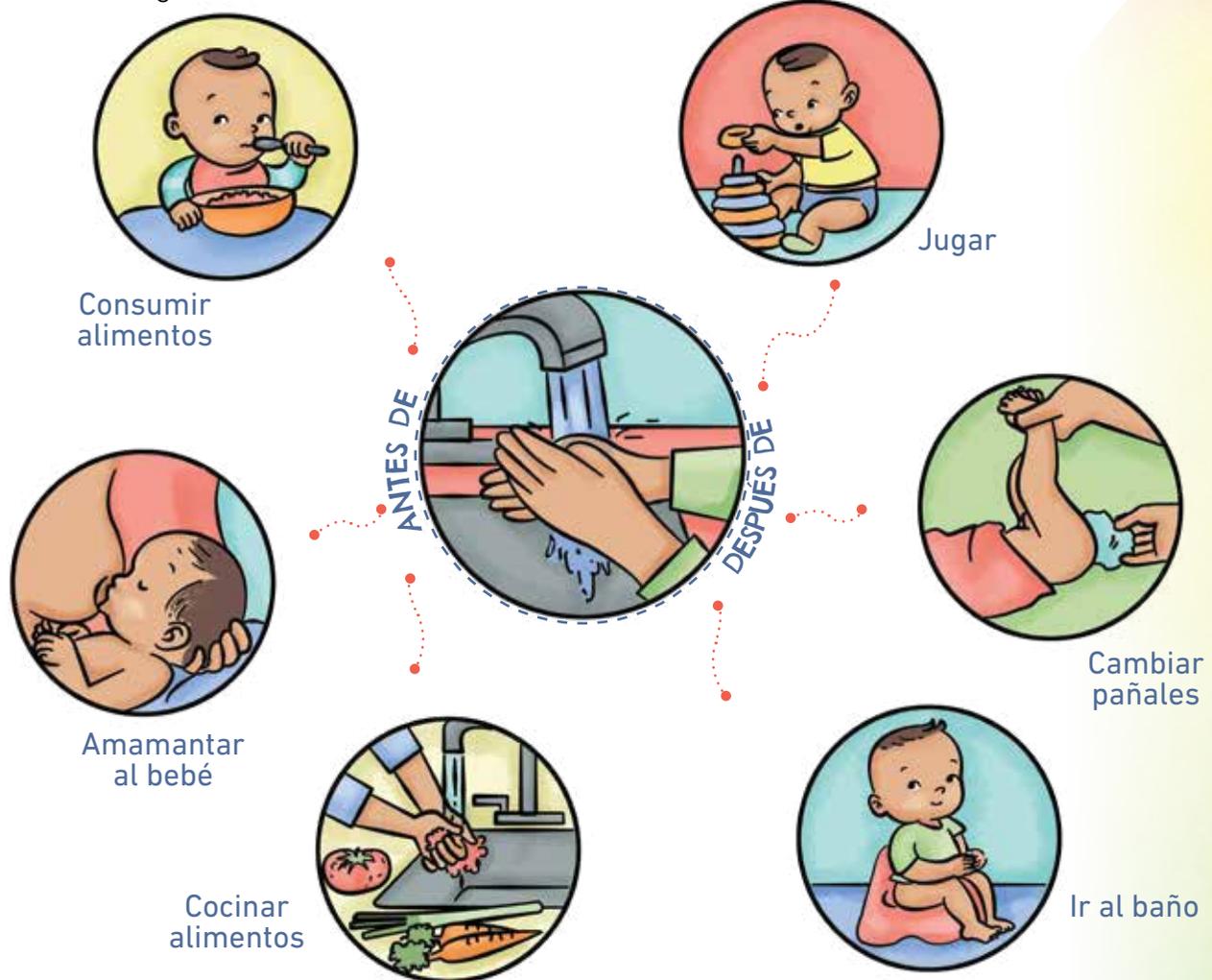


Si no tienes a la mano agua potable, quita las conchas de todas las frutas y verduras antes de comerlas.



Así tus frutas y verduras estarán listas para consumirse.

- Y en los siguientes momentos:



- Los niños y niñas se llevan a menudo las manos a la boca. Por ello es importante que se las laven con frecuencia, sobre todo después de que hayan jugado con tierra o con animales.
- Los niños y niñas no deben jugar cerca de las letrinas, los baños o en las zonas donde se haga pipí o pupú. Cualquier persona que se encuentre cerca del baño debe tener zapatos o cholas para evitar que los gusanos o parásitos entren en el cuerpo a través de la piel de los pies.
- El agua de ríos o manantiales, así se vea transparente y esté fría NO es agua potable, pero se puede tratar: La dejo reposar varias horas para que cualquier sucio quede al fondo, luego la filtro pasándola por un paño limpio y después la hiervo hasta ver burbujas por varios minutos (si no puedo hervirla, le echo 1 gota de cloro por la cada 4 vasos de agua). Finalmente, la guardo en un recipiente limpio y con tapa.

## PASO 10: Saber qué hacer si se enferma

Desde casa puedo tomar medidas para manejar enfermedades o síntomas que le den a mi bebé. Por ejemplo:

### ¿Qué hago si a mi bebé le da diarrea?

Un niño o niña con diarrea tiene que beber líquidos apropiados de manera abundante. Si tiene menos de 6 meses le debo ofrecer leche materna con más frecuencia.



- Si la diarrea presenta trazas de sangre, es muy aguada y demasiado frecuente, o presenta vómitos y fiebre, mi niño o niña se encuentra en peligro y es preciso que lo lleve a un centro de salud para que me indiquen el tratamiento que debemos seguir.

### ¿Cómo preparar suero oral para evitar que mi bebé se deshidrate?

Antes que nada debo lavarme las manos con jabón y agua, o asearlas con gel, y limpiar los recipientes.

#### Preparación:

##### 1. Métodos caseros:

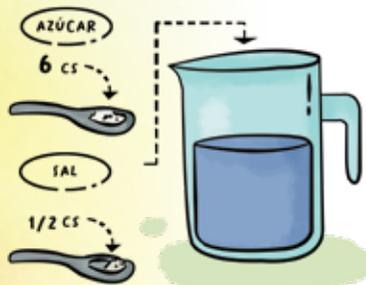
Puedo hacer una solución casera mezclando en 4 vasos de agua potable, 6 cucharaditas al ras de panela (o azúcar), y media cucharadita al ras de sal.

##### 2. O puedo comprar paquetes de Sales de Hidratación Oral:

Sigo las instrucciones que trae el paquete para añadir la cantidad suficiente de agua tratada.

¡Ojo! Aunque estos métodos caseros son eficaces, no sustituyen al zinc que se pierde y que puede ser importante para niñas y niños. Es posible que en la consulta médica le recomienden un suplemento de zinc de acuerdo a su edad.

¡Debo ser exacta con las medidas! Demasiada azúcar puede empeorar la diarrea, y demasiada sal empeorar la deshidratación. La solución debería ser más salada que las lágrimas.



Para niños y niñas mayores de 6 meses hay otras opciones complementarias al suero oral:

- Leche materna.
- Papillas de cereal diluidas (ejemplo: 1 taza de cereales; ½ litro de agua tratada; ½ cucharadita nivelada de sal).

Con su alimentación habitual, suministrarle líquidos frecuentemente, como jugo de guayaba, sopa de pollo, sopa de zanahoria, agua de arroz.



El té, las infusiones de hierbas y las guarapitas pueden poner en peligro a mi bebé sobretodo si tiene menos de 6 meses. Evitar también el agua de arroz, caraotas o cebada.

### ¿Qué debo hacer si le da gripe?

Cuando un niño o niña tiene tos o catarro es preciso procurar que coma y que ingiera abundantes líquidos y vigilar su temperatura.

Si mi bebé tiene tos y respira más rápido de lo normal, con dificultad o quejidos es que se encuentra grave. Es necesario llevarlo al centro de salud rápidamente.

A los niños y niñas que presentan fiebre es necesario pasarles un paño húmedo o bañarlos con agua fresca pero no fría.

Si el niño o niña tiene catarro limpia frecuentemente su nariz, sobre todo, antes de alimentarlo o de acostarlo para dormir.





La lactancia materna ayuda a combatir las infecciones al mismo tiempo que protege el desarrollo del niño o niña. Es importante que la madre le siga dando la teta con frecuencia.

Si en tu comunidad es frecuente que las personas se enfermen de paludismo (malaria), la fiebre puede ser por esta causa y es preciso que un personal de salud examine inmediatamente al niño.

### ¿Cuándo debo llevarlo al centro de salud?

Es necesario llevar inmediatamente a mi niño o niña a un centro de salud o con una doctora o médico si aparecen las siguientes señales:

- Mi bebé respira más rápido de lo normal.
- Presenta fiebre por 2 o más días.
- Cuando está decaído o muy irritable.
- Cuando aparecen erupciones en la piel.
- Cuando tiene diarrea acompañada de tos o fiebre.
- Cuando llora y no lo puedo calmar como de costumbre.
- Cuando no puede succionar la teta o rechaza la comida.
- Respira con dificultad o jadea para obtener aire.
- La parte inferior del pecho de mi niño o niña se hunde cuando este toma aire o parece que el estómago se mueve de arriba hacia abajo.
- No puede tragar leche materna ni ningún líquido.
- Si presenta un color de piel anormal (piel azulada, amarilla, muy pálida o gris).
- Si está muy frío con una temperatura por debajo de 35 grados.
- Vómitos frecuentes.
- Tiene diarrea, dolor o estreñimiento.
- Cambios en su comportamiento como llantos frecuentes sin control.
- Muy adormilado y débil.
- Si convulsiona: estos son movimientos involuntarios del cuerpo, bruscos, generalmente se presenta la mirada perdida y temblores.
- Cordón umbilical infectado (inflamación de la piel alrededor del cordón umbilical o enrojecimiento, pus o sangre que le sale de allí, hedor o mal olor).
- No orina u orina muy poco.
- La tos produce vómitos con frecuencia.

**¡Riesgo!**



## PASO 11: Su alimentación a partir de los 6 meses

La alimentación complementaria es el proceso que comienza cuando la leche materna por sí sola ya no es suficiente y se necesitan otros alimentos que los mantengan sanos y cubrir las necesidades nutricionales de mi bebé. Este proceso comienza aproximadamente a los 6 meses de vida de mi bebé.

Es necesario lavarme las manos con agua y jabón antes de preparar los alimentos para evitar que mi bebé se enferme.

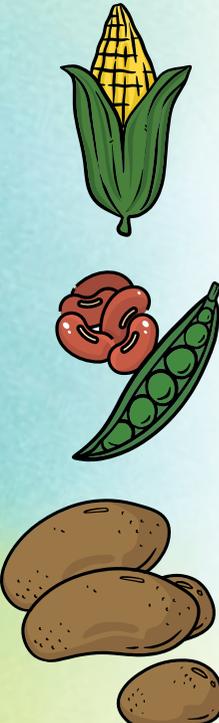


### Alimentación de mi bebé

	de 6 a 9 meses	de 9 a 12 meses	de 12 a 24 meses
¿Cuántas veces debe comer?	De 2 a 3 comidas por día y tomas frecuentes de teta. Dependiendo del hambre del niño o niña se puede ofrecer 1 a 2 meriendas.	De 3 a 4 comidas por día y tomas frecuentes de teta. Dependiendo del apetito del niño o niña, se pueden ofrecer 1 a 2 meriendas.	De 3 a 4 comidas por día y tomas frecuentes de teta. Dependiendo del apetito del niño o niña, se pueden ofrecer 1 a 2 meriendas.
¿Cuánto le puedo dar de comer?	Comenzar con 2 a 3 cucharadas por comida. Incrementar gradualmente a media taza.	Media taza, vaso o plato.	$\frac{3}{4}$ de un vaso, taza o plato.
Los alimentos, ¡los clasificaremos por colores!			



## Alimentos por edad

Tipo de alimento	de 6 a 8 meses	de 9 a 12 meses	de 13 a 24 meses	
	<b>Cereales:</b> Arroz, maíz, trigo, cebada, avena, centeno y sus derivados.	Arroz y maíz, en atoles y papillas, y corazón de arepa.	Avena y cebada en papillas o atoles. En la preparación de la familia.	
	<b>Granos:</b> Caraotas, arvejas, garbanzos, quinchonchos, lentejas, frijoles.	No se recomienda.	Caraotas, lentejas o frijoles licuados, triturados o en forma de puré.	Los granos combinados con cereales como el arroz.
	<b>Raíces, plátanos y tubérculos:</b> Papa, yuca, ñame, apio, plátano, ocumo, batata.	Papa, ocumo o apio entre los 6 y los 7 meses de edad en puré, machacados o en sopas.	Todos hervidos en trozos pequeños.	En trozos pequeños.
<b>FRANJA AMARILLA</b> Aportan saciedad y energía, los granos aportan proteínas para tu bebé.				

Tipo de alimento	de 6 a 9 meses	de 9 a 12 meses	de 12 a 24 meses
	<b>Hortalizas:</b> Auyama, tomate, cebolla, auyama, calabacín, berenjena, brócoli, cilantro, remolacha.	Sólo auyama, zanahoria o calabacín. En puré o trozos de verduras; frescas o cocidas al vapor.	Todas en trozos pequeños, frescas o al vapor.
	<b>Frutas:</b> Cambur, mango, piña, mandarina, lechosa, naranja, guayaba.	Que no sean cítricas. Le puedo dar cambur, mango o lechosa, en puré o aplastadas.	Todas en trozos pequeños, frescas o al vapor.
<b>FRANJA VERDE</b> Hortalizas y frutas, le aportan vitaminas y minerales.			

Los bebés con discapacidad requieren en algunos casos de una alimentación específica que debe ser orientada por un especialista.

### Alimentos por edad

Tipo de alimento	de 6 a 9 meses	de 9 a 12 meses	de 12 a 24 meses
<b>Lácteos:</b> Queso, leche y yogur.	Evitar preferiblemente.	Bajos en sal como tipo paisa, ricota y yogurt. En trozos pequeños.	Todas en trozos pequeños.
<b>Carnes:</b> aves, cerdo, res, vísceras, pescados.	Res o pollo licuada y a partir de los 8 meses se puede cambiar la consistencia (molida o picada muy pequeña).	Todas las carnes: molida, desmechada o picada muy pequeña.	Todas en trozos pequeños. El pescado preparado con sopas, con verduras, guisado y en croquetas.
Huevos	Es mejor evitarlos.	Solo la yema.	Todas las preparaciones.
<b>FRANJA AZUL</b> Leche (calcio, proteína), carne (hierro, proteína) y huevo (proteína, vitamina A), entre otros nutrientes.			



Tipo de alimento	de 6 a 9 meses	de 9 a 12 meses	de 12 a 24 meses
<b>Grasas y aceites vegetales:</b> aguacate, mantequilla, tocino.	Utilizar con moderación, es decir, dale muy poquito.		
<b>FRANJA NARANJA</b> Grasas y aceites vegetales, gran aporte de energía.			



Tipo de alimento	de 6 a 0 meses	de 9 a 12 meses	de 12 a 24 meses
Azúcar, miel y papelón.	Evita darle azúcar o papelón antes del primer año, ni dar miel al bebé antes de los dos años.		
<b>FRANJA GRIS</b> Azúcares			



## PASO 12:

### Recomendaciones para mantener mi tranquilidad

La tranquilidad en mi embarazo y después de dar a luz es muy importante. Es importante cuidar las horas de sueño.

Por eso, debo tratar de conseguir apoyo con personas de mi familia o mis amistades para que me acompañen en mi cuidado y en el de mi bebé.

Y asimismo, ¡que mi pareja me brinde todo el apoyo y tranquilidad durante el embarazo, parto y cuidados de nuestro bebé!

El apoyo familiar en las labores de crianza, cuidados y distribución equitativa del mantenimiento del hogar.

Es importante que como madre aprenda a identificar y manejar mis emociones y me mantenga tranquila contando con el apoyo de mi familia.



Puedo preguntar en el Centro de Salud o en mi comunidad si existen grupos de madres de los que pueda formar parte para intercambiar experiencias sobre mis cuidados y los de mi bebé.



Si tengo una condición especial de salud, como algún tipo de discapacidad tengo derecho a pedir que los servicios de salud y de protección respondan a mis necesidades.

Es normal que durante el embarazo o al tener a mi bebé me encuentre en momentos de mucha tensión y sienta que puedo perder la calma, en este momento:

- Me detengo y respiro profundo.
- Si vivo con otras personas les comento con respeto que necesito un momento para manejar mis emociones.
- Voy a un lugar o espacio en el que esté segura y donde pueda tranquilizarme; puedo hacer cinco respiraciones profundas, esto puede ayudarme a liberar la tensión.
- Calmarme y hacer una pequeña pausa para pensar de una manera distinta sobre los hechos.
- Identifico lo que siento, puedo escribirlo.
- Regreso cuando esté tranquila y retomo lo que estaba haciendo.
- Me permito sentir y vivir mis emociones y busco ayuda si me siento sobrecargada
- Si me siento muy triste, cansada, incapaz de disfrutar de cosas que normalmente disfruto, sin energía, con falta de concentración y de sueño, falta de confianza en mí misma, si tengo cambios en el apetito o dificultad de conectar con mi bebé de manera amorosa debo buscar ayuda en personas de confianza y en el personal de salud.



Si en mi hogar, mi trabajo, mi comunidad o centro de salud vivo una situación en la que me griten, insulten, humillen (violencia emocional), golpeen (violencia física) o abusen sexualmente de mí, puedo pedir ayuda en organizaciones o instituciones del sistema de protección y de atención de violencia contra la mujer, que me pueden acompañar.

## Jugar es una necesidad, un deseo un derecho.

Como mamá, papá, cuidador(a), comprendo que jugar es un momento mágico, ayuda a aprender y desarrollar movimientos y la comunicación, estimula el crecimiento y fortalece nuestros lazos de amor y confianza para tener una mejor conexión.

Compartir con toda la familia estos juegos, también me ayudará a unirnos como familia y a conectar positivamente.

## Juegos que podemos hacer en casa

Desde el nacimiento hasta 1 mes:



### Jugar con nuestros cuerpos

Durante este tiempo puedo acariciarle, hablarle y cantarle mirándole a los ojos, imitar sus movimientos, gestos y que mi bebé copie los míos.

### Juego de cuerdas y cintas de colores

Puedo utilizar varias cuerdas o cintas de colores que tengo en casa y amarrarlas a una tapa de botella, a un anillo o también puede ser a una cola para el cabello.

Este juego ayuda a ejercitar su vista, atención y fortalecer nuestro vínculo de amor.



## De 1 mes a 6 meses:

**Hacer una maraca o sonajero**

Lleno una botella de plástico pequeña con tapa, con piedritas, granos, arroz, tiras de plástico, bolitas de colores u otros elementos llamativos y que produzcan sonido. Me aseguro de cerrar bien la tapa pegándola con silicón u otra pega que tenga en casa por seguridad. La utilizo como maraquita mientras descubrimos sonidos y colores.

**Una tela para jugar al escondite**

Utilizo una tela, paño o pañuelo que tenga en casa, que no sea transparente, lo suficientemente grande como para jugar con mi niño o niña al escondite y ocultar caras y otros objetos pequeños. Presta atención a que siempre sea divertido.



## De 6 meses a 9 meses

**Set de tazas plásticas o metal con asa – apilables (al menos 4 tazas)**

Utilizo vasos, tazas y otros recipientes que tengo en casa, pueden ser 3 o 4 tazas plásticas y/o de metal (inoxidables) con agarraderas, de diferentes tamaños, para que mi bebé los pueda amontonar, meter y sacar cosas, acomodarlos en filas.

**Tazas de plástico o metálicas**

Utilizo tazas plásticas o metálicas (seguros y sin filos) de diferentes tamaños, y no tóxicos que tenga en mi hogar para que mi bebé pueda construir torres, edificios, poner y sacar objetos o golpearlos con la cuchara, dejarlos caer.



## De 9 meses a 12 meses



### Un juego de pinzas de ropa y envase para guardar las pinzas

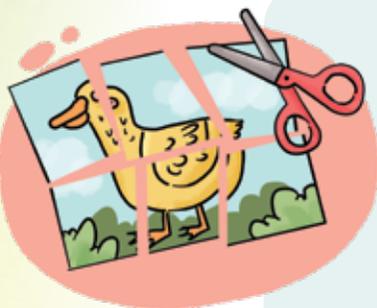
Uso pinzas de ropa de plástico (de 10 a 15) y un envase también de plástico, transparente y con tapa (para guardar las pinzas) para que mi bebe los saque y meta en el envase, los enganche en el borde y deajo que juegue con su imaginación y juego con él o ella. Siempre le acompaño y le cuido

### Muñeco de tela para vestir y desvestir

Utilizo un muñeco o muñeca de trapo hechos a mano, con rostro bordado o pintado. Lavables y con ropa que permita que mi niño o niña pueda quitar y cambiar.



## De 12 meses a 2 años



### Un rompecabezas de figuras, realizado de forma casera

Para jugar con mi niño o niña, puedo hacer un rompecabezas sencillo de 4 a 6 piezas para encajar con personajes, animales u objetos. Puede ser de una sola figura en partes para armar o de figuras completas para encajar.

### Un juego de figuras geométricas

También puedo estimular el desarrollo y aprendizaje de mi niño o niña haciendo en casa un juego de 15 a 20 figuras geométricas, realizadas en cartón, plástico o cualquier material que tengas en casa de colores y formas variadas: círculos, cuadrados, triángulos de colores para armar figuras y clasificar en función del color y la forma.



## Bibliografía

*Cuidados de la embarazada durante la pandemia del COVID-19*, Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF). República Dominicana. Abril 2020.

*Defensoría del Pueblo: Parto y Nacimiento Humanizado como Derecho Humano: Un desafío para la Transformación social*, 2012.

*El Trompo de los Alimentos: Democratizando la Cultura Alimentaria y Nutricional*. Instituto Nacional de Nutrición. 2007. [www.inn.gob.ve](http://www.inn.gob.ve).

*El Cuidado Cariñoso y Sensible para el Desarrollo en la Primera Infancia. Marco para ayudar a los Niños y Niñas a Sobrevivir y Prosperar a Fin de Transformar la Salud y el Potencial Humano*. Organización Panamericana de la Salud 2021. Versión oficial en español de la obra original en inglés.

*Ley para las personas con discapacidad*. Gaceta Oficial Nro. 38.598 de fecha 5 de enero de 2007.

*Ley Orgánica sobre el Derecho de las Mujeres a una Vida Libre de Violencia*, Gaceta Oficial N° 38 647 de fecha 19 de marzo de 2007.

*Para la vida*. Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF) ONU, UNESCO, FNUAP, PNUD, ONUSIDA, PMA, BM

*Pasito a Pasito los niños y niñas crecen sanitos*. Instituto Nacional de Nutrición. [www.inn.gob.ve](http://www.inn.gob.ve)

*Queensland Health booklet Child Health Information: Your guide to the first twelve months in Royal Brisbane and Womens's Hospital*. Metro North Hospital and Health Service. Queensland, Australia.

*Recomendaciones de la OMS para los cuidados durante el parto, para una experiencia de parto positiva, transformar la atención a mujeres y neonatos para mejorar su salud y bienestar*. 2018. Para más información: [https://www.who.int/teams/sexual-and-reproductive-health-and-research-\(srh\)/overview](https://www.who.int/teams/sexual-and-reproductive-health-and-research-(srh)/overview).



Entra a este código QR y encontrarás servicios existentes e información complementaria sobre el tema.

También puedes escuchar la versión en audio de la guía.



Haz clic en el QR y descarga la versión digital de la guía Niños y Niñas saludables en 12 Pasos.



Gira  
hacia una  
vida saludable  
con el  
tromo de los  
alimentos



Fuente: INN



A las  
vacunas  
me apunto

SÍGUENOS  
EN REDES SOCIALES

@unicefvenezuela



www.unicef.org/venezuela



Naciones Unidas te escucha

0424-7700048 | 0800-2426200 | [linea-contacto-ve@un.org](mailto:linea-contacto-ve@un.org).

Recibimos tus comentarios sobre la atención recibida. Es confidencial

Síguenos en redes sociales: IG @mpps salud\_vzla · TW: @MinSaludVe · [www.mpps.gob.ve/](http://www.mpps.gob.ve/)



Gobierno Bolivariano  
de Venezuela

Ministerio del Poder Popular  
para la Alimentación

Instituto Nacional  
de Nutrición

Ministerio del Poder Popular  
para la Salud

Ministerio del Poder Popular  
para la Educación

