

*Bright  
Futures*  
Guía para  
las familias



**Sugerencias para que los bebés,  
niños y adolescentes crezcan sanos**

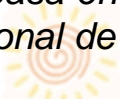


FAMILY VOICES<sup>®</sup>



## ¿Qué es *Bright Futures*?

*Bright Futures es una visión y una filosofía de la atención de salud infantil. También es un conjunto de normas actualizadas, que ofrece un enfoque práctico de la atención de salud del niño, desde que nace hasta la adolescencia.*

*Bright Futures se guía por los siguientes principios: Cada niño merece ser lo más sano posible y la mejor atención de salud se basa en una relación de confianza entre el niño y su familia, el profesional de la salud y la comunidad.*





# *Bright Futures*

## Guía para las familias

**Sugerencias para que los bebés, niños y adolescentes crezcan sanos**



## Cómo citar esta publicación

Anderson Betsy, Fernandez Cruz Kathrine, Popper Barbara. *Bright Futures* - Guía para las familias: Sugerencias para que los bebés, niños y adolescentes crezcan sanos. Family Voices at the Federation for Children with Special Needs, Boston, MA: *Family Voices*, 2005.

Esta guía para las familias está basada en *Bright Futures: Guidelines for Health Supervision of Infants, Children, and Adolescents*, Segunda edición, M. Green y J.S. Palfrey, editores. Los lectores pueden utilizar toda la información contenida en esta publicación o parte de ella, siempre que se dé crédito a *Family Voices* y a *Bright Futures* en Georgetown.

Para copiar o usar cualesquiera de los gráficos, debe obtenerse un permiso por escrito de *Bright Futures en Georgetown University*. Para obtener información más específica, visite:

<http://www.brightfutures.org/disclaimer/index/index.html>.

*Bright Futures* ha sido financiado y puesto en marcha por la Oficina de Salud Materno-Infantil, Departamento de Salud y Servicios Humanos de EE.UU., Administración de Recursos y Servicios de Salud (*U.S. Department of Health and Human Services, Health Resources and Services Administration, Maternal and Child Health Bureau*). Este documento ha sido financiado mediante la subvención # U93MC00121.

Para obtener más información, visite [www.brightfuturesforfamilies.org](http://www.brightfuturesforfamilies.org) ó [www.familyvoices.org](http://www.familyvoices.org)

**Family Voices - National Office**

2340 Alamo SE, 1st Floor

Albuquerque, NM 87106

Teléfono (505) 872-4774 © Fax (505) 872-4780

Correo electrónico: [kidshealth@familyvoices.org](mailto:kidshealth@familyvoices.org)

Sitio Web: [www.familyvoices.org](http://www.familyvoices.org)



# Índice

Declaración de los Derechos de Salud del Niño, de acuerdo a <i>Bright Futures</i> . . . . .	iv	Su niño - Un año de edad . . . . .	46
Proyecto <i>Bright Futures</i> y materiales educativos . . . . .	vi	Quince meses de edad . . . . .	48
Relaciones de colaboración de <i>Bright Futures</i> . . . . .	viii	Dieciocho meses de edad . . . . .	50
Recomendaciones para el uso de esta Guía . . . . .	1	Dos años de edad . . . . .	52
Calendario de visitas al proveedor de servicios de salud recomendado por <i>Bright Futures</i> . . . . .	4	Tres años de edad . . . . .	54
Visita inicial (antes del nacimiento del bebé) . . . . .	6	Cuatro años de edad . . . . .	56
Recién nacido-Día en que el recién nacido sale del hospital . . . . .	8	Etapa intermedia de la niñez (5-10 años) . . . . .	58
Lactante (Nacimiento a 11 meses) . . . . .	10	Consideraciones para el futuro:	
Consideraciones para el futuro:		Lazos familiares . . . . .	60
Lazos familiares . . . . .	11	Participar activamente en la comunidad . . . . .	63
Conocer a su bebé . . . . .	13	Ayudar al niño a adquirir confianza y habilidades sociales . . . . .	64
Participar activamente en la comunidad . . . . .	15	Comenzar a ir a la escuela . . . . .	67
Hábitos saludables . . . . .	18	Hábitos saludables . . . . .	69
Mantenga a su bebé sano y salvo . . . . .	20	Su niño - Cinco años de edad . . . . .	72
Su bebé - Primera semana de vida . . . . .	23	Seis años de edad . . . . .	74
Un mes de edad . . . . .	25	Ocho años de edad . . . . .	76
Dos meses de edad . . . . .	27	Diez años de edad . . . . .	78
Cuatro meses de edad . . . . .	29	Adolescencia (11-21 años) . . . . .	80
Seis meses de edad . . . . .	31	Consideraciones para el futuro:	
Nueve meses de edad . . . . .	33	Fomentar la confianza en sí mismo . . . . .	81
Primera etapa de la niñez (1 - 4 años) . . . . .	35	Fomentar el sentido de responsabilidad . . . . .	83
Consideraciones para el futuro:		Fomentar el buen rendimiento escolar . . . . .	84
Lazos familiares . . . . .	36	Hábitos saludables . . . . .	85
Ayudar al niño a adquirir confianza . . . . .	38	Participar activamente en la comunidad . . . . .	89
Participar activamente en la comunidad . . . . .	42	Transición sana hacia el adulto joven . . . . .	91
Hábitos saludables . . . . .	43	Su niño - Primera etapa de la adolescencia (11- 14 años) . . . . .	92
		Etapa intermedia de la adolescencia (15-17 años) . . . . .	95
		Última etapa de la adolescencia (18-21 años) . . . . .	97
		Anexos: Índice . . . . .	100
		Agradecimientos . . . . .	146

## Declaración de los Derechos de Salud del Niño, de acuerdo a *Bright Futures*

Todo niño merece nacer bien, mantenerse sano y poder adquirir buenos hábitos de salud.



Todo niño y adolescente merece tener un fácil acceso a atención médica, atención de salud mental y dental, tanto terapéutica como de rehabilitación, coordinada e integral, que sea preventiva y que fomente la salud. Dicha atención se proporciona mejor a través de una relación continua con un equipo o profesional de atención primaria y con un fácil acceso a los niveles de atención secundarios y terciarios.



Todo niño y adolescente merece tener una familia que lo críe adecuadamente, tener una relación positiva con las personas que son importantes para él, y que le proporcionen seguridad, buenos ejemplos, calidez, amor y una aceptación incondicional. La salud de un niño comienza con la salud de los padres.



Todo niño y adolescente merece criarse en un hogar donde no haya peligros físicos ni psicológicos y asistir a una escuela donde no haya riesgos excesivos, donde no se lastime, donde no sea víctima de abuso ni de violencia y donde no esté expuesto a toxinas ambientales.



Todo niño y adolescente merece una vivienda adecuada, buena nutrición, buena educación, que su familia tenga suficientes ingresos, una red social de apoyo y tener acceso a los recursos de la comunidad.



Todo niño merece asistir a un jardín infantil de buena calidad cuando los padres trabajan fuera del hogar.



Todo niño y adolescente merece tener la oportunidad de aprender a enfrentar apropiadamente las experiencias estresantes de la vida.



Todo niño y adolescente merece tener la oportunidad de prepararse para ser padre o madre.



Todo niño y adolescente merece tener la oportunidad de adquirir buenos valores y de llegar a ser un ciudadano responsable en su comunidad.



Todo niño y adolescente merece ser feliz, tener amigos, autoestima, saber que puede lograr lo que se propone y tener éxito en la vida. Así, la siguiente generación tendrá la motivación y los hábitos necesarios para alcanzar las mismas metas.

## Proyecto *Bright Futures* y materiales educativos

*Family Voices* ha publicado "*Bright Futures* - Guía para las familias" y otros materiales educativos que permiten a las familias el acceso a la gran cantidad de información que ofrece *Bright Futures*. Dichos materiales educativos han sido diseñados en coordinación con las publicaciones específicas para profesionales, con el fin de fomentar las relaciones de colaboración que son tan importantes para la salud de los niños.

Para encargar copias de "*Bright Futures* - Guía para las familias":

- ⦿ Al por mayor: Comuníquese con *Family Voices*, llamando al teléfono (505) 872-4774 ó por correo electrónico: [info@brightfuturesforfamilies.org](mailto:info@brightfuturesforfamilies.org)
- ⦿ Si desea sólo una copia, ésta es gratuita: Comuníquese con *HRSA Clearing House*, llamando al teléfono (888) 275-4772 y dé la referencia # MCHN022.
- ⦿ Los materiales educativos pueden obtenerse a través de Internet en nuestro sitio *Web* [www.brightfuturesforfamilies.org/www.familyvoices.org](http://www.brightfuturesforfamilies.org/www.familyvoices.org).

Visite nuestro sitio *Web* para ver otros materiales educativos, información general sobre talleres, evaluaciones, páginas informativas y mucho más.



Los materiales educativos de *Bright Futures* que *Family Voices* tiene a su disposición son:

- ▶ *Bright Futures Family Pocket Guide* ("*Bright Futures* - Guía para las familias")  
(En inglés y en español)
- ▶ *Bright Futures Talk Cards*
- ▶ *Bright Futures: Family Matters* - Un boletín electrónico gratuito que se edita cada dos meses.
- ▶ *Health Care Visit Checklist* ("Lista de verificación para la visita al proveedor de servicios de salud")  
(En inglés y en español)



## Relaciones de colaboración de *Bright Futures*

Los materiales educativos y los proyectos de *Bright Futures* están centralizados en la Academia Norteamericana de Pediatría. Esta organización produce materiales educativos actualizados e investiga de qué manera se implementa *Bright Futures* en las consultas pediátricas. Suscríbase a su boletín informativo trimestral llamado "*Bright Ideas*".



### **American Academy of Pediatrics**

(Academia Norteamericana de Pediatría/AAP)

141 Northwest Point Blvd.

Elk Grove, IL 60007

Llame al número de teléfono gratis (888) 227-1770

O comuníquese por correo electrónico: [brightfutures@aap.org](mailto:brightfutures@aap.org)

<http://brightfutures.aap.org>

Existen muchas otras maneras de utilizar o de trabajar con *Bright Futures*. Algunas de éstas incluyen:

*Family Voices* - [www.familyvoices.org](http://www.familyvoices.org) ó [www.brightfuturesforfamilies.org](http://www.brightfuturesforfamilies.org)

*Bright Futures en Georgetown University*- [www.brightfutures.org](http://www.brightfutures.org)

*National Institute for Health Care Management Foundation* - [www.nihcm.org](http://www.nihcm.org)

Para contactarse con *Bright Futures* en los diferentes estados y comunidades, vea el mapa de *Bright Futures* de la AAP: <http://brightfutures.aap.org/web/familiesandcommunitiesinpractice.asp>

## Recomendaciones para el uso de esta guía

Esta guía complementa la segunda edición de "*Bright Futures: Normas para la supervisión de la salud de bebés, niños y adolescentes*" (*Bright Futures: Guidelines for Health Supervision of Infants, Children, and Adolescents*). Las familias podrán encontrar aquí de manera rápida, referencias y temas importantes relacionados con la salud infantil. La guía está dividida en cuatro grupos de edades o etapas de desarrollo, los que a su vez se dividen en dos secciones principales: "**Consideraciones para el futuro**" y "**Edades específicas**".



Las cuatro etapas del desarrollo utilizadas por *Bright Futures* son: Lactancia (nacimiento - 11 meses); Primera etapa de la niñez (1 - 4 años); Etapa intermedia de la niñez (5 - 10 años) y Adolescencia (11 - 21 años). Algunos períodos del desarrollo del niño pueden corresponder claramente a estas categorías, otros no. Hable con el proveedor de servicios de salud acerca del desarrollo de su niño.

"**Consideraciones para el futuro**". Estas secciones presentan información de lo que se espera a medida que el niño crece y se desarrolla. Se ofrecen sugerencias que le ayudarán a prepararse para las nuevas destrezas y comportamiento del niño.

"Edades específicas" Los controles de salud para niños sanos, realizados de una manera regular, fomentan la buena salud del niño y ayudan a prevenir enfermedades. Estas secciones abarcan áreas relacionadas con la salud física y emocional del niño. Cada consulta le ofrece a usted una oportunidad para trabajar en equipo con el proveedor de salud de su niño, para pensar en su hijo y en las maneras de ayudarlo. El proveedor de servicios de salud puede ser un pediatra, un médico de familia, un ayudante médico o una enfermera. Las consultas médicas deberían ofrecer información y orientación a los padres, así como también, tranquilizarlos y ayudarlos.

#### "Edades específicas": Subsecciones

- ◆ "Es posible que su niño..." Esta sección aparece en los capítulos *Lactante y Primera etapa de la niñez*. En ella se señala qué es lo que el niño debería estar haciendo o estar preparado para hacer a edades específicas. Algunos niños se desarrollan más rápidamente que otros, y por lo tanto, lo que un niño puede hacer y el tiempo que se demora en lograrlo puede variar. Utilice esta información como punto de referencia cuando se reúna con los proveedores de salud para saber qué es lo apropiado y "lo esperado" para su hijo. En general, se utiliza lo mismo en el caso de niños con necesidades especiales, pero también existen algunos patrones de desarrollo diferentes. Si usted tiene preocupaciones serias, averigüe si es necesario realizar evaluaciones o intervenciones adicionales. (Vea *Recursos para niños con necesidades especiales* en la página 120.)

- ◆ **"Visitas al proveedor de servicios de salud."** El proveedor de atención de salud de su hijo le hará preguntas con respecto a usted y al niño para entender mejor el crecimiento y el progreso del menor. De la misma manera, usted puede ir preparada para proporcionar información y mencionar sus observaciones y para hacer preguntas o hablar de las preocupaciones que tenga. (Vea la *Lista de verificación para la visita al proveedor de servicios de salud*, en la página 139). En esta sección encontrará sugerencias de comentarios y preguntas. Una buena atención de salud infantil involucra una buena relación con los proveedores de atención de salud del niño. A medida que el niño crezca, aconséjele que haga preguntas concernientes a su salud y que hable de sus experiencias.
- ◆ **"Durante la consulta, el proveedor de servicios de salud puede..."** Aquí se incluye una lista de procedimientos y pruebas que podrían llevarse a cabo durante esta consulta. En la página 107, encontrará un ejemplo de la *Lista de verificación para examen físico*. Es posible que el proveedor de servicios de salud de su niño utilice una lista similar. Las familias deberían pedirle a los proveedores de servicios de salud más información acerca de las pruebas o procedimientos que no entiendan. Quizás en el centro médico o en la consulta del proveedor servicios de de salud puedan obtener folletos con información acerca de estas pruebas o procedimientos.
- ◆ **Nota de la traductora** - Por razones de conveniencia lingüística y para facilitar la lectura de esta Guía, utilizamos el género masculino para referirnos a los niños. Se sugiere al lector tomar en cuenta que cuando hablamos de los niños nos estamos refiriendo tanto a los niños como a las niñas.



## Calendario de visitas al proveedor de servicios de salud recomendado por *Bright Futures*

- **Visita inicial** - Visita preliminar para conocer al futuro proveedor de servicios de salud del bebé, antes del nacimiento.

- **Lactante**

Recién nacido	Primera semana	1 mes	2 meses
4 meses	6 meses	9 meses	

- **Primera etapa de la niñez**

1 año	15 meses	18 meses	2 años
3 años	4 años		

- **Etapas intermedia de la niñez**

5 años	6 años	8 años	10 años
--------	--------	--------	---------

- **Primera etapa de la adolescencia**

11 años	12 años	13 años	14 años
---------	---------	---------	---------

- **Etapas intermedia de la adolescencia**

15 años	16 años	17 años	
---------	---------	---------	--

- **Última etapa de la adolescencia**

18 años	19 años	20 años	21 años
---------	---------	---------	---------





## Para las madres y los padres que esperan un bebé

Durante el embarazo, se vive uno de los períodos más emocionantes de la vida. Todo el mundo quiere saber si el bebé será niño, niña ¡o si serán mellizos! Aunque ustedes estén dispuestos a escuchar consejos, también es posible que deseen cierta privacidad y que quieran tomar por sí mismos las decisiones concernientes al bebé y a la familia. En esta guía, especialmente en las secciones tituladas *Visita inicial* y *Lactante*, les sugeriremos algunas ideas y fuentes de información. Ustedes también pueden reunir información proporcionada por familiares y amigos, su proveedor de servicios de salud, la biblioteca, librerías, etc. Si es posible, traten de obtener la información general antes de que nazca el bebé. Luego podrán encontrar respuestas a las preguntas y necesidades específicas que seguramente surgirán en el futuro.