HEALTH CONFIANZA
Health Begins with Confianza

LA SALUD DE TU BEBÉ, PASO A PASO

NIÑOS SANOS, FUTUROS BRILLANTES: DESDE EL NACIMIENTO HASTA LOS 2 AÑOS

1 DA EL PRIMER PASO

- Agenda la próxima revisión de tu bebé o niño.
- Encuentra un proveedor de salud.
- Trae tus preguntas.
- Actualiza su registro de vacunas y revisa si falta alguna dosis.

2 ¿NO TIENES SEGURO?

- Consulta Medicaid o CHIP (The Children's Health Insurance Program / Programa de Seguro Médico para Niños) para atención gratuita o de bajo costo.
- Para más información, visita:

Wellness Cultura.org

7 CRECIENDO SANOS

- La comida nutritiva, un hogar seguro, hablar y jugar con tu bebé: todo esto es parte de su bienestar.

6 LA SALUD MENTAL DE AMBOS

- Evaluación de depresión posparto para mamá, porque la salud mental también es importante.

> **"Cuando me convertí en mamá, ME PREOCUPABA POR TODO.** Ahora salgo de las visitas médicas sintiéndome más tranquila y segura de que mi bebé sigue creciendo sano."
> *Sofía, San Antonio mamá local de tres.*

¡Felicidades! Ya sea tu primer bebé o el tercero, quieres lo mejor para tus hijos. Trabajas duro para que tengan todo lo que necesitan. Su salud es el regalo más importante que puedes proteger. Las visitas médicas no son solo para cuando tu bebé está enfermo; también son para que tu doctor se asegure de que tu hijo se está desarrollando bien y creciendo fuerte. Esta guía te ayudará durante sus primeros 24 meses de vida. Úsala para mantenerte al tanto de todo lo que necesita.

EMPIEZA HOY, NO MAÑANA.

3 LO BÁSICO

- Revisiones y pruebas (las visitas al dentista empiezan a los 12 meses)
- Vacunas
- Salud mental
- Estilo de vida

5 VACUNAS

- Las vacunas protegen a tu bebé de enfermedades graves.
- Son seguras y ayudan a mantenerlo sano.
- El proveedor de salud te explicará cada una.

4 REVISIONES Y PRUEBAS

Tu bebé visitará a un proveedor de salud entre 10 y 12 veces para chequeos preventivos desde el nacimiento hasta los 2 años.

CALENDARIO DE REVISIONES DE TU BEBÉ

DESDE EL NACIMIENTO HASTA LOS 2 AÑOS

EN CADA VISITA, EL DOCTOR REVISA:

A partir de su primera semana de vida, y luego a los 1, 2, 4, 6, 9, 12, 15, 18 y 24 meses:

- Peso, longitud y tamaño de su cabeza: ¿está creciendo bien tu bebé?
- Hitos del desarrollo: rodar, sentarse, gatear, caminar y hablar.
- Lactancia, alimentación con fórmula y transición a alimentos
- Hábitos de sueño seguros.
- Vista y audición.

VACUNAS

2-6 MESES

- VRS al nacer (si existe riesgo de enfermedad grave; también podría recomendarse entre los 8 y 19 meses)
- Difteria, tétanos y tos ferina (DTPa)
- Haemophilus influenza tipo b (Hib)
- Hepatitis B (dosis a los 2, 4 y 6 meses)
- Neumocócica (PCV)
- Polio (IPV)

12 MESES

- Hepatitis A (dosis 1 a los 12 meses)
- Sarampión, paperas y rubéola (MMR)
- Varicela (12–15 meses)
- Haemophilus influenzae tipo b (Hib) (refuerzo entre 12–15 meses)
- Neumocócica (PCV) (refuerzo entre 12–15 meses)

15 MESES

- Difteria, tétanos y tos ferina (DTPa) (refuerzo entre 15–18 meses)

18 MESES

- Hepatitis A

CADA AÑO

- COVID-19
- Gripe

Cada una de estas vacunas le enseña al sistema inmunológico de tu bebé a defenderse contra infecciones. Ten en cuenta que algunas se administran juntas en una misma dosis. Para más información, visita la Academia Estadounidense de Pediatría (The American Academy of Pediatrics).

PRUEBAS

Para mantenerte al tanto de la salud de tu bebé, aprovecha cada visita al médico.

RECIÉN NACIDOS

- Hitos del desarrollo
- Prueba de audición (al nacer)
- Prueba del corazón (para cardiopatía congénita crítica, al nacer)
- Tamizaje neonatal (al nacer y a las 2 semanas)

12 MESES

- Hitos del desarrollo
- Prueba de anemia
- Prueba de detección de plomo
- Examen de la vista
- Prueba de tuberculosis (TB)

15 MESES

- Hitos del desarrollo
- Examen de la vista

18 MESES

- Hitos del desarrollo
- Examen de la vista
- Prueba de autismo (a los 18 y 24 meses)

24 MESES

- Hitos del desarrollo
- Examen de la vista
- Prueba de autismo

ELLOS DEPENDEN DE TI. ¡NOSOTROS ESTAMOS AQUÍ PARA APOYARTE!

RECORTA AQUÍ – TRÁELO A TU CITA

LISTA DE SALUD PARA MI BEBÉ Y NIÑO

NOMBRE DEL BEBÉ: _____ EDAD: _____

EN CADA VISITA

- ☐ Revisión de estatura y peso
- ☐ Hitos del desarrollo
- ☐ Vista y audición
- ☐ Prueba de tuberculosis (TB)
- ☐ Revisión de salud mental para mamá (ansiedad/depresión)
- ☐ Conversación sobre la seguridad de tu bebé

SEGÚN SU EDAD

- ☐ Revisiones al nacer (primera semana)
- ☐ Prueba de detección de plomo (12 y 24 meses)
- ☐ Prueba de autismo (18 y 24 meses)
- ☐ Vacunas correspondientes (nacimiento–24 meses)

Esta campaña fue posible gracias a Bexar County.

eliminating racism empowering women ywca san antonio | WestCare 50 YEARS | BEXAR COUNTY TX | SOUTHSIDE COLLABORATIVE prosperous communities • thriving together | AHEC