



**Creciendo**  
**+ saludable**

**COOSALUD**  
En Pos de tu bienestar

**Carné de salud**  
**infantil**





## ¡Comencemos este camino juntos!

Como padres, inician una nueva y maravillosa experiencia. En **Coosalud EPS**, a través del programa **Creciendo + Saludable**, te acompañamos en cada paso del crecimiento de tu bebé para que sea saludable, seguro y lleno de bienestar. Queremos estar contigo en cada etapa, desde su nacimiento hasta los 11 años, cuidando su salud física, emocional y su desarrollo integral.

Este carné y guía son tus aliados para registrar y seguir de cerca su crecimiento. Aquí encontrarás información clara y práctica sobre vacunación, alimentación, crecimiento, señales de alerta, salud mental y cuidados diarios, todo pensado para ayudarte a tomar las mejores decisiones y prevenir enfermedades.

**Recuerda:** lleva siempre esta carné y guía a cada consulta médica. Así, el equipo de salud podrá anotar la información y juntos podrán hacer seguimiento a cada paso de su desarrollo.

**Cuidar su salud hoy es regalarle un presente y futuro más saludable y feliz.**



## Contenido

1. Datos del recién nacido
2. Derechos de los niños y niñas
3. Mi camino hacia una vida saludable
4. Evaluación del crecimiento
5. Alimentación que me cuida
6. Mi sonrisa, mi salud
7. Oír, hablar y aprender
8. Mis ojos, mi ventana al mundo
9. Creciendo con bienestar emocional
10. Vacunas que cuidan mi vida
11. Mi hogar, mi entorno

## Datos del recién nacido

Mi nombre completo es:

Mi primer apellido es:

Mi segundo apellido es:

Fecha de nacimiento: Día          Mes          Año

Sexo: F  M  Grupo sanguíneo:

Lugar de nacimiento:

Municipio:                          Departamento:

Número de registro civil:

Mi foto aquí  
7 x 12 cm



## Al momento de nacer:

Peso al nacer:

Talla:

Perímetro cefálico:

Apgar al minuto:

Apgar a los 5 minutos:

Resultado de TSH:

¿Estuvo hospitalizado?: Sí  No

Dónde:

Cuánto tiempo:

Diagnóstico:

Aplicación de vacunas de recién nacido: BCG: Sí  No  Hepatitis B: Sí  No

Inicio de la lactancia materna: Antes de la hora  Después de la hora  En la casa

**Nota:** este espacio es para diligenciar por el personal de salud.

## Derechos de las niñas y los niños

“Los derechos de los niños prevalecen sobre los derechos de los demás”: artículo 44 Constitución Política de Colombia.

### La protección de la infancia es un compromiso de toda la sociedad



Derecho a la igualdad, sin discriminación de raza, religión o nacionalidad.



Derecho a la comprensión y amor por parte de las familias y de la sociedad.



Derecho a una protección especial para que puedan crecer física, mental y socialmente sanos y libres.



Derecho a una educación gratuita. Derecho a divertirse y jugar.



Derecho a tener un nombre y una nacionalidad.



Derecho a la atención y ayuda preferentes en caso de peligros.



Derecho a una alimentación, vivienda y atención médica adecuadas.



Derecho a ser protegido contra el abandono y el trabajo infantil.



Derecho a la educación y atenciones especiales para los niños y niñas con discapacidad.



Derecho a recibir una educación que fomente la solidaridad, la amistad y la justicia entre todo el mundo.

## En caso de emergencia favor avisar a:

Nombre:

Dirección:

Municipio:

Teléfono:

Departamento:

Número de celular:

### Datos familiares

#### Información de la madre:

Nombres:

Apellidos:

Ocupación:

Empresa:

Edad:

Grupo sanguíneo:                      RH:

Correo electrónico:

Teléfono:

Número celular:

#### Información del padre:

Nombres:

Apellidos:

Ocupación:

Empresa:

Edad:

Grupo sanguíneo:                      RH:

Correo electrónico:

Teléfono:

Número celular:

### Antecedentes familiares de interés que puedan influir en la salud del niño:

#### Datos de la madre

Enfermedades hereditarias:

Control prenatal: Si                      No                      Cuántos:

Complicaciones durante el embarazo:

#### Parto:

Lugar de atención:

Semanas de gestación:

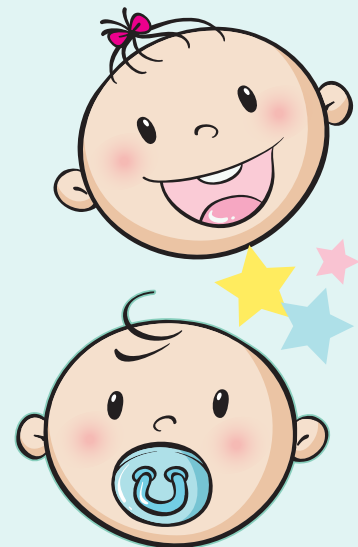
Complicaciones en el trabajo de parto:

Parto natural:                                      Inducido:

Cesárea programada:                              Cesárea de emergencia:

Método de planificación:

Observaciones:



Nota: este espacio es para diligenciar por el personal de salud.

### 3. Mi camino hacia una vida saludable

#### Después del nacimiento

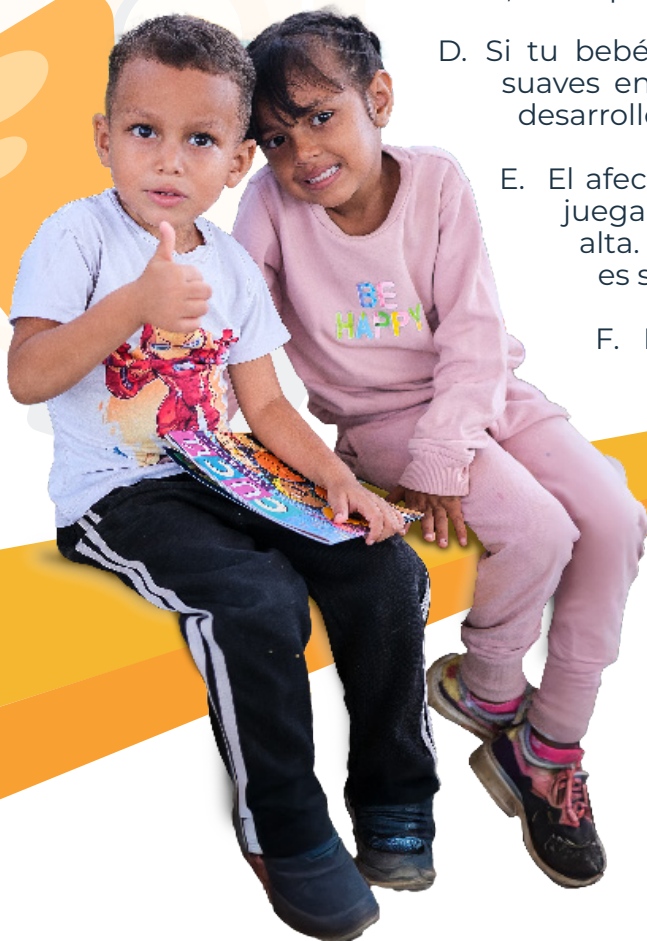
Papitos, recuerden que a su bebé le realizarán una prueba de detección temprana del hipotiroidismo congénito mediante una muestra del cordón umbilical. Es muy importante reclamar el resultado a tiempo y consultarlo con el médico para asegurarse de que todo esté bien.

#### ¡El crecimiento y desarrollo de los niños!

Si tu bebé nació antes de las 37 semanas de embarazo o pesó menos de 2.500 gramos al nacer, es muy importante que asista a los controles del programa canguro. Estos controles ayudan a vigilar su crecimiento, fortalecer su salud y apoyarlo en su desarrollo.

#### Recomendaciones para un crecimiento y desarrollo saludable

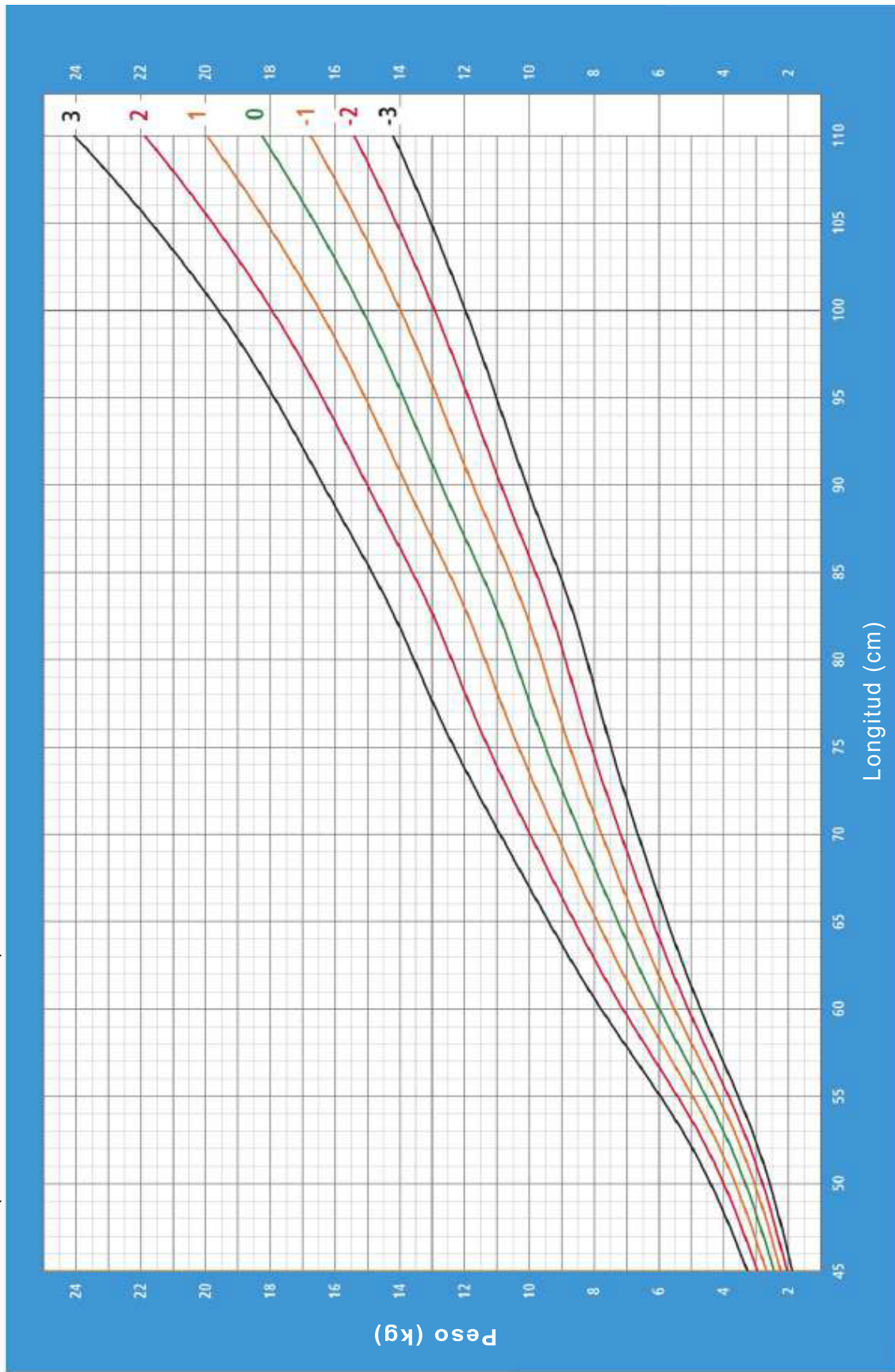
- A. Lleva a tu hijo o hija a sus citas de crecimiento y desarrollo en las siguientes edades: 1, 2, 4, 6 y 9 meses; luego a los 12, 18, 24, 30 y 36 meses; a los 4 y 5 años, y después una vez al año hasta cumplir los 11 años.
- B. En cada control, el profesional de salud revisará si tu niño o niña ha alcanzado los logros esperados para su edad. Si detecta que necesita apoyo, te orientará sobre cómo estimularlo y, si es necesario, pedirá exámenes o lo remitirá a un especialista.
- C. Informa siempre al médico si notas que tu hijo ha perdido alguna habilidad que ya tenía, sin importar su edad.
- D. Si tu bebé tiene menos de 6 meses, los masajes suaves en todo su cuerpo pueden ayudarle a un desarrollo más armónico.
- E. El afecto y el estímulo son esenciales: abrázalo, juega, háblale, cuéntale historias y léelas en voz alta. Usa palabras claras y correctas. El juego es su mejor herramienta para aprender.
- F. Participa en las charlas y talleres que ofrece tu centro de salud; allí encontrarás consejos y estrategias para favorecer su desarrollo, fortalecer las emociones y mejorar el comportamiento.



# Peso para la longitud Niños



Puntuación Z (Nacimiento a 2 años)



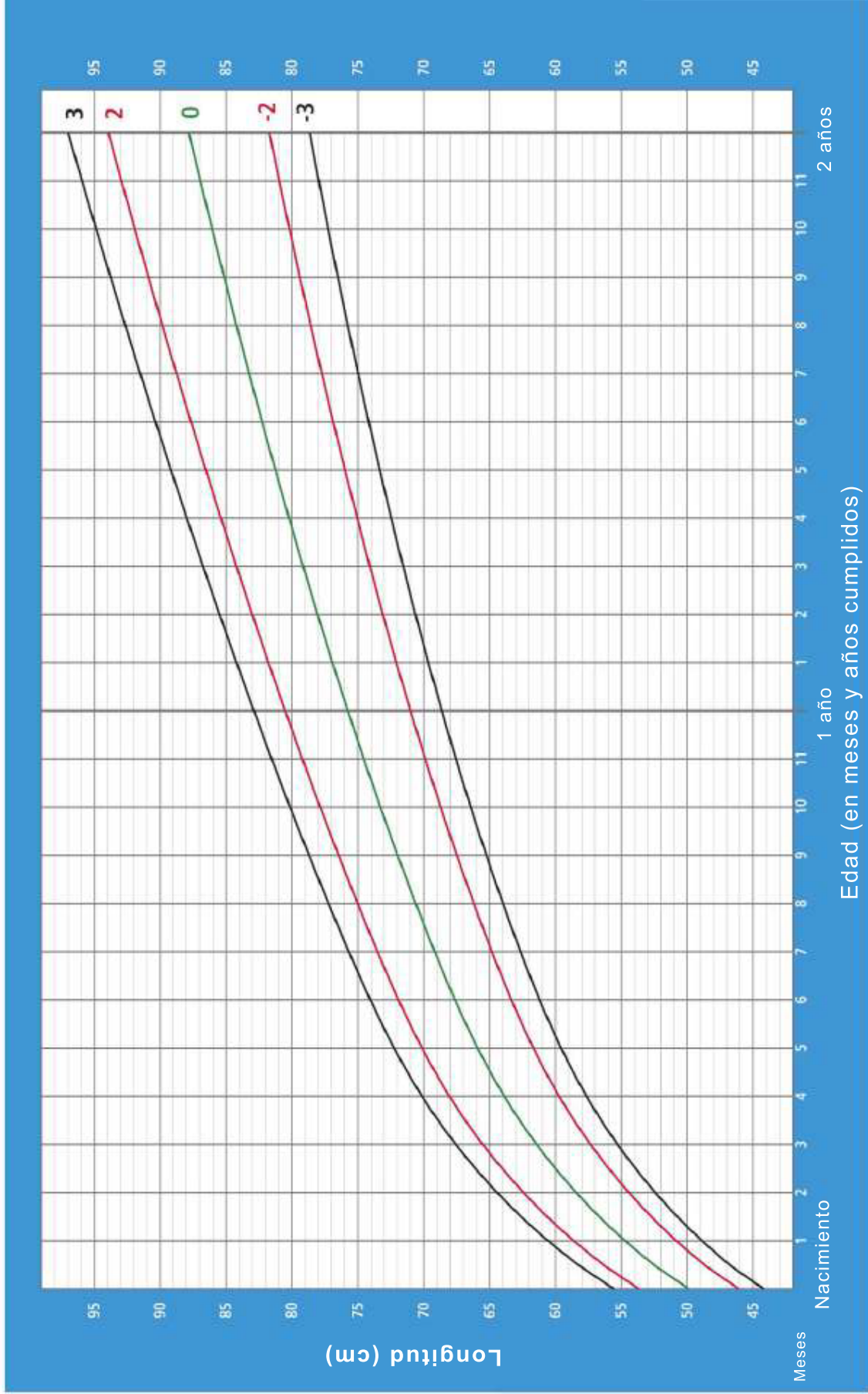
Patrones de crecimiento infantil de la OMS





# Longitud para la edad Niños

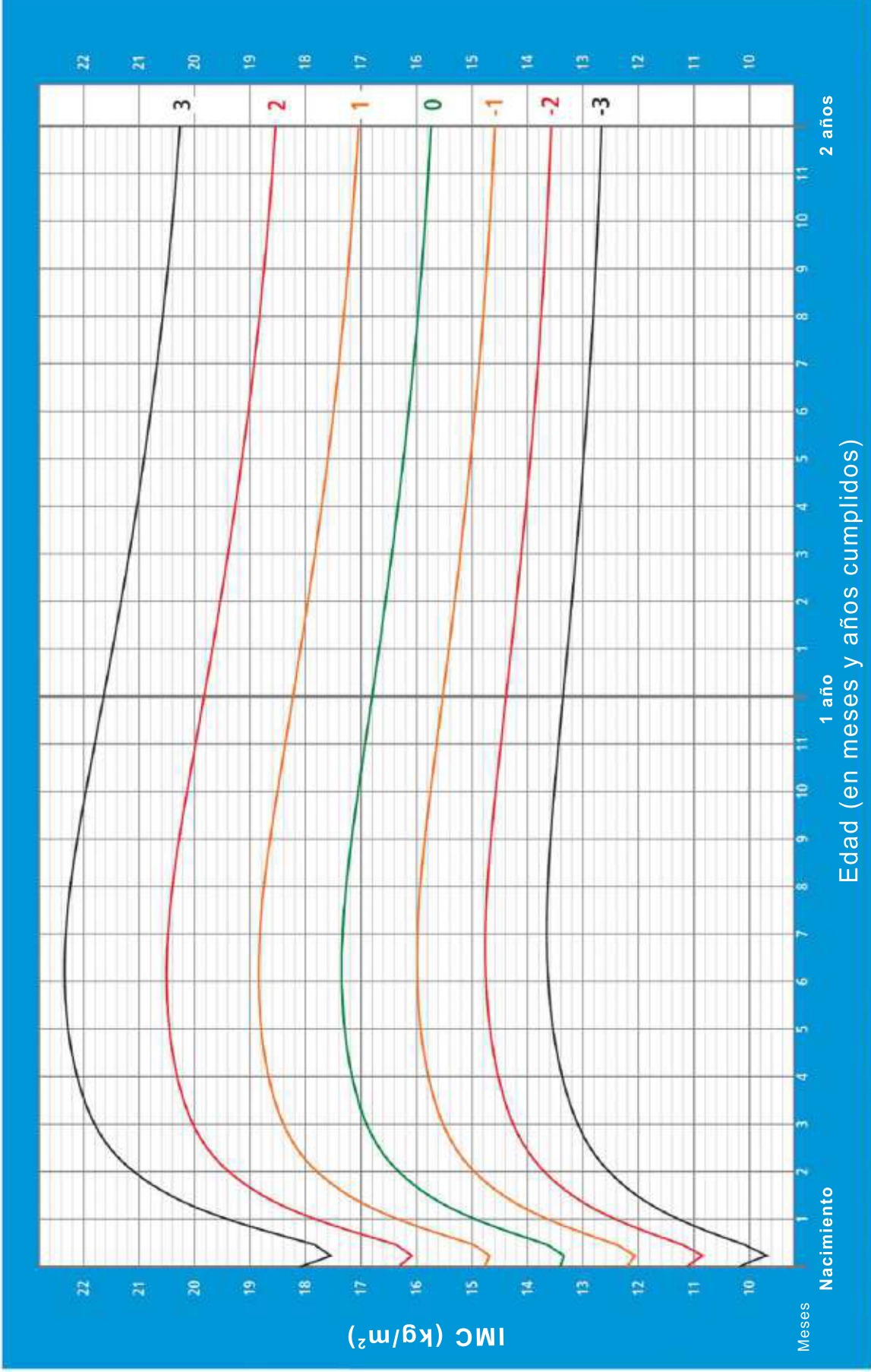
Puntuación Z (Nacimiento a 2 años)



Patrones de crecimiento infantil de la OMS

# IMC para la edad Niños

Puntuación Z (Nacimiento a 2 años)

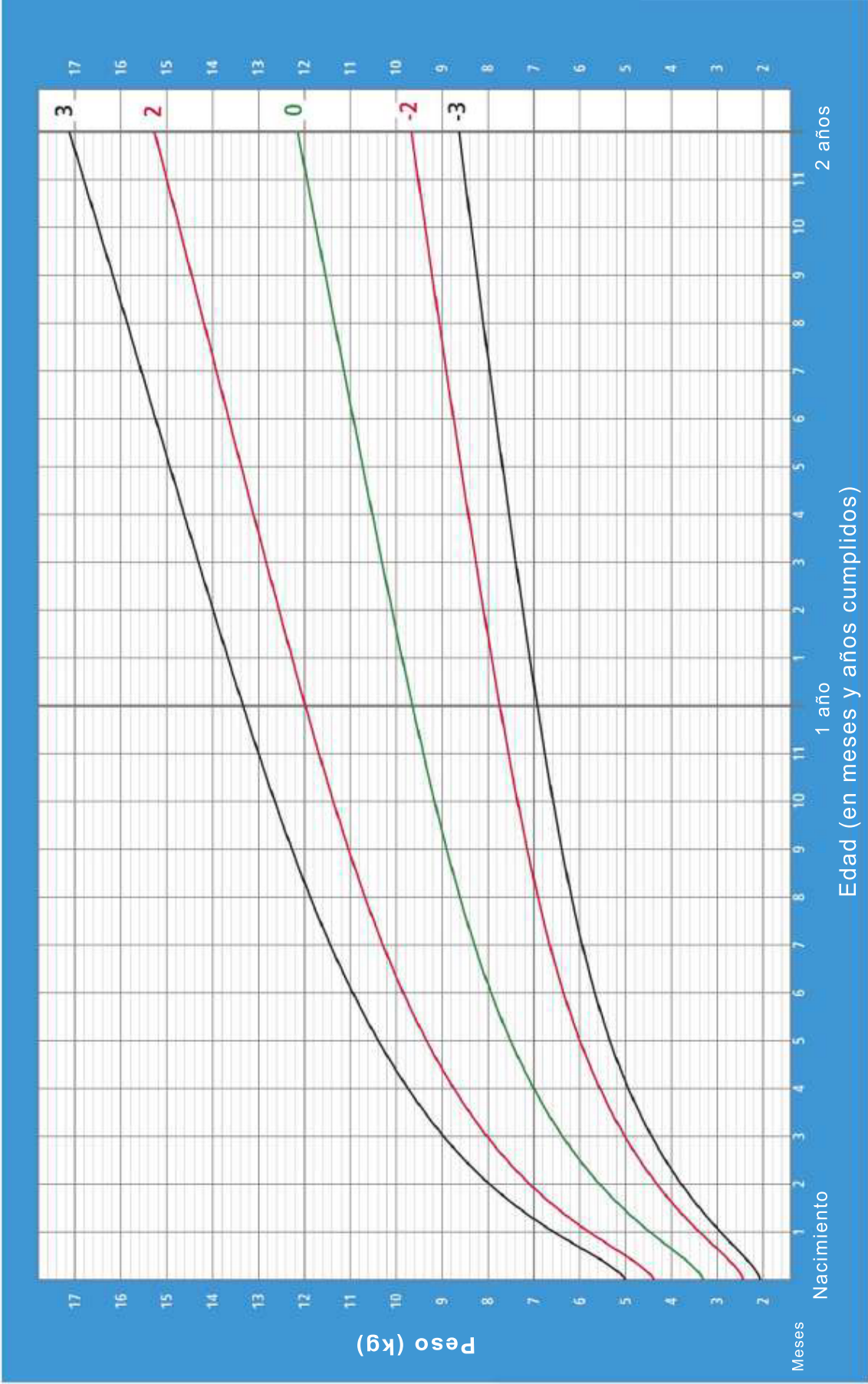


Patrones de crecimiento infantil de la OMS



# Peso para la edad Niños

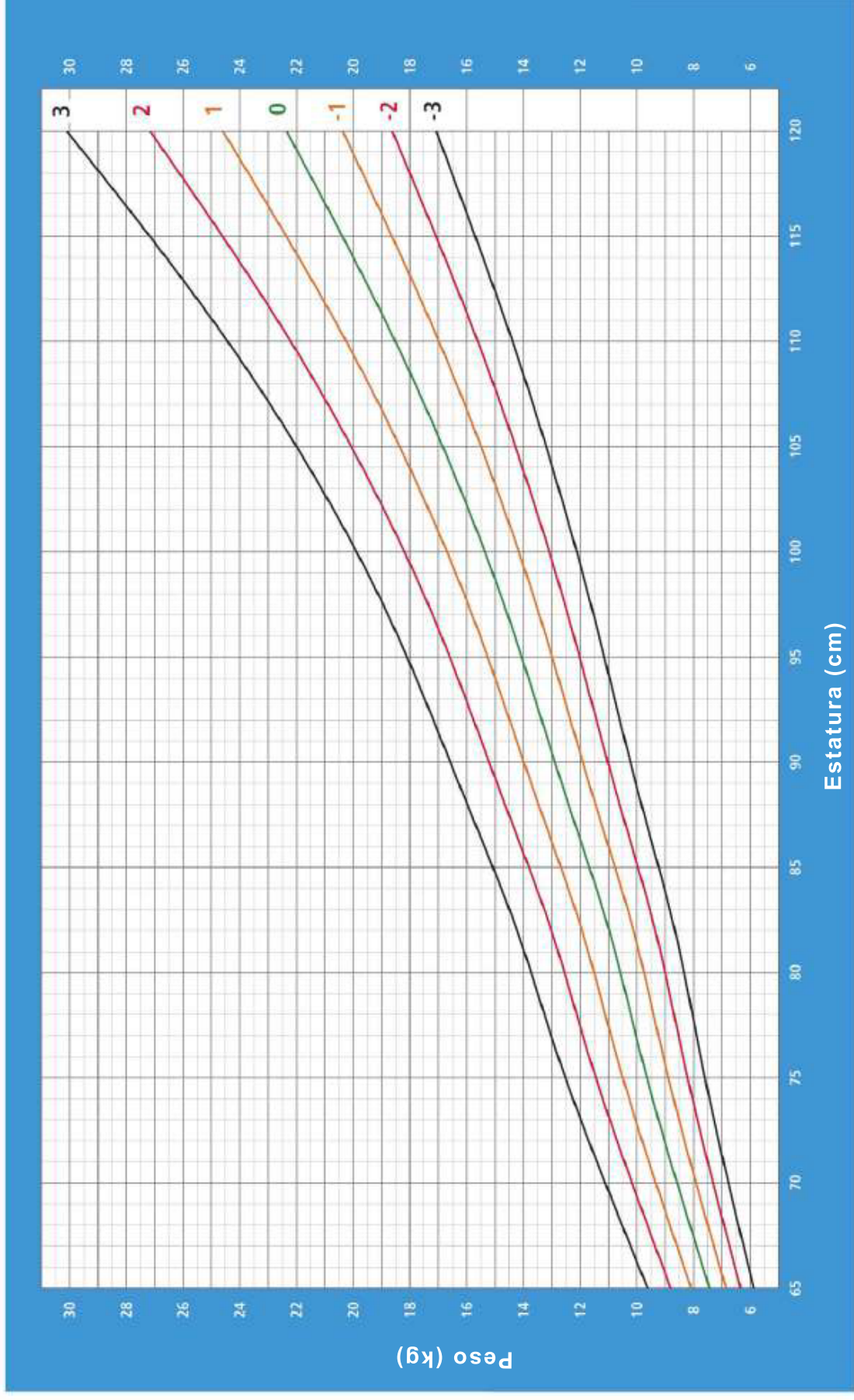
Puntuación Z (Nacimiento a 2 años)



# Peso para la estatura Niños



Puntuación Z (2 a 5 años)



**Nota:** este espacio es para diligenciar por el personal de salud.

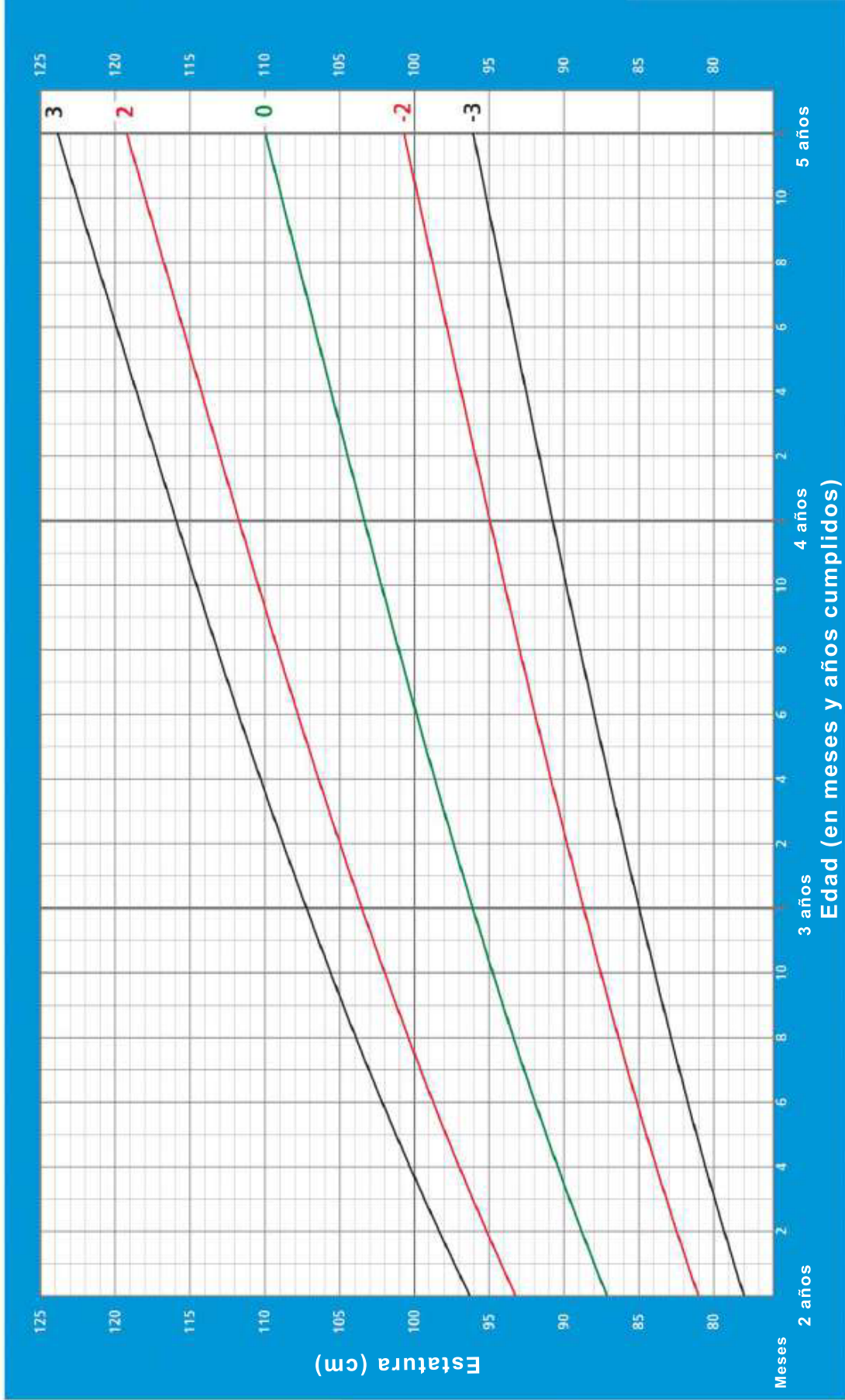
Patrones de crecimiento infantil de la OMS





# Estatura para la edad Niños

Puntuación Z (2 a 5 años)



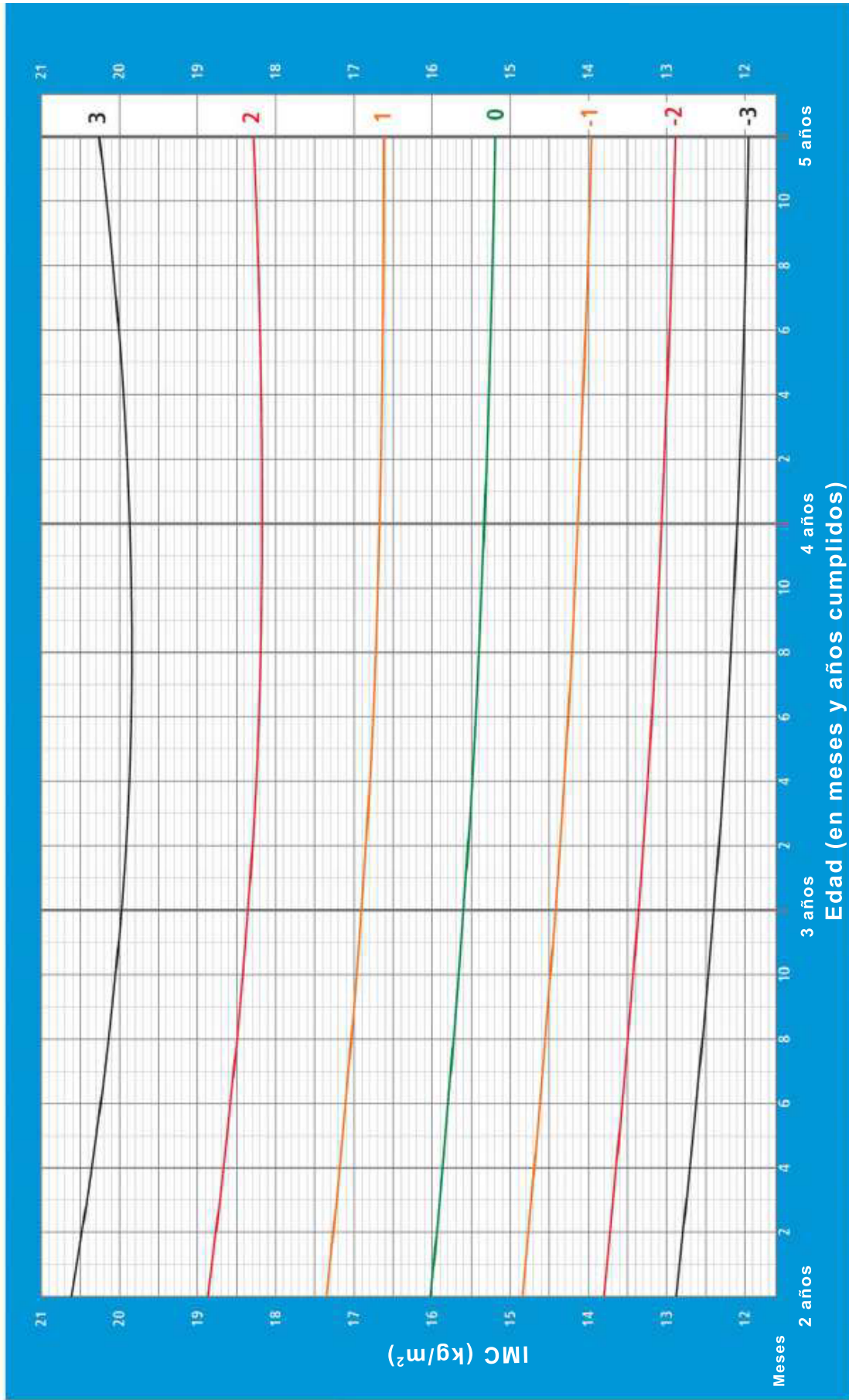
**Nota:** este espacio es para diligenciar por el personal de salud.

Patrones de crecimiento infantil de la OMS

# IMC para la edad Niños



Puntuación Z (2 a 5 años)



**Nota:** este espacio es para diligenciar por el personal de salud.

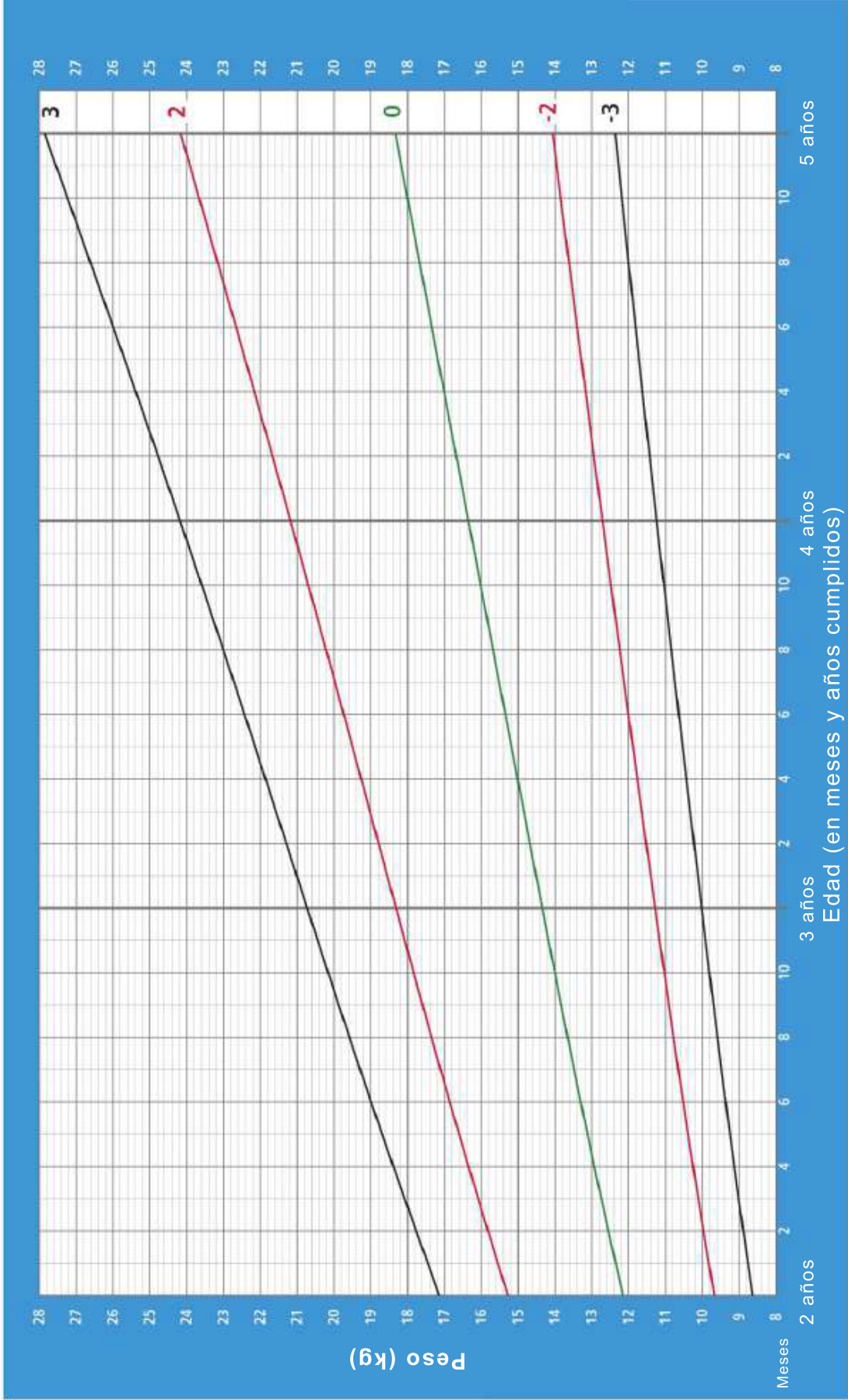
Patrones de crecimiento infantil de la OMS





# Peso para la edad Niños

Puntuación Z (2 a 5 años)



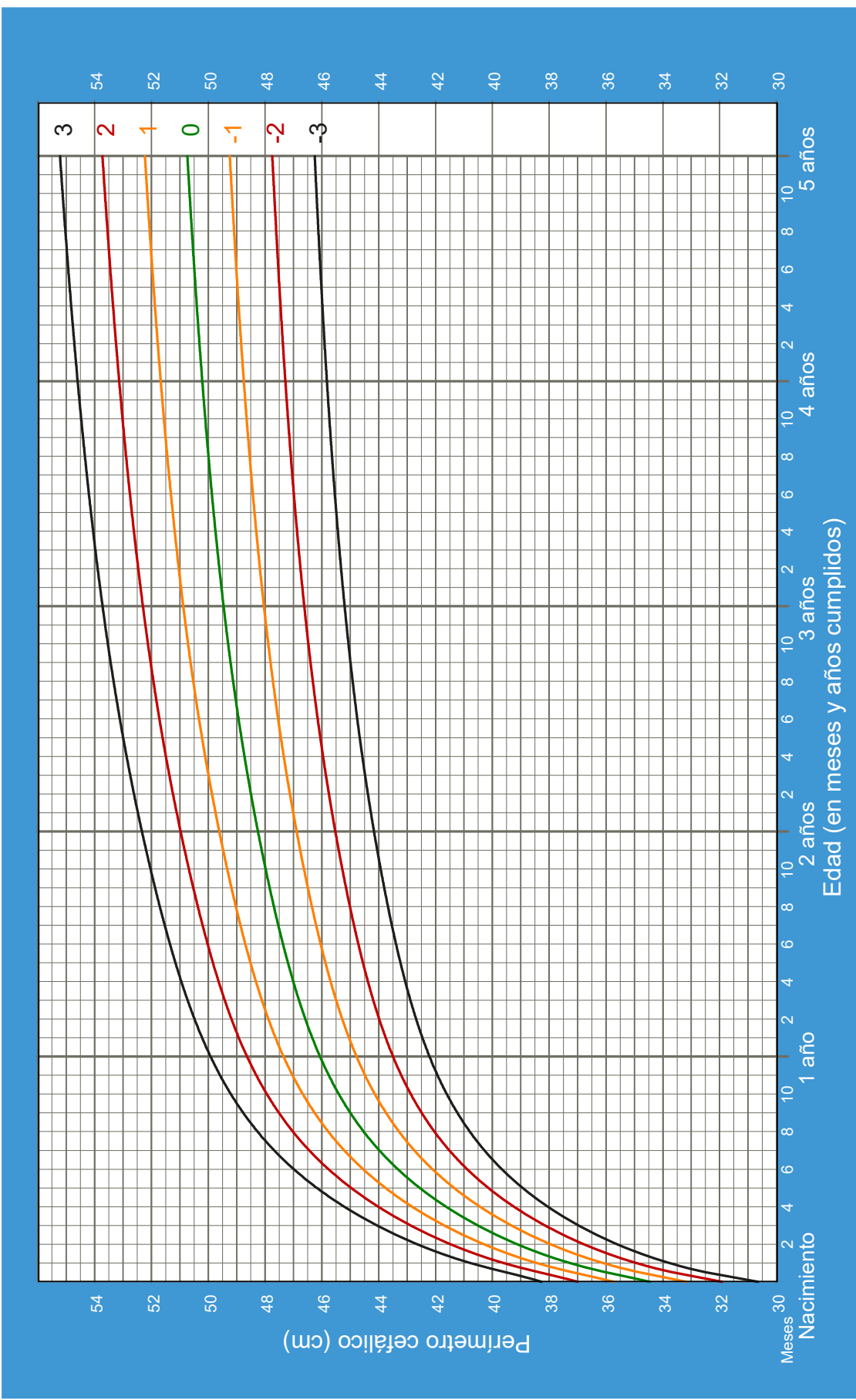
**Nota:** este espacio es para diligenciar por el personal de salud.

Patrones de crecimiento infantil de la OMS

# Perímetro cefálico para la edad Niños



Puntuación Z (Nacimiento a 5 años)



Patrones de crecimiento infantil de la OMS

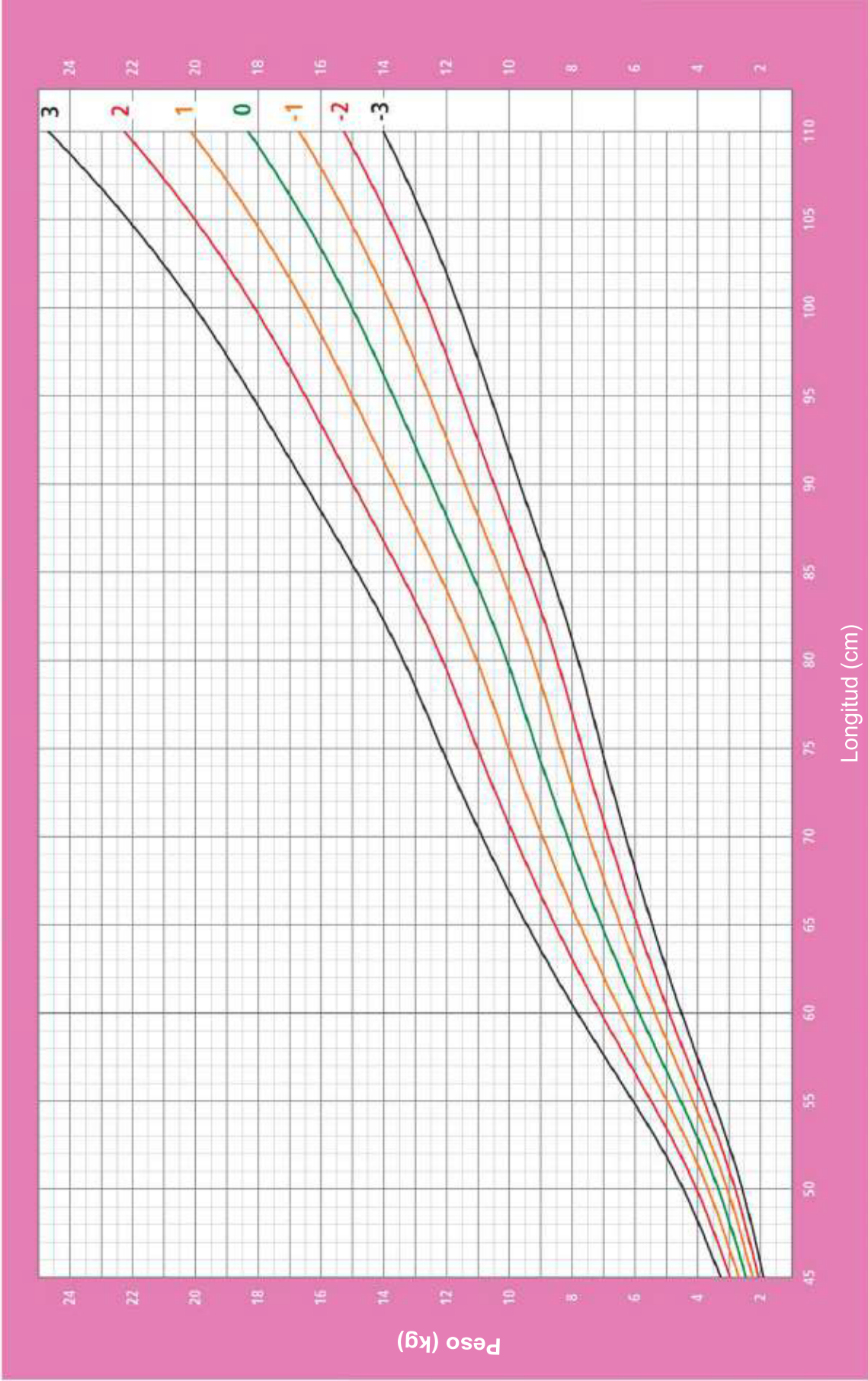
**Nota:** este espacio es para diligenciar por el personal de salud.





# Peso para la longitud Niñas

Puntuación Z (Nacimiento a 2 años)

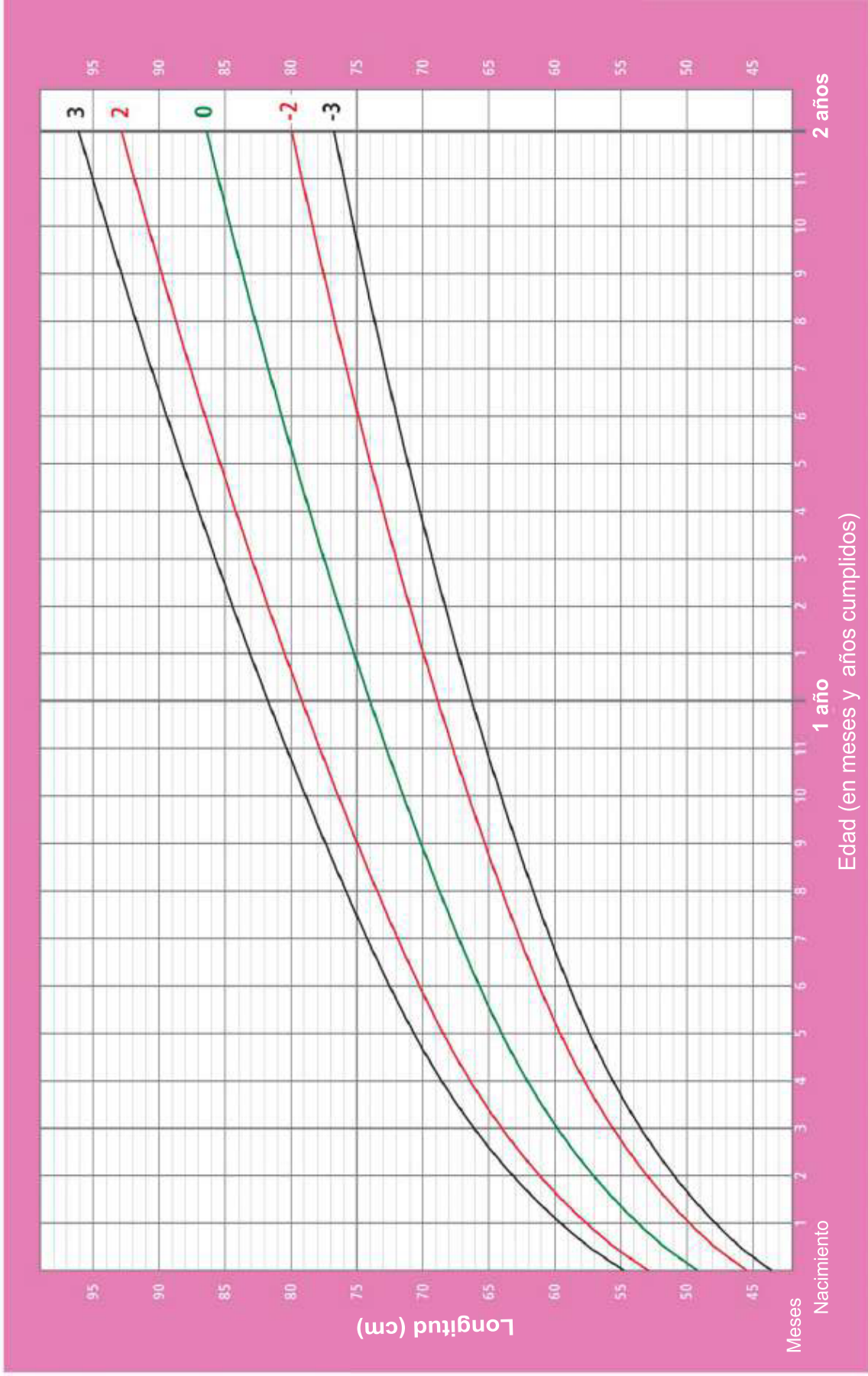


Patrones de crecimiento infantil de la OMS

# Longitud para la edad Niñas



Puntuación Z (Nacimiento a 2 años)



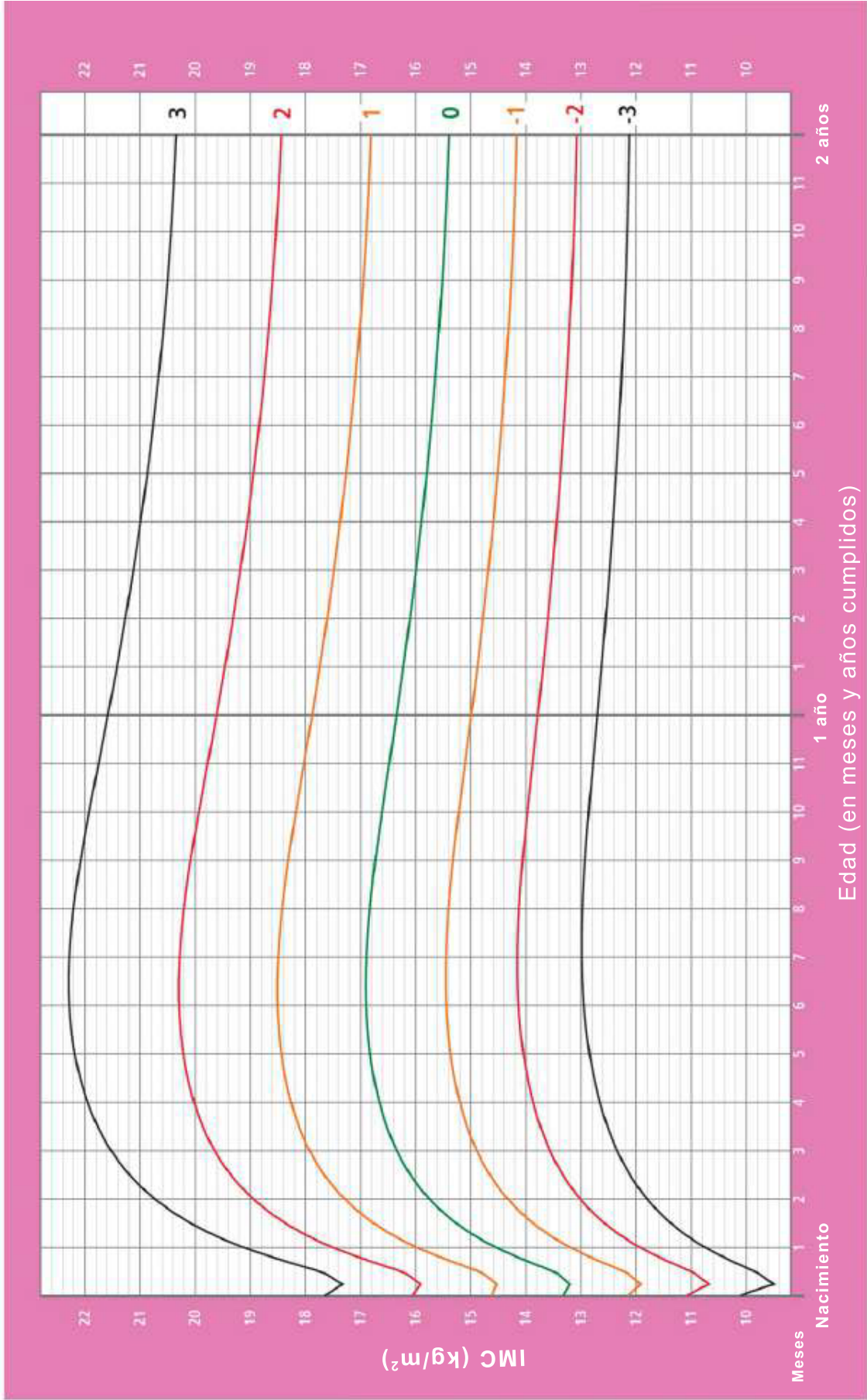
Patrones de crecimiento infantil de la OMS





# IMC para la edad Niñas

Puntuación Z (Nacimiento a 2 años)



Patrones de crecimiento infantil de la OMS

# Peso para la edad Niñas

Puntuación Z (Nacimiento a 2 años)



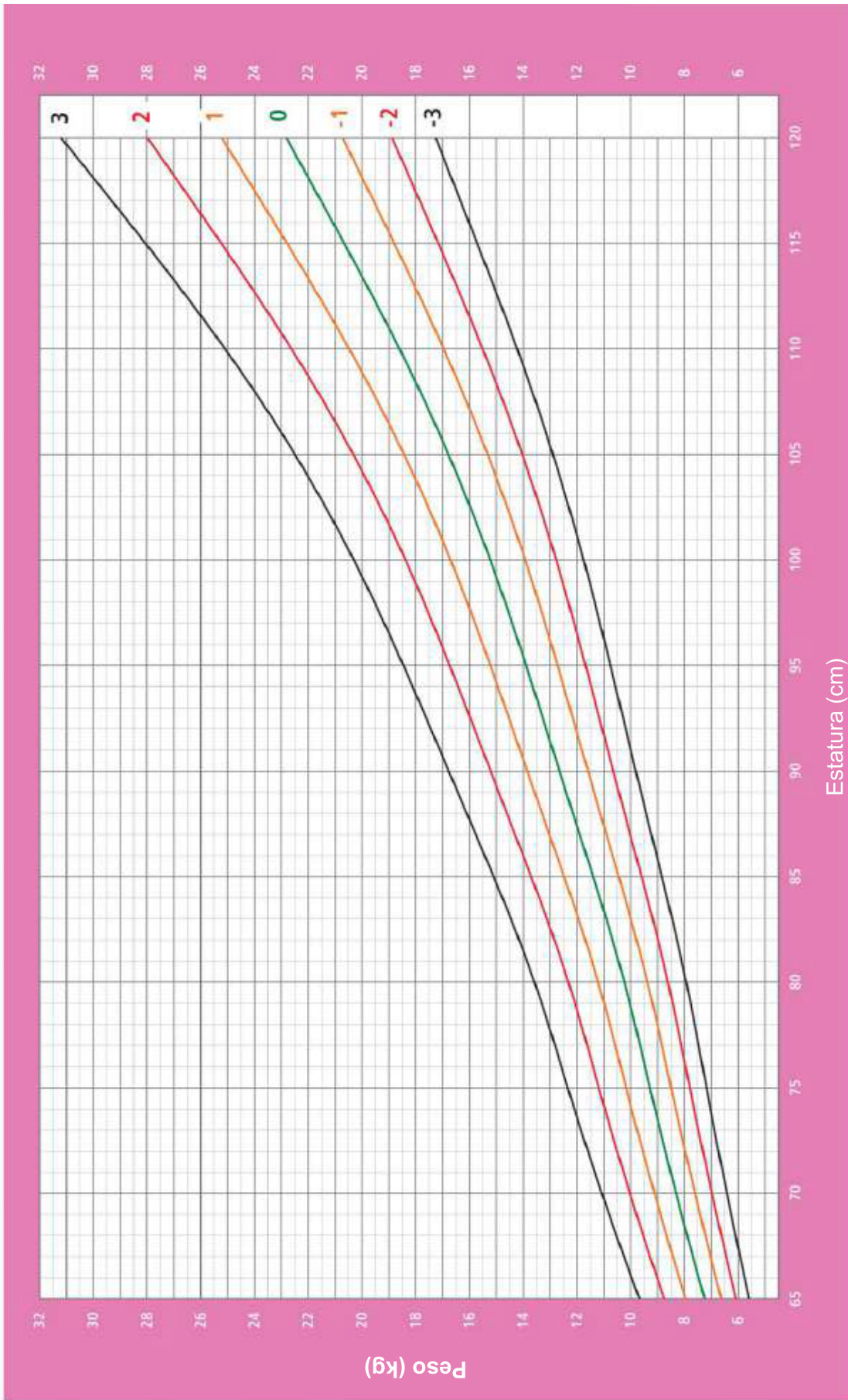
Patrones de crecimiento infantil de la OMS





# Peso para la estatura Niñas

Puntuación Z (2 a 5 años)



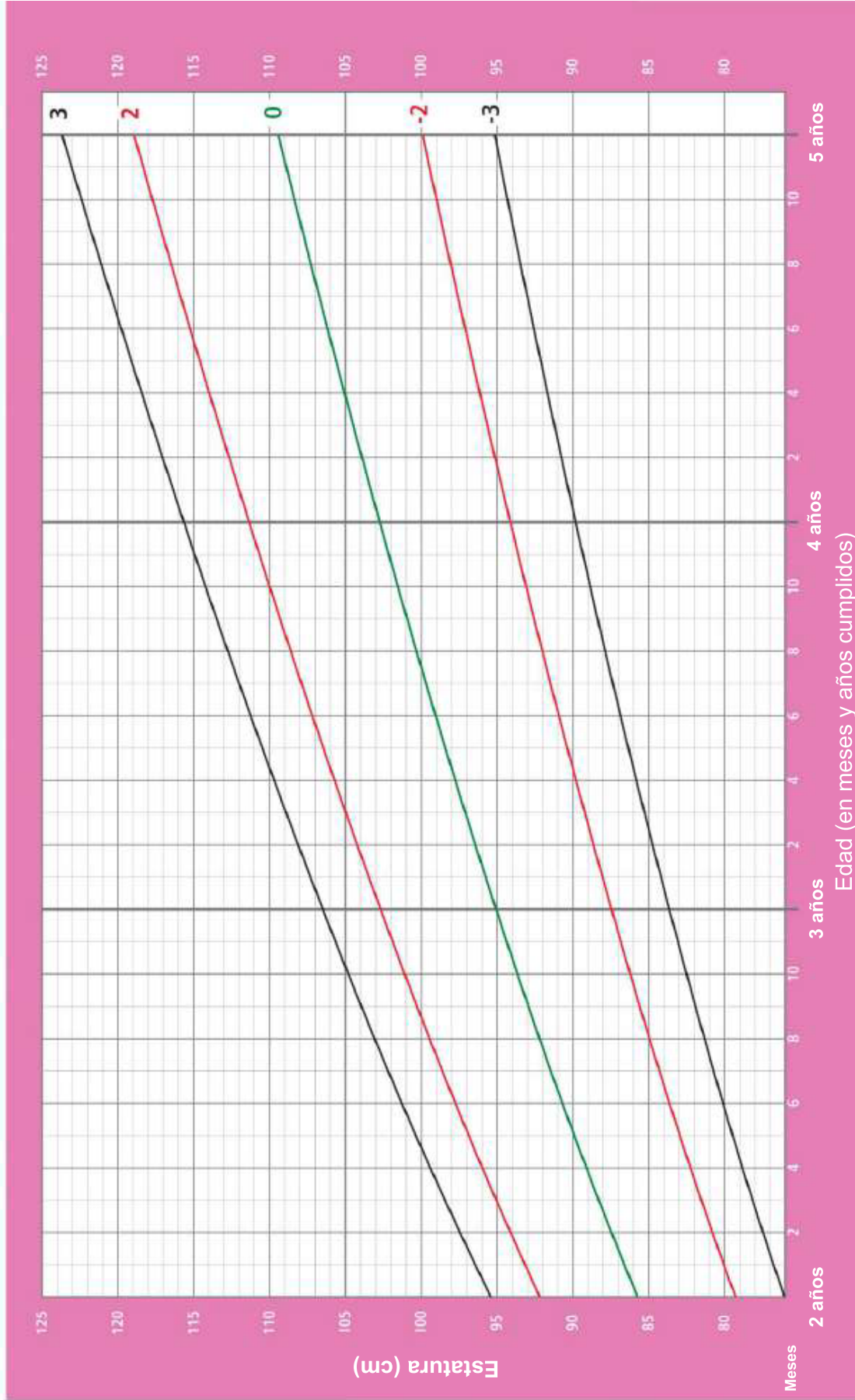
**Nota:** este espacio es para diligenciar por el personal de salud.

Patrones de crecimiento infantil de la OMS

# Estatura para la edad Niñas



Puntuación Z (2 a 5 años)



**Nota:** este espacio es para diligenciar por el personal de salud.

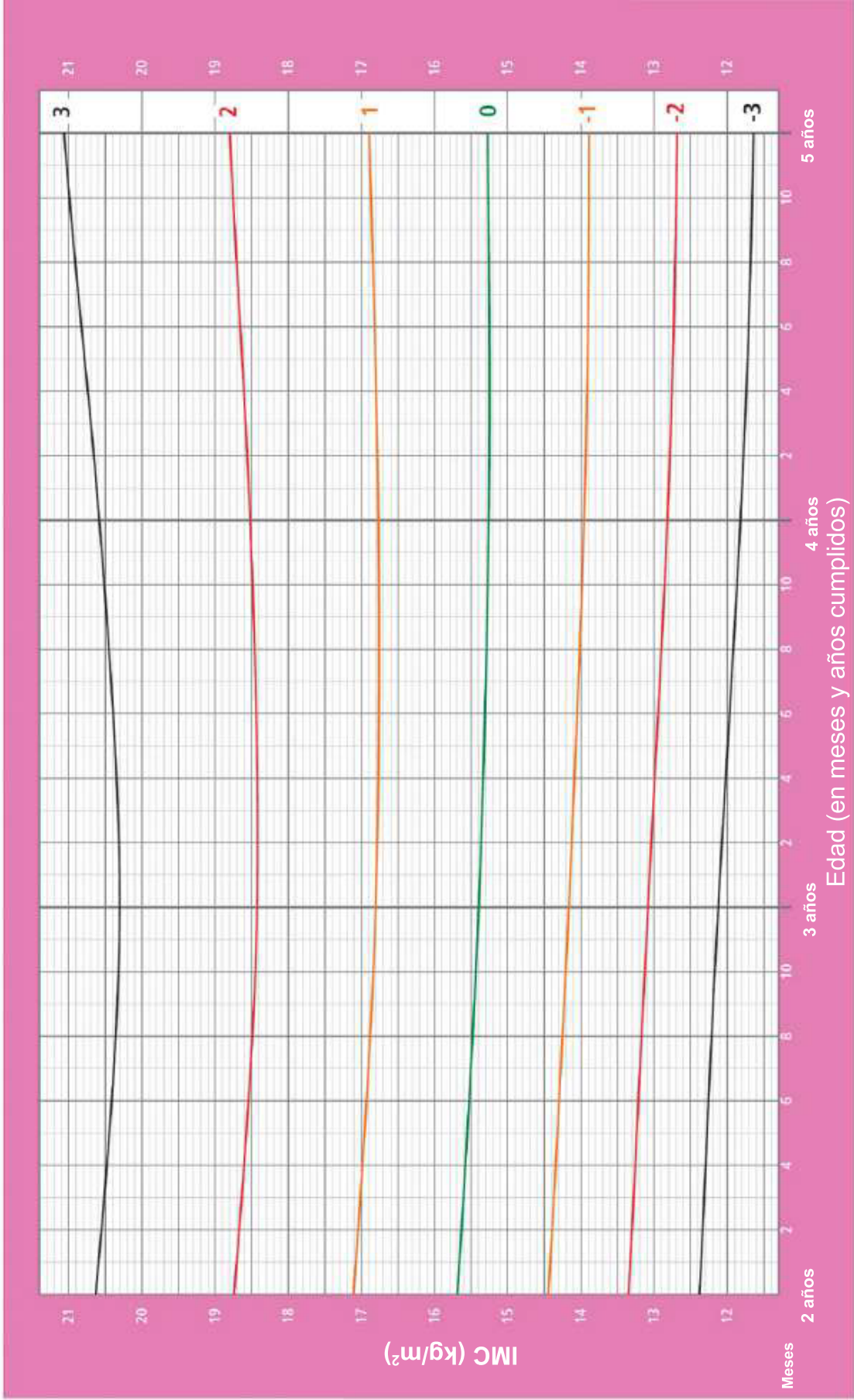
Patrones de crecimiento infantil de la OMS





# IMC para la edad Niñas

Puntuación Z (2 a 5 años)

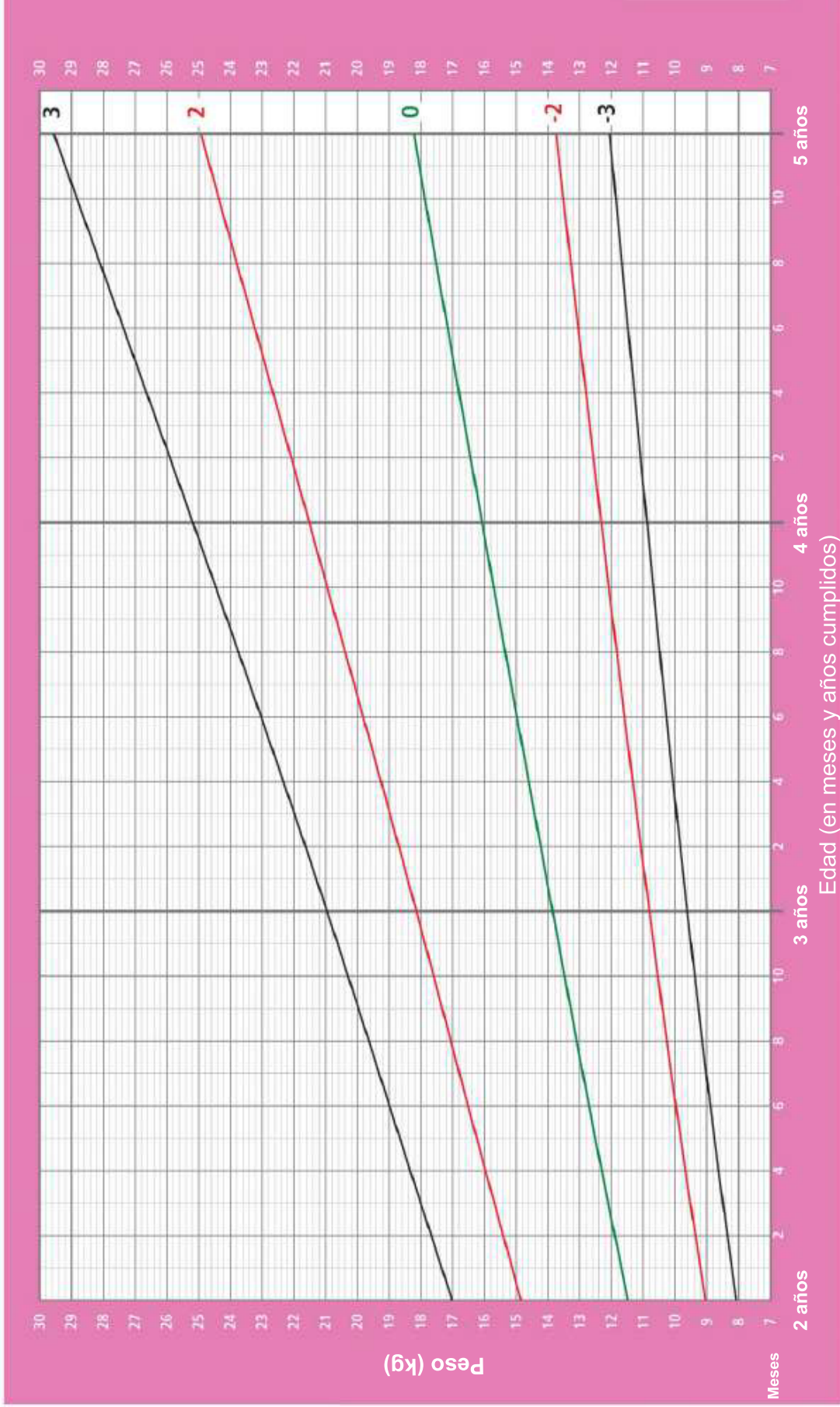


**Nota:** este espacio es para diligenciar por el personal de salud.

Patrones de crecimiento infantil de la OMS

# Peso para la edad Niñas

Puntuación Z (2 a 5 años)



**Nota:** este espacio es para diligenciar por el personal de salud.

Patrones de crecimiento infantil de la OMS





## Perímetro cefálico para la edad Niñas

Puntuación Z (Nacimiento a 5 años)



Patrones de crecimiento infantil de la OMS

**Nota:** este espacio es para diligenciar por el personal de salud.





## 4. Alimentación que me cuida

Papás y mamás, recuerden que una buena alimentación desde el nacimiento es clave para el crecimiento y desarrollo de los niños y niñas. La leche materna exclusiva durante los primeros 6 meses les aporta todos los nutrientes y defensas que necesitan.

La lactancia es un acto natural y único entre madre e hijo. A través de la leche materna, el bebé recibe todos los nutrientes y la hidratación que necesita para crecer sano durante sus primeros meses de vida.

Amamantar es la forma de alimentación que más beneficios trae, ya que ayuda a prevenir enfermedades como:

- Infecciones gastrointestinales y respiratorias
- Obesidad
- Diabetes
- Leucemia
- Alergias
- Cáncer infantil
- Hipertensión

Además de los beneficios físicos, la lactancia materna también fortalece el vínculo emocional entre madre e hijo, favorece su desarrollo cognitivo e intelectual y ayuda a reducir el riesgo de depresión posparto en la madre.

**Recuerda:** No inicies fórmulas ni otros alimentos sin indicación de tu médico o pediatra. La leche materna tiene todo lo que tu bebé necesita, incluso el agua.



## ¡La comida también enseña!

A partir de los 6 meses, la alimentación complementaria ayuda a desarrollar habilidades como masticar, probar nuevos sabores y explorar texturas, fomentando hábitos saludables para toda la vida.

### Nuestras recomendaciones:

- Lactancia materna exclusiva hasta los 6 meses, a libre demanda.
- A partir de los 6 meses, comenzar la alimentación complementaria con papillas, purés y alimentos suaves, siempre acompañada de lactancia.
- Evitar azúcares, sal y alimentos ultraprocesados en los primeros años.
- Ofrecer frutas, verduras, proteínas y cereales variados para asegurar todos los nutrientes.
  - Respetar las señales de hambre y saciedad del niño o niña.
  - Involucrar a toda la familia en los hábitos de alimentación saludable.

**Recuerda: La hora de la comida es también un momento de cariño y aprendizaje. Comer en familia fortalece los lazos y enseña con el ejemplo.**



## 5. Mi sonrisa, mi salud

En Coosalud cuidamos la sonrisa desde el primer día.

Queremos recordarles a los nuevos padres que la salud oral es fundamental. Prevenir las enfermedades de los dientes y la boca es posible si desde temprano fomentamos buenos hábitos de higiene y alimentación, contribuyendo así al bienestar integral de cada niño y niña.

### **Papás, así pueden cuidar las encías y dientes de su hijo o hija**

#### **Antes de que salgan los dientes:**

- Limpie sus encías usando una gasa limpia o un paño hervido (ya frío). Humedézcalo con agua y páselo suavemente de arriba hacia abajo y de un lado al otro, repitiendo entre 5 y 10 veces.
- Hagan masajes suaves en las encías para mantenerlas limpias y estimular su desarrollo.

#### **Cuando aparezca el primer diente:**

- Lleven al bebé a su primera consulta con el odontólogo, para recibir orientación sobre higiene oral y prevención de caries.
- Para aliviar las molestias, pueden darle un mordedor de caucho limpio y esterilizado, un paño frío o incluso una zanahoria grande y cruda (siempre bajo supervisión para evitar atragantamientos). También pueden preparar paletas de leche materna congelada.
- Si notan sangrado en las encías, consulten de inmediato con el odontólogo, y si el sangrado es abundante, acudan a urgencias.
- No compartan cubiertos, alimentos o cualquier objeto de su boca con el bebé, para evitar pasar bacterias que causan caries.

#### **Cepillado y cuidado diario (responsabilidad de los papás):**

- Laven bien sus manos antes de iniciar la limpieza.
- Coloque al niño recostado sobre sus piernas para ver mejor su boca.
- Usen hilo dental desde la última muela hacia adelante, deslizando suavemente sin lastimar las encías.
- Cepillen con un cepillo pequeño y crema dental sin flúor (si no tienen, solo usen el cepillo seco).
- Pongan una cantidad mínima de crema.
- Cepillen cada diente por la parte externa (10 pasadas), luego la parte interna y finalmente la parte superior de dientes y muelas.
- Limpie la lengua suavemente para que quede rosada y sin restos.
- Si el bebé come de noche, vuelvan a limpiarle los dientes para prevenir caries.
- Si le asusta el cepillado, denle un espejo para que vea el proceso y se sienta más seguro.
- Llévenlo al odontólogo al menos cada seis meses, o antes si así lo indica el especialista.



## 6. Oír, hablar y aprender

### ¿Qué es la salud auditiva y comunicativa?

Es la capacidad del ser humano para escuchar de manera adecuada y comunicarse a través del lenguaje. Esta habilidad depende del buen funcionamiento del sistema auditivo, del desarrollo de la persona y del entorno sociocultural en el que vive. La audición y la comunicación forman una unidad inseparable que influye directamente en el bienestar y la interacción social.

Prácticas de prevención y autocuidado:

#### **Cosas que no debemos hacer para cuidar los oídos de los niños:**

- No introducir objetos extraños ni copitos en el oído.
- No intentar sacar tapones de cera en casa; siempre acudan al médico.
- No dar ni seguir remedios caseros.
- No aplicar ninguna sustancia en el oído sin indicación médica.
- No poner leche materna dentro del oído, ya que puede causar infecciones.
- No exponer al niño a sonidos muy fuertes, pues pueden dañar su audición.
- Si hay un cuerpo extraño en el oído, no intentes sacarlo; llévalo de inmediato al médico.

Importante: si notas que tu hijo o hija presenta dificultades para escuchar, infórmalo al médico para una valoración oportuna.

## 7. Mis ojos, mi ventana al mundo

### **La vista en los primeros años de vida**

En la infancia, la vista es clave para aprender, explorar el mundo y relacionarse con los demás. Detectar a tiempo cualquier problema visual puede mejorar el rendimiento escolar, la autoestima y la calidad de vida de niñas y niños. La visión no solo ayuda a ver, también facilita la comprensión, la comunicación y la independencia.

Realizar controles visuales periódicos y fomentar hábitos saludables desde pequeños les brinda más oportunidades para crecer sanos y felices, tanto en casa como en la escuela.

**Papitos:** en cada consulta médica se revisará la visión de su hijo o hija. Si el médico detecta alguna dificultad, lo remitirá con un especialista en salud visual para una valoración más completa.

## 8. Creciendo con bienestar emocional

Porque cada niño y niña merece ternura, juego y respeto

Querida mamá, papá o cuidador:

Criar puede ser un desafío, pero también es una aventura maravillosa. Cada sonrisa, cada avance y cada palabra nueva son momentos únicos para demostrarle a tu hijo o hija lo valioso que es para ti. Aquí te dejamos ideas sencillas para acompañarlo con cariño, respeto y protección, ayudándolo a crecer feliz.

Amar es estar presente

- Escúchalo con interés, aunque sus palabras parezcan simples.
- Hazle preguntas y valida lo que siente.
- Dale abrazos todos los días: el contacto afectivo fortalece su corazón y su mente.
- Educar con diversión y afecto
- Comparte juegos, inventen historias, cocinen o bailen juntos.
- Enseña los límites con amor: "No puedo dejar que hagas eso, pero busquemos otra opción".

Cada niño avanza a su propio ritmo

- Evita compararlo con otros; cada uno crece a su manera.
- Cuando se equivoque, acompáñalo a aprender sin miedo.
- Reconoce y celebra cada logro, por pequeño que parezca.

Pequeños gestos, grandes lecciones

- Hablar con respeto enseña respeto.
- Mostrar paciencia enseña fortaleza.
- Tratar con ternura enseña a quererse a sí mismo.

Recuerda: en esta etapa se empieza a construir y a fortalecer la identidad, por eso es importante:

- Resalte sus fortalezas y cualidades
- Oriéntelo en los límites en su sexualidad, lo que incluye el reconocimiento de sus partes íntimas e información para la prevención de la violencia sexual siempre acorde a su edad y teniendo en cuenta el curso de vida.
- Propicie el sentido de pertenencia en la niña o el niño, anímelo y consuélolo
- Enséñele a establecer sus primeros límites: que le gusta, que no le gusta y respete esos gustos. Cuales son las responsabilidades acordes a su edad.
- Construya las bases para su autonomía la independencia acorde a su edad.

## 9. Vacunas que cuidan mi vida

Proteger la salud de nuestros hijos es una de las decisiones más valiosas que podemos tomar como familia. Vacunar es más que una medida preventiva: es un escudo que protege a niñas y niños contra enfermedades graves como el sarampión, la polio y la rubéola, fortaleciendo sus defensas para que crezcan sanos y seguros.

Cada dosis aplicada es un acto de amor y un compromiso con toda la comunidad, porque al vacunarlos también cuidamos a quienes nos rodean. Es una inversión en su futuro, asegurando que tengan más oportunidades de aprender, jugar y desarrollarse plenamente.

Confiar en las vacunas es confiar en la ciencia, y confiar en la ciencia es proteger la vida.

### ESQUEMA DE VACUNACIÓN DE COLOMBIA

EDAD	VACUNA	DOSIS	ENFERMEDAD QUE PREVIENE
Recién Nacido	BCG	Única	Meningitis Tuberculosa
	Hepatitis B	Recién nacido	Hepatitis B (Garantizar en las primeras 12 horas del RN)
1.5 meses	Pentavalente (DPT - Hib b - Hep B)	Primera	Diftéria - Tos ferina - Tétanos Meningitis y otras enfermedades causadas por haemophilus influenzae tipo b. Hepatitis B
	Antipolio VIP	Primera	Poliomielitis
	Rotavirus	Primera	Diarrea causada por Rotavirus
	Neumococo	Primera	Neumonías, otitis, meningitis y bacteriemias
3 meses	Pentavalente (DPT - Hib b - Hep B)	Segunda	Diftéria - Tos ferina - Tétanos Meningitis y otras enfermedades causadas por haemophilus influenzae tipo b. Hepatitis B
	Antipolio VIP	Segunda	Poliomielitis
	Rotavirus	Segunda	Diarrea causada por Rotavirus
	Neumococo	Segunda	Neumonías, otitis, meningitis y bacteriemias
4.5 meses	Pentavalente (DPT - Hib b - Hep B)	Tercera	Diftéria - Tos ferina - Tétanos Meningitis y otras enfermedades causadas por haemophilus influenzae tipo b. Hepatitis B
	Antipolio VIP	Tercera	Poliomielitis
6 meses	Influenza estacional	Primera	Enfermedades respiratorias causadas por el virus de la influenza
7 meses	Influenza estacional	Segunda	Enfermedades respiratorias causadas por el virus de la influenza
12 meses	Triple Viral	Primera	Sarampión, Rubéola y Paperas
	Varicela	Primera	Varicela
	Neumococo	Refuerzo	Neumonías, otitis, meningitis y bacteriemias
	Hepatitis A	Única	Hepatitis A
18 meses	Pentavalente (DPT - Hib b - Hep B)	1er Refuerzo	Diftéria - Tos ferina - Tétanos Meningitis y otras enfermedades causadas por haemophilus influenzae tipo b. Hepatitis B
	Antipolio VIP	1er Refuerzo	Poliomielitis
	Fiebre amarilla	Única	Fiebre amarilla "por emergencia sanitaria"
	Triple Viral	Refuerzo	Sarampión, Rubéola y Paperas
5 años	DTP	2do Refuerzo	Diftéria - Tos ferina - Tétanos
	Antipolio VIP	2do Refuerzo	Poliomielitis
	Varicela	Primera	Varicela
9-17 años	Virus del Papiloma Humano (VPH)	Única	Cáncer causado por virus del Papiloma Humano



# Creciendo + saludable

**COOSALUD**  
En Pos de tu bienestar



Vigilado Supersalud