



ANEXOS

Vacunación*

Esquema completo para niñas y niños de 0 a 5 años



Este es el esquema de vacunación que todos, niñas y niños, debieran tener completo al cumplir 6 años. En caso de que les haga falta una o varias de estas vacunas, consulta al médico o acude a una Unidad de Salud.

Vacuna	Enfermedad que previene	Dosis	Niñas y niños de 0 a 5 años de vida
BCG	Tuberculosis	Única	Al nacer
Hepatitis B	Hepatitis B	Primera Segunda Tercera	Al nacer 2 meses 6 meses
Pentavalente acelular (DPaT+VPI+Hib)	Difteria, tosferina, tétanos, poliomielitis e infecciones por H. influenzae b	Primera Segunda Tercera Cuarta	2 meses 4 meses 6 meses 18 meses
DPT	Difteria, tosferina y tétanos	Refuerzo	4 años
Rotavirus	Diarrea por rotavirus	Primera Segunda Tercera	2 meses 4 meses 6 meses
Neumocócica conjugada	Infecciones por neumococo	Primera Segunda Refuerzo	2 meses 4 meses 12 meses
Influenza****	Influenza	Primera Revacunación***	6 meses** Anual hasta los 59 meses
SRP	Sarampión, rubéola, parotiditis	Primera Refuerzo	1 año 6 años
Sabin	Poliomielitis	Adicionales*****	
SR	Sarampión y rubeola	Adicionales	A partir de los 10 años
Otras vacunas	Varicela*****	Primera Refuerzo	1 año 6 años

*/ Datos tomados de la Cartilla Nacional de Salud 2018.

**/ A partir de los 6 hasta los 59 meses, se deberán aplicar dos dosis, un mes después de la primera.

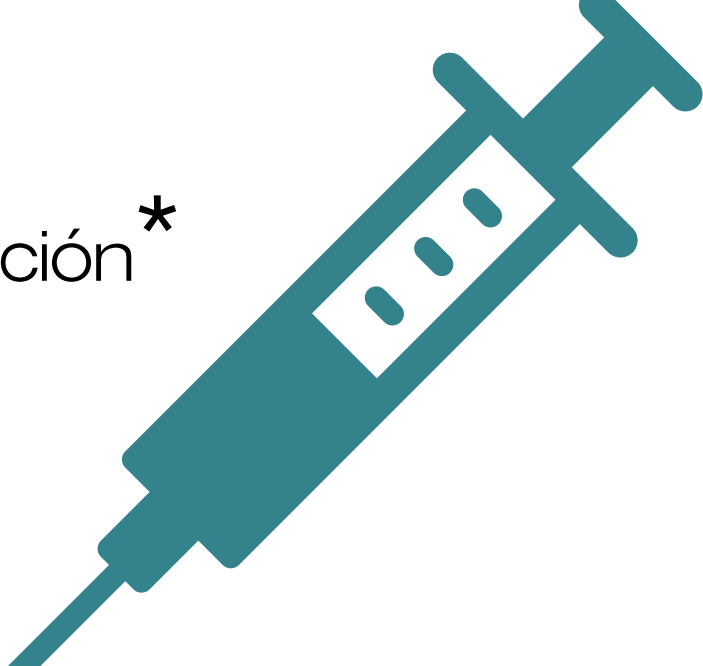
***/ A partir de los 12 meses, aplicar la dosis anual durante toda la vida.

****/ Los servicios de salud pública ofrecen la vacuna contra la influenza de manera gratuita, desde los 6 hasta los 59 meses, así como para los mayores de 60 años y para los pacientes con enfermedades crónicas desde los 50 años.

*****/ Sólo en la Semana Nacional de Salud.

*****/ Aún no está incluida en la Cartilla Nacional de Vacunación. El IMSS comienza a ponerla en niños de guardería.

Vacunación *



Para niñas y niños de 9 a 12 años

Vacuna	Enfermedad que previene	Dosis	Edad
SRP	Sarampión, rubéola, parotiditis	Refuerzo	10 años
Td	Difteria y tétanos	Refuerzo	12 años>
Hepatitis B	Hepatitis B	Refuerzo 1ra Refuerzo 2da	12 años 4 semanas después de la dosis inicial
SR	Sarampión y rubeola	Refuerzo	10 años>
Virus del papiloma humano (VPH)*	Previene la infección por el virus de papiloma humano y reduce el riesgo de cáncer cervicouterino y verruga de transmisión sexual.	Dosis 1 (inicial) Dosis 2	Entre los 9 y 11 años de edad 6 meses después de la dosis inicial

*/ Por ahora los servicios de salud pública de las Ciudad de México aplican la vacuna del VPH, de manera gratuita, únicamente a niñas entre 9 y 11 años, sin embargo, se recomienda aplicarla tanto a niñas como a niños de esa edad.

Revisar recomendaciones de la Secretaría de Salud de la vacuna contra COVID-19



Peso y talla

Niñas y niños de 6 a 12 años	Peso promedio (kilogramos)	Talla promedio (centímetros)
6 años	De 18.10 a 23.94	De 107.8 a 119.0
7 años	De 19.98 a 27.16	De 113.0 a 125.3
8 años	De 22.13 a 30.80	De 118.2 a 131.4
9 años	De 24.52 a 35.02	De 123.5 a 137.7
10 años	De 27.35 a 40.14	De 129.0 a 144.0
11 años	De 30.95 a 46.76	De 135.2 a 151.0
12 años	De 35.90 a 54.08	De 141.2 a 157.7





En cada comida incluye por lo menos un alimento de cada uno de los cinco grupos siguientes: verduras (hortalizas), legumbres (leguminosas), frutas, cereales y alimentos de origen animal:

Verduras u hortalizas (que vienen del huerto). Acelga, ajo, alcachofa, apio, berenjena, berro, brócoli, calabacín, calabaza, cebolla, cebolleta, col, col de Bruselas, coliflor, champiñón, chile, ejote, endivia, escarola, espárrago, espinaca, hinojo, lechuga, papa, pepino, perejil, pimienta, puerro, rábano, rabanito, remolacha, repollo, zanahoria.

Hortalizas grupo A. Contienen menos de un 5% de carbohidratos. Pertenecen a este grupo la acelga, el apio, la espinaca, la berenjena, la coliflor, la lechuga, el pimienta, el rábano, el tomate.

Hortalizas grupo B. Contienen de un 5 a un 10% de carbohidratos. Este grupo incluye la alcachofa, la cebolla, el nabo, el poro, la zanahoria y la remolacha.

Hortalizas grupo C. Contienen más del 10% de carbohidratos: papa, mandioca, yuca.

Legumbres (leguminosas). Todo género de fruto o semilla que se cría en vainas como: alubias, chícharos, frijoles, lentejas, garbanzos, habas, soya.

Las frutas provenientes de árboles, arbustos o guías; incluyen a los frutos secos como la nuez, el cacahuete, la almendra y otros.

Los cereales, sus harinas y derivados. Trigo, arroz, maíz, cebada, centeno y avena son los más utilizados. En su forma integral son más nutritivos y, con más fibra, facilitan la digestión.

Los **productos de origen animal** —leche, lácteos, huevo, pescado, mariscos, carnes blancas o rojas.



Etiquetado de alimentos y bebidas

El nuevo etiquetado en México de alimentos y bebidas, consta de cinco sellos cuando un producto tiene exceso de calorías, sodio, grasas trans, azúcares y grasas saturadas.



Y dos leyendas precautorias, la primera para productos que contienen edulcorantes y la segunda para aquellos con cafeína, para evitar que niñas y niños los consuman.

**CONTIENE CAFEÍNA
EVITAR EN NIÑOS**

**CONTIENE EDULCORANTES,
NO RECOMENDABLE EN NIÑOS**



Habilidades

QUÉ PUEDEN LOGRAR?

Marca la
respuesta
SÍ NO

6 y 7 años

Puede seguir 3 instrucciones consecutivas.

Se concentra en una tarea durante 15 minutos por lo menos.

Construye oraciones simples y correctas de 5 a 7 palabras.

Las pronuncia bien.

Puede describir objetos y su uso.

Salta a la cuerda, monta en bicicleta.

8 y 9 años

Puede nombrar los meses y los días de la semana en orden y contar al revés.

Entiende el concepto de espacio.

Disfruta coleccionando objetos.

Le gusta competir y pertenecer a grupos.

Puede utilizar herramientas (un martillo, un destornillador).

10 a 12 años

Maneja las operaciones lógicas esenciales (sumar, restar, multiplicar y dividir).

Coopera con los demás.

Desarrolla vínculos sociales mediante el juego.

Desarrolla su autoestima e individualidad al compararse con sus compañeros.

Se relaciona con el sexo opuesto.

Si la respuesta fue SÍ en 4 ó 5 de las opciones de cada segmento de edad, están evolucionando correctamente. Si la respuesta fue SÍ en sólo 3 o un número menor, es mejor consultar a su médico.



Manual de prevención y autocuidado TU SALUD
6 a 12 años de vida

Tercera edición: México 2016

Actualización: Enero 2022

Derechos Reservados

©Instituto Carlos Slim de la Salud, A.C.

ISBN de obra completa: 978-607-7806-23-3

ISBN del presente volumen: 978-607-7806-24-0

Elaboración de contenidos originales:

Sociedad Mexicana de Salud Pública

FUNDACIÓN
Carlos Slim

 aprende.org

 clikisalud.net

 @CLIKIsalud1

 clikisalud

MANUALES
tu salud 2
6 A 12 AÑOS



FUNDACIÓN
Carlos Slim

aprende.org