

# HOJAS INFORMATIVAS DE BRIGHT FUTURES ► PADRES

## VISITA MÉDICA DEL 9 MES



Aquí encontrará algunas sugerencias de los expertos de Bright Futures que pueden ser valiosas para su familia.

### ✓ COMO ESTÁ SU FAMILIA

- Si se siente insegura en su hogar o alguien la ha lastimado, avisenos. Las líneas directas y las agencias comunitarias también pueden proporcionar asistencia confidencial.
- Manténgase en contacto con sus amigos y su familia.
- Invite a sus amigos a su casa o únase a un grupo de padres.
- Tómese un tiempo para usted y su pareja.

### ✓ CAMBIOS Y DESARROLLO DE SU BEBÉ

- Siga rutinas diarias con su bebé.
- Deje que su bebé explore adentro y afuera del hogar. Quédese con ella para mantenerla a salvo y para que se sienta segura.
- Sea realista en cuanto a las capacidades que tiene a esta edad.
- Reconozca que su bebé puede estar ansiosa por interactuar con otras personas, pero también sentirá angustiada cuando esté separada de usted. Es normal que lllore cuando usted se va. Mantenga la calma.
- Fomente el aprendizaje de su bebé con pelotas para bebés, juguetes que rueden, bloques, y recipientes para que juegue.
- Ayude a su bebé cuando lo necesite.
- Háblele, cántele, y léale todos los días.
- No deje que su bebé mire la televisión o utilice computadoras, tabletas o smartphones.
- Considere hacer un plan para el consumo mediático de su familia. Le ayuda a establecer reglas para el consumo mediático y equilibrar el tiempo que pasa al frente de una pantalla con otras actividades, como el ejercicio.

### ✓ DISCIPLINA

- Dígame qué hacer a su bebé de una forma amable ("hora de comer"), en lugar de decirle lo que no debe hacer.
- Sea consistente.
- Utilice la distracción a esta edad. A veces puede cambiar lo que su bebé está haciendo al ofrecerle otra cosa, como su juguete favorito.
- Haga las cosas de la forma en que le gustaría que su bebé las haga; usted es el modelo a seguir de su bebé.
- Diga "¡no!" solo cuando su bebé vaya a lastimarse o a lastimar a otros.

### ✓ ALIMENTAR AL BEBÉ

- Sea paciente con su bebé mientras aprende a comer sin ayuda.
- Tenga en cuenta que es normal que se ensucien cuando comen.
- Enfóquese en los alimentos saludables para su bebé. Aliméntelo con 3 comidas y de 2 a 3 bocadillos por día.
- Comience a darle más alimentos sólidos. No hace falta que evite ningún alimento a excepción de la miel pura y los pedazos grandes que puedan ahogar al bebé.
- Varíe el espesor y la textura de los alimentos del bebé.
- No le de gaseosas, té, café, ni bebidas saborizadas.
- Evite alimentar demasiado al bebé. Deje que él decida cuándo está satisfecho y quiere dejar de comer.
- Siga probando nuevos alimentos. Los bebés pueden decir que no quieren un alimento de 10 a 15 veces antes de probarlo.
- Ayude a su bebé a aprender a usar una taza.
- Continúe amamantando a su bebé todo el tiempo que usted pueda y que él lo desee. Hable con nosotros si tiene dudas acerca del destete.
- Continúe ofreciendo leche materna o leche maternizada fortificada con hierro hasta el primer año de edad. No cambie a leche de vaca hasta entonces.

#### Recursos útiles

La Línea Nacional de Violencia Doméstica: 800-799-7233 | Plan para el consumo mediático de su familia: [www.healthychildren.org/MediaUsePlan/es](http://www.healthychildren.org/MediaUsePlan/es)  
Poison Help Line (Línea de Ayuda en Caso de Envenenamiento): 800-222-1222

Información sobre Asientos de Seguridad para Automóvil, en inglés: [www.safercar.gov/parents](http://www.safercar.gov/parents) | Línea Gratuita Directa sobre Seguridad Automotriz: 888-327-4236

# VISITA MÉDICA DEL 9 MES: PADRES



## SEGURIDAD

- Utilice el asiento de seguridad orientado hacia atrás en el asiento trasero de todos los vehículos.
- Mantenga el asiento de seguridad para autos orientado hacia atrás hasta que su bebé alcance el peso o la altura permitida por el fabricante de asientos de seguridad para autos. En la mayoría de los casos, esto sucederá luego de los dos años.
- Nunca coloque al bebé en el asiento delantero de un vehículo que posea bolsa de aire para el pasajero.
- La seguridad del bebé depende de usted. Use siempre el cinturón de seguridad sobre el regazo y el hombro. Nunca conduzca después de consumir alcohol o drogas. Nunca envíe mensajes de texto ni hable por teléfono móvil mientras conduce.
- Nunca deje a su bebé solo en el auto. Comience hábitos para evitar olvidarse de su bebé en el auto, como dejar su teléfono celular en el asiento trasero.
- Si es necesario tener un arma en su casa, guárdela descargada y bajo llave, con las municiones bajo llave en otro lugar.
- Coloque rejas en la parte superior e inferior de las escaleras.
- No deje cosas pesadas o calientes en manteles que su bebé pueda jalar.
- Coloque barreras alrededor de los aparatos de calefacción y mantenga los cables eléctricos fuera del alcance de su bebé.
- Nunca deje a su bebé sola dentro o cerca del agua, incluso en un asiento o anillo de baño. Siempre tenga a su bebé al alcance de sus manos.
- Mantenga venenos, medicamentos, y productos de limpieza bajo llave y fuera de la vista y alcance de su bebé.
- Guarde el número de la Poison Help Line (Línea de Ayuda en Caso de Envenenamiento) en todos los teléfonos, incluso en los teléfonos celulares. Llame si le preocupa que su bebé haya tragado algo dañino.
- Instale rejas operables en las ventanas del segundo piso y los pisos superiores. Operable significa que, en caso de emergencia, un adulto puede abrir la ventana.
- Mantenga los muebles lejos de las ventanas.
- Mantenga a su bebé en una silla alta o en un corral cuando esté en la cocina.

## QUÉ ESPERAR EN LA VISITA MÉDICA DEL 12 MES DEL NIÑO

### Hablaremos sobre:

- Cuidar al niño, a su familia y a usted
- Crear rutinas diarias
- Alimentar al niño
- Cuidar los dientes del niño
- Mantener al niño seguro adentro de la casa, afuera, y en el auto

De acuerdo con *Bright Futures: Guidelines for Health Supervision of Infants, Children, and Adolescents*, 4th Edition

Para obtener más información, diríjase a <https://brightfutures.aap.org>.

American Academy of Pediatrics

DEDICATED TO THE HEALTH OF ALL CHILDREN®



La información incluida en estas hojas informativas no debería reemplazar la atención médica ni el consejo de su pediatra. Puede haber variaciones en el tratamiento recomendado por el pediatra de acuerdo con hechos o circunstancias particulares. Hojas informativas originales incluidas como parte de *Bright Futures Tool and Resource Kit*, 2nd Edition.

La inclusión en estas hojas informativas no implica el respaldo de la American Academy of Pediatrics (AAP). La AAP no es responsable del contenido de los recursos mencionados en estas hojas informativas. Las direcciones de los sitios web se encuentran lo más actualizadas posible, pero pueden cambiar con el tiempo.

La American Academy of Pediatrics (AAP) no revisa ni respalda ninguna modificación realizada en estas hojas informativas y en ningún caso será la AAP responsable de dichos cambios.

Translation of *Bright Futures Handout: 9 Month Visit (Parent)*

© 2019 American Academy of Pediatrics. Todos los derechos reservados.

# Su bebé a los 9 meses



Nombre del niño \_\_\_\_\_

Edad del niño \_\_\_\_\_

Fecha de hoy \_\_\_\_\_

La manera en que su hijo juega, aprende, habla, actúa y se mueve nos ofrece pistas importantes sobre cómo se está desarrollando. Los indicadores del desarrollo son las cosas que la mayoría de los niños pueden hacer a una edad determinada.

Marque los indicadores del desarrollo que puede ver en su hijo justo antes de cumplir 10 meses. En cada visita médica de su hijo, lleve esta información y hable con el pediatra sobre los indicadores que su hijo alcanzó y cuáles son los que debería alcanzar a continuación.

## ¿Qué hacen los bebés a esta edad?

### En las áreas social y emocional

- Puede que les tenga miedo a los desconocidos
- Puede que se aferre a los adultos conocidos
- Tiene juguetes preferidos

### En las áreas del habla y la comunicación

- Entiende cuando se le dice "no"
- Hace muchos sonidos diferentes como "mamamama" y "tatatatata"
- Copia los sonidos y gestos que hacen otras personas
- Señala objetos con los dedos

### En el área cognitiva (aprendizaje, razonamiento, resolución de problemas)

- Observa el recorrido de una cosa cuando cae
- Va en busca de las cosas que ve que usted esconde
- Juega a ¿Dónde está el bebé? (cucú, "peek-a-boo")
- Se pone las cosas en la boca
- Pasa objetos de una mano a la otra con facilidad
- Levanta cosas como cereales en forma de "o" entre el dedo índice y el pulgar

### En las áreas motora y de desarrollo físico

- Se para sosteniéndose en algo
- Puede sentarse solo
- Se sienta sin apoyo
- Hala para ponerse de pie
- Gatea

## Reaccione pronto y hable con el doctor de su hijo si el niño:

- No se sienta con ayuda
- No se sostiene en las piernas con apoyo
- No balbucea ("mama", "tata", "papa")
- No juega a nada que sea por turnos como "me toca a mí, te toca a ti"
- No responde cuando lo llaman por su nombre
- No parece reconocer a las personas conocidas
- No mira hacia donde usted señala
- No pasa juguetes de una mano a la otra

Dígale al médico o a la enfermera de su hijo si nota cualquiera de estos signos de posible retraso del desarrollo para su edad y converse con alguien de su comunidad que conozca los servicios para niños de su área, como por ejemplo el programa público de intervención temprana patrocinado por el estado. Para obtener más información, consulte [www.cdc.gov/Preocupado](http://www.cdc.gov/Preocupado) o llame al 1-800-CDC-INFO (1-800-232-4636).

La Academia Americana de Pediatría recomienda que se evalúe el desarrollo general de los niños a los 9 meses. Pregúntele al médico de su hijo si el niño necesita ser evaluado.

Tomado de CARING FOR YOUR BABY AND YOUNG CHILD: BIRTH TO AGE 5, quinta edición, redactado por Steven Shelov y Tanya Remer Altmann © 1991, 1993, 1998, 2004, 2009 de la Academia Estadounidense de Pediatría (American Academy of Pediatrics) y BRIGHT FUTURES: GUIDELINES FOR HEALTH SUPERVISION OF INFANTS, CHILDREN, AND ADOLESCENTS, tercera edición, redactado por Joseph Hagan, Jr., Judith S. Shaw y Paula M. Duncan, 2008, Elk Grove Village, IL: Academia Estadounidense de Pediatría (American Academy of Pediatrics).

[www.cdc.gov/Pronto](http://www.cdc.gov/Pronto) | 1-800-CDC-INFO (1-800-232-4636)



Aprenda los signos. Reaccione pronto.

# Ayude a su bebé a aprender y a desarrollarse

Usted puede ayudar a su bebé a aprender y a desarrollarse. Hablen, lean, canten y jueguen juntos todos los días. A continuación hay algunas actividades que puede disfrutar hoy con su bebé de 9 meses.



## Lo que usted puede hacer por su bebé de 9 meses:

- Preste atención a la manera en que su bebé reacciona ante situaciones o personas nuevas; trate de continuar haciendo las mismas cosas que lo hacen sentir cómodo y feliz.
- Cuando comience a moverse más a su alrededor no se aleje, para que sepa que usted está cerca.
- Continúe con las rutinas, ahora son especialmente importantes.
- Juegue a tomar turnos.
- Diga en voz alta lo que le parece que su bebé esté sintiendo. Por ejemplo, diga "Estás triste, vamos a ver qué podemos hacer para que te sientas mejor".
- Describa lo que su bebé esté mirando; por ejemplo, "pelota redonda y roja".
- Describa lo que su bebé quiere cuando señala algo.
- Copie los sonidos y las palabras que emite su bebé.
- Dígale lo que desea que haga. Por ejemplo, en lugar de decir "no te pares", diga "es hora de sentarse".
- Enséñele causa y efecto haciendo rodar balones para atrás y para adelante, empujando autos y camioncitos, y metiendo y sacando bloquitos de un recipiente.
- Juegue a esconder la cara detrás de las manos y a las escondidas.
- Léale y háblele a su bebé.
- Prepare muchos lugares donde su bebé pueda moverse y explorar en forma segura.
- Ponga al bebé cerca de cosas donde se pueda apoyar y pararse sin peligro.

[www.cdc.gov/Pronto](http://www.cdc.gov/Pronto) | 1-800-CDC-INFO (1-800-232-4636)



**Aprenda los signos. Reaccione pronto.**



## Guía sobre la salud odontológica de los niños

El camino hacia una sonrisa brillante comienza mucho tiempo antes de que aparezca el primer diente. Los padres son muy importantes para ayudar a sus hijos a desarrollar dientes sanos. Es muy importante el control temprano por parte del médico y el dentista de su hijo.

Los pasos para una buena salud dental incluyen:

- Asistencia regular a cargo de un dentista capacitado para tratar a niños pequeños (Consulte "¿Qué es un dentista infantil?").
- Obtener suficiente fluoruro.
- Cepillarse los dientes y usar hilo dental regularmente.
- Alimentarse bien.

Continúe leyendo para obtener información de la American Academy of Pediatrics (AAP) sobre por qué es importante el fluoruro, cuándo comenzar a limpiar los dientes de su hijo, si el uso de chupetes o chuparse el dedo pulgar daña los dientes, cómo evitar las caries dentales, dentistas infantiles y controles odontológicos regulares.

### ¿Por qué es importante el fluoruro?

El *fluoruro* es una sustancia natural que puede agregarse al agua potable y a la pasta dental. Fortalece el esmalte dental (la capa externa dura de los dientes). El fluoruro también ayuda a reparar el daño temprano a los dientes.

Los niños deben beber agua que contenga fluoruro cuando esté disponible. Si no lo está, hable con el médico o el dentista infantil de su hijo para ver si su hijo necesita comprimidos o gotas de fluoruro. El médico o el dentista infantil de su hijo también pueden aplicar un barniz de fluoruro en los dientes de su hijo.

### ¿Cuándo debo comenzar a limpiar los dientes de mi hijo?

La limpieza diaria de los dientes debe comenzar apenas aparezca el primer diente de su bebé. Limpie los dientes con un trozo de gasa o un paño húmedo por lo menos dos veces al día, después de las comidas. Una vez que su hijo tenga el primer diente, cambie por un cepillo de dientes suave con una pasta dental con fluoruro.

Para niños menores de 3 años, debe usarse muy poca pasta dental con fluoruro (una cantidad similar al tamaño de un grano de arroz). Para niños de 3 años de edad o más, debe usarse una cantidad de pasta dental con fluoruro del tamaño de un guisante. Debido a que los niños tienden a tragar la pasta dental, el uso de demasiada pasta dental con fluoruro durante el cepillado puede causar fluorosis (manchas en los dientes).

Además, controle los dientes para detectar signos tempranos de caries dentales. Las caries dentales aparecen como manchas blancas, amarillas o marrones en los dientes. Se debe usar hilo dental entre cualquier par de dientes que se toquen entre sí, para evitar que se formen caries entre los dientes. La mordida ideal de un bebé debería tener espacios entre los dientes frontales.

### ¿El uso de chupetes o chuparse el dedo pulgar daña los dientes?

Si un niño succiona fuertemente el chupete, su pulgar o sus dedos, este hábito puede afectar la forma de su boca o cómo se alinean sus dientes. Si el niño deja de usar un chupete a los 3 años de edad, su mordida probablemente se corregirá sola. Si deja de succionar un chupete, su pulgar o sus dedos antes de que crezcan sus dientes frontales permanentes, existe la posibilidad de que su mordida se corrija sola. Si continúa con el hábito de succionar después de que hayan crecido sus dientes definitivos, puede ser necesaria la asistencia con ortodoncia para realinear sus dientes.

### ¿Cómo puedo evitar las caries dentales en mi bebé o niño?

Los padres, especialmente si tienen antecedentes de caries, pueden transmitir gérmenes que causan caries y enfermedades en las encías si comparten comida o bebidas con sus hijos. Por esta razón, es importante que los padres recuerden los siguientes consejos:

- No comparta sus alimentos o bebidas con sus hijos.
- No pase la lengua por las cucharas, los tenedores o los chupetes de sus hijos.
- Asegúrese de mantener sus encías y dientes sanos y de programar controles odontológicos regulares. También las mujeres embarazadas deben asegurarse de que sus encías y dientes estén sanos.

Entre otras maneras en que los padres pueden ayudar a prevenir las caries dentales en sus bebés y niños se incluyen:

- Si acuesta a su hijo con un biberón, llénelo solo con agua.
- Si su hijo bebe de un biberón o de un vasito con boquilla, asegúrese de llenarlos solo con agua cuando no sea la hora de comer.
- Si su hijo quiere un refrigerio, ofrézcale uno sano, como frutas o verduras. (Para ayudar a evitar que su hijo se ahogue, asegúrese de que cualquier cosa que le dé sea blanda, fácil de tragar y que esté cortada en trozos pequeños no mayores de media pulgada).
- Evite los refrigerios dulces o pegajosos como las pasas de uva, los caramelos y las vitaminas de goma, los bocadillos de frutas o las galletas. Los alimentos como las galletas saladas y las patatas fritas también contienen azúcar. Solo se los debe comer a la hora de la comida.
- Si su hijo tiene sed, ofrézcale agua o leche. Si su hijo bebe leche a la hora de acostarse, asegúrese de cepillarle los dientes después. No permita que su hijo sorba bebidas que tengan azúcar y ácido, como jugos, bebidas para deportistas, bebidas saborizadas, limonada, gaseosas o té saborizados.

### ¿Qué es un dentista pediátrico?

Durante las visitas de control regulares, el pediatra de su hijo le controlará los dientes y las encías para asegurarse de que estén sanos. Si su hijo tiene problemas odontológicos, el pediatra lo derivará a un dentista infantil o a un dentista general capacitado para tratar a niños pequeños.

Un dentista infantil se especializa en el cuidado de los dientes de los niños, pero algunos dentistas generales también tratan a los niños. Los pediatras derivan a los niños menores de 1 año a un dentista si el niño

- Se rompe o lastima un diente, o tiene una lesión en la cara o la boca.
- Tiene dientes con cualquier signo de decoloración. Esto podría ser un signo de caries o traumatismo dental.
- Se queja de dolor en sus dientes o tiene sensibilidad a los alimentos o a los líquidos calientes o fríos. Esto también podría ser un signo de caries.
- Tiene cualquier lesión (crecimiento) anormal dentro de la boca.
- Tiene una mordida inusual (los dientes no tienen un calce correcto entre sí).

Busque un dentista infantil en su zona en el sitio web de American Academy of Pediatric Dentistry en [www.aapd.org](http://www.aapd.org).

## ¿Cuándo debe comenzar mi hijo los controles odontológicos regulares?

La AAP recomienda que todos los lactantes reciban evaluaciones de los riesgos para la salud bucal a los 6 meses de edad. Los lactantes con mayor riesgo de caries dentales tempranas deben ser derivados a un dentista a los 6 meses de edad, y no más de 6 meses después de que aparezca el primer diente o de los 12 meses de edad (lo que suceda primero) para establecer su centro odontológico. Todo niño debería contar con un centro odontológico establecido a los 12 meses de edad.

De parte de su médico



American Academy of Pediatrics  
DEDICATED TO THE HEALTH OF ALL CHILDREN®



healthychildren.org  
Powered by pediatricians. Trusted by parents.  
from the American Academy of Pediatrics

La American Academy of Pediatrics (AAP) es una organización formada por 66 000 pediatras de asistencia primaria, especialistas pediátricos auxiliares y especialistas en cirugía pediátrica dedicados a la salud, la seguridad y el bienestar de bebés, niños, adolescentes y adultos jóvenes.

Las personas que aparecen en las fotografías de esta publicación son modelos profesionales. No tienen ninguna relación con los temas tratados. Cualquier personaje que estén representando es ficticio. La lista de recursos no implica que la American Academy of Pediatrics (AAP) los avale. La AAP no se responsabiliza por el contenido de los recursos externos. Al momento de la publicación, la información estaba vigente. Los productos se mencionan solamente con fines informativos y esto no implica que la American Academy of Pediatrics los avale. La información incluida en esta publicación no debe usarse como reemplazo de la atención médica y los consejos de su pediatra. Es posible que existan variaciones en el tratamiento que su pediatra pueda recomendar de acuerdo con los hechos y circunstancias individuales.

Translation of *A Guide to Children's Dental Health*

© 2016 American Academy of Pediatrics, reafirmado en 07/2017. Todos los derechos reservados.



## La seguridad de un niño como pasajero en una bicicleta de adulto

Llevar a un niño como pasajero en una bicicleta de adulto le quita estabilidad a la bicicleta y aumenta el tiempo de frenado. Un percance que ocurra a cualquier velocidad durante un paseo en bicicleta, podría causar lesiones significativas al niño.

Estas recomendaciones ayudan a disminuir, pero no eliminan, el riesgo de sufrir lesiones.

Es preferible que los niños viajen como pasajeros en un carrito tipo remolque.

1. Solamente ciclistas adultos competentes deberán llevar pasajeros pequeños.
2. Procure limitarse a llevar pasajeros en la bicicleta cuando vaya a parques, paseos por ciclo-rutas o calles tranquilas. Evite ir por calles transitadas y salir cuando haya mal tiempo. Siempre vaya con la máxima precaución y a una velocidad reducida.
3. Los bebés menores de 12 meses son demasiado pequeños como para sentarse en la parte trasera de la bicicleta y nunca deben viajar en bicicleta. Tampoco deben llevarse en mochilas de excursión o cargadores frontales como pasajeros.
4. Los niños de edad suficiente (de 12 meses a 4 años) que puedan sentarse bien sin tener apoyo y que tengan el cuello lo suficientemente fuerte como para ponerse un casco ligero, deberán de viajar en un asiento instalado en la parte trasera.
5. Los asientos instalados en la parte trasera deberán:
  - Estar bien instalados por encima de la rueda trasera.
  - Tener guardas en los rayos de la rueda para prevenir que los pies y manos queden atrapados en las ruedas.
  - Tener un respaldo alto y un cinturón de hombros y de cintura que pueda sujetar a un niño dormido.
6. Cuando un niño pequeño vaya como pasajero, siempre debe usar un casco de bicicleta liviano para infantes con el fin de prevenir lesiones o reducirlas al mínimo. Hay cascos pequeños de espuma plástica a la venta que cumplen con los parámetros de la Comisión de Seguridad de Productos para el Consumidor (CPSC).
7. El niño debe estar asegurado en el asiento de la bicicleta con un arnés o cinturón de hombros resistente.
8. Recuerde: el riesgo de sufrir lesiones estará aún presente al llevar a un niño pequeño en su bicicleta.

Última actualización  
11/21/2015

### Fuente

TIPP—The Injury Prevention Program (Copyright © 1994 American Academy of Pediatrics, Updated 9/2005)

La información contenida en este sitio web no debe usarse como sustituto al consejo y cuidado médico de su pediatra. Puede haber muchas variaciones en el tratamiento que su pediatra podría recomendar basado en hechos y circunstancias individuales.



## Guía para padres sobre la seguridad en el agua

El ahogamiento es una de las causas principales de lesión y muerte en los niños. Los niños se pueden ahogar en piscinas, ríos, estanques, lagos u océanos. Incluso se pueden ahogar en unas pocas pulgadas de agua en tinas, inodoros y baldes grandes.

Aquí incluimos información de la American Academy of Pediatrics (AAP) sobre cómo mantener a sus hijos seguros cuando están en el agua o alrededor de esta.

### Seguridad en el agua en el hogar

Es necesario que los padres vigilen atentamente a los bebés y los niños pequeños, especialmente cuando están aprendiendo a gatear.

#### Para mantener a su hijo seguro, cerciórese de

- **Nunca dejar a su hijo solo en la tina, ni siquiera un momento.** Se producen muchos casos de ahogamiento en la tina (incluso con unas pocas pulgadas de agua) cuando el padre o la madre dejan a un niño pequeño solo o con otro niño pequeño. Además, los asientos para baño son simplemente una ayuda para bañarlos. Estos se pueden dar vuelta, y su hijo puede escurrirse, de manera que no evitan el ahogamiento.
- **Vaciar el agua de los recipientes, tales como cubos grandes y baldes de 5 galones, inmediatamente después de usarlos.**
- **Mantener las puertas del baño cerradas.** Instale cubiertas de seguridad en los pomos de las puertas, un broche de gancho o corchete u otro tipo de cerrojo que quede fuera del alcance de su hijo pequeño.
- **Mantener los inodoros tapados.** Baje siempre la tapa del inodoro y considere la idea de usar un dispositivo de seguridad para tapas de inodoro.

### Seguridad en el agua en la piscina

Un adulto debe vigilar activamente a los niños en todo momento mientras estén en una piscina. En el caso de los bebés y los niños pequeños, un adulto debe estar en el agua y a una distancia en la que pueda alcanzarlos con solo extender un brazo, "supervisándolos con contacto". En cuanto a los niños mayores, un adulto debe prestarles atención constantemente sin distraerse, como por ejemplo hablando por teléfono, socializando, ocupándose de los quehaceres domésticos o bebiendo alcohol. El adulto supervisor debe saber nadar.

#### Reglas en la piscina

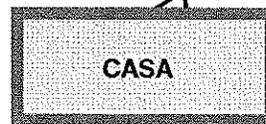
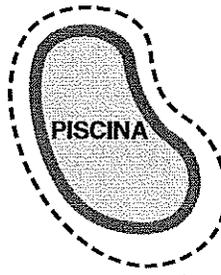
##### Si tiene una piscina, insista en que se sigan las siguientes reglas:

- Nadie, ya sea adulto o niño, debe nadar solo.
- Mantener los juguetes lejos de la piscina cuando esta no esté en uso.
- Vaciar las piscinas inflables después de usarlas.
- No dejar triciclos ni otros vehículos infantiles al lado de la piscina.
- No dejar electrodomésticos cerca de la piscina.
- No zambullirse en una piscina que no sea suficientemente profunda.
- No correr por el área que rodea la piscina.

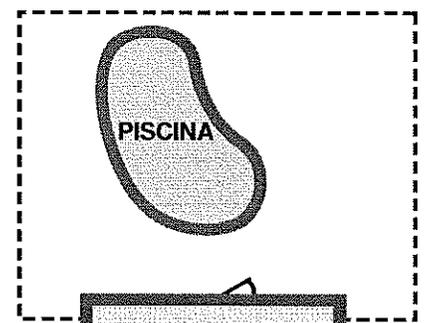
#### Cercas para la piscina

Los niños pueden treparse por una ventana, por la puerta del perro o escurrirse por una puerta para llegar al patio y a la piscina. Para evitar que los niños pequeños ingresen en el área de la piscina por su cuenta, debe haber una cerca que rodee completamente la piscina o el hidromasaje. En combinación con la supervisión atenta de un adulto, una cerca es la mejor manera de proteger a su hijo y a otros niños que pueden estar de visita o vivir en el vecindario.

#### ¡CORRECTO!



#### ¡INCORRECTO!



Una cerca debe rodear la piscina completamente, aislándola de la casa.

#### Además, las cercas para la piscina

- Deben ser reforzadas y sólidas, y no debe haber nada (como un mueble de jardín) cerca de estas que se pueda usar para trepar.
- Deben tener al menos 4 pies de alto y no tener puntos de apoyo o de agarre que pudieran ayudar a que un niño trepase por ahí.
- No deben tener más de 4 pulgadas entre las barandas verticales. Las cercas alambradas son muy fáciles de trepar y no se recomiendan como cercas para piscinas. En caso de que se deban usar, la forma de diamante no debe ser mayor de 13/4 pulgadas.
- Deben tener una puerta bien mantenida y que se cierre y se trabe por sí sola. Solamente debe abrirse hacia afuera de la piscina. Los corchetes deben estar más altos que la altura a la que los niños puedan alcanzar, a 54 pulgadas desde la base de la puerta.
- En el caso de las piscinas que están por encima del nivel del piso, siempre mantenga a los niños lejos de los escalones o las escaleras. Cuando la piscina no está en uso, cierre o quite las escaleras para evitar el acceso de los niños.

Otros productos de protección, cuando se usan con una cerca de "aislamiento", pueden ofrecer algunos beneficios; sin embargo, no reemplazan un cercamiento adecuado.

#### Estos, entre otros, incluyen

- Cubiertas automáticas para piscinas (cubiertas motorizadas operadas por un interruptor). Las cubiertas para piscinas deben cubrir toda la piscina de manera que un niño no se pueda escurrir por abajo. Asegúrese de que no haya agua estancada sobre la cubierta para piscinas. Tenga en cuenta que las cubiertas solares flotantes no son cubiertas de seguridad.
- Alarmas en las puertas, alarmas en la piscina y protectores de ventanas.
- Puertas de la casa que se cierran y se traban por sí solas.

### Lecciones de natación

Los niños deben aprender a nadar. La AAP es partidaria de que la mayoría de los niños de 4 años de edad en adelante y los niños de entre 1 y 4 años de edad que ya están listos para aprender a nadar reciban lecciones de natación.

## No beba y nade

Los nadadores corren riesgos graves de ahogarse cuando beben alcohol o consumen otras drogas mientras nadan, se zambullen o realizan deportes acuáticos. Estas actividades exigen un pensamiento claro, coordinación y capacidad para juzgar la distancia, la profundidad, la velocidad y la dirección. El alcohol afecta todas estas habilidades. Las personas que supervisan a otros nadadores no deben consumir alcohol ni drogas.

Recuerde que, como los niños se desarrollan a ritmos diferentes, cada niño nadará cuando esté preparado para hacerlo. Además, las lecciones de natación no son "a prueba de ahogamiento" para los niños de ninguna edad, entonces son necesarias la supervisión y las demás esferas de protección, incluso para los niños que han adquirido habilidades de natación.

Algunos factores que puede considerar antes de comenzar con lecciones de natación para los niños más pequeños incluyen la frecuencia de la exposición al agua, la madurez emocional, las limitaciones físicas y las inquietudes de salud relacionadas con las piscinas (por ejemplo, el tragar agua, las infecciones, los productos químicos que se agregan a las piscinas). Si bien algunos programas de natación alegan que enseñan habilidades de supervivencia en el agua para bebés menores de 12 meses, la evidencia no demuestra que sean eficaces en la prevención del ahogamiento.

Profesores calificados deben dictar las clases de natación. En el caso de los niños menores de 3 años, la World Aquatic Babies & Children Network recomienda que los padres deben participar, que el tiempo durante el cual la cabeza está sumergida debajo del agua debe ser limitado (el hecho de tragar demasiada agua puede enfermar a su hijo) y que las clases deben ser divertidas e incluir una enseñanza personalizada.

Se deben controlar las condiciones de la piscina para asegurarse de que los niveles de los productos químicos y de la temperatura del agua sean seguros. Otra medida de seguridad es consultar con el operador de la piscina si hay cubiertas protectoras de drenaje o sistemas de liberación de vacío.

## Zambullidas

Los nadadores pueden sufrir lesiones graves en la médula espinal, daño cerebral permanente y la muerte, si se zambullen en aguas poco profundas o saltan de un trampolín y se golpean mientras caen.

**Manténgase seguro siguiendo estas reglas simples de sentido común para zambullirse.**

- Verifique la profundidad del agua. Sumerja primero los pies en el agua, especialmente cuando ingrese a la piscina por primera vez.
- Nunca se zambulla en piscinas que están por encima del nivel del piso.
- Nunca se zambulla en el extremo no profundo de una piscina.
- Nunca se zambulla a través de tubos internos u otros juguetes para la piscina.
- Aprenda cómo zambullirse adecuadamente tomando clases.

## Seguridad en el agua de otras masas de agua

Nadar en una piscina es diferente de nadar en otras masas de agua. Además de las reglas para la seguridad en la piscina, los padres y los niños deben conocer las reglas para nadar en océanos, lagos, estanques, ríos y arroyos.

**Estas reglas incluyen**

- Nunca nade sin la supervisión de un adulto.
- Nunca se zambulla en el agua, a menos que un adulto que conozca la profundidad del agua le diga que puede hacerlo.

- Use siempre un dispositivo personal de flotación aprobado (chaqueta o chaleco salvavidas) cuando vaya en un bote, conduzca un vehículo acuático personal, salga de pesca, practique esquí acuático o juegue en un río o un arroyo. Los flotadores para los brazos y otros elementos inflables de ayuda para nadar no deben reemplazar a los chalecos salvavidas.
- Nunca intente hacer deportes acuáticos tales como esquí acuático, buceo o esnórquel sin la instrucción de un profesor calificado.
- Nunca nade alrededor de botes anclados, en los carriles de botes motorizados o donde haya gente practicando esquí acuático.
- Nunca nade durante tormentas eléctricas.
- Si nada o es arrastrado lejos de la costa, conserve la calma y manténgase a flote, o flote de espalda hasta que llegue la ayuda.
- Hay otros peligros relacionados con el agua que se encuentran cerca de muchos hogares, incluidos canales, zanjas, hoyos, pozos, estanques para peces y fuentes. Vigile a su hijo atentamente si está jugando cerca de una de estas áreas.

## Chalecos salvavidas y salvavidas

Si su familia disfruta pasando tiempo en el agua, asegúrese de que todos usen un dispositivo personal de flotación aprobado o un chaleco salvavidas. Algunas personas creen que los chalecos salvavidas son calurosos, abultados y feos. Sin embargo, los modelos actuales han mejorado en aspecto, comodidad y protección. Muchos estados exigen el uso de chalecos salvavidas y salvavidas. Todos los botes que surcan las aguas supervisadas por la Guardia Costera de los Estados Unidos deben tenerlos. Recuerde que si su hijo no usa un chaleco salvavidas, no está protegido.

**Tenga en cuenta los siguientes consejos:**

- Un chaleco salvavidas no reemplaza la supervisión de un adulto.
- Elija un chaleco salvavidas que sea adecuado para el peso y la edad de su hijo. Debe estar aprobado por la Guardia Costera de los Estados Unidos y probado por Underwriters Laboratories (UL). Consulte la etiqueta para estar seguro. Además, la etiqueta debe decir si el chaleco está hecho para un adulto o un niño.
- Enseñe a su hijo cómo colocarse su propio chaleco salvavidas y asegurarse de que esté puesto correctamente.
- Los flotadores para los brazos, los juguetes, las balsas y los colchones de aire inflables nunca se deben usar como chalecos salvavidas o salvavidas.

## En una emergencia

**Estas son maneras de estar preparado para una emergencia.**

- **Aprenda reanimación cardiopulmonar (RCP).** Toda persona que esté a cargo de los niños o vigilándolos debe estar familiarizada con la reanimación cardiopulmonar (RCP). La RCP puede salvar una vida y ayudar a reducir una lesión después de que casi se produzca un ahogamiento. La Cruz Roja Americana, la Asociación Americana del Corazón y su hospital local o el departamento de bomberos ofrecen capacitación en RCP.
- **Siempre tenga un teléfono cerca de la piscina.** Anote claramente el número de teléfono local para emergencias (generalmente el 911).
- **Coloque instrucciones de seguridad y RCP junto a la piscina.**
- **Asegúrese de que todo el equipo de rescate esté a mano.** Esto incluye un cayado o bastón de pastor, un anillo de seguridad y una cuerda.

American Academy of Pediatrics

DEDICATED TO THE HEALTH OF ALL CHILDREN®



healthychildren.org

Powered by pediatricians. Trusted by parents.  
from the American Academy of Pediatrics

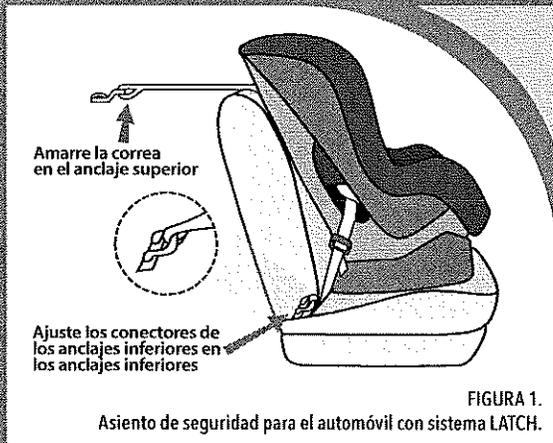
La American Academy of Pediatrics (AAP) es una organización formada por 66 000 pediatras de asistencia primaria, especialistas pediátricos auxiliares y especialistas en cirugía pediátrica dedicados a la salud, la seguridad y el bienestar de bebés, niños, adolescentes y adultos jóvenes.

Las personas que aparecen en las fotografías de esta publicación son modelos profesionales. No tienen ninguna relación con los temas tratados. Cualquier personaje que estén representando es ficticio. La información que se incluye en esta publicación no se debe usar como reemplazo de la asistencia médica y los consejos de su pediatra. Es posible que existan variaciones en el tratamiento que su pediatra pueda recomendar de acuerdo con los hechos y circunstancias individuales.

Translation of *A Parent's Guide to Water Safety*

© 2018 American Academy of Pediatrics. Todos los derechos reservados.

# Revisión de asientos de seguridad para el automóvil



El uso correcto de los asientos de seguridad para el automóvil hace una gran diferencia. Incluso se debe usar correctamente el asiento apropiado para el tamaño de su niño a fin de proteger adecuadamente a su niño en un accidente. Aquí le presentamos algunos consejos sobre asientos de seguridad de American Academy of Pediatrics.

## ¿Su auto tiene airbags?

- No coloque nunca un asiento de seguridad orientado hacia atrás en el asiento delantero de un vehículo con airbag para el asiento del pasajero. Si el airbag se inflara, golpearía la parte trasera del asiento de seguridad, justo donde se apoya la cabeza de su hijo, y podría ocasionar una lesión grave o la muerte.
- El lugar más seguro para que viajen todos los niños menores de 13 años de edad es el asiento trasero, independientemente del peso y la altura.
- Si un niño mayor debe viajar en el asiento delantero, la mejor opción podría ser colocar al niño en un asiento de seguridad orientado hacia adelante, con un arnés. Asegúrese de mover el asiento del vehículo lo más alejado posible del tablero (y del airbag).

## ¿Su hijo está sentado con la orientación correcta según su peso, estatura y edad?

- Todos los bebés y niños pequeños deben viajar en asientos de seguridad orientados hacia atrás hasta al menos los 2 años de edad o hasta que hayan alcanzado el peso o la estatura máximos permitidos por el fabricante de su asiento de seguridad.
- Cualquier niño que haya sobrepasado el límite de peso o de estatura de su asiento orientado hacia atrás deberá usar un asiento de seguridad orientado hacia adelante con un arnés todo el tiempo que sea posible, hasta el máximo peso o estatura permitidos por el fabricante del asiento de seguridad.

## ¿El arnés está ajustado?

- Las correas del arnés deben estar ajustadas al cuerpo de su hijo. Consulte las instrucciones del asiento de seguridad para ver cómo ajustar las correas.
- Coloque el broche del pecho a la altura de la axila para mantener las correas del arnés seguras sobre los hombros.

## ¿El asiento de seguridad entra correctamente en su vehículo?

- No todos los asientos de seguridad entran correctamente en todos los vehículos.
- Lea la sección acerca de los asientos de seguridad en el manual del propietario de su automóvil.

## ¿Puede usar el sistema LATCH?

- El sistema de anclajes inferiores y correas de sujeción para niños (lower anchors and tethers for children, LATCH) es un sistema de fijación de asientos de seguridad que se puede utilizar en lugar del cinturón de seguridad para instalar el asiento. Estos sistemas son igualmente seguros pero, en algunos casos, podría ser más fácil instalar el asiento de seguridad para el automóvil con el sistema LATCH.
- Los vehículos con el sistema LATCH tienen anclajes en el asiento trasero, en la unión entre los cojines. Todos los asientos de seguridad tienen amarras que se ajustan a estos anclajes. Casi todos los vehículos de pasajeros fabricados a partir del 1 de septiembre de 2002 y todos los asientos de seguridad están equipados para el uso de LATCH. Todos los anclajes inferiores están clasificados para un peso máximo de 65 libras (el peso total incluye al asiento de seguridad y al niño). Revise las recomendaciones del fabricante del asiento de seguridad para el automóvil a fin de conocer el peso máximo que puede tener un niño para utilizar los anclajes inferiores. Los nuevos asientos de seguridad para el automóvil tienen el peso máximo impreso en su etiqueta.
- La correa superior mejora la seguridad que ofrece el asiento. Utilice la correa para todos los asientos de seguridad orientados hacia adelante. Revise el manual del propietario de su vehículo para obtener la ubicación de los anclajes de las correas de sujeción. Siga siempre las instrucciones de seguridad del asiento de seguridad y del vehículo, incluyendo los límites de peso, para los anclajes inferiores y las correas de sujeción. Recuerde que los límites de peso son diferentes para diferentes asientos de seguridad y diferentes vehículos.



FIGURA 4. Asiento de seguridad con arnés orientado hacia adelante.



FIGURA 5. Silla elevadora ajustada con cinturón.



FIGURA 6. Cinturón de seguridad de regazo y hombros.

## ¿El cinturón de seguridad o la correa LATCH están en el lugar correcto y suficientemente ajustados?

- Dirija el cinturón de seguridad o la correa LATCH por el recorrido correcto. Los asientos convertibles tienen diferentes recorridos para los cinturones cuando son utilizados orientados hacia atrás o hacia adelante (consulte sus instrucciones para asegurarse).
- Ajuste el cinturón. Aplique peso al asiento con su mano mientras ajusta el cinturón o la correa LATCH. Cuando haya instalado el asiento de seguridad, asegúrese de que no se mueva más de una pulgada de lado a lado o hacia la parte delantera del auto.
- Si instala el asiento de seguridad usando el cinturón de seguridad de su vehículo, debe asegurarse de que el cinturón de seguridad se bloquee para mantener un calce seguro. En la mayoría de los automóviles nuevos, puede trabar el cinturón de seguridad tirando de él completamente y, a continuación, permitir que se retraiga para mantenerlo ajustado alrededor del asiento de seguridad para el automóvil. Muchos asientos de seguridad tienen trabas incorporadas para trabar el cinturón. Consulte el manual del propietario de su automóvil y las instrucciones del asiento de seguridad para asegurarse de que esté usando el cinturón de seguridad correctamente.
- Lo mejor es usar la correa incluida con el asiento de seguridad hasta el peso máximo permitido por el automóvil y el fabricante del asiento de seguridad. Consulte el manual del propietario de su automóvil y las instrucciones del asiento de seguridad para saber cómo y cuándo usar la correa y los anclajes inferiores.

## ¿Su hijo es demasiado grande para el asiento orientado hacia adelante?

- Todos los niños cuyo peso o estatura estén por encima del límite de sus asientos orientados hacia adelante deben utilizar una silla elevadora para ajustar el cinturón hasta que el cinturón de seguridad del vehículo les quede bien, lo que suele suceder cuando el niño alcanza 4 pies y 9 pulgadas de estatura y tiene entre 8 y 12 años de edad.
- Un cinturón de seguridad queda ajustado correctamente cuando el cinturón de hombro queda cruzando el medio del pecho y el hombro, no en el cuello ni la garganta; el cinturón de regazo está bajo y ajustado sobre los muslos, no sobre el abdomen; y el niño es lo suficientemente alto como para sentarse apoyando su espalda en el respaldo del asiento

con las rodillas dobladas en el borde del asiento sin encorvarse y puede permanecer cómodamente en esta posición durante todo el viaje.

## ¿Tiene las instrucciones del asiento de seguridad?

- Respételas y guárdelas junto al asiento de seguridad.
- Mantenga a su hijo en el asiento de seguridad hasta que llegue al límite de peso o estatura fijado por el fabricante. Siga las instrucciones para determinar si su hijo debe viajar en un asiento orientado hacia adelante o hacia atrás, y si instalar el asiento utilizando el sistema LATCH o el cinturón de seguridad del automóvil.

## ¿Han retirado del mercado el asiento de seguridad?

- Puede averiguarlo llamando al fabricante o a la línea gratuita directa de seguridad vehicular de la Administración Nacional de Seguridad del Tránsito en Autopistas (National Highway Traffic Safety Administration, NHTSA) marcando 888-327-4236. También puede visitar el sitio web de la NHTSA en [www.safercar.gov](http://www.safercar.gov).
- Siga las instrucciones del fabricante para reparar su asiento de seguridad para el automóvil.
- Asegúrese de completar y enviar por correo la tarjeta de registro que se suministra con el asiento de seguridad. También puede registrar su asiento en el sitio web del fabricante. Será importante en caso de que deba retirarse el asiento del mercado.

## ¿Conoce la procedencia del asiento de seguridad de su hijo?

- No utilice un asiento de seguridad usado si no conoce su procedencia.
- No utilice un asiento de seguridad que haya estado en un choque, que haya sido retirado del mercado, que sea demasiado viejo (consulte la fecha de vencimiento o, si no tiene la fecha de vencimiento, utilícelo 6 años a partir de la fecha de fabricación), que tenga rajaduras en el marco o al que le falten piezas.
- Asegúrese de que tenga las etiquetas del fabricante y las instrucciones.
- Llame al fabricante del asiento de seguridad si tiene preguntas acerca de la seguridad de su asiento.

## Recursos

Si tiene preguntas o necesita ayuda para instalar su asiento de seguridad para el automóvil, busque un técnico en seguridad de los niños pasajeros (CPST) certificado o visite el sitio web de National Child Passenger Safety Certification (Certificación a Nivel Nacional de Seguridad de los Niños Pasajeros) en <http://cert.safekids.org> y haga clic en "Find a Tech" (buscar un técnico). American Academy of Pediatrics (AAP) ofrece más información en el folleto *Asientos de seguridad para el automóvil: Guía para las familias*. Consulte a su pediatra por el folleto o visite el sitio Web oficial de AAP para padres, [www.HealthyChildren.org/carseatguide](http://www.HealthyChildren.org/carseatguide).

Figura 1 adaptada de la Administración Nacional de Seguridad del Tránsito en Autopistas (NHTSA) del Departamento de Transporte de EE. UU. *LATCH Makes Child Safety Seat Installation as Easy as 1-2-3*. Publicación DOT HS 809 489. Publicada en marzo de 2011.

Figuras 2, 3, 4, 5 y 6 gentileza de Anthony Alex LeTourneau.

La lista de recursos no implica que la American Academy of Pediatrics (AAP) los avale. La AAP no se responsabiliza por el contenido de los recursos externos. Al momento de la publicación, la información estaba vigente.

La información que se incluye en esta publicación no se debe usar como reemplazo de la asistencia médica y los consejos de su pediatra. Es posible que existan variaciones en el tratamiento que su pediatra pueda recomendar de acuerdo con los hechos y circunstancias individuales.

Translation of *Car Safety Seat Checkup*  
© 2018 American Academy of Pediatrics.  
Todos los derechos reservados.





## ¿Hay un arma de fuego sin guardar donde su niño juega?

**El 21 de junio, la American Academy of Pediatrics y el Brady Center to Prevent Gun Violence (Centro Brady para Prevenir la Violencia con Armas de Fuego) urge a los padres de familia a hacer una simple pregunta para mantener a los niños a salvo.**

Un arma que sea encontrada por un niño puede cambiar la vida para siempre en tan solo unos momentos. El 21 de junio, el primer día del verano, se le recuerda a los padres preguntarle a otros padres si hay una arma desbloqueada en el hogar (/Spanish/safety-prevention/all-around/Paginas/Handguns-in-the-Home.aspx) donde su hijo va a ir a jugar.

La American Academy of Pediatrics (AAP) y el Centro Brady para Prevenir la Violencia

**EL MANEJO SEGURO DE ARMAS FUEGO**  
 de los niños

Cerca de **1 de cada 3 hogares con niños** en los Estados Unidos tiene un arma de fuego. Muchas veces las guardan **cargadas o sin llave.**

healthychildren.org  
 Desarrollado por pediatras. Respaldado por los padres.  
 de la American Academy of Pediatrics

American Academy of Pediatrics  
 DEDICATED TO THE HEALTH OF ALL CHILDREN



con Armas de Fuego (Brady Center to Prevent Gun Violence) ha creado la iniciativa ASK Day (Preguntar salva a los niños) para prevenir lesiones y muertes por armas de fuego que no están guardadas de manera adecuada en los hogares. La campaña ASK (Preguntar salva a los niños) promueve una simple idea que tiene el potencial de ayudar a mantener a los niños a salvo. Pregunte: **"Hay un arma de fuego sin guardar en su casa?"** antes de dejar ir a su hijo a jugar a ese hogar.

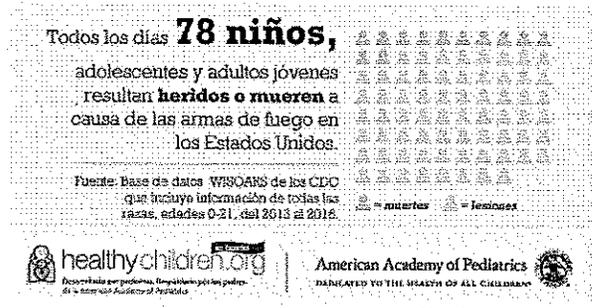
Cerca de uno de cada tres hogares con niños tienen armas de fuego, muchas de estas las guardan cargadas o sin llave. No es suficiente con sólo hablar con el niño sobre los peligros de las armas de fuego. Los niños por naturaleza son curiosos. Si un arma de fuego está accesible en la casa de alguien, es muy probable que el niño la encuentre y juegue con ella. Han ocurrido tragedias cuando los niños encuentran un arma de fuego que los padres pensaban estaba bien oculta o bien guardada.

### La campaña ASK (preguntar) urge a los padres:

Si su hijo va a ir a jugar o pasar tiempo en una casa a donde no ha ido antes, pregunte si hay armas de fuego en ese hogar.

- Si la respuesta es no, será algo menos de que preocuparse.
- Si la respuesta es sí, debe preguntar si el arma de fuego está bien guardada —debe ser guardada en un lugar bajo llave y sin cargar. Las municiones (balas) deben ser guardadas por separado.
- Si no se siente cómodo con la respuesta, mejor invite al otro niño a jugar en su casa.

La AAP continúa comprometida a reducir los incidentes con armas de fuego entre los niños y lucha por leyes más estrictas para las armas de fuego, un acceso completo de servicios de salud mental y más fondos para financiar la investigación sobre la violencia con armas y para medidas de prevención.



## Información adicional:

- Armas de fuego en el hogar (</spanish/safety-prevention/at-home/paginas/handguns-in-the-home.aspx>)
- Diez cosas que los padres pueden hacer para prevenir el suicidio (</Spanish/health-issues/conditions/emotional-problems/Paginas/ten-things-parents-can-do-to-prevent-suicide.aspx>)
- [www.askingsaveskids.org](http://www.askingsaveskids.org/) (<http://www.askingsaveskids.org/>) (en inglés)

Última actualización  
6/19/2018

Fuente  
American Academy of Pediatrics (Copyright © 2018)

La información contenida en este sitio web no debe usarse como sustituto al consejo y cuidado médico de su pediatra. Puede haber muchas variaciones en el tratamiento que su pediatra podría recomendar basado en hechos y circunstancias individuales.

Ir arriba