



Cómo pesar y medir a su niño en su casa

¿Por qué necesita mi niño que lo mida y lo pese en casa?

Tal vez se le pida que pese y mida a su niño en su casa si va a tener una consulta virtual. El peso y la estatura ayudan al profesional de la salud a entender cómo está el crecimiento de su hija o hijo.

¿Cómo debo preparar a mi niño para pesarlo y medirlo?

Para niños menores de 2 años:

- Quítele todo lo que tenga puesto, incluido el pañal, la ropa, el calzado y el gorro. Esto también incluye los aparatos que use, si es seguro quitárselos.

Para niños mayores de 2 años:

- Quítele toda la ropa pesada que tenga puesta, por ejemplo chaqueta, sudadera o suéter. Puede pesarlo con ropa ligera.

¿Cómo debo pesar al niño?

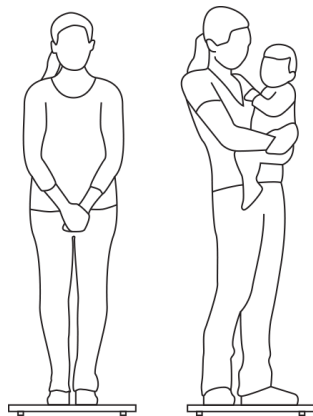
Si el niño puede pararse sobre una balanza sin ayuda:

- Haga que se pare en la balanza solo. Evite que toque las paredes o los muebles cercanos.
- Si tiene que pesar al niño todos los días, hágalo siempre a la misma hora. por ejemplo: péselo cada mañana al despertarse.



En el caso de bebés y niños que no pueden pararse solos:

- Primero: Pésese usted **solo** en la balanza y anote su peso.
[Peso n.º 1: _____]
- Luego: levante al niño y párese en la balanza con el niño en brazos. Anote este peso.
[Peso n.º 2: _____]
- Por último: reste el primer peso (usted solo) del segundo peso (usted junto con el niño). Esta es una estimación del peso del niño.



[Peso n.º 2: _____ - peso n.º 1: _____ =]

¿Cómo debo medir la longitud o estatura de mi niño?

Si el niño puede pararse solo:

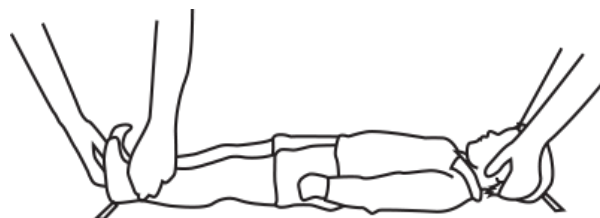
- Haga que su niño se pare con la cabeza, la espalda y los talones contra la pared.
- Use un lápiz o un poco de cinta adhesiva para marcar el punto en la pared donde termina la cabeza del niño.
- Mida desde el piso hasta la marca o la cinta. Anote este número como la estatura del niño.



Si el niño no puede pararse solo:

- Acuéstelo en una superficie plana, como el piso, una mesa o una mesada. Acomódalo lo más derecho posible.
- Ponga un poco de cinta adhesiva donde termina la cabeza y otro en los talones.
- Mida la distancia entre las marcas de cinta. Anote este número como la longitud del niño.

Nota: Asegúrese de que el niño esté seguro y no se pueda caer de superficies altas. Lo mejor es medirlo entre dos personas.



¿Qué es la circunferencia del brazo?

La circunferencia del brazo mide el grosor del brazo en la zona que está entre el hombro y el codo. Esta medición puede ayudar a entender el estado nutricional del niño cuando el peso o la altura no son confiables. El profesional de la salud puede pedirle que mida la circunferencia del brazo del niño.

¿Cómo se mide la circunferencia del brazo?

Usted necesitará lo siguiente:

- Una cinta medidora flexible para colocarla al redor del brazo del niño. Si no tiene una cinta medidora flexible puede usar un cordón.
- Un marcador o un bolígrafo lavable para marcar el punto medio del brazo.

Quítele la ropa al brazo del niño y siga estos pasos:

1. Encuentre el punto medio del brazo:

- Doble el brazo derecho de modo que forme un ángulo de 90°.
- Ponga la palma de la mano hacia arriba.
- Mide la longitud del brazo desde el hombro hasta el codo. La cinta o el cordón deben bajar por el **costado** del brazo.
- Divida el número por 2 y marque el punto medio del brazo del niño.

Nota: Si usa un cordón, tendrá que medirlo con una regla o una cinta medidora para saber la medida. Haga una marca en el punto medio del cordón. Úsela para ver dónde marcar el punto medio en el brazo.

2. Mida la circunferencia del brazo:

Para los niños que pueden pararse derechos:

- Coloque al niño de pie, derecho, con el peso repartido por igual en los dos pies.

Para niños en silla de ruedas:

- El brazo debe colgar libremente sin tocar los apoyabrazos de la silla.

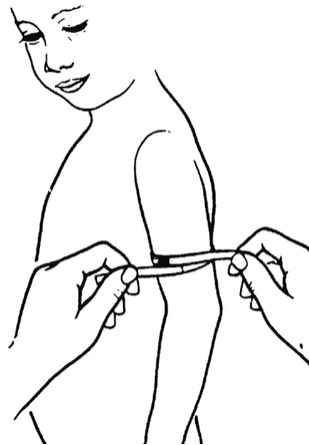
Para bebés

- Coloque al bebé en posición vertical. Tal vez uno de los padres o un cuidador tenga que sostenerlo.

Siga estos pasos con todos los niños:

- Deje que el brazo cuelgue a un costado en posición relajada.
- Sacuda suavemente el brazo para asegurar que esté relajado.
- Coloque con cuidado la cinta alrededor del brazo, a la altura del punto medio. La cinta no debe quedar suelta ni apretar demasiado el brazo.
- Anote el número en centímetros. Esa es la circunferencia del brazo.

Nota: puede ser útil que repita la medición dos o tres veces para obtener siempre el mismo número aproximado.



¿Adónde puedo llamar para mayor información?

- Si desea hacer una cita con un dietista, llame al Centro de Nutrición al 617-355-4677 o escriba por correo electrónico a nutritiondept@childrens.harvard.edu.