

PACHAMAMA RAYMI

Crecimiento y desarrollo de niños y niñas



Asociación Runamaki

Folleto no. 3
Agosto 2006

Crecimiento y desarrollo de niños y niñas

Niños y niñas sanos crecen bien, pero ¿cuánto? ¿Cómo saber si sus hijos están sanos?

Este folleto está lleno de números que le pueden ayudar para saber si su hijo o hija está creciendo bien, o si necesita comer un poco más o algo mejor.

Usted mismo puede controlar el peso y tamaño de su hijo si tiene una wincha, romana, o una balanza.

Si no tiene estos equipos, talvez podrá prestarlos o construirlos.

Se deberá controlar el crecimiento de las niñas y niños cada mes.

En un cuaderno hay que escribir la fecha del control, la edad del niño, su peso y su tamaño.

Además, hay que escribir si el peso y tamaño están bien, muy bajos, normales o un poco más que lo normal.

Los Jurados del concurso controlarán sus cuadernos y el bienestar de los niños y niñas.

Cuando los niños son demasiado pequeños, habrá que controlarlos cada semana.

Niñas y niños crecen a diferentes velocidades. Por eso hay cuadros de las cifras de crecimiento para niñas y otros cuadros para niños.

Hay que tener mucho cuidado para no confundir.

Los primeros cuadros son para las mujercitas, luego vienen todos los cuadros de los varones.

Talvez le parece muy complicado usar los cuadros.

Verá que cada vez le parece más fácil. Todo se aprende con un poco de práctica.



El siguiente cuadro con cifras muestra cómo deberían crecer las niñas.

Sabiendo su edad, podrá controlar cuánto debería pesar.

Su niña necesita cuidados especiales si su tamaño o peso es menos de lo indicado en el cuadro.

Si está muy pequeña, deberá comer más, mejor y a cada rato.

La niña tal vez tiene gusanos, y habrá que darle un buen remedio para eliminarlos.

Cuadro con cifras de la edad, tamaño y peso de las bebes mujeres (0 a 36 meses)						
Edad	Está muy Pequeña	Tamaño Normal		Peso Muy Bajo	Peso Normal	Edad en Meses
0	45 cm	50 cm		2.2 kg	3.2 kg	0
1 mes	48 cm	53 cm		2.8 kg	3.8 kg	1 mes
2 meses	51 cm	56 cm		3.4 kg	4.5 kg	2 meses
3 meses	54 cm	59 cm		4.0 kg	5.2 kg	3 meses
4 meses	56 cm	62 cm		4.6 kg	6.0 kg	4 meses
5 meses	59 cm	63.5 cm		5.1 kg	6.7 kg	5 meses
6 meses	61 cm	66 cm		5.6 kg	7.2 kg	6 meses
7 meses	63 cm	67.5 cm		6.2 kg	7.7 kg	7 meses
8 meses	65 cm	69 cm		6.6 kg	8.2 kg	8 meses
9 meses	66 cm	71 cm		7.1 kg	8.6 kg	9 meses
10 meses	67 cm	72 cm		7.4 kg	9.0 kg	10 meses
11 meses	69 cm	73 cm		7.6 kg	9.3 kg	11 meses
1 año	70 cm	74.5 cm		7.8 kg	9.6 kg	1 año
13 meses	71 cm	75.5 cm		8.0 kg	9.8 kg	13 meses
14 meses	72 cm	76.5 cm		8.2 kg	10.1 kg	14 meses
15 meses	73 cm	78 cm		8.4 kg	10.3 kg	15 meses
16 meses	74 cm	79 cm		8.6 kg	10.5 kg	16 meses
17 meses	75 cm	80 cm		8.8 kg	10.7 kg	17 meses
18 meses	76 cm	81 cm		9.0 kg	10.9 kg	18 meses
19 meses	77 cm	81.5 cm		9.1 kg	11.1 kg	19 meses
20 meses	78 cm	82.5 cm		9.2 kg	11.3 kg	20 meses
21 meses	79 cm	83.5 cm		9.4 kg	11.5 kg	21 meses
22 meses	80 cm	84.5 cm		9.5 kg	11.6 kg	22 meses
23 meses	81 cm	85.5 cm		9.7 kg	11.8 kg	23 meses
2 años	81.5 cm	86.5 cm		9.8 kg	12.0 kg	2 años
25 meses	82 cm	87.5 cm		10.0 kg	12.2 kg	25 meses
26 meses	83 cm	88 cm		10.1 kg	12.3 kg	26 meses
27 meses	84 cm	89 cm		10.3 kg	12.4 kg	27 meses
28 meses	84.5 cm	90 cm		10.4 kg	12.6 kg	28 meses
29 meses	85 cm	90.5 cm		10.6 kg	12.8 kg	29 meses
30 meses	86 cm	91 cm		10.7 kg	12.9 kg	30 meses
31 meses	86.5 cm	92 cm		10.9 kg	13.1 kg	31 meses
32 meses	87 cm	92.5 cm		11.0 kg	13.3 kg	32 meses
33 meses	88 cm	93 cm		11.2 kg	13.4 kg	33 meses
34 meses	88.5 cm	94 cm		11.3 kg	13.6 kg	34 meses
35 meses	89 cm	95 cm		11.5 kg	13.7 kg	35 meses
3 años	90 cm	96 cm		11.7 kg	13.9 kg	3 años

Abajo hay otro cuadro con números.

Luego de medir el tamaño de su niña, podrá verificar con los números del cuadro si el peso de su niña está bien, o si está muy flaquita.

Si su niña está muy flaquita, habrá que darle comida a cada rato, mejor comida y talvez hay que combatir los parásitos.

Cuadro con cifras del Tamaño y Peso de bebes mujeres (0 a 36 meses)		
Tamaño	Peso Bajo	Peso Normal
50 cm	2.8 kg	3.5 kg
52 cm	3.2 kg	3.8 kg
54 cm	3.5 kg	4.2 kg
56 cm	3.9 kg	4.6 kg
58 cm	4.2 kg	5.0 kg
60 cm	4.6 kg	5.5 kg
62 cm	5.0 kg	6.0 kg
64 cm	5.5 kg	6.8 kg
66 cm	6.0 kg	7.1 kg
68 cm	6.5 kg	7.6 kg
70 cm	6.9 kg	8.2 kg
72 cm	7.4 kg	8.5 kg
74 cm	7.7 kg	9.0 kg
76 cm	8.0 kg	9.5 kg
78 cm	8.4 kg	10.0 kg
80 cm	8.8 kg	10.5 kg
82 cm	9.2 kg	10.8 kg
84 cm	9.5 kg	11.1 kg
86 cm	10.0 kg	11.5 kg
88 cm	10.4 kg	12.0 kg
90 cm	10.8 kg	12.5 kg
92 cm	11.2 kg	13.0 kg
94 cm	11.5 kg	13.5 kg
96 cm	12.0 kg	14.0 kg
98 cm	12.5 kg	14.5 kg
100 cm	13.1 kg	15.0 kg

Los anteriores cuadros fueron para las niñas muy pequeñas. El siguiente cuadro es para controlar el crecimiento de las mujeres de 2 a 20 años.

Cuadro con cifras de la edad, tamaño y peso de las niñas (2 a 20 años)						
Edad en años	Está muy pequeña	Tamaño Normal		Peso Muy Bajo	Peso Normal	Edad en años
2	79 cm	85 cm		10.2 kg	12.0 kg	2
2½	83 cm	90 cm		10.7 kg	13.0 kg	2½
3	87 cm	94 cm		11.2 kg	14.0 kg	3
3½	90 cm	98 cm		12.0 kg	15.0 kg	3½
4	93 cm	101 cm		13.0 kg	16.0 kg	4
4½	96.5 cm	104 cm		13.5 kg	17.0 kg	4½
5	100 cm	107 cm		14.0 kg	18.0 kg	5
5½	103 cm	111 cm		15.0 kg	19.0 kg	5½
6	106 cm	115 cm		16.0 kg	20.0 kg	6
6½	109 cm	118 cm		17.0 kg	21.5 kg	6½
7	112 cm	121 cm		18.0 kg	23.0 kg	7
7½	115 cm	124 cm		19.0 kg	24.0 kg	7½
8	118 cm	127 cm		20.0 kg	25.0 kg	8
8½	120.5 cm	130 cm		21.0 kg	27.0 kg	8½
9	123 cm	133 cm		22.0 kg	29.0 kg	9
9½	125 cm	136 cm		23.0 kg	31.0 kg	9½
10	127 cm	138 cm		24.0 kg	33.0 kg	10
10½	129 cm	141 cm		25.5 kg	35.0 kg	10½
11	132 cm	144 cm		27.0 kg	37.0 kg	11
11½	135 cm	148 cm		29.0 kg	39.0 kg	11½
12	138 cm	152 cm		31.0 kg	41.0 kg	12
12½	141 cm	155 cm		32.5 kg	43.5 kg	12½
13	145 cm	157 cm		34.0 kg	46.0 kg	13
13½	147 cm	159 cm		36.0 kg	47.5 kg	13½
14	149 cm	161 cm		38.0 kg	49.0 kg	14
14½	150 cm	161.5 cm		39.0 kg	50.0 kg	14½
15	151 cm	162 cm		40.0 kg	52.0 kg	15
15½	151.5 cm	163.5 cm		41.5 kg	53.0 kg	15½
16	152 cm	163 cm		43.0 kg	54.0 kg	16
16½	152.5 cm	163 cm		43.5 kg	54.5 kg	16½
17	153 cm	163 cm		44.0 kg	55.0 kg	17
17½	153 cm	163 cm		44.5 kg	55.5 kg	17½
18	153 cm	163 cm		45.0 kg	56.0 kg	18
18½	153 cm	163 cm		45.5 kg	56.5 kg	18½
19	153 cm	163 cm		46.0 kg	57.0 kg	19
19½	153 cm	163 cm		46.0 kg	57.5 kg	19½
20	153 cm	163 cm		46.0 kg	58.0 kg	20

Abajo están los cuadros con las cifras del tamaño y peso de los VARONES

Cuadro con cifras del tamaño y peso de los bebés VARONES (0 a 36 meses)						
Edad	Está muy Pequeño	Tamaño Normal		Peso Muy Bajo	Peso Normal	Edad en Meses
0	46 cm	50 cm		2.6 kg	3.5 kg	0
1 mes	49 cm	54 cm		3.1 kg	4.2 kg	1 mes
2 meses	52 cm	57 cm		3.7 kg	4.8 kg	2 meses
3 meses	55 cm	60 cm		4.3 kg	5.6 kg	3 meses
4 meses	58 cm	63 cm		4.9 kg	6.3 kg	4 meses
5 meses	60 cm	65 cm		5.4 kg	7.0 kg	5 meses
6 meses	62 cm	67 cm		6.0 kg	7.4 kg	6 meses
7 meses	65 cm	69 cm		6.4 kg	8.0 kg	7 meses
8 meses	66 cm	71 cm		7.0 kg	8.4 kg	8 meses
9 meses	67 cm	72 cm		7.4 kg	8.9 kg	9 meses
10 meses	69 cm	73 cm		7.7 kg	9.3 kg	10 meses
11 meses	70 cm	74 cm		8.0 kg	9.6 kg	11 meses
1 año	71 cm	76 cm		8.2 kg	9.9 kg	1 año
13 meses	72 cm	77 cm		8.4 kg	10.2 kg	13 meses
14 meses	73 cm	78 cm		8.6 kg	10.4 kg	14 meses
15 meses	74 cm	79 cm		8.8 kg	10.6 kg	15 meses
16 meses	75 cm	80 cm		9.0 kg	10.8 kg	16 meses
17 meses	76 cm	81 cm		9.2 kg	11.0 kg	17 meses
18 meses	77 cm	82 cm		9.3 kg	11.2 kg	18 meses
19 meses	78 cm	83 cm		9.5 kg	11.4 kg	19 meses
20 meses	79 cm	84 cm		9.6 kg	11.6 kg	20 meses
21 meses	80 cm	85 cm		9.8 kg	11.8 kg	21 meses
22 meses	81 cm	86 cm		9.9 kg	12.0 kg	22 meses
23 meses	82 cm	87 cm		10.0 kg	12.1 kg	23 meses
2 años	83 cm	88 cm		10.2 kg	12.3 kg	2 años
25 meses	84 cm	89 cm		10.3 kg	12.5 kg	25 meses
26 meses	84 cm	90 cm		10.5 kg	12.7 kg	26 meses
27 meses	85 cm	91 cm		10.6 kg	12.9 kg	27 meses
28 meses	86 cm	91 cm		10.8 kg	13.1 kg	28 meses
29 meses	86 cm	92 cm		11.0 kg	13.3 kg	29 meses
30 meses	87 cm	93 cm		11.1 kg	13.5 kg	30 meses
31 meses	88 cm	93 cm		11.3 kg	13.7 kg	31 meses
32 meses	88 cm	94 cm		11.5 kg	13.9 kg	32 meses
33 meses	89 cm	95 cm		11.7 kg	14.1 kg	33 meses
34 meses	90 cm	96 cm		11.9 kg	14.3 kg	34 meses
35 meses	90 cm	96 cm		12.1 kg	14.5 kg	35 meses
3 años	91 cm	97 cm		12.3 kg	14.7 kg	3 años





En todo lugar, los hijos son el orgullo de los padres.

Cuadro con cifras del tamaño y peso de bebés varones (0 a 36 meses)		
Tamaño	Peso Bajo	Peso Normal
50 cm	2.6 kg	3.5 kg
52 cm	2.8 kg	3.9 kg
54 cm	3.0 kg	4.1 kg
56 cm	3.1 kg	4.5 kg
58 cm	4.0 kg	5.0 kg
60 cm	4.5 kg	5.6 kg
62 cm	5.0 kg	6.1 kg
64 cm	5.5 kg	6.6 kg
66 cm	6.0 kg	7.1 kg
68 cm	6.3 kg	7.7 kg
70 cm	6.8 kg	8.3 kg
72 cm	7.3 kg	8.7 kg
74 cm	7.6 kg	9.0 kg
76 cm	8.0 kg	9.5 kg
78 cm	8.5 kg	10.0 kg
80 cm	8.9 kg	10.5 kg
82 cm	9.3 kg	10.8 kg
84 cm	9.7 kg	11.1 kg
86 cm	10.0 kg	11.5 kg
88 cm	10.5 kg	12.0 kg
90 cm	10.8 kg	12.5 kg
92 cm	11.1 kg	13.0 kg
94 cm	11.5 kg	13.5 kg
96 cm	12.0 kg	14.0 kg
98 cm	12.6 kg	14.6 kg
100 cm	13.3 kg	15.6 kg
102 cm	14.0 kg	16.0 kg

**Cuadro con cifras de la
edad, tamaño y peso de los varones (2 a 20 años)**

Edad en años	Tamaño muy pequeño	Normal		Peso Muy Bajo	Peso Normal	Edad en años
2	81 cm	87 cm		11 kg	13 kg	2
2½	85 cm	91 cm		11.5 kg	13.5 kg	2½
3	88 cm	95 cm		12 kg	14 kg	3
3½	91 cm	99 cm		13 kg	15 kg	3½
4	95 cm	103 cm		14 kg	16 kg	4
4½	98 cm	105 cm		14.5 kg	16.5 kg	4½
5	101 cm	108 cm		15 kg	17 kg	5
5½	104 cm	111 cm		16 kg	19 kg	5½
6	107 cm	115 cm		17 kg	21 kg	6
6½	110 cm	118 cm		18 kg	22 kg	6½
7	113 cm	122 cm		19 kg	23 kg	7
7½	115 cm	125 cm		20 kg	24.5 kg	7½
8	118 cm	128 cm		21 kg	26 kg	8
8½	120 cm	130 cm		22 kg	27 kg	8½
9	123 cm	133 cm		23 kg	28 kg	9
9½	125 cm	135 cm		24 kg	30 kg	9½
10	128 cm	138 cm		25 kg	32 kg	10
10½	130 cm	140 cm		26 kg	34 kg	10½
11	132 cm	143 cm		27 kg	36 kg	11
11½	134 cm	145 cm		28.5 kg	38 kg	11½
12	137 cm	148 cm		30 kg	40 kg	12
12½	140 cm	152 cm		32 kg	42.5 kg	12½
13	143 cm	156 cm		34 kg	45 kg	13
13½	146 cm	160 cm		36 kg	48 kg	13½
14	150 cm	164 cm		38 kg	51 kg	14
14½	153 cm	167 cm		40 kg	53.5 kg	14½
15	156 cm	170 cm		43 kg	56 kg	15
15½	158 cm	171 cm		45 kg	58 kg	15½
16	161 cm	173 cm		47 kg	61 kg	16
16½	162 cm	174 cm		49 kg	63 kg	16½
17	163 cm	175 cm		51 kg	65 kg	17
17½	163 cm	175 cm		52 kg	66 kg	17½
18	164 cm	176 cm		53 kg	67 kg	18
18½	164 cm	176 cm		54 kg	68 kg	18½
19	165 cm	177 cm		55 kg	69 kg	19
19½	165 cm	177 cm		55.5 kg	70 kg	19½
20	165 cm	177 cm		56 kg	71 kg	20

La Pachamama, la Madre Tierra, recibirá vuestro respeto,
ofrendas, y esfuerzos para cuidarla.
Ella le dará abundancia y prosperidad.



Oficina Proyecto Pachamama Raymi

DEXCEL PERÚ

Pavitos 567, Cusco

084-236540

e: immerzeel@dexcel.org

www.dexcel.org