KIDSin

HOJA PARA LA NIÑERA

PARA EL REFRI · LLÉNALA A MANO
ACTUALIZADA EL: _____

911
URGENCIAS

Dirección de la casa: _____

Entre las calles: _____

Referencia: _____

EMERGENCIAS

	NOMBRE	TELÉFONOS
Mamá · cel. y trabajo		
Papá · cel. y trabajo		
Contacto de emergencia		
Pediatra		
Hospital o clínica		
Seguro médico · póliza		
Centro toxicológico		

SALUD DE CADA HIJO

NOMBRE · EDAD · PESO APROX.	ALERGIAS Y QUÉ HACER	MEDICINAS: CUÁNTO Y A QUÉ HORA	CONDICIONES Y QUÉ HACER

Solo las medicinas que indicó el pediatra. Si no está anotada aquí, no se le da.

RUTINA

Comida _____ **Siesta** _____

Baño _____ **Dormir** _____

Puede comer _____

No puede (dulces, refresco) _____

Pantallas: cuánto y qué _____

Tareas _____

QUIÉN PUEDE RECOGER A LOS NIÑOS

Sí: _____

NO: _____

Palabra clave: _____

REGLAS DE LA CASA

¿Salir al parque? ¿A dónde no? _____

¿Puede recibir visitas? ☐ **Sí** ☐ **No**

¿Abrir la puerta? ¿A quién? _____

Sin un adulto al lado, no: _____

☐ Alberca ☐ Cocina ☐ Escaleras _____

EN LA CASA

Botiquín _____ **Extintor** _____

Llaves de gas, agua y luz _____

Wifi _____

Si se va la luz _____

Si tienes duda, llama primero a mamá o papá. Si es una emergencia, llama al 911.

Hecho por KIDSin · kidsin.mx/como-elegir-ninera · Revisado: noviembre 2026.