Qué llevar y qué preguntar en la cita con el doctor de tu hijo

La ficha de mi hijo (llénala una vez, actualízala en cada cita)[3]

Nombre

Fecha de nacimiento

Peso _____ **kg · Talla** __ **cm**

Fecha en que lo medí

Tipo de sangre

Alergias (medicinas, alimentos, otras)

Medicinas que toma hoy: nombre · dosis · cada cuántas horas · desde cuándo

Medicinas que le cayeron mal y qué le pasó

Enfermedades que tiene o tuvo · cirugías · hospitalizaciones

Doctores que lo ven: nombre · especialidad · teléfono

Seguro o forma de pago

Antes de ir: PALOMEA[2, 3]

- ☐ **Cartilla Nacional de Salud** (la de vacunas).[1, 3]
- ☐ Esta ficha, llena.
- ☐ **Estudios** de laboratorio o radiografías que le hayan hecho, con fecha.
- ☐ **Recetas o cajas** de las medicinas que toma.
- ☐ **Tus preguntas por escrito.** Encierra en un círculo las 2 o 3 más importantes y hazlas primero, por si no alcanza el tiempo.[2]
- ☐ **Desde cuándo:** anota la fecha en que empezó lo que te preocupa y qué has notado cada día.
- ☐ **Fotos o videos** de lo que te preocupa si no pasa todo el tiempo (una roncha, una tos, un movimiento raro).
- ☐ Si tu hijo necesita algo especial para la cita, avisa al consultorio al agendar.[2]
- ☐ **Para tu hijo:** un juguete o una cobija que le guste, algo para entretenerlo (colores, calcomanías), agua, un snack y una muda de ropa.[3]

Al salir[2, 3]

- ☐ Anota lo que te dijo en el espacio de abajo.
- ☐ Agenda la siguiente cita y las de otros doctores que te hayan pedido.
- ☐ Actualiza la ficha de tu hijo: medicinas nuevas, peso y talla.
- ☐ Si te queda una duda, llama o escribe al consultorio.[3]

En la consulta: PREGUNTA ANTES DE SALIR[2, 3]

- ☐ ¿Qué tiene o qué están buscando?
- ☐ ¿Qué hago en casa y por cuántos días?
- ☐ Si le recetan medicina: ¿cuánto le doy, cada cuántas horas y por cuántos días? ¿Qué hago si la vomita o se me pasa una dosis?
- ☐ Si le piden estudios: ¿para qué son y qué cambia según el resultado?[3]
- ☐ ¿Qué tengo que vigilar o anotar hasta la siguiente cita? (sueño, comida, pipí y popó, conducta)[3]
- ☐ **¿Con qué señales le llamo o voy a urgencias?** Que te las diga con números (grados, horas, veces).
- ☐ ¿Cómo lo localizo fuera de horario? Guarda el número en tu celular.[3]
- ☐ ¿Cuándo es la siguiente cita?

Antes de salir: repítele con tus palabras lo que entendiste y pregúntale si es así. Si le enseñan algo nuevo (un inhalador, un aparato), pide grabarlo o tomar fotos.[2]

LO QUE ME DIJO EL DOCTOR:

_____

_____

_____

_____

_____

_____

Tus derechos como paciente (Secretaría de Salud)[4]

- Que te den **información clara y completa** sobre qué tiene tu hijo, qué tan grave es y su tratamiento, con palabras que entiendas.
- Que haya un **expediente clínico** de tu hijo y a pedir **un resumen por escrito**.
- **Decidir** si aceptas o no un tratamiento, después de que te lo expliquen.
- Que su información se trate con **confidencialidad**.
- Pedir **una segunda opinión** con otro médico: tienes derecho a que te den por escrito la información para hacerlo.

Dentista

Dentista para niños (odontopediatra)

¿Cuándo es la primera visita?

Cuando le sale el primer diente.[7]

Qué llevar:

- ☐ La ficha de tu hijo, con alergias y medicinas.
- ☐ Si le sale el diente con manchas, si se pegó en la boca o si algo le duele, anota desde cuándo y cuál diente.

Qué preguntar:

- ☐ ¿Cada cuánto lo traigo a revisión?
- ☐ ¿Cuánta pasta le pongo y cómo le lavo los dientes a su edad?
- ☐ ¿Ve alguna caries o mancha que deba vigilar?
- ☐ ¿Cuánto cuesta el tratamiento que propone, y lo puedo pagar en partes?

Preparar a tu hijo para que no le dé miedo

(consejos de mamá a mamá; no salen de una fuente oficial)

- Que te vea lavarte los dientes todos los días: así aprenden.[7]
- Unos días antes, lean un cuento de una visita al dentista o jueguen a contarle los dientes con un espejo.
- Dile la verdad con palabras sencillas: "el doctor va a contar tus dientes y a ver que estén sanos". No le prometas que "no le va a hacer nada" si no sabes qué le van a hacer.[5]
- Nunca uses al dentista como castigo ("si no te lavas los dientes, te va a picar el doctor").
- Si a ti te da miedo el dentista, que no se te note: los niños lo copian.
- Agenda la cita a una hora en que no tenga sueño ni hambre.

Fuentes: 1. Secretaría de Salud, Cartilla Nacional de Salud, niñas y niños de 0 a 9 años (2022) · 2. Academia Americana de Pediatría (HealthyChildren.org), "Trabaje en equipo con el médico de su hijo" (2021) · 3. AAP, "Cómo aprovechar al máximo las citas médicas de su hijo" (2025) · 4. Secretaría de Salud y CONAMED, Carta de los Derechos Generales de los Pacientes · 5. Child Mind Institute, "¿Cómo hablar con los niños sobre iniciar una terapia?" y "Cómo colaborar con el terapeuta de tu hijo" (2025) · 6. AAP, "Cómo hablar de salud mental con su hijo y el pediatra" · 7. AAP, "Cómo prevenir las caries en su bebé" (2023). Enlaces completos en kidsin.mx/que-llevar-a-la-cita-con-el-doctor/