

RECURSO 10 · UN REGALO PARA LOS PAPÁS QUE NOS SIGUEN

12 herramientas para papás

Aquí encontrarán 12 herramientas para la vida diaria con sus hijos en Chihuahua: la ficha médica del hijo, los teléfonos de emergencia, las fechas escolares del año, el acuerdo de pantallas y las demás. Se imprimen y se llenan en casa.

01 — 12

Las 12 herramientas

Cada herramienta ocupa una página y lleva su fuente al final.

01 La ficha de mi hijo

Lo que alguien más necesita saber si tú no contestas.

07 Antes de inscribirlo

Veintidós preguntas para una escuela.

02 Teléfonos que sí contestan

Los números de Chihuahua, ya impresos.

08 Ocho semanas a pie

Caminar o correr juntos, desde cero.

03 El año en una hoja

Las fechas que vencen, mes por mes.

09 Diez lugares de la ciudad

A dónde llevarlo y qué contarle.

04 Si pasa algo

Quién recoge, dónde se reúnen, a quién se llama.

10 Cada cumpleaños

Estatura, peso y la meta del año.

05 Acuerdo de pantallas

Horas, apps y consola, firmado por los dos.

11 Carta a los dieciocho

Se escribe hoy, se entrega ese día.

06 Sueño y comida por edad

Las horas y la proteína que le tocan.

12 La plática de los once

Lo que se prepara antes de hablar de vapeo y drogas.

La ficha de mi hijo

Una hoja por hijo. Es la que la escuela, la abuela o el vecino necesitan el día que tú no contestas el teléfono. Se pega una copia en el refrigerador y otra va en la mochila.

NOMBRE COMPLETO	FECHA DE NACIMIENTO
TIPO DE SANGRE	ALERGIAS (MEDICINAS, ALIMENTOS, PICADURAS)
MEDICINAS QUE TOMA Y DOSIS	CONDICIONES QUE UN MÉDICO DEBE SABER
PEDIATRA Y TELÉFONO	SEGURO O NÚMERO DE AFILIACIÓN
HOSPITAL AL QUE SE LE LLEVA	CURP
ESCUELA, GRADO Y GRUPO	TELÉFONO DE LA ESCUELA Y NOMBRE DEL MAESTRO
SI PAPÁ Y MAMÁ NO CONTESTAN, LLAMAR A (NOMBRE, PARENTESCO, TELÉFONO)	
PERSONAS AUTORIZADAS PARA RECOGERLO	
SEÑAS PARTICULARES Y FOTO RECIENTE (PEGAR O ANOTAR DÓNDE ESTÁ)	

Se actualiza cada cumpleaños, junto con la hoja 10.

Teléfonos que sí contestan

Los números de Chihuahua capital que un papá guarda en el celular antes de necesitarlos. Los de abajo con espacio son los de tu casa.

PARA QUÉ	NÚMERO	NOTA
Emergencia (policía, ambulancia, bomberos)	911	Número único desde 2017 en todo el estado
Denuncia anónima	089	Nacional; sirve para reportar venta de droga cerca de la escuela
Agua (JMAS Chihuahua): fugas, falta de agua, tandeo	073	Línea única de JMAS Chihuahua
Luz (CFE): apagón, cable caído	071	Nacional
Red Vecinal del Municipio	614 196 5550	Municipio de Chihuahua, 2023
Líneas alternas de emergencia del Municipio	614 235 6483 614 235 3934	Publicadas cuando el 911 falla; Municipio, 2023
Niño o niña desaparecido (Alerta Amber)	800 00 854 00	Nacional, Fiscalía General de la República. Primero 911
Crisis emocional, ideas de hacerse daño (Línea de la Vida)	800 911 2000	Secretaría de Salud, 24 horas
Intoxicación o envenenamiento	800 00 214 00	Centro de Información Toxicológica, nacional [verificar]
Cruz Roja Chihuahua, base	[verificar]	Anota el de tu delegación
Protección Civil Municipal	[verificar]	Lluvias, árboles caídos, bardas
LOS DE TU CASA		
Pediatra		
Escuela (dirección y coordinación)		
Vecino de confianza		
Policía de tu zona (caseta o patrulla)		

Fuentes: Gobierno del Estado de Chihuahua (911 número único); JMAS Chihuahua (073); Municipio de Chihuahua, boletín de agosto 2023 (Red Vecinal y líneas alternas); FGR (Alerta Amber); Secretaría de Salud (Línea de la Vida).

El año en una hoja

Octubre 2026 a septiembre 2027 en Chihuahua capital. Lo que viene del ciclo anterior se marca "por confirmar" y se publica cada año en el mismo mes.

CUÁNDO	QUÉ	FUENTE
5 al 16 oct 2026	Pago de la Beca Rita Cetina (secundaria)	Prensa local, 2026
26 oct al 6 nov	Registro nuevo a la Beca Rita Cetina (secundaria)	Prensa local, 2026
Octubre	Arranca la vacunación contra influenza	Secretaría de Salud, cada año
8 nov	Barbie Run Chihuahua, 3, 5 y 10 km: primera carrera con hijos	Asdeporte, 2026
16 nov	Puente de la Revolución, sin clases	Calendario SEP
3a semana dic	Vacaciones de invierno; regreso en la 2a semana de enero por confirmar	Calendario SEP
Enero	Reunir CURP, acta y comprobante de domicilio para la preinscripción	SIE Chihuahua
1a quincena feb	Preinscripciones a kínder, primaria y secundaria en sie.chihuahua.gob.mx ; tres opciones de escuela. En 2026 fue del 3 al 13 de febrero por confirmar	SEyD Chihuahua, 2026
Mediados mar	Abren fichas de la UACH. En 2026: 17 de marzo, 1,080 pesos por confirmar	UACH, 2026
Marzo	Revisar tinaco, cisterna y flotador antes del estiaje	Recomendación de casa
28 mar al 4 abr	Semana Santa; vacaciones escolares de dos semanas alrededor por confirmar	Calendario SEP
Abril	Inicio del estiaje. En 2026, 46 por ciento de las colonias de la capital recibió agua por tandeo	El Diario de Chihuahua, may 2026
Principios may	Cierran fichas de la UACH. En 2026: 4 de mayo por confirmar	UACH, 2026
15 may	Día del Maestro, sin clases	Calendario SEP
Mediados may	Feria de Santa Rita. En 2026: 14 al 31 de mayo por confirmar	feriasantarita.mx
Junio	Horarios de riego de JMAS en temporada de calor	JMAS, 2026
Mediados jun	Examen de admisión UACH. En 2026: 19 de junio por confirmar	UACH, 2026
20 jun	Día del Padre	Calendario cívico
Principios jul	Resultados de preinscripción; en 2026 desde el 3 de julio. Luego inscripción en la escuela asignada por confirmar	SEyD Chihuahua, 2026
Mediados jul	Fin de clases; seis semanas de verano por confirmar	Calendario SEP
Agosto	Lista oficial de útiles; comprar antes de la última semana	SEP
Última sem ago	Regreso a clases 2027-2028 por confirmar	Calendario SEP
Sept, inscripción	21K Chihuahua Capital con Kids Runner, primer domingo de octubre por confirmar	21kchihuahuacapital.com

Si pasa algo

Tres situaciones que se resuelven mejor si se decidieron antes. Se llena con el hijo enfrente, para que él también lo sepa.

1. Si tú no puedes recogerlo de la escuela

PRIMERA PERSONA

SEGUNDA PERSONA

LA ESCUELA YA TIENE SUS NOMBRES POR ESCRITO (FECHA EN QUE LO ENTREGASTE)

2. Si se pierde en la feria, en el centro comercial o en un evento

Regla acordada: se queda donde está, busca a una persona con uniforme del lugar o a una mamá con niños, y dice el nombre completo de su papá y este teléfono.

TELÉFONO QUE SE SABE DE MEMORIA

PUNTO DE REUNIÓN EN LA FERIA DE SANTA RITA

PUNTO DE REUNIÓN EN EL CENTRO COMERCIAL QUE MÁS VAN

PUNTO DE REUNIÓN EN EL ESTADIO O EVENTO

3. Si hay una emergencia en la casa (fuga de gas, incendio, sismo, lluvia fuerte)

DÓNDE SE JUNTAN AFUERA

DÓNDE ESTÁN LAS LLAVES DEL GAS Y DE LA LUZ

CASA A LA QUE SE VAN SI NO PUEDEN ENTRAR

DÓNDE ESTÁ LA CARPETA CON DOCUMENTOS

- ☐ Mi hijo se sabe de memoria mi teléfono y su nombre completo.
- ☐ Practicamos una vez el punto de reunión antes de ir a la feria.
- ☐ Si un niño no aparece: primero 911, después 800 00 854 00 (Alerta Amber). La búsqueda empieza de inmediato; no hay que esperar 24 horas.

Fuentes: Protocolo Alerta Amber México (FGR); 911 Chihuahua.

Acuerdo de pantallas

Lo firman los dos. Las horas se eligen según la edad; las apps y la consola se revisan juntos una vez y se anotan aquí.

EDAD	REFERENCIA DE LA ACADEMIA AMERICANA DE PEDIATRÍA	LO QUE ACORDAMOS EN CASA
Menos de 2 años	Sin pantallas, salvo videollamadas con familia	
2 a 5 años	Hasta una hora al día, de contenido elegido por el padre y visto con él	
6 a 12 años	Límites fijos de tiempo y de contenido; sin pantallas en la recámara ni en la mesa	
13 a 17 años	Horarios acordados; las redes se revisan juntos; sin teléfono una hora antes de dormir	

HORAS ENTRE SEMANA	HORAS EN FIN DE SEMANA	A QUÉ HORA SE ENTREGA EL TELÉFONO

APPS QUE TIENE Y QUIÉN LAS APROBÓ

CONSOLA: CONTROL PARENTAL ACTIVADO EN (FECHA), TIEMPO DIARIO, COMPRAS BLOQUEADAS, CHAT SOLO CON AMIGOS CONOCIDOS

LO QUE PASA SI NO SE CUMPLE (LO ESCRIBE EL HIJO)

LO QUE PAPÁ TAMBIÉN SE COMPROMETE A CUMPLIR (SIN TELÉFONO EN LA MESA, POR EJEMPLO)

FIRMA DEL HIJO	FIRMA DE PAPÁ	FECHA

Fuente: American Academy of Pediatrics, recomendaciones sobre medios y niños (2016, actualizadas). Los controles de consola y el diccionario de apps están en las guías 05 y 06 de la serie.

Sueño y comida por edad

Las dos cifras que en mi casa se revisan cada año: cuántas horas debe dormir y cuánta proteína le toca. Lo demás se acomoda alrededor de eso.

EDAD	HORAS DE SUEÑO AL DÍA	PROTEÍNA AL DÍA	LO QUE ESO ES EN COMIDA
1 a 2 años	11 a 14 h (con siestas)	13 g	Un huevo y un vaso de leche ya suman 14 g
3 a 5 años	10 a 13 h	13 g	Igual que arriba
6 a 8 años	9 a 12 h	19 g	Una pechuga chica de pollo (60 g) trae 18 g
9 a 13 años	9 a 12 h	34 g	Dos huevos, un vaso de leche y un yogur
14 a 18 años	8 a 10 h	52 g hombres, 46 g mujeres	Una pechuga mediana (120 g) trae 36 g; el resto en leche, frijol y huevo

Cómo se usa

La hora de dormir se calcula para atrás desde la hora de levantarse: si entra a las 7:30 y se levanta a las 6:30, un niño de primaria se acuesta entre 8:30 y 9:30 de la noche. La proteína se reparte en las tres comidas; el desayuno es donde más suele faltar.

HORA DE LEVANTARSE ENTRE SEMANA

HORA DE ACOSTARSE QUE LE TOCA

PROTEÍNA QUE LE TOCA

TRES DESAYUNOS DE LA CASA QUE CUMPLEN LA CIFRA

Fuentes: American Academy of Sleep Medicine, consenso de horas de sueño por edad (2016). Proteína: Institute of Medicine, Dietary Reference Intakes (2005), ingesta recomendada por edad. Los equivalentes en comida son aproximados (USDA FoodData Central).

Antes de inscribirlo

Veintidós preguntas para hacerle a una escuela antes de firmar, en la visita o por teléfono. Se marcan las que ya contestaron. Una escuela que se molesta con la lista ya dio su respuesta.

- | | |
|---|---|
| 1. ¿Cuántos alumnos hay por grupo y cuántos adultos en el salón? | 11. ¿Qué venden en la cooperativa y quién lo decide? |
| 2. ¿Qué pasa el día que el maestro titular falta? | 12. ¿Cuánto tiempo de tarea esperan por noche en este grado? |
| 3. ¿Cuál es el protocolo cuando un niño se lastima y a quién le avisan primero? | 13. ¿Cómo me entero de cómo va mi hijo, además de la boleta? |
| 4. ¿Quién puede recoger a mi hijo y cómo lo verifican? | 14. ¿Cuánto cuesta el año completo, con uniformes, libros, cuotas y eventos? |
| 5. ¿Cómo manejan el acoso entre alumnos y cuántos casos atendieron el año pasado? | 15. ¿Cuál es la política de pagos atrasados? |
| 6. ¿Hay psicólogo en la escuela y cuántos días a la semana? | 16. ¿Cuántos maestros cambiaron el año pasado? |
| 7. ¿Qué política tienen con celulares dentro del plantel? | 17. ¿Qué porcentaje de sus egresados entra a la prepa o universidad que quería? |
| 8. ¿Revisan mochilas? ¿Con qué criterio y con quién presente? | 18. ¿Qué certificación o incorporación tienen y de qué año es? |
| 9. ¿Qué hacen si encuentran un vapeador o una sustancia? | 19. ¿Cómo es un día normal, hora por hora? |
| 10. ¿Cuántas horas de deporte reales hay a la semana? | 20. ¿Puedo hablar con dos familias que ya tengan hijos aquí? |
| | 21. ¿Qué hacen con un niño que va adelantado o atrasado respecto al grupo? |
| | 22. ¿Qué pasa si decidimos cambiarlo a medio ciclo? |

ESCUELA 1

ESCUELA 2

ESCUELA 3

Guía 03 de la serie. Para escuelas públicas, la preinscripción pide tres opciones en sie.chihuahua.gob.mx en la primera quincena de febrero.

Ocho semanas a pie

Un plan para caminar o correr juntos, desde cero, tres veces por semana. Sirve a partir de los seis años; antes de eso, solo caminar. Se marca cada sesión hecha.

SEMANA	SESIÓN (3 VECES POR SEMANA)	HECHAS
1	Caminar 15 minutos sin parar, a paso de plática	☐ ☐ ☐
2	Caminar 20 minutos; los últimos 5 un poco más rápido	☐ ☐ ☐
3	Caminar 4 min, trotar 1 min, cinco veces (25 min)	☐ ☐ ☐
4	Caminar 3 min, trotar 2 min, cinco veces (25 min)	☐ ☐ ☐
5	Caminar 2 min, trotar 3 min, cinco veces (25 min)	☐ ☐ ☐
6	Caminar 1 min, trotar 4 min, cinco veces (25 min)	☐ ☐ ☐
7	Trotar 8 min, caminar 2, trotar 8, caminar 2, trotar 5 (25 min)	☐ ☐ ☐
8	Trotar 20 minutos seguidos; el fin de semana, una carrera de 3 km juntos	☐ ☐ ☐

Reglas de la casa

El ritmo lo pone el hijo. Si puede platicar, va bien. Agua antes y después; en Chihuahua, de mayo a septiembre se sale antes de las 8 de la mañana o después de las 7 de la tarde. Si una semana no se completa, se repite; el plan no se brinca.

RUTA DE LA CASA (IDA Y VUELTA, PLANA, CON BANQUETA)

CARRERA DE 3 KM QUE VAMOS A CORRER AL FINAL

CARRERAS CON DISTANCIA PARA NIÑOS EN LA CIUDAD: BARBIE RUN (3 KM, NOVIEMBRE); 21K CHIHUAHUA CAPITAL, KIDS RUNNER (OCTUBRE); OTRAS [VERIFICAR EN EL CALENDARIO DEL AÑO]

Guía 08 de la serie. Progresión tipo "caminar-trotar" usada por programas de iniciación como Couch to 5K (NHS, Reino Unido), adaptada a 25 minutos.

Diez lugares de la ciudad

Diez lugares de Chihuahua capital para llevarlo, con qué contarle en una frase. Horarios y costos cambian; se confirman antes de ir y se anotan.

LUGAR	DÓNDE	QUÉ CONTARLE	FUIMOS
Palacio de Gobierno	Aldama y Venustiano Carranza, centro	Aquí fusilaron a Hidalgo en 1811; los murales cuentan la historia del estado	☐ ____
Catedral	Plaza de Armas	Tardó cien años (1725 a 1826), pagada con plata de Santa Eulalia	☐ ____
Museo Casa Chihuahua	Libertad 901, centro	Fue el Palacio Federal; abajo está el calabozo de Hidalgo	☐ ____
Quinta Gameros	Paseo Bolívar 401	Casa de 1910 que su dueño casi no habitó; art nouveau	☐ ____
Museo Histórico de la Revolución (Casa de Villa)	Calle Décima 3010	Casa de Villa; está el coche en que lo mataron en 1923	☐ ____
Acueducto colonial	Av. Zarco, a la altura de la 20 de Noviembre [verificar]	Siglo XVIII; así llegaba el agua antes de las tuberías	☐ ____
Museo Casa Redonda	Av. Colón y Escudero [verificar]	Taller donde daban vuelta a las locomotoras; hoy arte	☐ ____
Museo Semilla	Av. Pacheco, Parque El Palomar [verificar]	Ciencia para tocar; el favorito de primaria	☐ ____
Cerro del Coronel / Parque El Palomar	Av. Pacheco	Se ve toda la ciudad; cierre de la hoja 08	☐ ____
Museo Sebastián (Casa Siglo XIX)	Victoria 1001 [verificar]	El escultor de las figuras rojas de la ciudad	☐ ____

Guía 09 de la serie. Fechas históricas: INAH y Gobierno del Estado de Chihuahua. Direcciones marcadas [verificar] se confirman en el sitio del museo antes de ir.

Cada cumpleaños

Una línea por año. Se llena el día del cumpleaños con el hijo: cuánto mide, cuánto pesa, qué le gusta ahora y una meta para el año que empieza. En dieciocho líneas cabe la infancia completa.

AÑOS	ESTATURA	PESO	LO QUE MÁS LE GUSTA HOY	LA META DEL AÑO (LA DICE ÉL)	SE CUMPLIÓ
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					
13					
14					
15					
16					
17					
18					

El pediatra compara estatura y peso contra las tablas de la OMS; esta hoja es para la casa. El día de los dieciocho se entrega junto con la hoja 11.

Para arrancar

PARA

ESCRITA EL

TENÍAS

PAPÁ

DÓNDE LA GUARDO

12 herramientas para papás · Juan Pablo Salazar

La plática de los once

Lo que se prepara antes de hablar con el hijo de vapeo y drogas. La plática se hace antes de que la haga alguien más; en Chihuahua, eso es antes de entrar a secundaria.

Los datos que se llevan a la plática

En las secundarias y preparatorias de Chihuahua se han decomisado cientos de vapeadores en un solo ciclo escolar; la venta ocurre dentro y afuera de la escuela a precio de una inhalada (prensa local, 2025–2026, cifra [verificar] con la nota más reciente). La venta de vapeadores está prohibida en México desde 2020 y la reforma constitucional de 2025 la elevó a rango constitucional. Un cartucho de vapeador puede contener la nicotina de una cajetilla o más.

LO QUE QUIERO QUE SEPA (TRES COSAS, EN MIS PALABRAS)

LO QUE LE VOY A PREGUNTAR (SIN REGAÑAR: QUÉ HA VISTO, QUIÉN LO OFRECE, QUÉ DICEN SUS AMIGOS)

LO QUE LE VOY A PROMETER (QUÉ PASA SI ME LLAMA A LAS 2 DE LA MAÑANA PORQUE ALGO SALIÓ MAL)

DÓNDE Y CUÁNDO LA VAMOS A TENER (EN EL COCHE Y CAMINANDO FUNCIONA MEJOR QUE EN LA MESA)

- ☐ Ya revisé la hoja 02: sé a dónde llamar si encuentro algo (089 para denuncia; Línea de la Vida 800 911 2000 si hay crisis).
- ☐ Ya revisé el acuerdo de pantallas (hoja 05): sé qué apps usa y con quién habla.
- ☐ La plática se repite cada año, más corta, con lo nuevo.

Guía 04 de la serie, revisada por personal de CIJ / Ichisam antes de publicarse [verificar]. Marco legal: Ley General para el Control del Tabaco (reforma 2020) y reforma constitucional al artículo 4o. (2025).

Antes de que te vayas

Cada dos semanas sale una herramienta nueva, gratis, con datos de Chihuahua. Las que vienen: el agua en casa (tandeo, tinaco y qué revisar antes del estiaje) y orientación vocacional desde casa.

Si una fecha o un teléfono de este archivo cambió, o si falta algo que en tu casa resolvieron mejor, escríbeme; la siguiente edición lo incluye. Y si conoces a otro papá que la necesite, reenvíasela: para eso es.

Palabras para pedir cada herramienta por separado en Instagram

TELÉFONOS · BECA · ESCUELA · PLÁTICA · CONSOLA · APPS · CARTA · RUTA · HISTORIA ·
HERRAMIENTAS (el archivo completo)

Juan Pablo Salazar · Papá, corredor, chilango en Chihuahua · juanpablosalazar.org
Esta guía es personal y no tiene costo.