Manual de la familia SALUDABLE

DIRECCIÓN GENERAL DE PROMOCIÓN DE LA SALUD

CRECIENDO SALUDABLE
CUIDADOS HASTA LOS 9 AÑOS

3

ITAIPU BINACIONAL

TESÃI HA TEKO PORÃVE MOTENONDÉHA
MINISTERIO DE SALUD PÚBLICA Y BIENESTAR SOCIAL

Organización Panamericana de la Salud

Organización Mundial de la Salud
OFICINA REGIONAL PARA LAS Américas

TETÃ REKUÁI GOBIERNO NACIONAL
Jajapo ñande raperã ko'ãga guive
Construyendo el futuro hoy

Guia_Familia_Saludable UNIDAD 3.indd 1 26/11/15 21:54

Autoridades

Dr. Antonio Barrios
Ministro
Ministerio de Salud Pública y Bienestar Social.

María Teresa Barán
Vice Ministra
Ministerio de Salud Pública y Bienestar Social.

Lic. Melisa Snead
Directora General
Dirección General de Promoción de la Salud.

Lic. Mirian G. Benítez Vargas
Directora
Dirección de Políticas Públicas y Determinantes Sociales.

Guia_Familia_Saludable UNIDAD 3.indd 5 26/11/15 21:54

Adaptación y validación técnica:

- Dirección General de Promoción de la Salud
- Dirección General de Programas de Salud
- Dirección General de Atención Primaria de Salud
- Instituto Nacional de Alimentación y Nutrición
- Dirección de Adulto Mayor – Instituto de Bienestar Social

Adaptación de la publicación Familia Saludable
Proyecto Fortalecimiento de los Servicios Públicos de Atención de Salud - Ecuador. Año 2008.
Diseño e ilustraciones: Goiriz Imagen & Cía.
Impresión: AGR Servicios Gráficos.
Paraguay 2015

Guia_Familia_Saludable UNIDAD 3.indd 6 26/11/15 21:54

ÍNDICE

Presentación 9

Introducción 11

Guía Metodológica 12

UNIDAD 3 – SALUD INFANTIL - Creciendo Saludable

¿Qué encontrará en esta Unidad? 19

CAPÍTULO 1 - LOS DOS PRIMEROS AÑOS DE VIDA 21

Beneficios de la leche materna para los niños y niñas 24

Consejos para dar de mamar 25

¿Como extraerse la leche? 27

Limpieza e higiene 28

¿Cómo saber si están creciendo y se están desarrollando bien? 29

¡Cumplió 6 meses! Es hora de probar otros alimentos 34

Son importantes los controles de salud 37

Vacunación 38

Enfermedades más frecuentes 40

Metodología capítulo 1 43

CAPÍTULO 2 - CUIDADOS DE 2 A 5 AÑOS 47

¿Cómo alimentarlos de manera saludable? 50

¿Cómo hacer que dejen el pañal? 55

¿Por qué se tocan sus genitales? 56

¿Cómo responder las preguntas sobre sexualidad? 57

¿Cómo evitar el abuso sexual? 59

Guia_Familia_Saludable UNIDAD 3.indd 7 26/11/15 21:54

Las pesadillas cuando llega la noche 62

Enfermedades frecuentes y cómo aliviarlas en casa 65

Metodología capítulo 2 67

CAPÍTULO 3 - NIÑAS Y NIÑOS SALUDABLES DE 5 A 9 AÑOS 71

Cómo crecen los niños y niñas en edad escolar? 73

Juegos 74

Comida variada y nutritiva 77

Los controles de salud y de vacunación son importantes para tener niñas y niños limpios y sanos 80

Mi hijo no quiere ir a la escuela ¿cómo actuar? 82

No hay nada mejor que el hogar para la educación sexual 85

¡Hay que protegerles del abuso sexual? 87

Ayuda en el hogar en caso de enfermedad 90

Metodología capítulo 3 94

Glosario ***97***

Guia_Familia_Saludable UNIDAD 3.indd 8 26/11/15 21:54

PRESENTACIÓN

La promoción de la salud es un proceso desarrollado por diferentes actores y sectores sociales que va creando condiciones, facilitando infraestructura y medios necesarios para contribuir a la preservación del ambiente y al mejoramiento de la salud individual y colectiva de la población en cada ámbito y en cada función de la vida cotidiana.

Este enfoque nos motiva a desarrollar acciones y estrategias que garanticen a la vez un cambio sostenible de las condiciones de salud de la población, generando las capacidades necesarias en la familia como el primer entorno para mejorar su salud, la vivienda y el ambiente donde el compromiso de la familia y la comunidad es esencial.

En este marco se inscribe a la Estrategia Vivienda y Familia Saludable, cuyo objetivo es promover estilos de vida y entornos saludables, en el ámbito familiar y comunitario.

Para la puesta en marcha de la estrategia, el Ministerio de Salud Pública y Bienestar Social, a través de la Dirección General de Promoción de la Salud presenta el Manual de la Familia Saludable.

Consideramos que la familia es el espacio donde se puede construir un entorno físico y de relaciones entre los miembros del grupo familiar que favorezca el desarrollo humano de sus miembros y les permita alcanzar su óptimo potencial, respetando su dignidad de acuerdo a sus expectativas y necesidades

Ponemos en manos de los trabajadores de salud y otros sectores este material para llevar a la práctica las acciones de promoción de la salud centradas en el entorno familiar, esperamos sea de utilidad para quienes desean contar con un material sencillo, práctico y a la vez dinámico e integral que aborde los determinantes sociales de la salud.

DIRECCIÓN GENERAL DE PROMOCIÓN DE LA SALUD

Guia_Familia_Saludable UNIDAD 3.indd 9 26/11/15 21:54

Guia_Familia_Saludable UNIDAD 3.indd 10 26/11/15 21:54

INTRODUCCIÓN

La salud es considerada como uno de los principales derechos y valores de la vida. En este sentido el Estado tiene a su cargo llevar adelante las políticas de salud a nivel general, en forma pública y gratuita; a través de políticas, planes, proyectos, recursos y estrategias de salud, como medios que faciliten a la población, tomar decisiones sobre la salud individual y colectiva, en el contexto de la vida cotidiana.

La Constitución Nacional en su Art. 68, DEL DERECHO A LA SALUD plantea: "El Estado protegerá y promoverá la salud como derecho fundamental de la persona y en interés de la comunidad".

En este marco se inscribe la Estrategia "Familia Saludable", cuyo objetivo es promover estilos de vida y entornos saludables, en el ámbito familiar y comunitario.

Los contenidos se desarrollan mediante una estructura de 6 Unidades organizados por ciclo de vida y situaciones de salud y acorde a las normas y protocolos del MSP.

Se definieron enfoque, objetivos, contenidos y metodología, priorizando al fortalecimiento de acciones de autocuidado y promoción de la salud.

Las Unidades abordadas son las siguientes:

1. ***365 DÍAS DE SALUD:*** explica de manera general el contenido del manual de referencia (sus 5 capítulos). Propone elementos de reflexión sobre la importancia de tener una vivienda segura y cómo desarrollar hábitos saludables en niños, niñas y familia en general. Habla de los derechos en salud, la gratuidad del servicio y el Sistema Nacional de Salud.

2. ***ESPERANDO A TU BEBÉ - Salud en el embarazo:*** trata del embarazo y de las medidas de autocuidado, antes y durante el embarazo. La importancia de la comunicación y corresponsabilidad de la pareja y la familia al traer un bebé. De los momentos del parto, así como, de las ventajas de la lactancia y los cuidados del recién nacido.

3. ***SALUD INFANTIL - Creciendo Saludable:*** plantea medidas para el cuidado y crecimiento de niños y niñas de 0 a 9 años. Se aconseja sobre alimentación, actividades de estimulación y juegos para el desarrollo de los niños(as), así como, para formar hábitos que aporten a la prevención de enfermedades.

4. ***ADOLESCENCIA - Entre la osadía y el miedo:*** cuenta con información relacionada sobre autonomía y decisiones de la adolescencia. Desarrolla aspectos educativos orientados a comprender la importancia de la identidad, autoestima, comunicación y redes de apoyo, los cambios físicos y emocionales. Además, se aborda sobre sexualidad responsable y proyecto de vida.

5. ***DE LOS 20 A LOS 60 Comprometidos con nuestra salud - Edad Adulta:*** define el ciclo de vida en esta etapa de la vida, sus posibles crisis y retos. Trata sobre salud mental, hábitos saludables, prevención de enfermedades y controles de salud. Además, propone qué no debe faltar en un botiquín familiar.

6. ***ADULTOS MAYORES Acumulando Salud:*** Tiene información sobre los cambios en el proceso de envejecimiento, cómo autocuidarse para prevenir la aparición de enfermedades y sus complicaciones. Sexualidad y espiritualidad en la edad de oro y la importancia de las relaciones familiares intergeneracionales y sociales.

Guia_Familia_Saludable UNIDAD 3.indd 11 26/11/15 21:54

GUIA METODOLÓGICA

1. ORGANIZACIÓN DE LA GUÍA METODOLÓGICA

La guía contiene el programa de capacitación planificada por unidad y por capítulo.

Puede ser utilizada por las personas que cumplen el rol de facilitador(a), trabajadores de salud, agentes comunitarios, etc. a partir de la identificación de problemas o situaciones de salud, priorización de necesidades educativas que orienten las unidades o contenidos a abordar con la familia o comunidad.

Esta guía puede ser utilizada en diferentes espacios educativos: domicilio, barrio o comunidad y otros, de manera personalizada (visita familiar) o en forma de talleres comunitarios.

Describe las instrucciones generales para desarrollar las actividades, propone herramientas, para ayudar a desarrollar el trabajo con la familia o la comunidad.

2. ESPACIOS EDUCATIVOS:

Domicilio: para aprovechar y fortalecer las actividades extramurales como las visitas domiciliarias por parte de las Unidades de Salud de la Familia (USF).

Barrio o Comunidad: en el marco de las actividades comunitarias, de participación social, específicamente en actividades con grupos específicos (adolescentes, adultos, adultos mayores, embarazadas, etc.).

Servicios educativos: en la medida que se articule al programa de escuelas saludables, escuela para padres, vivienda saludable, programas con adolescentes u otros en los que participen la comunidad. En el que se incorpore como en todos los espacios educativos un proceso de seguimiento y evaluación de compromisos asumidos a favor de la salud familiar y comunitaria.

Otros: espacios que surjan de las experiencias locales en el marco del modelo.

3. INSTRUCCIONES GENERALES

Para el desarrollo del proceso de aprendizaje en cualquiera de los espacios educativos, el/la facilitador debe considerar los siguientes aspectos:

Guia_Familia_Saludable UNIDAD 3.indd 12 26/11/15 21:54

A En el ámbito personal:

- Mostrar interés en las personas y situaciones.
- Ser amable, honesto, respetando la diversidad cultural.
- Usar buenos modales (buenos días, por favor, muchas gracias, etc.).
- Mantener empatía (ubicarse en la situación del otro, mostrar interés y comprender).
- Tener habilidad de escuchar.
- Tener habilidades comunicacionales inclusivas.
- Establecer relaciones de igualdad y cooperación.
- Evitar juzgar o hacer comentarios de situaciones que le confíen.
- Evitar actividades o actitudes que puedan causar rechazo en las personas o grupo familiar como tomar fotos sin consentimiento, obligar a hacer algo en contra de la voluntad, etc.
- Tener buena disposición a aprender de las experiencias.
- Actualizar permanentemente sus conocimientos.
- Ser puntual, respetando la hora y fecha acordada con las personas, las familias y la comunidad.

B En el ámbito técnico:

- Conocer bien los materiales de referencia y la guía metodológica.
- Delimitar con claridad la situación de salud sobre la cual va a actuar, es decir identificar los problemas y/o situaciones de salud de las familias, grupos o comunidad en general. Puede referirse a la información levantada en la ficha familiar o a consultas realizadas con los grupos (línea de base).
- Priorizar los problemas o situaciones.
- Definir un plan de aprendizaje (problemas prioritarios, temas, desarrollo, compromisos de hábitos, actitudes y/o prácticas saludables que se esperan alcanzar) contextualizado en las situaciones cotidianas de la familia y la comunidad.
- Tener habilidad de escuchar.
- Definir el espacio educativo (domicilio, comunidad, instituciones educativas, etc.)
- Guiar las visitas, talleres, reuniones u otras modalidades educativas.
- Promover la coordinación entre diversos actores.
- Revisar o dar seguimiento al proceso de aprendizaje y cumplimiento de compromisos (hábitos, actitudes, prácticas saludables).
- Motivar y apoyar a las personas, familias o grupos cuando exista dificultad en cumplir los compromisos.
- Sistematizar los resultados de las experiencias educativas desarrolladas.
- Socializar o informar a los servicios, comunidad y familias de los resultados.

4. MODALIDADES

Siendo la guía para ¨Familia Saludable" una herramienta que promueve la formación o fortalecimiento de hábitos, capacidades, actitudes y prácticas saludables del individuo, la familia y la comunidad, se propone el uso de la misma en dos modalidades: visita domiciliaria y talleres, que se interrelacionan o complementan entre sí.

Guia_Familia_Saludable UNIDAD 3.indd 13 26/11/15 21:54

Visita Domiciliaria

A través de la visita domiciliaria el personal de salud y comunitario puede analizar, educar, identificar, informar y dar seguimiento a los problemas de salud de la familia. En esta guía la visita tiene como propósito facilitar las actividades de promoción de la salud y prevención de enfermedades, en el domicilio del grupo familiar. Con esto se busca promover el autocuidado y la auto-responsabilidad en la salud de la familia, mejorando así la calidad de vida de las personas.

Por consiguiente, la visita domiciliaria es importante porque:

- Mejora la atención en salud.
- Incrementa la participación y responsabilidad de la familia en el autocuidado de la salud.
- Produce en la familia una sensación de seguridad, importancia y bienestar al sentir una atención en salud personalizada.
- Facilita el aprendizaje por el acompañamiento y seguimiento directo al cumplimiento de compromisos (formación y fortalecimiento de hábitos, capacidades, actitudes y prácticas saludables).
- Apoya al mejoramiento de la calidad de vida de las personas.

El proceso de aprendizaje a través de la visita domiciliaria debe considerar las siguientes etapas y elementos:

1. Preparación:

a) Seleccionar las familias para la visita domiciliaria, especificando si es la primera visita o subsecuente. Los criterios que podrían considerarse para la selección tomando como referente la ficha familiar u otros documentos de consulta son:

- ***Criterio demográfico,*** de los distintos grupos poblacionales, por ejemplo podrían ser familias con niños/as menores de 2 años, adolescentes, adultos mayores, embarazadas.
- ***Criterio socio económico*** para priorizar por ejemplo familias vulnerables.
- ***Criterio de riesgo,*** de acuerdo a la categorización en la ficha familiar como riesgos biológicos (niños con esquema de vacunación incompleta, personas con malnutrición, embarazo en adolescentes y/o con problemas); riesgos sanitarios (consumo de agua insegura, falta de redes de saneamiento, mala eliminación de excretas y de basura, impacto ecológico por intervención industrial, animales domésticos); riesgos económicos (desempleo del jefe/a de familia, analfabetismo del padre o la madre, otros riegos (estructura familiar desintegrada, violencia intrafamiliar, migraciones).

b) Revisar la ficha familiar o información (encuestas, línea de base) de la familia a visitar (para identificar los problemas y/o situaciones de salud de los miembros de la familia según el ciclo de vida y género).

c) Acordar el día y la hora en que se va a realizar la visita, evitando situaciones inoportunas.

d) Preparar los materiales que va a necesitar de acuerdo al plan de la visita (ficha familiar, capítulo correspondiente o manual de la familia saludable, láminas, tarjetas, marcadores, lápices, juegos, etc.)

Guia_Familia_Saludable UNIDAD 3.indd 14 26/11/15 21:54

e) Tener en cuenta si durante la visita se piensa realizar alguna demostración para acordar previamente con la familia y disponer del tiempo y materiales necesarios, por ejemplo: recipiente adecuado para la extracción de la leche materna, la preparación de una receta nutritiva, el lavado de manos, la cloración del agua, etc.

2. Presentación:

a) Presentarse dando su nombre y de qué institución u organización proviene. Es importante ser amable y no olvidar la importancia que tiene la percepción inicial de la familia, pues de ello va a depender las relaciones que se establezcan en el futuro.

b) Establecer un ambiente de confianza y preguntar quienes están en casa y pueden participar en la actividad educativa.

c) Explicar la razón de la visita, el tiempo y las actividades que se van a realizar de acuerdo al plan acordado. Si es la primera visita se tiene que delinear el plan de común acuerdo con la familia.

d) Preguntar si existe alguna inquietud o dificultad que podría afectar las actividades previstas.

e) Responder a las inquietudes o dudas de la familia.

f) Explicar que las visitas domiciliarias inician en una fecha y van a continuar a lo largo de un tiempo previamente acordado con la familia.

g) Respetar las negativas de los miembros de la familia, si se producen.

3. Observación:

a) Observar y registrar en cada visita el ambiente familiar, físico y relacional. Entorno de la vivienda (limpieza y seguridad), distribución y uso de los espacios internos, objetos, puertas abiertas y cerradas, como se comunican, expresiones, quién habla, quién calla, quién manda, quién es más amigable.

b) Observar y registrar prácticas saludables para reforzarlas oportunamente (retroalimentación).

4. Análisis de la situación:

a) Conversar con la familia sobre los problemas (identificados en la ficha familiar o documentos de consulta), fundamentalmente en la primera visita.

b) Ayudar a la familia a priorizar los problemas o situaciones que pueden ser abordados con contenidos de los materiales de referencia.

5. Planificación:

a) Revisar las herramientas disponibles (ficha familiar, reportes de actividades, etc.) para no duplicar información sino complementar con la planificación que se realice para el uso de los materiales educativos durante las visitas domiciliarias.

b) Definir de mutuo acuerdo un plan de visita en el cual se tenga claro los problemas prioritarios sobre los cuáles se va a incidir con el abordaje de las unidades según ciclo de vida.

Guia_Familia_Saludable UNIDAD 3.indd 15 26/11/15 21:54

Por ejemplo si en la familia la mayor preocupación es tratar la salud de los niños y niñas, se abordará la unidad "Salud Infantil Creciendo Saludable":

c) Utilizar un formato de planificación que le ayude a dar seguimiento y evaluar los resultados del mismo. Se podría utilizar el siguiente formato:

PLAN DE VISITA DOMICILIARIA						
Departamento:					**Distrito/ciudad:**	
Barrio:						
Urbana:	**Rural:**			**Código:**		
Familia:						
Dirección domiciliaria:						
Nombre del Jefe(a) de Hogar:						
Miembros del grupo familiar:		*Niños/as:*	*Adolescentes:*	*Adultos:*	*Adultos Mayores:*	*Embarazadas:*
Año:	**Mes:**	**Día:**	**Hora:** Inicio:	Fin:		
RESPONSABLES:						

Problemas prioritarios	Contenidos/ actividades	Compromisos	Tiempo/logro

6. Desarrollo (ejecución)

a) Utilizar el material correspondiente al contenido y actividad educativa, en el tiempo y con los materiales necesarios.

b) Desarrollar la actividad utilizando los recursos didácticos propuestos en los manuales de referencia: lectura, juego, reflexiones, toma de decisiones, mensajes, etc.

c) Formular preguntas para la reflexión, comprensión y revisión de lo aprendido.

d) Repreguntar para motivar a que las personas expongan sus opiniones, por ejemplo: ¿Cómo lo haría usted?

e) Recapitular el contenido abordado con mensajes claves antes de pasar a definir compromisos.

7. Compromisos:

a) Al finalizar el desarrollo de contenidos y actividades educativas con el grupo familiar, es fundamental acordar y negociar con la familia compromisos a favor de la salud de sus miembros. Estos compromisos tienen que ser verificables objetivamente, es decir que se puedan observar a simple vista.

b) Relacionar los compromisos con los problemas prioritarios y la ficha de indicadores.

Guia_Familia_Saludable UNIDAD 3.indd 16 26/11/15 21:54

c) Registrar los compromisos.

d) Llenar un recordatorio de compromisos que se queda en la familia para información de todos los miembros. Este recordatorio debe colocarse en un lugar visible de la casa:

Recordatorio: (puede utilizar una tarjeta de cartulina de color)

Nuestra familia (apellidos):			
Nos comprometemos a:			
Misión cumplida: (cuando los miembros de la familia consideran que es el tiempo para autocalificar el logro de sus compromisos)			
Nuestra calificación al nivel de cumplimiento de ***COMPROMISOS*** es:			
Alta(4 a 5):	**Media (2 a 3):**	**Baja (1):**	**Incumplimiento:**
Nuevo Intento:			

8. Registro de la visita:

a) Registra toda la información producto de la observación general lo cual le va a ayudar al seguimiento y/o reajuste del plan de visitas.

b) Registra los resultados de la visita: referencia a un servicio, hay avances en el cumplimiento de compromisos, se cumplieron compromisos, se hicieron nuevos compromisos, no se presentaron dificultades o si las hubieron-cuáles, la familia acordó día y hora de la próxima visita.

c) Revisa y acuerde el plan de la siguiente visita.

d) Recuerda los compromisos acordados.

9. Evaluación:

a) Coloca una marca (….) en cada uno de los indicadores que definieron para el seguimiento y evaluación de los resultados alcanzados con relación a la formación o fortalecimiento de hábitos, capacidades, actitudes y prácticas de autocuidado de la salud y prevención de enfermedades.

b) Comunica sobre los avances y resultados, con la familia, la comunidad, y con el personal de los servicios.

c) Revisa periódicamente el plan para garantizar los resultados esperados (compromisos) en función de mejorar la salud y calidad de vida del grupo familiar.

d) Acuerda con la familia la realización de una evaluación participativa (observación/encuesta), que puede realizarse 2 o 3 veces al año. Es necesario que para esta evaluación se tenga a mano la ficha familiar, los reportes, los planes de las visitas domiciliarias, los materiales con los temas abordados, los compromisos y el resultado de su cumplimiento o no (recordatorio), etc. La evaluación podría considerar los siguientes criterios: conocimientos, actitudes y prácticas. (Ver modelo en Anexo 1 del Manual).

Guia_Familia_Saludable UNIDAD 3.indd 17 26/11/15 21:54

Guia_Familia_Saludable UNIDAD 3.indd 18 26/11/15 21:54

¿QUÉ ENCONTRARÁ EN ESTA UNIDAD?

Una Bienvenida y un resumen del Manual

En esta unidad encontrarás historias, juegos y consejos que le ayudarán en los cuidados de niños y niñas desde su nacimiento hasta los 9 años.

Entre otras cosas, hay actividades de estimulación para un buen desarrollo, alimentación e higiene para la prevención de enfermedades de sus niños y niñas. Esta unidad también incluye consejos prácticos para responder a situaciones frecuentes en esta etapa de la vida: ¿cómo apoyarlos en sus estudios?, ¿cómo responder a sus preguntas?, ¿cómo participar en las tareas de la casa?, ¿qué hacer cuando se presenta un problema de salud?, etc.

Guia_Familia_Saludable UNIDAD 3.indd 19 26/11/15 21:54

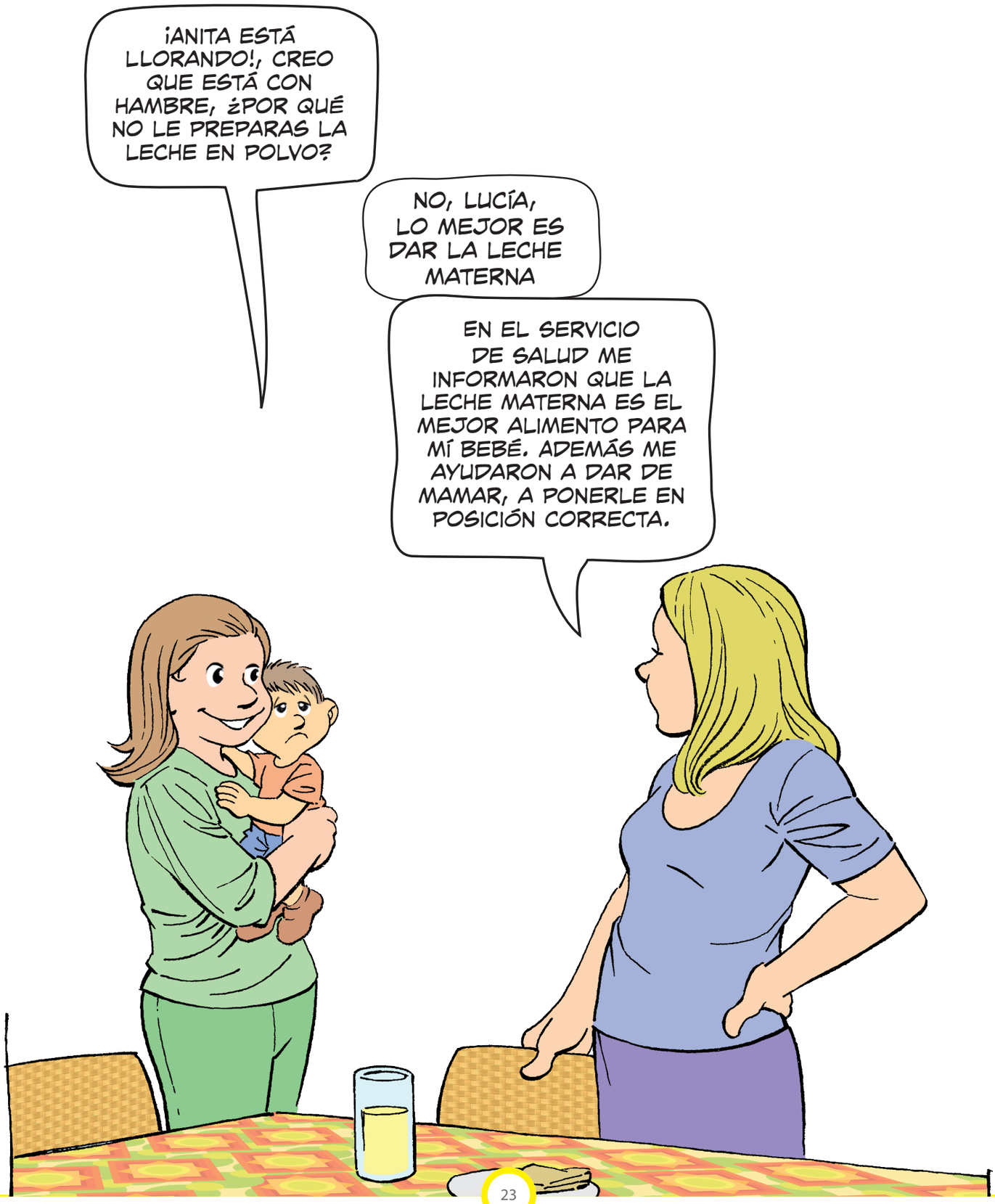
CAPÍTULO 1

Los dos Primeros Años de Vida

Guia_Familia_Saludable UNIDAD 3.indd 22 26/11/15 21:54

¿Cómo alimentar a los bebés en los primeros meses de vida?

Lucía, la amiga de María, la está visitando para conocer a la preciosa beba….



Guia_Familia_Saludable UNIDAD 3.indd 23 26/11/15 21:54

Beneficios de la leche materna para los niños y niñas

- Es el mejor alimento para el bebé, está disponible a cualquier hora y es gratis.
- Hasta los 6 meses de vida, es el único alimento para el bebé.
- Aumenta las defensas y protege al bebé de enfermedades como neumonía y diarrea.
- Disminuye el riesgo de desarrollar alergias.
- Favorece la relación afectiva entre el bebé con la madre y otros miembros de la familia.
- Favorece el desarrollo de la inteligencia.
- Brinda factores protectores para prevenir enfermedades.
- La primera leche, o calostro, es muy nutritiva y protege de las infecciones al recién nacido.

Guia_Familia_Saludable UNIDAD 3.indd 24 26/11/15 21:54

RECUERDA:

Es normal que los bebés mojen entre 6 y 8 pañales al día. Al inicio un poco menos, hasta que la madre tenga leche; si moja menos de 4 pañales, el niño o niña no se está alimentando bien. Si es así, acude al Servicio de Salud.

CONSEJOS PARA DAR DE MAMAR

- Busque una postura cómoda.
- Es importante la posición y el agarre para evitar grietas en los pezones.
- Hay que darle de un seno hasta que se vacíe, antes de pasar al otro. Comience la nueva lactancia con el seno que terminó la lactancia anterior.
- Cuando se vacían los senos se produce más leche, si el bebé toma biberón, disminuye la producción.
- No es necesario lavarse constantemente los pezones, con el baño diario es suficiente.
- No se aplique cremas, colonias ni pomadas en los senos.
- Lávese las manos cada vez que va a dar de mamar.
- Si hay mucho dolor en los senos, acuda al Servicio de Salud más cercano.

Buena Posición para amamantar

Acomoda al niño o niña de forma que queden panza con panza con la madre.

La boca del niño debe estar bien abierta, agarrando totalmente el pezón, los labios deben estar hacia afuera y el mentón debe tocar el seno.

El niño/a está alimentándose bien cuando al succionar infla las mejillas y se escucha cuando traga.

Después de mamar el niño/ niña puede:

- Tener gases. Para ayudar a eliminarlos, espere unos minutos después de que haya comido y dele golpecitos suaves en la espalda por 10 minutos o más. No es necesario el té de anís ni otros líquidos.
- Vomitar o devolver la leche en forma de "quesitos". Para evitarlo, acomódele en posición semisentada después de comer.

Guia_Familia_Saludable UNIDAD 3.indd 25 26/11/15 21:54

Las madres pueden regresar a trabajar tranquilas con un banco de leche materna en casa

Guia_Familia_Saludable UNIDAD 3.indd 26 26/11/15 21:54

¿SABÍA QUÉ?

LA LECHE MATERNA SE MANTIENE BIEN:

12 horas en la heladera.

En el congelador de la heladera durante 2 semanas

4 horas en un termo con hielo fuera de la heladera.

Mientras más pronto se consuma la leche extraída es mejor.

¡IMPORTANTE!

La leche descongelada no se debe volver a congelar ni recalentar.

¿Cómo extraerse la leche?

- Relájate. Ayuda tomar una bebida caliente o fría.
- Lávate bien las manos con agua y jabón.
- Colócate una compresa tibia en los senos.
- Da masajes en la parte superior de la mama para estimular la salida de leche. Al principio, la cantidad de leche será poca; con el tiempo, aumentará.
- Prepara el recipiente en el que va a poner la leche. Debe ser de vidrio estar limpio, con tapa de plástico, previamente esterilizada, (se esteriliza haciéndolo hervir por 5 minutos). Utiliza estos envases únicamente para poner la leche materna.
- Extrae la leche presionando con el pulgar por arriba y los dedos índice y medios por debajo del pezón con la areola entre ellos, empuja el pecho hacia las costillas y mediante movimientos giratorios hacia el pezón, presiona y vacía la mama suavemente sin deslizar los dedos. Si tienes un extractor de leche, puedes utilizarlo.
- Rotula el recipiente con un papelito en el que conste la fecha de extracción de la leche.
- Guarda el recipiente en el refrigerador o congelador.

¿Cómo se usa la leche congelada?

- Utiliza siempre el recipiente que tenga la fecha más antigua.
- Deja el recipiente al ambiente hasta que se descongele; luego, caliéntelo a baño maría (cuando haya hervido el agua, apague el fuego y meta el recipiente con la leche materna en el agua hasta que se caliente). Nunca pongas la leche directamente en una olla ni uses el microondas porque se daña.
- De preferencia, dale la leche al bebé con cucharita o vasito. Hervir los recipientes antes de cada toma.

Guia_Familia_Saludable UNIDAD 3.indd 27 26/11/15 21:54

- La leche almacenada puede parecer "cortada". Si la agitas suavemente recuperará su aspecto normal y puedes dársela al bebé sin problema.

Limpieza e higiene

Consejos para el baño del niño y la niña

- Báñale todos los días.
- Usa un jabón suave, exclusivo para el bebé puede ser de glicerina.
- Prueba la temperatura del agua con el codo para verificar que esté tibia.
- Enjuaga bien el jabón
- Después del baño, seca bien al niño o niña en especial las axilas, ingle y debajo del cuello.
- No utilices talco, puede ser malo para su delicada piel.

Consejos para el cambio de pañal

- Utiliza pañales de tela o desechables y cámbialos cada vez que se mojen o ensucien.
- Si es niña, limpia sus genitales de adelante hacia atrás, si es varón limpie la piel del glande (prepucio).

Consejos para los cuidados de los primeros dientes

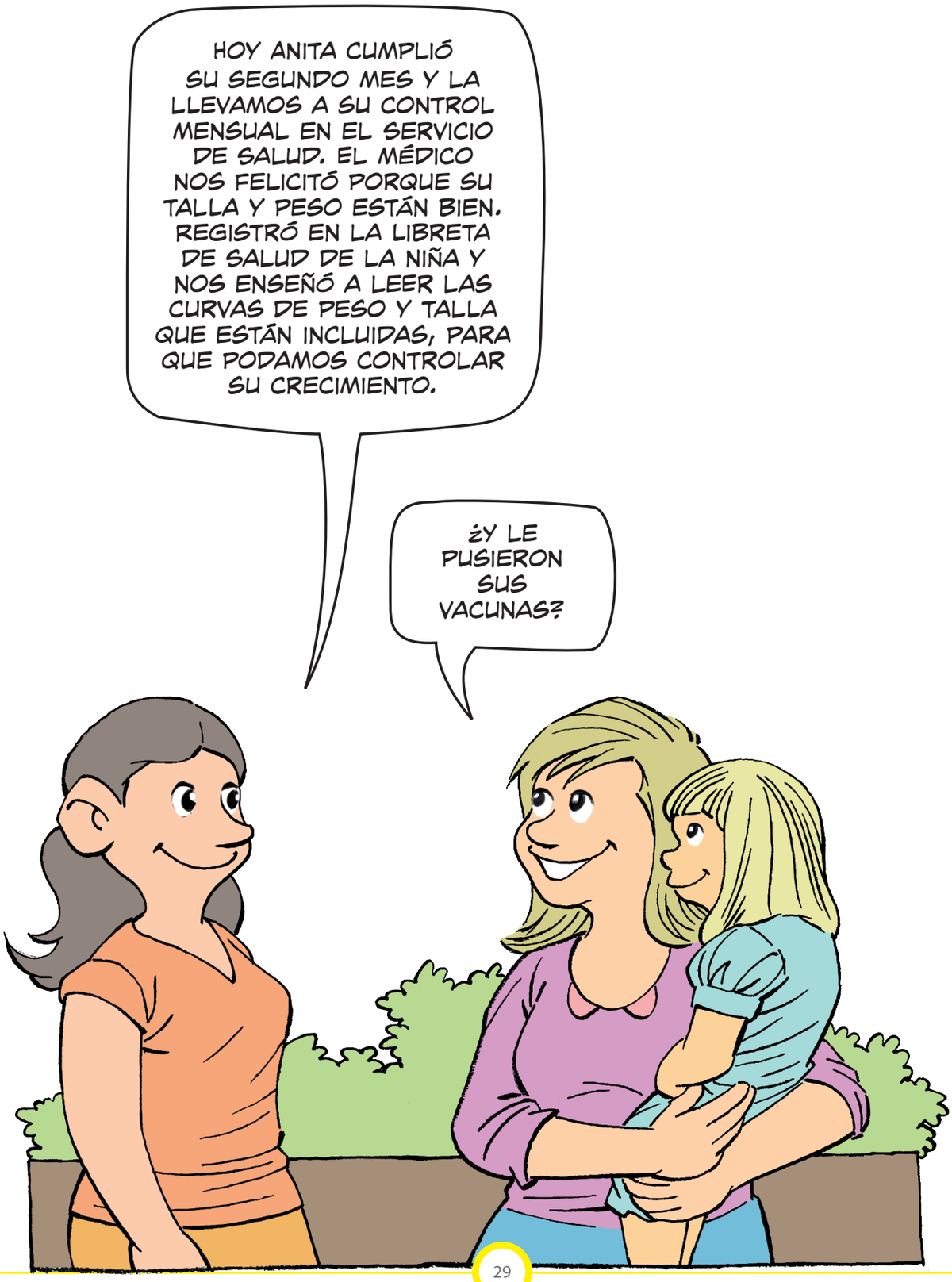
- La primera erupción dentaria se produce aproximadamente entre los 4 a 6 meses.
- Cepilla los dientes por lo menos 2 veces al día con un cepillo suave, o con el dedo envuelto en una gasa, sin pasta dental.
- Nunca le des al bebé leche, jugos u otros líquidos con azúcar.
- Si al salirle los dientes el bebé babea o muerde el seno, puedes comprar un mordillo y dárselo frío y bien limpio.

RECUERDA:

Nunca dejes solo/a a tu hijo o hija en la bañera, ni por unos segundos.

Guia_Familia_Saludable UNIDAD 3.indd 28 26/11/15 21:54

¿Cómo saber si están creciendo y se están desarrollando bien?



Guia_Familia_Saludable UNIDAD 3.indd 29 26/11/15 21:54

Guia_Familia_Saludable UNIDAD 3.indd 30 26/11/15 21:54

Actividades para estimular el desarrollo durante los 2 primeros años del niño y la niña

Lo que el niño y la niña pueden realizar.	Mamá, papá, cuidador/a hermano/a, podes ayudar a adquirir habilidades al niño/a:
0 a 1 mes • Succiona vigorosamente • Flexiona brazos y piernas • Hace puño sin incluir pulgar. • Responde a sonidos. • Mira el rostro. • Mueve las extremidades ante estímulos sonoros.	• Mírele a los ojos, acaríciele, háblele con cariño en todo momento, y sobre todo, mientras del dé el pecho materno. • Llámele por su nombre, tu hijo o hija tiene identidad propia. • Ponle boca abajo para ejercitarse levantando la cabeza, solo cuando está despierto y acompañado de un adulto. • Ejercite al niño o niña extendiendo suavemente sus brazos y piernas. • Cántele o ponle música suave. • Léele o contale un cuento sosteniéndole en tus brazos.
1 mes a menos de 2 meses • Vocaliza (uuuu) (aaa). • Hace movimiento de piernas, alternando (hace pedaleo). • Abre las manos. • Sonríe.	
2 meses • Mira el rostro de la otra persona. • Sigue con la mirada un objeto en la línea media. • Reacciona al sonido.	
4 meses • Responde al examinador. • Agarra objetos. • Emite sonidos. • Sostiene la cabeza.	• Dele objetos no peligrosos y enséñele los nombres, color y temperatura. • Límpiele los dientes desde que salen, con el cepillo dental, o gasita húmeda. • Ponle boca arriba y levántale hasta quedar sentado.
6 meses • Intenta alcanzar un juguete. • Lleva objetos a la boca. • Localiza un sonido. • Gira sobre su abdomen. (pasa de boca arriba a boca abajo). • Empieza a sentarse solo/a.	
9 meses • Juega a taparse y descubrirse. • Transfiere objetos de una mano a otra. • Duplica las sílabas. • Se sienta sin apoyo. • Gatea.	• Dele los alimentos con taza y cuchara en la mesa. • Háblele mucho con palabras sencillas y bien pronunciadas para ayudarle a desarrollar bien su lenguaje. • Permítele gatear sin descuidarse de él o ella. • Ayúdele a ponerse de pie y caminar, no use andador, es peligroso. • Juegue con él o ella devolviéndole los juguetes que tira.

Guia_Familia_Saludable UNIDAD 3.indd 31 26/11/15 21:54

12 meses • Imita gestos ejemplo: aplaudir. • Utiliza el dedo pulgar y el índice, como pinza. • Repite palabras. • Camina con apoyo.	• Dele una pelota y juegue con él o ella. Permítele descubrir su entorno pero si dejarle solo o sola. • Muéstrele figuras y dígale sus nombres.
15 meses • Realiza gestos a pedido. • Coloca cubos en un recipiente. • Dice 1 palabra. • Camina sin apoyo.	• Ayúdele a dar pasos solito o solita. • Enséñele parte del cuerpo, ropas y colores. • Acompáñele con cariño y paciencia en el momento en que realiza sus necesidades fisiológicas. • Permítele jugar con libros, revistas y juguetes adecuados a su edad.
18 meses • Identifica dos objetos. • Garabatea espontáneamente. • Dice 3 palabras. • Camina para atrás. • Usa cuchara y tenedor. • Construye torre con 2 cubos.	• Permítele jugar con agua y arena sin dejarle solo o sola. • Aplauda su habilidad de comer solo o sola. • Léele cuentos y comente con el o ella. • Permítele ayudar a vestirse y desvestirse.
24 meses • Se saca la ropa. • Construye torre con 3 cubos. Señala 2 figuras. • Patea una pelota. • Señala partes de su cuerpo.	• Permítele que ayude en las tareas de la casa. • Escúchele cuando te cuenta historias. • Estimule su imaginación. • Pídale que haga tiritas o pelotitas de papel.

Otros consejos generales

- Para dormir, coloca al bebé boca arriba, para evitar el atragantamiento y disminuir el riesgo de muerte súbita.
- Vístele con ropa cómoda, holgada, sin abrigarle demasiado.
- No le pongas medallas, broches o cordones porque pueden molestarle o causar accidentes.
- Para lavar la ropa del bebé, usa jabones suaves. Evita el cloro y blanqueadores.

Guia_Familia_Saludable UNIDAD 3.indd 32 26/11/15 21:54

RECUERDA:

- Todo niño o niña necesita leche para crecer, leche materna hasta los 2 años y leche entera o semidescremada después. A partir de los 6 meses, los niños requieren una alimentación variada que incluya frutas, verduras, carnes, legumbres y cereales. Cuando el peso es bajo mejorar la cantidad y calidad de alimentos. En caso de sobrepeso u obesidad, es necesario evitar la comida chatarra, golosinas y bebidas azucaradas. Además se sugiere aumentar la actividad física y el consumo de agua, frutas y verduras. Consultar en ambos casos con un pediatra, nutriólogo pediatra u otro profesional médico.

- SIEMPRE lava las manos de los/as niños/as antes de las comidas. Mantén la higiene en la preparación de los alimentos.

Guia_Familia_Saludable UNIDAD 3.indd 33 26/11/15 21:54

¡Cumplió 6 meses!
Es hora de empezar a probar otros alimentos!

Anita acaba de cumplir 6 meses, va a probar sus primeros alimentos

La alimentación diaria según la edad:

- Hasta los 6 meses: solo leche materna.
- 6 a 11 meses: además de la leche materna, debe comer otros alimentos como carnes (vaca, pollo, pescado), huevo, porotos, cereales (arroz, fideos) y tubérculos (papa, batata, mandioca), verduras y frutas, en forma de puré, luego molidos, picaditos o desmenuzados.
- A partir del año de edad, el niño o niña puede consumir también leche, queso y yogur.

¿Cómo preparar y dar los alimentos al niño o niña?

- Siempre lávate las manos con agua y jabón antes de preparar los alimentos y alimentar a su bebé.
- Empieza dándole 1 alimento 1 vez al día, luego aumente a 2 a 3 veces al día, no se preocupe si acepta poca cantidad al principio.
- Es preferible no utilizar azúcar durante el primer año de vida.
- Aplasta bien los alimentos con un tenedor, es preferible no licuarlos. La sal se agrega en pequeña cantidad a partir de los 6 meses.
- La preparación debe ser espesa, en forma de puré o papilla. Si es cereal, mezcla con leche.
- Si rechaza el alimento, no le obligues a comer. Intenta nuevamente después de 1 ó 2 días.
- Si empuja la cuchara con la lengua, no te preocupes, es normal.
- Estimúlale, háblale, dale los nuevos alimentos con paciencia y amor.
- Felicítale cuando recibe comida

Guia_Familia_Saludable UNIDAD 3.indd 34 26/11/15 21:54

Cuando su niño o niña deje de mamar, es importante que siga tomando leche, por lo menos 3 vasos al día.

OBSERVACIÓN:

Se llaman papillas a las comidas que se preparan con cereales (harina de maíz, avena y arroz). Son purés las comidas con verdura o tubérculos (papas, zanahoria, zapallos etc.)

Consejos para la alimentación del niño y niña (sano o enfermo)

Hasta los 6 meses de edad

- Dale el pecho todas las veces que el niño o niña quiera, de día y de noche, por lo menos 8 veces en 24 horas (a libre demanda).
- La leche materna contiene todos los nutrientes necesarios para el buen crecimiento y desarrollo de tu niño o niña.
- No le des ninguna otra comida o líquidos, ni siquiera agua, té o infusiones.
- No le des chupete ni biberón.

De 6 a 11 meses de edad

- Continúa dándole el pecho todas las veces que el niño o niña quiera.
- Además de la leche materna, comienza a darle de a poco otros alimentos, hasta alcanzar al menos 2 cucharadas por ejemplo de: puré de mandioca, zanahoria, batata, zapallo y/o papa polenta de maíz, arroz, siempre con carne molida de pollo o vaca. También ya puede consumir pescado y huevo. Es recomendable agregar en cada platito de la comida 1 cucharadita de aceite vegetal crudo (de girasol, soja o maíz). Dale estos alimentos recién preparados (tibios) por lo menos 2 veces al día (almuerzo y cena). También es bueno que coma puré de frutas (Ej.: banana, mamón, manzana, mango, pera) por ejemplo a la media mañana.
- Además se puede agregar a su alimentación: puré de legumbres (Ej. poroto, arveja, poroto manteca, lentejas), huevo duro entero (hasta 3 veces por semana), carne de pescado, hígado, queso fresco o yogur.
- A partir de año de edad se puede agregar a la alimentación del niño o la niña, queso fresco, leche de vaca o yogur.
- Dale por lo menos 1 plato pequeño en cada comida.
- Cocina con sal yodada en pequeña cantidad.
- Ofrécele alimentos recién preparados y tibios, cortados en trocitos pequeños o molidos y poco condimentados, agréguele a la comida 1 a 2 cucharaditas de aceite vegetal (maíz, soja o girasol).

Guia_Familia_Saludable UNIDAD 3.indd 35 26/11/15 21:54

De 12 meses a 2 años de edad

- Continúa dándole pecho si es posible.
- A estas edades es recomendable que coma:
- Cereales, tubérculos y derivados: fideo o arroz o harina de maíz o harina de trigo o mandioca o batata o papa en el almuerzo y la cena; y hasta 2 pancitos por día.
- Carnes de pollo, vaca, pescado, pavo: 4 o 5 veces a la semana.
- Legumbres (poroto, lenteja): 2 a 3 veces a la semana.
- Leche y derivados (yogurt o queso): todos los días.
- Verduras y frutas: todos los días.
- Aceite: en pequeña cantidad.
- Azúcares o mieles: en pequeña cantidad.
- Se debe cocinar con sal yodada en pequeña cantidad.
- En cada horario de cada comida ofrézcale un plato pequeño de alimentos recién preparados (tibios) de la olla familiar, cortados en trocitos pequeños y poco condimentados.

Guia_Familia_Saludable UNIDAD 3.indd 36 26/11/15 21:54

Son importantes los controles de salud

Control del peso, de la talla y del contorno de la cabeza

Lo que hace el personal en el Servicio de Salud:
Controla el peso, mide la talla y el contorno de la cabeza. Registra estos datos en la historia clínica y marca los datos en las curvas de crecimiento que están en la Libreta de Salud.

¿Para qué sirve?

Sirve para controlar que el niño o niña tenga un crecimiento acuerdo a su edad y sexo.

Lo que tienes que hacer es:

- Llevarle al Servicio de Salud cada mes durante el primer año de vida; luego, cada 2 meses, hasta los 2 años.

Referente al peso:

- Cuando se hace el control y está en zona verde en la Libreta de Salud, tu niño está con peso adecuado.
- Si está en la zona amarilla, está con riesgo de padecer desnutrición.
- Si está en la zona de color rojo, está con desnutrición.

Referente a la talla o estatura:

- En el primer año de vida, tu niño o niña debe crecer como mínimo 24 cm.
- En el segundo año, debe crecer mínimo 12 cm.
- Vigilar la evolución de la talla del niño/a en la curva de crecimiento de la Libreta de Salud, observar en que zona de la curva se encuentra:
- Si está en zona verde, es adecuado.
- Si está en la zona amarilla, en riesgo de talla baja.
- Si está en la zona roja, talla baja.
- En todos los casos, independientemente de la clasificación, se debe observar la tendencia de la línea del peso o de la talla, es decir, no se debe observar solamente donde cae el peso o la talla actual sino que se debe comparar con respecto a evaluaciones anteriores, para ello se debe unir con una línea el punto en el gráfico correspondiente al peso o talla actual con el del peso o talla anterior:
- Si la línea de la curva es ascendente, es decir va hacia arriba, el niño/a está con un buen crecimiento.
- Si la línea está en posición horizontal o recta, significa que el niño/a esta frenando el crecimiento y se deben evaluar las posibles causas.

Guia_Familia_Saludable UNIDAD 3.indd 37 26/11/15 21:54

- Si la línea va hacia abajo o de manera descendente, significa que hay algún problema de crecimiento ya sea en peso o talla.
- Si la línea de la curva va hacia arriba, es normal.
- Si la línea se mantiene recta y no va hacia arriba, está en riesgo de desnutrición.
- Si la línea va hacia abajo, está desnutrido.

(Ver curvas de crecimiento de niños y niñas menores de 2 años Anexo 7).

Vacunación

¿Para qué sirve?

Sirve para protegerle de ciertas enfermedades.

Lo que hace el personal en el Servicio de Salud:

Vacuna y registra la fecha de la vacuna.

Lo que tienes que hacer:

Pedir que le indiquen la fecha de la próxima vacuna y que la anoten en la Libreta.

Si no puede en esa fecha, concurra lo más pronto posible.

¿Qué vacunas debe recibir?

Vacunas obligatorias desde el nacimiento hasta los 9 años

En la Libreta que recibe la madre en el Servicio de Salud, se encuentra el esquema de las vacunas obligatorias que deben ser aplicadas al niño o la niña desde el nacimiento hasta los nueve años de edad.

Guia_Familia_Saludable UNIDAD 3.indd 38 26/11/15 21:54

Calendario de Vacunación del niño, la niña y la familia - Paraguay

VACUNAS CONTRA	RECIEN NACIDO	2 MESES	4 MESES	6 MESES	12 MESES	15 MESES	18 MESES	2 AÑOS	4 AÑOS	ESCOLARES	ADOLES-CENTES	ADULTOS	ADULTOS MAYORES	ENFERMOS CRÓNICOS	EMBARA-ZADAS	PERSONAL DE SALUD
Tuberculosis	X															
Rotavirus		X	X													
Poliomielitis		X	X	X			X		X							
Difteria, Tos convulsa, Tétano, Hepetitis B, Meningitis		X	X	X												
Neumonía Meningitis		X	X		X								X	X		
Sarampión, Paperas, rubéola					X				X							
Varicela						X										
Hepatisis A						X										
Difteria, Tos convulsa, Tétanos							X		X							
Fiebre Amarilla							X					X				
Gripe o Influenza				de 6 a 36 meses				X					X	X		
Tétanos, Difteria										X		X	X			
Virus del Papiloma Humano											X					
Pertúsica acelular											X				X	X

OBSERVACIÓN:

A partir de mayo del 2013 la vacuna AA se administra a la edad de 12 meses.

Guia_Familia_Saludable UNIDAD 3.indd 39 26/11/15 21:54

Enfermedades más frecuentes

¿Cómo prevenir y qué hacer en caso de resfriado y gripe?

Para prevenir:

- Evita el contacto del niño o niña con personas resfriadas o con gripe.
- Si estás con gripe, lávate las manos después de tocarte la nariz o la boca, antes de atender al bebé y cúbrete la nariz y boca con un tapabocas.

¿Qué debes hacer si el bebé resfrío o gripe?

- Llévale al Servicio de Salud más cercano.
- Dale más frecuentemente el seno o dale líquidos en mayor cantidad si ya come otros alimentos.
- Límpiale suavemente la nariz con leche materna, agua hervida tibia o té de manzanilla, cuando esté con la nariz tapada o tenga moquitos.
- Evita exponerle al frio o al viento.
- No le des ningún jarabe u otro medicamento sin haber consultado en el Servicio de Salud.

¿Cómo prevenir y qué hacer en caso de fiebre?

Se considera fiebre si la temperatura es de 38 ºC o más.

Si está con fiebre, ¿qué hacer?

- Báñale con agua tibia, no fría.
- Aplícale compresas, es decir, un paño tibio húmedo en la frente, cuello, vientre e ingle.
- Dale más líquido para evitar la deshidratación.
- Ponle ropa holgada. No le cubra demasiado, el sudor puede deshidratarlo.

ACUDE INMEDIATAMENTE AL SERVICIO DE SALUD MÁS CERCANO:

- Si la fiebre no baja a pesar de los cuidados.
- Si está muy débil, inconsciente o tiene convulsiones.

¿Cómo prevenir y qué hacer en caso de diarrea?

Cuando la niña o el niño tiene deposiciones flojas muy seguidas, tiene diarrea.

Guia_Familia_Saludable UNIDAD 3.indd 40 26/11/15 21:54

Para prevenir

- Lávate las manos antes de preparar la comida, alimentarle o atenderle.
- Lava bien los cubiertos donde come.
- Lava regularmente los juguetes.
- No permitas que coma alimentos que se hayan caído al piso.

Si ya tiene diarrea, ¿qué hacer?

- Si está mamando, dale el seno más frecuentemente.
- Prepara suero oral: disuelva un sobre de suero en un litro de agua potable. En el Servicio de Salud entregan gratis los sobres de suero oral.
- Otro tipo de suero oral es el agua de arroz: **mide un puño de arroz, tuéstalo, coloca el arroz tostado en 1 litro de agua, deja hervir durante 15 minutos, cuela y agrega una cucharadita de sal al agua de arroz.**
- Otro tipo de suero oral es el suero casero: **hierve un litro de agua potable, colócale 8 cucharaditas de azúcar, una cucharadita de sal fina, una cucharadita de limón o apepu.** Dale el suero con cucharita de manera seguida., si no quiere tomar más, espera unos minutos y vuelve a intentarlo.
- Además del suero, dale más líquido.
- Si no tiene vómito, prepararle una dieta blanda, baja en grasas, como arroz con queso fresco y sal, polenta con carne de pollo (sin piel) o carne de vaca, puré de zanahoria, de papa. Si rechaza la comida, vuelva a intentar más tarde.
- En caso de que no mame, las otras leches (en polvo o líquidas) deben ser preparadas normalmente con las medidas correspondientes según la cantidad de leche a ser administrada.

Acude inmediatamente al servicio de salud más cercano:

- Si el niño o niña vomita todo lo que toma.
- Si le falta agua en el cuerpo: tiene los ojos hundidos, está irritable, llora sin lágrimas o está inconsciente.
- Si tiene sangre en las heces.

¿Cómo prevenir y qué hacer en caso de irritación y granitos en la piel?

Para prevenir:

- Cambia frecuentemente el pañal.
- Báñale todos los días.

Guia_Familia_Saludable UNIDAD 3.indd 41 26/11/15 21:54

- Recórtale las uñas y lávale las manos frecuentemente.
- De preferencia, ponle ropa de algodón y no de lana ni poliéster.
- Evita la exposición directa al sol.

Si ya tiene problemas de irritación en la zona del pañal:

- Quítale el pañal e higieniza la zona. Puedes aplicarle pomada que contenga óxido de zinc o Vitamina A y B.
- Si es posible, déjale cada día unos momentos sin pañal.

Acude inmediatamente al servicio de salud más cercano si:

- La zona de irritación aumenta y no mejora.
- Hay hinchazón o granitos con pus.
- Presenta ampollas.

Guia_Familia_Saludable UNIDAD 3.indd 42 26/11/15 21:54

METODOLOGIA CAPÍTULO 1

Objetivo de aprendizaje:

Los y las participantes:

- Valoran la importancia de la leche materna en los primeros años de vida e identifican los beneficios para el bebé.
- Conocen cómo organizar un banco de leche en sus casas y cómo extraerse la leche.
- Demuestran que actividades desarrollar para estimular a los niños y niñas en los 2 primeros años de vida.
- Proponen medidas de cuidado para prevenir enfermedades durante los dos primeros años de vida.

Contenido temático:

Los dos primeros años de vida.

- ¿Cómo alimentar a los bebés en los primeros meses de vida?.
- Las madres pueden regresar a trabajar tranquilas con un banco de leche materna en casa.
- Limpieza e higiene.
- Cuidado de los primeros dientes.
- ¿Cómo saber si están creciendo y desarrollándose bien?
- ¡Cumplió 6 meses! Es hora de empezar a probar otros alimentos.
- Son importantes los controles de salud.
- ¿Cómo solucionar problemas frecuentes de esta edad?
- Enfermedades más frecuentes

Actividades:

1. Saludo y presentación. Integración grupal: El facilitador(a) explica al grupo que se van a presentar indicando su nombre y como apellido piensan en un símbolo con el cual se identifiquen por alguna característica. Por ejemplo María Lluvia, Carlos Rio, etc. al presentarse debe decir "yo me llamo María……. (el símbolo que escogió) porque……. (y da a conocer algunas características del símbolo que escogió por que se identifica con ellas).

   Al final el facilitador(a) consulta al grupo si se encontraron características parecidas entre las personas del grupo.

2. Trabajo de grupos: el facilitador(a) forma 5 grupos de trabajo con los participantes presentes. Para formar los grupos pide a los participantes que escojan un papelito de colores (5 colores) y solicita que se junten las personas por el mismo color de papel que tengan. Da a cada grupo una hoja con la guía de trabajo que deben realizar cada uno de los grupos.

   Guía grupo 1 (color amarillo):

   a) intercambiar experiencias sobre cómo alimentar al bebé en los primeros meses de vida, los beneficios de la leche materna para los bebés y consejos para dar de lactar.

   b) Leer el contenido de la unidad

   c) Preparar una forma de exponer a los otros grupos el contenido de las páginas que leyeron.

   d) Tiempo para el trabajo en grupo: 15 minutos.

   e) Tiempo para exponer los contenidos 5 minutos.

   Guía grupo 2 (color azul):

   a) intercambiar experiencias sobre cómo las madres pueden regresar a trabajar tranquilas con un banco de leche materna en casa, cómo extraerse la leche y cómo se usa la leche congelada.

Guia_Familia_Saludable UNIDAD 3.indd 43 26/11/15 21:54

b) Leer el contenido de la unidad

c) Preparar una forma de exponer a los otros grupos el contenido de las páginas que leyeron.

d) Tiempo para el trabajo en grupo: 15 minutos.

e) Tiempo para exponer los contenidos 5 minutos.

Guía grupo 3 (color rojo):

a) intercambiar experiencias sobre la limpieza e higiene del bebé, los cuidados de los primeros dientes y cómo saber si los niños y niñas están creciendo y desarrollándose bien.

b) Leer el contenido de la unidad

c) Preparar una exposición del contenido de las páginas que leyeron.

d) Tiempo para el trabajo en grupo: 15 minutos.

e) Tiempo para exponer los contenidos 5 minutos.

Guía grupo 4 (color verde):

a) intercambiar experiencias sobre cómo estimular el desarrollo de los niños y niñas durante los 2 primeros años.

b) Leer el contenido de la unidad

c) Preparar una exposición del contenido de las páginas que leyeron.

d) Tiempo para el trabajo en grupo: 15 minutos.

e) Tiempo para exponer los contenidos 5 minutos.

Guía grupo 5 (color café):

a) intercambiar experiencias sobre cómo alimentar a los niños y niñas a partir de los 6 meses, los truquitos para destetar y cuáles son los controles de salud y vacunas a recibir.

b) Leer el contenido de la unidad

c) Preparar una exposición del contenido de las páginas que leyeron.

d) Tiempo para el trabajo en grupo: 15 minutos.

e) Tiempo para exponer los contenidos 5 minutos.

3. El periodista: El facilitador solicita a 5 voluntarias(os) que van a hacer el rol de periodista. Las personas que harán de periodistas preparan las preguntas correspondientes al tema que le corresponda:

   Periodista 1: preguntará sobre cómo solucionar algunos problemas de los niños y niñas durante los 2 primeros años.

   Periodista 2: cómo prevenir y qué hacer en casos de resfriado o gripe.

   Periodista 3: qué hacer en caso de fiebre.

   Periodista 4: cómo prevenir la diarrea y qué hacer si ya tiene diarrea.

   Periodista 5: cómo prevenir y qué hacer en caso de irritación y granitos en la piel.

   El resto de personas del grupo revisan las páginas para que el momento de ser consultada por la o el periodista, pueda dar toda la información posible.

   Las(os) periodistas se acercan a las personas del grupo y luego de que la persona consultada le ha dado la respuesta le coloca una carita feliz en su pecho. De esta manera no es consultada la misma persona dos o más veces. Una vez que todas las personas del grupo hayan sido consultadas, el grupo de periodistas se reúne y prepara un artículo de prensa con las respuestas de las personas consultadas (un resumen), con gráficos o recortes relacionados con el tema.

Guia_Familia_Saludable UNIDAD 3.indd 44 26/11/15 21:54

Tiempo: **1 hora 25 minutos**

Actividad 1: 10 minutos

Actividad 2: 45 minutos

Actividad 3: 30 minutos

Material didáctico:

- Unidad Nº 3
- Papeles de colores (5)
- Papel tamaño rotafolio
- Marcadores
- Revistas (recortes)
- Pegamento y tijeras
- Caritas felices
- Cartulinas (para mensajes que se van a llevar a casa)
- Muñeco
- Cuadro de vacunas del MSP

Preguntas generadoras:

¿Por qué es importante la lactancia materna para el niño(a)?

¿Cómo debe ser la alimentación del niño(a) en los dos primeros años de vida?

¿Cuáles son los hábitos saludables que se deberían formar en los niños(as)?

¿Qué hacer para estimular el desarrollo de los niños y niñas?

¿Por qué son importantes los controles médicos y cuáles son las vacunas que deben recibir?

Mensajes u orientaciones claves:

- La salud de tu hija o hijo depende de la calidad de alimentación y de los cuidados en los dos primeros años de vida: leche materna, alimentación complementaria, balanceada (a partir de los 6 meses), higiene, afecto, estimulación.
- Es muy importante la participación del padre, hermanos y familia en general en la estimulación para un mejor desarrollo del niño(a).
- Las madres en el periodo de lactancia y que trabajan fuera de casa, pueden alimentar a su niño(a) con un banco de leche en casa (congelada o refrigerada).

Verificación del aprendizaje:

- Se entrega al azar un muñeco a una persona participante y el facilitador(a) le hace preguntas respecto a los contenidos desarrollados en el taller.
- Cada participante elabora en cartulina un mensaje sobre alimentación, higiene o medidas de prevención de enfermedades más comunes en los niños(as). Se indica que en alguna visita domiciliaria se espera observar pegado en sus casas.
- Se establece un compromiso sobre mejoramiento de los hábitos alimentarios de los niños/as y la familia en casa (observación en una visita domiciliaria).

Guia_Familia_Saludable UNIDAD 3.indd 45 26/11/15 21:54

Guia_Familia_Saludable UNIDAD 3.indd 46 26/11/15 21:54

CAPÍTULO 2

Cuidados de 2 a 5 Años

Guia_Familia_Saludable UNIDAD 3.indd 48 26/11/15 21:54

Crecen Sanos en un Ambiente Familiar Afectuoso

Guia_Familia_Saludable UNIDAD 3.indd 49 26/11/15 21:55

Truquitos que ayudan a los niños y niñas a sentirse bien:

- Demuestra el amor a tus hijos en todo momento; cuando les vistes, cuando les alimentas o cuando juegues con ellos y ellas.
- Antes de acostarles, cuéntales un cuento y acaríciales la cabeza.
- Despiértales con un beso en la mejilla.
- No les obligues a compartir sus cosas con otros niños o niñas. Aprenderán poco a poco a compartir a través de juegos como la ronda, o las escondidas. Enséñales con paciencia a jugar con otros, los mejores juegos son aquellos en los que todos colaboran.

¿Cómo Alimentarles de Manera Saludable?

Los niños y niñas deben alimentarse 5 veces al día para crecer sanos.

Cantidad y porciones de alimentos para las niñas y niños de 2 a 5 años de edad

GRUPO DE ALIMENTOS	CANTIDAD 1 porción		PRE-ESCOLAR 2 – 5 años
	Gramos (en crudo)	Medidas caseras	Cantidad de porciones
CEREALES, TUBÉRCULOS Y REVIVADOS	- 45 g de arroz - 45 g de harina de maíz. - 40 g de fideo - 100 g de mandioca - 200 g de papa - 150 de batata	- 3 cucharadas - ¼ taza - 1 nido - Tamaño del largor del mando de la cuchara - Tamaño del puño cerrado de la maño - Tamaño del puño cerrado de la maño	2
PANIFICADOS	- 50 g de galleta - 50 g de palito/coquito	- 1 unidad - 10 unidades	1-2
VERDURAS	- 100 g de verduras crudas - 100 g de verduras cocidas	- 1 taza - ½ taza	3
LECHE Y DERIVADOS	- 200 ml de leche - 200 g de yogur - 30 g de queso	- 1 taza - 1 taza - 1 feta o un pedazo tamaño de una cajita de fósforo	3

Guia_Familia_Saludable UNIDAD 3.indd 50 26/11/15 21:55

CARNES Y HUEVOS	- 50 g de carne vacuna / hígado - 50 g de carne molida - 50 g de riñón - 50 g de pollo - 50 g de pescado - 50 g de atún enlatado - 50 g de huevo de gallina	- Tamaño de la mano (grosor fino) - 1 cucharada colmada - 5 lóbulos - 1 muslo - 1 palma de la mano - 2 cucharadas - 1 unidad	1
LEGUMBRES SECAS	- 50 g de porotos / lenteja / arveja	- ¼ taza o 4 cucharadas	1/2
AZÚCARES Y MIELES	- 5 g de azúcar - 6 g de miel de abeja / caña - 5 g de dulce	- 1 cucharadita - 1 cucharadita - 1 cucharadita	2
ACEITES Y GRASAS	- 5 ml de aceite - 12 g de mayonesa - 6 g de margarina - 8 g de maní	- 1 cucharada - 1 cucharada - 1 cucharada - 12 unidades	2

RECUERDA:

Elige los jugos de frutas naturales y el agua potable. EVITA comida chatarra como hamburguesas, papas fritas, bebidas gaseosas y artificiales porque son perjudiciales para la salud.

Para una alimentación saludable:

Traten de estar todos juntos, por lo menos en una comida diaria, pues se trata de un momento de unión y diálogo familiar.

- Durante la comida, evita peleas, discusiones o ver televisión.
- Estimula el apetito de los niños y niñas sirviendo alimentos de diferentes colores en un solo plato.
- Si no quieren comer, intenta alimentarles más tarde con la misma comida.

Guia_Familia_Saludable UNIDAD 3.indd 51 26/11/15 21:55

¡Es Importante el Cuidado de los Dientes de Leche!

Debemos saber que: Hasta los 3 años todos los dientes de leche han salido. Son 20 dientes en total.

- Al principio, el cepillado de dientes debe ser efectuado por un adulto, luego de cada comida, mínimo 2 veces al día. Utiliza un poco de pasta dental para niños y un cepillo de cerdas suaves.
- A partir de los 3 años aprenderán a cepillarse los dientes solos, con el cuidado de una persona adulta.
- Hay que llevarles al dentista por lo menos una vez al año.
- Se debe evitar los caramelos, chupetes, azúcar y dulces en general, porque producen caries.

Consejos para la alimentación del niño y niña preescolar de 2 a 5 años

Es importante que el niño o niña realice 5 comidas al día:

Desayuno: 1 taza de leche con cereales o con 1 pan.

Media mañana: frutas ó 1 yogur ó 1 huevo duro (hasta 3 veces por semana)

Almuerzo: Aproximadamente 1/2 plato de fideos, arroz, pastas o papas con porotos o con carne (1 presa chica de pollo o carne vacuna o pescado), acompañado siempre con ensalada de verduras crudas. Por ejemplo: soyo de carne con verduras, guiso de arroz o fideo con carne o pollo, locro, porotos con fideo y queso; cualquiera de éstos con ensalada de lechuga y tomate u otro vegetal. Postre: frutas o ensalada de frutas.

Merienda: 1 taza de leche con 1 pan con queso, o calabaza (andai) con leche o arroz con leche.

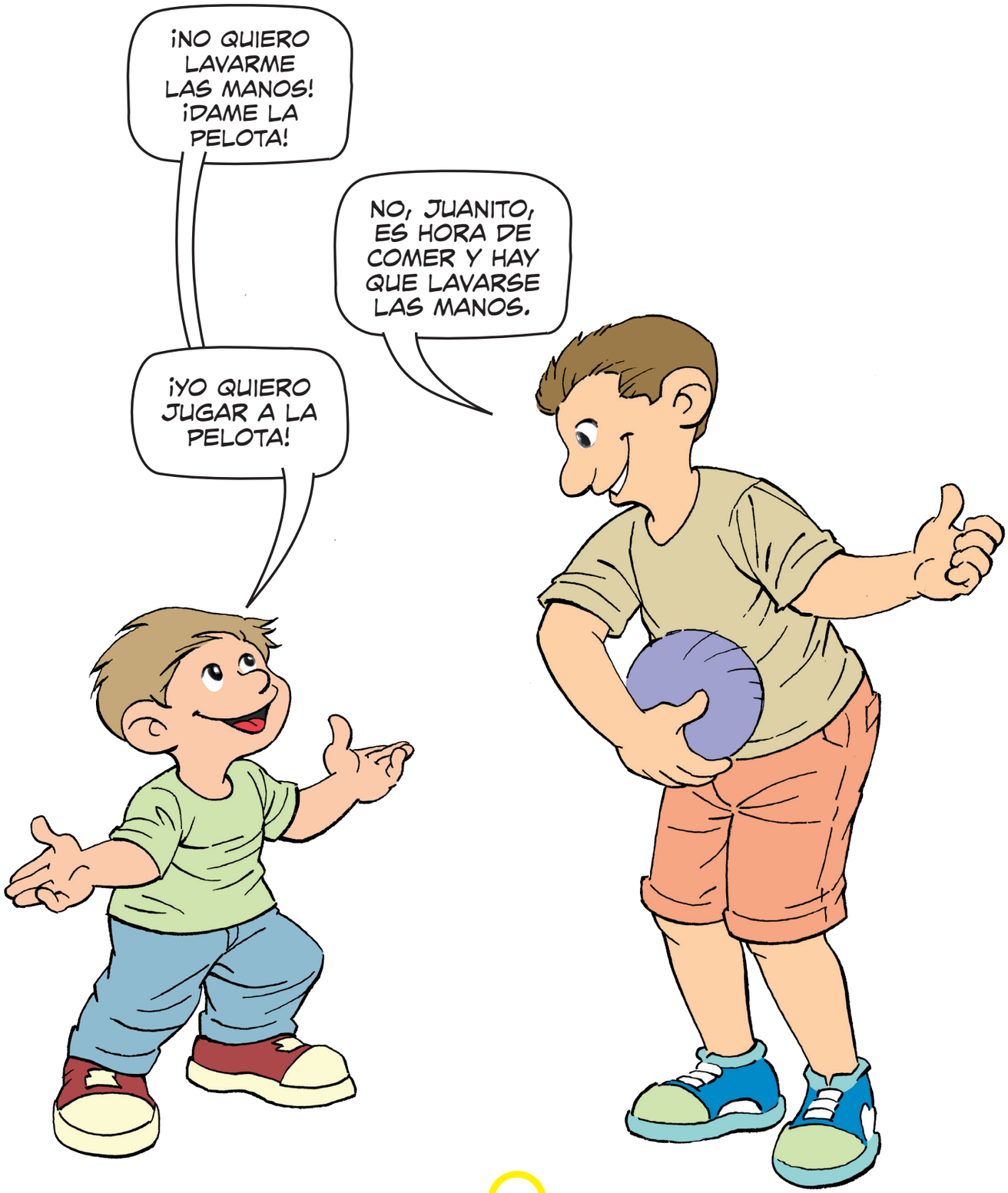
Cena: Igual que el almuerzo. Por ejemplo: arroz con queso, bife de hígado con puré de papa, guiso de arroz y carne molida; siempre con ensalada de verduras.

Para el recreo en el JARDIN/ PREESCOLAR es mejor que:

- Se consuma una fruta, o un pote de yogur chico, o una taza de leche, o un sándwich de queso.
- Se evite completamente papas fritas, gaseosas, golosinas o galletitas dulces o saladas.

Guia_Familia_Saludable UNIDAD 3.indd 52 26/11/15 21:55

Desde estas edades Aprenden a cuidar su higiene



Guia_Familia_Saludable UNIDAD 3.indd 53 26/11/15 21:55

A esta edad los niños y niñas tiene que aprender a:

- Lavarse las manos con agua y jabón antes de comer, después de ir al baño y cada vez que sea necesario.
- Bañarse todos los días. Secarse bien el cuello, las partes íntimas, las axilas y pies.
- Colocarse los zapatos cuando los pies estén secos y con medias. Deben saber que si se mojan los pies hay que quitarse los zapatos, secar los pies y los zapatos.
- Pedir que les corten las uñas de manos y pies frecuentemente.
- Limpiarse la nariz con un pañuelo suave.
- Limpiarse los oídos con la punta de una toalla limpia, NO UTILIZAR PALILLOS NI ALGODÓN.
- Cambiarse de ropa interior.
- No ponerse ropa húmeda.
- Colaborar con pequeñas tareas de limpieza en la casa, como llevar el plato de comida al lugar que se lavan o guardar sus juguetes.

Guia_Familia_Saludable UNIDAD 3.indd 54 26/11/15 21:55

¿Cómo hacer que dejen el pañal?

Importante saber:

La mayoría de los niños y niñas:

- Entre los 2 y 3 años, avisan que quieren ir al baño durante el día.
- Cuando cumplen 5 años ya no mojan la cama por la noche.
- Pueden retrasar el control de esfínteres ante cualquier situación que produzca estrés o ansiedad, como castigarles por mojar el pantalón.

Lo que no deben hacer:

- Ser impacientes, exigirle, gritarle, castigarle o pegarle; sólo producirá tensión y miedos.
- Burlarse de él o ella, calificarle de sucio o puerco y compararle con otros.
- Forzarle a utilizar el baño, inodoro o letrina; algunos tienen miedo de caerse adentro.

¿Qué hacer para ayudarle?

- Enseñarle lo que significa delante, detrás, arriba, abajo, para que pueda seguir instrucciones como subirse o bajarse los pantalones.
- Enseñarle que vea cómo utilizar el inodoro o la letrina el resto de la familia.
- Enseñarle las palabras "mágicas" y lo que significa: "pis", caca, pelela, baño, mojado, sucio, limpio.
- Contarle un cuento en donde los personajes hablen sobre dejar el pañal.
- Ofrecerle cada cierto tiempo la pelela, puede ser al levantarse, después de comer y antes de dormir.
- Proponerle ir al baño si se nota algún gesto especial cuando quiere orinar o defecar, como ponerse rojo, agacharse, cruzar las piernas, agarrar los genitales.
- Felicitarle cada vez que utilice la pelela.
- Ponerle ropa que pueda quitarse con facilidad.
- No darle importancia a los momentos en que mojó la ropa. Con el tiempo dejará los pañales.

Guia_Familia_Saludable UNIDAD 3.indd 55 26/11/15 21:55

¿Por qué se tocan sus genitales?

Los niños de entre 2 y 4 años se tocan los genitales como una forma natural de conocer su cuerpo y descubrir sensaciones. Es una etapa normal de su desarrollo, al igual que aprender a caminar, hablar, comer o jugar.

En éste período, tocarse los genitales no tiene el mismo significado ni sensación que experimentan los adultos.

Más o menos a partir de los 5 años, el desarrollo de su sexualidad se manifiesta de otra manera, comienzan a identificarse con sus iguales, niños con niños y niñas con niñas.

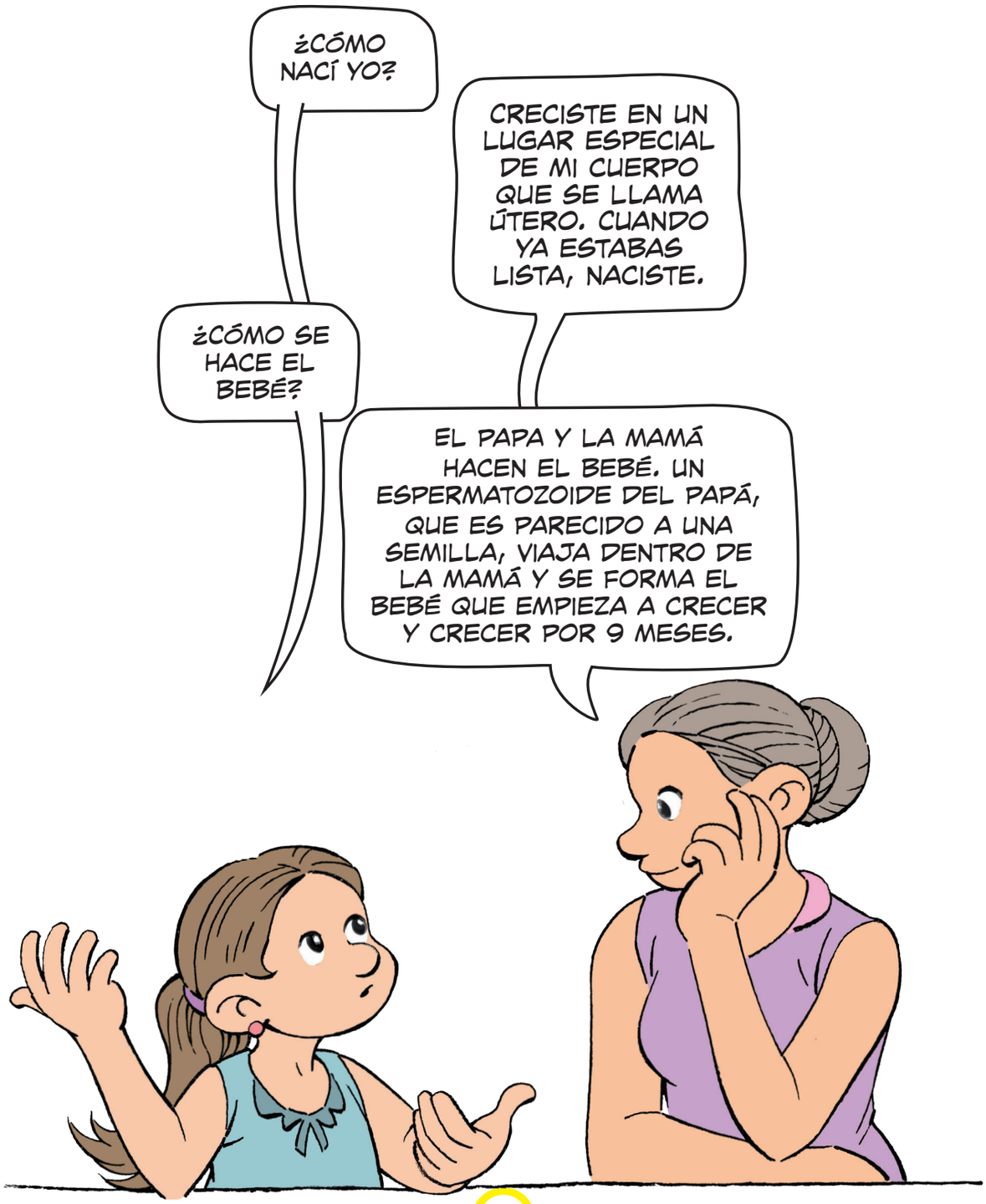
Consejos prácticos:

- No prohíba al niño o niña tocarse, demuéstrale tu afecto, comprensión y paciencia todo el tiempo.

Guia_Familia_Saludable UNIDAD 3.indd 56 26/11/15 21:55

- Intenta llamar su atención poco a poco y con paciencia hacia otra actividad. Invítale a jugar algo.
- A veces los niños y niñas inventan juegos exploratorios como jugar al doctor o a "los casados", se desnudan y se conocen, **ES UN COMPORTAMIENTO NORMAL,** no te asustes, pídeles que se vistan y hábleles de manera natural sobre el cuerpo del hombre y de la mujer.

¿Cómo responder las preguntas sobre sexualidad?



Guia_Familia_Saludable UNIDAD 3.indd 57 26/11/15 21:55

RECUERDA:

No es normal que un niño o niña pregunte sobre sexualidad con palabras o comentarios que sólo un adulto podría hacer. Si esto sucede, pregúntale sin presionarle: ¿Dónde escuchaste eso? ¿Te sucedió algo?, ¿Quieres contarme?

Es muy importante responder a las preguntas

- Hay que responder a todas las preguntas de forma sencilla y directa. Los niños y niñas de 3 a 4 años aprenden haciendo muchísimas preguntas.
- Es normal que hagan preguntas para diferenciar a hombres y mujeres. Llame por su nombre y sin vergüenza a los genitales de la mujer**: vagina;** a los del hombre: **pene.**

RECUERDA:

- El regaño o castigo de los padres provocará en el niño o la niña sorpresa, sentirá miedo y quizás manifieste agresión, al no comprender por qué le prohíben tocarse sus genitales.
- El castigo puede producir complejos de culpa y que relacionen el sexo con la violencia.
- Al bañarles, es conveniente fijarse que no haya inflamación en su zona genital. En caso de haberla, acuda al Servicio de Salud más cercano. Esta es una manera de estar alerta a un posible abuso sexual.

Nadie debe intervenir o prohibir que los niños o niñas conozcan su cuerpo. Los padres deben estar atentos a que los abuelitos u otras personas que estén en contacto frecuente con el niño o la niña no les castigue ni les diga que es "algo sucio o cochino".

Guia_Familia_Saludable UNIDAD 3.indd 58 26/11/15 21:55

¿Cómo evitar el abuso sexual?

Las familias del barrio tuvieron una reunión urgente. Están preocupados porque encontraron a un extraño en el parque, llamando a los niños y niñas para ofrecerles golosinas.

Protegiendo a los niños y niñas del abuso sexual

- Explícales la diferencia entre el contacto físico afectuoso y el contacto abusivo. Dile a tu hijo o hija que con el contacto afectuoso uno se siente bien (como abrazarse, acurrucarse); el contacto abusivo se siente mal o duele. Por ejemplo, es abusivo si alguien le ofrece un regalo para luego tocarle sus genitales o maltratarlo.

- Diles frecuentemente hasta que comprendan: "Tu cuerpo es sólo tu, nadie tiene derecho a abusar de él".

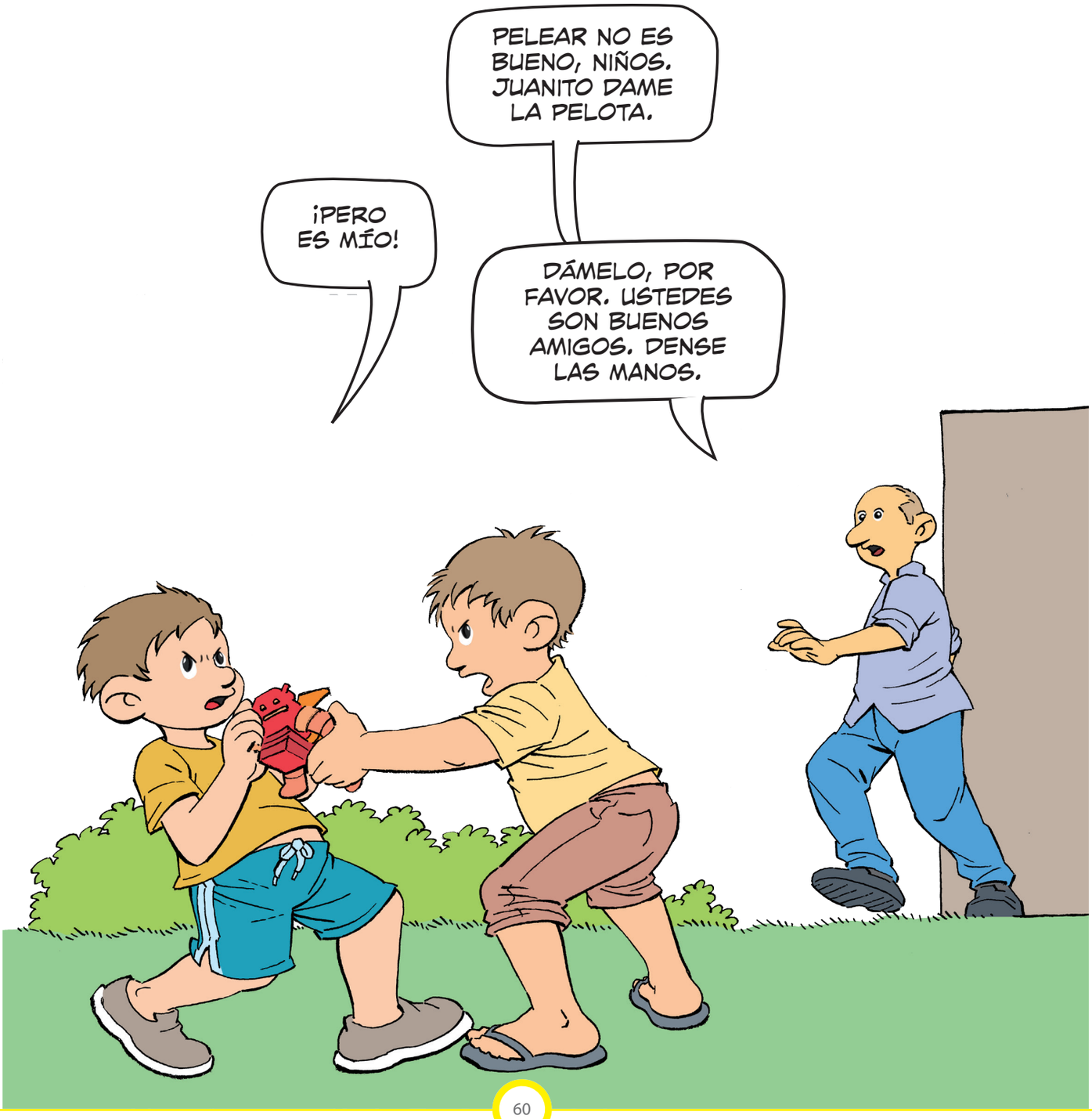
- Repítele que ningún adulto (incluidos familiares) tiene el derecho de tocarle el pene o la vagina (con la excepción de padres al bañarle o un doctor al examinarle en presencia de los padres) o de pedirle que ellos toquen los genitales de otros. Dile que tiene que contar s eso le pasa: "Me tienes que contar si eso te pasa… y no me voy a enojar contigo. Recuerda que no eres culpable".

- Practica con tus hijos cómo responder a las siguientes preguntas: ¿Qué vas a hacer si un desconocido te pide que le ayudes a buscar a su perro? ¿Qué harías si un adulto te dice que te va a dar una golosina si le dejas tocar tu pene/vagina?. Repasa con ellos las respuestas y acciones adecuadas.

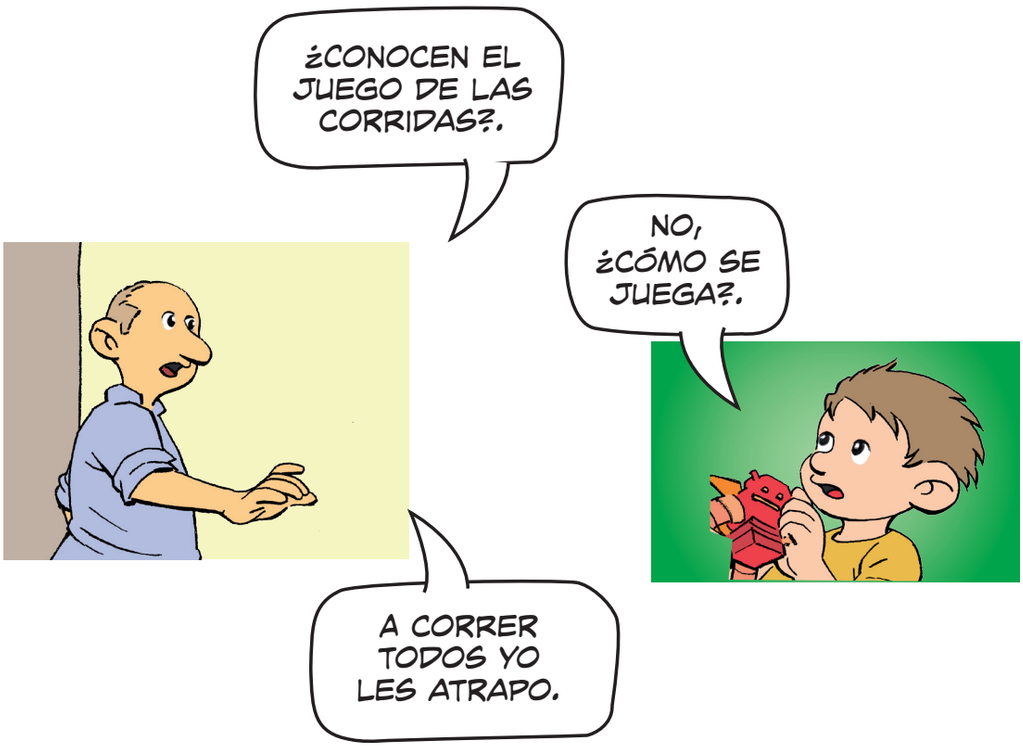
- Observa si hay cambios en el comportamiento de tu hijo o hija cuando se quedan solos con sus familiares u otras personas (tíos, tías, padrastros, madrastras, vecinos, etc.). Hay muchos casos de abuso sexual dentro de la propia familia.

Guia_Familia_Saludable UNIDAD 3.indd 59 26/11/15 21:55

Mi hijo o hija es egoísta, se pelea con otros



Guia_Familia_Saludable UNIDAD 3.indd 60 26/11/15 21:55



RECUERDA:

A los niños y niñas mayores de 2 años no les gusta compartir, es un comportamiento normal dentro de su desarrollo. Con el tiempo serán generosos y harán amiguitos.

Truquitos en caso de peleas

- Retira suavemente, con paciencia y sin gritar, el objeto que causa la pelea.
- Fomenta que se pidan disculpas y que se estrechen las manos.
- Si lo hicieron, propone otro juego en el que todos participen: corridas, la ronda, jugar a la pelota, pintar con los dedos, entre otros.
- Si no quisieron disculparse y continúan la pelea, sepáralos por un rato y conversa a solas con cada uno, diles que es bueno compartir y que con peleas no se arreglan las cosas.
- Evita gritarles, no les castigues.
- Enséñales con el ejemplo a compartir y a no pelear ni gritar.
- La pelea de los niños no debe ser motivo de enemistad entre los adultos.

Guia_Familia_Saludable UNIDAD 3.indd 61 26/11/15 21:55

Las pesadillas cuando llega la noche

Te voy a contar un cuento sobre los SUEÑOS… Los sueños son normales, todos soñamos cada noche. Hay buenos y malos sueños. Los sueños malos son pesadillas que a veces tenemos porque escuchamos hablar de monstruos, poras, o vemos dibujos, o la televisión. Pero no son de verdad, no existen. Los niños ven en la televisión programas violentos, de guerras, peleas, y cuando duermen sueñan con monstruos y poras, tienen miedo a la oscuridad y se despiertan llorando. No hay que preocuparse.

Guia_Familia_Saludable UNIDAD 3.indd 62 26/11/15 21:55

¿Qué hacer en caso de pesadillas?

- Abraza al niño o niña, cálmele, dele seguridad, acompáñele hasta que se vuelva a dormir.
- Coloca un pequeño velador en su dormitorio. NUNCA use velas.
- Conversa en la mañana sobre esa pesadilla y póngale un final feliz. Puede ayudar el enseñarle a llamar en el sueño a una persona poderosa o mágica como papá, mamá o un superhéroe, que venza al monstruo de la pesadilla.
- Permite que, de vez en cuando, se pase a tu cama.
- Evita que vea películas de terror o violentas.
- No permitas que le amenacen creándole miedos a algo que no existe ni que le cuenten cuentos de monstruos.

NO OLVIDES QUE...

Generalmente, las personas adultas ocasionamos las pesadillas de nuestros hijos e hijas cuando les amenazamos para que obedezcan diciéndoles:

"SI NO COMES PORA TE VA A LLEVAR"

Guia_Familia_Saludable UNIDAD 3.indd 63 26/11/15 21:55

¡Podemos ayudar a nuestros hijos e hijas a que se desarrollen bien!

Los padres o familiares que están a cargo del cuidado de los niños y niñas, pueden realizar muchas actividades para que se desarrollen: hablar con ellos y ellas, escucharles, incentivarles a que toquen cosas de diferentes texturas y formas, salten, piensen, bailen, coman o pinten.

La gratuidad de los Servicios del Ministerio de Salud facilita el acceso de las familias a la atención médica, aunque estén sanos sus integrantes deben acudir a un control de rutina por lo menos 3 veces al año y las veces necesarias cuando se enferman. Es muy importante tener al día las vacunas porque protegen contra enfermedades. Es bueno aprovechar las campañas para ponerse al día, presentando siempre la Libreta de Salud del Niño y la Niña. Siempre debes preguntar en el Servicio de Salud si tus niños o niñas suben de peso y de talla adecuadamente.

Vigilar la evolución del niño/a en la curva de crecimiento de la Libreta de Salud, observar en que zona de la curva se encuentra:

- Si está en la zona blanca (parte superior de la curva), es sobrepeso u obesidad.
- Si está en zona verde, es adecuado.
- Si está en la zona amarilla, en riesgo de desnutrición.
- Si está en la zona roja, es desnutrición.

Vigilar la evolución de la talla del niño/a en la curva de crecimiento de la Libreta de Salud, observar en que zona de la curva se encuentra:

- Si está en zona verde, es adecuado.
- Si está en la zona amarilla, en riesgo de talla baja.
- Si está en la zona roja, talla baja.

(Ver cuadro de crecimiento y desarrollo de niños y niñas de 2 a 5 años Anexo 7). (Tabla de Valoración de crecimiento y Desarrollo ANEXO 10)

Guia_Familia_Saludable UNIDAD 3.indd 64 26/11/15 21:55

Enfermedades frecuentes

¿Qué hacer en caso de dolor de oído?

Acude inmediatamente al servicio de salud:

- Si tiene dolor intenso.
- Si notas que sale líquido del oído.
- Si está hinchado y rojo por detrás de la oreja.
- Si presenta fiebre.

¿Qué hacer en caso de tos prolongada o resfríos repetidos?

Acudir al Servicio de Salud más cercano para su diagnóstico y tratamiento.

¿Cómo prevenir?

- Evita el humo del cigarrillo.
- Evita el contacto con polvo.
- De preferencia usa mantas o frazadas que no sean de lana.
- No le des ningún medicamento sin indicación médica.

Guia_Familia_Saludable UNIDAD 3.indd 65 26/11/15 21:55

¿Qué hacer en caso de dolor de estómago?

Para prevenir:

- Lavar las manos, del niño o niña y de las personas que les cuidan, antes de comer y después de ir al baño.
- Evita que coma en exceso.
- Si comen fuera de la casa, asegúrate de que sea en un lugar donde preparen los alimentos de manera higiénica.
- Mira la fecha de vencimiento de alimentos que están en lata, cartón o vidrio. No consuman el producto si el envase está dañado, perforado o hinchado. Si el alimento huele mal o tiene mal aspecto, tíralo.
- Lava bien los platos en los que comen.
- Lava bien las frutas y verduras.
- Lava regularmente los juguetes.

¿Qué hacer?

- Colócale una compresa tibia en la barriguita.
- NO LE DÉ JAMÁS MEDICINAS PARA EL DOLOR SIN INDICACIÓN MÉDICA, los medicamentos pueden agravar la enfermedad.
- Acude inmediatamente a un servicio de salud:
- Si el dolor no pasa y si presenta vómito y fiebre.
- Si el dolor es tan intenso que le impide caminar.
- Si llora intensamente y se retuerce.

RECUERDA:

Junto con toda tu familia, identifica la ubicación y números de teléfono del Servicio de Salud y pónganse de acuerdo dentro del hogar en cómo actuar en caso de cualquier emergencia. Tengan esta información en un lugar visible, por ejemplo en la puerta de la heladera, para que todos puedan encontrarla cuando se necesite.

Guia_Familia_Saludable UNIDAD 3.indd 66 26/11/15 21:55

METODOLOGIA CAPÍTULO 2

Objetivo de aprendizaje:

Los y las participantes:

- Descubren los truquitos que ayudan a los niños y niñas a sentirse bien.
- Proponen hábitos y actividades para apoyar al desarrollo saludable de los niños y niñas.
- Plantean compromisos para tratar el tema de sexualidad adecuadamente en sus familias.
- Relacionan las actividades que deben realizar los niños o niñas entre los 2 y 5 años con el desarrollo intelectual, psicomotriz y emocional.
- Reconocen el funcionamiento de la tabla de crecimiento y desarrollo de los niños y niñas en este periodo de edad.

Contenido temático:

Cuidados de 2 a 5 años

- ¿Crecen sanos en un ambiente familiar afectuoso.
- ¿Cómo alimentarlos de manera saludable?
- ¡Es muy importante el cuidado de los dientes de leche!
- Desde estas edades aprenden a cuidar su higiene.
- ¿Cómo hacer para que dejen el pañal?
- ¿Por qué se tocan sus genitales?
- ¿Cómo responder las preguntas sobre sexualidad?
- ¿Cómo evitar el abuso sexual?
- Mi hija o hijo es egoísta, pelea con otros
- Las pesadillas cuando llega la noche.
- Podemos ayudar a nuestros hijos e hijas a que se desarrollen bien.
- Enfermedades frecuentes y cómo ayudarlos en casa.

Actividades:

1. Presentación e integración grupal o clima de confianza: Dinámica "Canaste revuelta": se pide a los(as) participantes que se sienten en círculo y cada uno da a conocer su nombre. El facilitador(a) inicia el juego y pide que se muevan del puesto quienes tienen zapatos negros, en el momento que se mueven, el o la facilitadora trata de tomar un puesto libre. La persona que se quede sin puesto continúa el juego y pide igual que se muevan…….. indica otra situación, por ejemplo: pelo largo, que tengan zapatillas, etc. En algún momento la persona que esté al centro puede decir "que se muevan las frutas" y todas las personas tienen que cambiarse de puesto.

   El facilitador(a) motiva a la reflexión indicando que el juego es muy importante en el desarrollo de los niños y niñas.

   Visualización de tarjetas: el facilitador(a) solicita al grupo (o a la familia) que intercambien sus experiencias sobre lo que hacen en casa para ayudar a que los niños y niñas se sientan bien. Luego se expone en tarjetas, los truquitos que ayudan a los niños y niñas a sentirse bien, de una en una, preguntando a los participantes sus opiniones en relación a cada una.

2. Trabajo de grupos: Se forman 4 grupos:

   Grupo 1: elaborar una lista de alimentos para la alimentación sana de niños y niñas en 1 semana y deciden sobre qué hacer para que los niños y niñas tengan una alimentación saludable y cómo cuidar los dientes de leche.

   Grupo 2: elaborar el menú para la alimentación sana de niños y niñas de 2 a 5 años durante 7 días.

Guia_Familia_Saludable UNIDAD 3.indd 67 26/11/15 21:55

Grupo 3: identificar todo lo que tienen que aprender los niños y niñas para cuidar su higiene y presentación personal. Además propone cómo hacer que dejen el pañal.

Grupo 4: integrar un jurado calificador del trabajo que van a exponer los grupos anteriores. Este grupo tiene que leer los contenidos del capítulo para tener una base que le permita calificar a la prueba superada o prueba no superada. Si los grupos presentan propuestas que no constan en el capítulo pero son importantes para la salud de los niños y niñas, las puede incluir en la calificación.

Luego de la presentación de los grupos de trabajo y de la calificación del jurado, el facilitador consulta al grupo como se sintieron y que aprendieron.

Presenta el cartel con la olla nutricional de alimentos y expresa la importancia de una alimentación variada, suficiente y adecuada.

3. Títeres: intervienen 5 personajes: papá, mamá, vecina, niño y niña. Se elabora el guión con contenidos sobre: ¿por qué se tocan sus genitales?, ¿cómo responder a las preguntas sobre sexualidad? y ¿cómo evitar el abuso sexual?

   Al final de la presentación de títeres, el facilitador(a) resalta sobre la importancia de estar bien informados sobre el tema de sexualidad para hablar con los niños, niñas y adolescentes de manera adecuada. Anota en un papelógrafo los compromisos de las personas del grupo sobre cómo van a tratar el tema de sexualidad con sus hijos.

4. Jurado número 13: El facilitador(a) expone al grupo dos casos y pregunta al grupo: ¿Ustedes que harían frente a cada caso?. Anota todas las ideas y promueve la reflexión especialmente si hay propuestas que se refieren al uso del castigo. Luego de la presentación de cada caso da a conocer los truquitos o que hacer en cada situación.

   Cierra el tema con la frase: No olvides que…..

   Los casos son:

   Mi hijo o hija es egoísta, pelea con otros. Tomando en consideración al grupo que da las soluciones, anota en el papel sulfito las mismas.

5. Visualización de tarjetas y demostración de actividades de estimulación: Se preparan tarjetas en cartulina A4 con las actividades que deberían realizar los niños(as) de 2 a 5 años, en un color y las actividades de apoyo en cartulina A4 de otro color . El facilitador(a) pega y explica cada tarjeta y hace la demostración con material disponible (ejemplo cubos).

   Consulta las experiencias del grupo en relación a las actividades de estimulación sugeridas.

   Al final explica la tabla de crecimiento

Tiempo: **2 hora 20 minutos**

Actividad 1: 5 minutos

Actividad 2: 10 minutos

Actividad 3: 45 minutos

Actividad 4: 30 minutos

Actividad 5: 30 minutos

Actividad 6: 20 minutos

Material didáctico:

- Unidad Nº 3
- Cartulinas A4
- Marcadores
- Títeres

Guia_Familia_Saludable UNIDAD 3.indd 68 26/11/15 21:55

- Material de las actividades de estimulación (de ser posible para la demostración)
- Papel sulfito

Preguntas generadoras:

¿Cómo debe ser el ambiente familiar para que los niños y niñas se sientan bien?

¿Cuáles son los hábitos saludables que los niños y niñas deben formar para crecer sanos?

¿Hablamos de sexualidad con nuestros hijos e hijas y cómo respondemos a sus preguntas?

¿Qué hacer para estimular el desarrollo de los niños y niñas entre los 2 y 5 años?

¿Qué nos indica la tabla de crecimiento de los niños y niñas?

Mensajes u orientaciones claves:

- El ambiente familiar afectuoso, el desarrollo de hábitos saludables y las actividades que ayudan al desarrollo físico, psicológico y emocional de los niños y niñas, son necesarios para apoyar al cuidado de la salud.
- El aprendizaje y formación de buenos hábitos en los niños y niñas en edades tempranas contribuyen a asumir estilos de vida que no van a ser fáciles de cambiar por estilos nocivos a la salud.
- La familia es un actor principal en el cuidado de la salud y desarrollo de los niños y niñas, por ello debe estar alerta y dispuesta a escucharles, comprender sus miedos, sus alegrías, sus triunfos, etc.

Verificación del aprendizaje:

- Sociodrama preparado por los grupos en los cuales incorporan mensajes aprendidos durante el taller.
- Reconocimiento de las actividades más importantes en el cuidado de la salud de los niños y niñas.
- Características nutricionales de un menú propuesto para la alimentación de los niños y niñas entre 2 y 5 años.
- Compromisos a asumir luego del taller y que van a ser verificados en casa a través de una visita domiciliaria.

Guia_Familia_Saludable UNIDAD 3.indd 69 26/11/15 21:55

Guia_Familia_Saludable UNIDAD 3.indd 70 26/11/15 21:55

CAPÍTULO 3

Niñas y Niños Saludables de 5 a 9 Años

Guia_Familia_Saludable UNIDAD 3.indd 72 26/11/15 21:56

¿Cómo crecen las Ñinas y los Niños en Edad Escolar?

Averigüe siempre, en el Servicio de Salud, cómo está creciendo su hija o hijo.

En esta etapa de la vida debe crecer unos 5 a 7 centímetros y aumentar de 6 a 8 kilos.

RECUERDA:

Si su hijo o hija, a pesar de mejorar la alimentación, no crece ni sube de peso lo suficiente, necesita de un control médico.

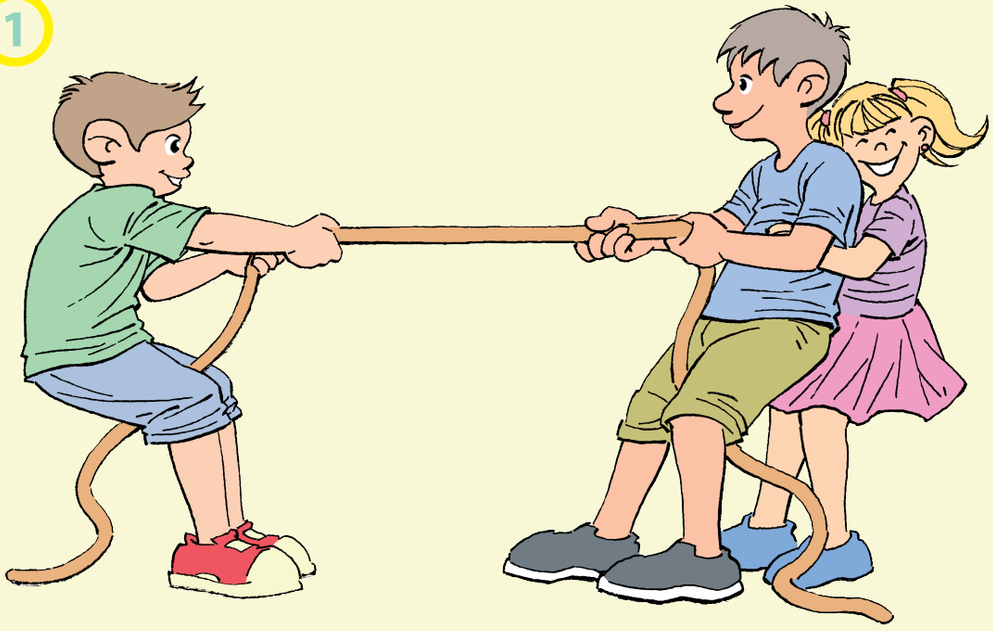
Observe si, por el contrario, su hijo o hija está subiendo mucho de peso. Es necesario revisar lo que está comiendo y ayudarle a que haga deporte.

Guia_Familia_Saludable UNIDAD 3.indd 73 26/11/15 21:56

Juegos

¿QUÉ JUEGOS HAY Y PARA QUE SIRVEN?

1



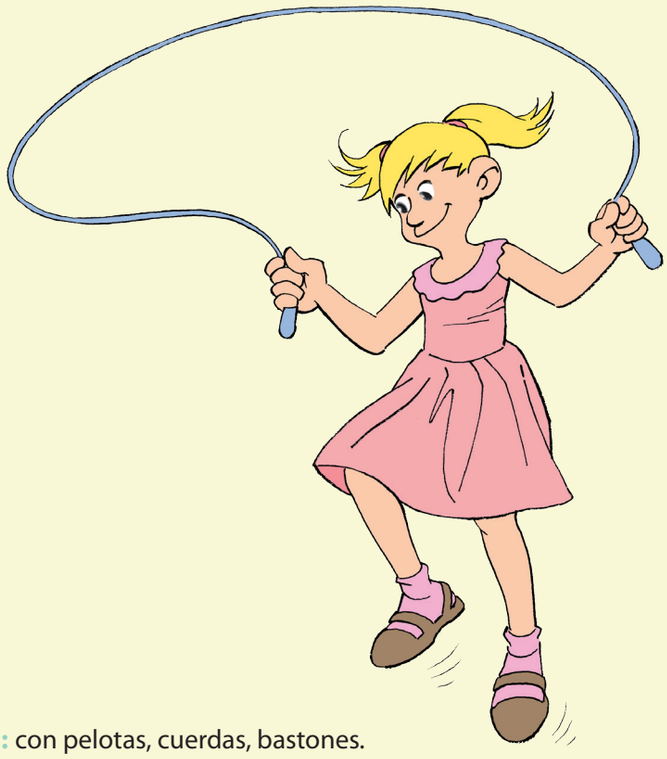
De fuerza: estirar, trepar osaltar. Sirven para que los huesos y músculos permanezcan fuertes y para tener una buena postura.

Guia_Familia_Saludable UNIDAD 3.indd 74 26/11/15 21:56

2

De resistencia: fútbol, basquet, correr, saltar, nadar. Sirven para que el corazón y los pulmones estén sanos.

3



De agilidad y coordinación: con pelotas, cuerdas, bastones.

Guia_Familia_Saludable UNIDAD 3.indd 75 26/11/15 21:56

¿Por qué es importante el juego y la actividad física?

Porque ayudan al niño o niña a:

- Conocer su cuerpo y comprender lo que pueden y lo que no pueden hacer.
- Crecer sanos: desarrollar su inteligencia, mejorar sus movimientos etc.
- Compartir y tener más amigos y amigas.
- Valorar y disfrutar de la naturaleza.
- Utilizar mejor el tiempo libre, reduciendo el tiempo que pasan sedentariamente frente a la televisión, la computadora o el celular.
- Gastar más energía, al no estar inactivo, previene la obesidad.
- Fortalecer la mente y el espíritu.

Guia_Familia_Saludable UNIDAD 3.indd 76 26/11/15 21:56

Comida variada y nutritiva

Una alimentación es saludable cuando:

- El momento de la comida es de unión y diálogo familiar, no debe haber interferencias como la televisión encendida, el celular o discusiones.
- La familia debe estar unida en el momento de la comida, por lo menos una vez al día.
- Se prefiere los jugos de fruta natural y el agua pura a las bebidas gaseosas y artificiales que son perjudiciales para la salud.
- Se evitan los alimentos que contienen mucha sal, azúcar y aceite.
- Se prepara la vianda o merendero con alimentos naturales, en el caso de que no reciban desayuno o almuerzo en la escuela.

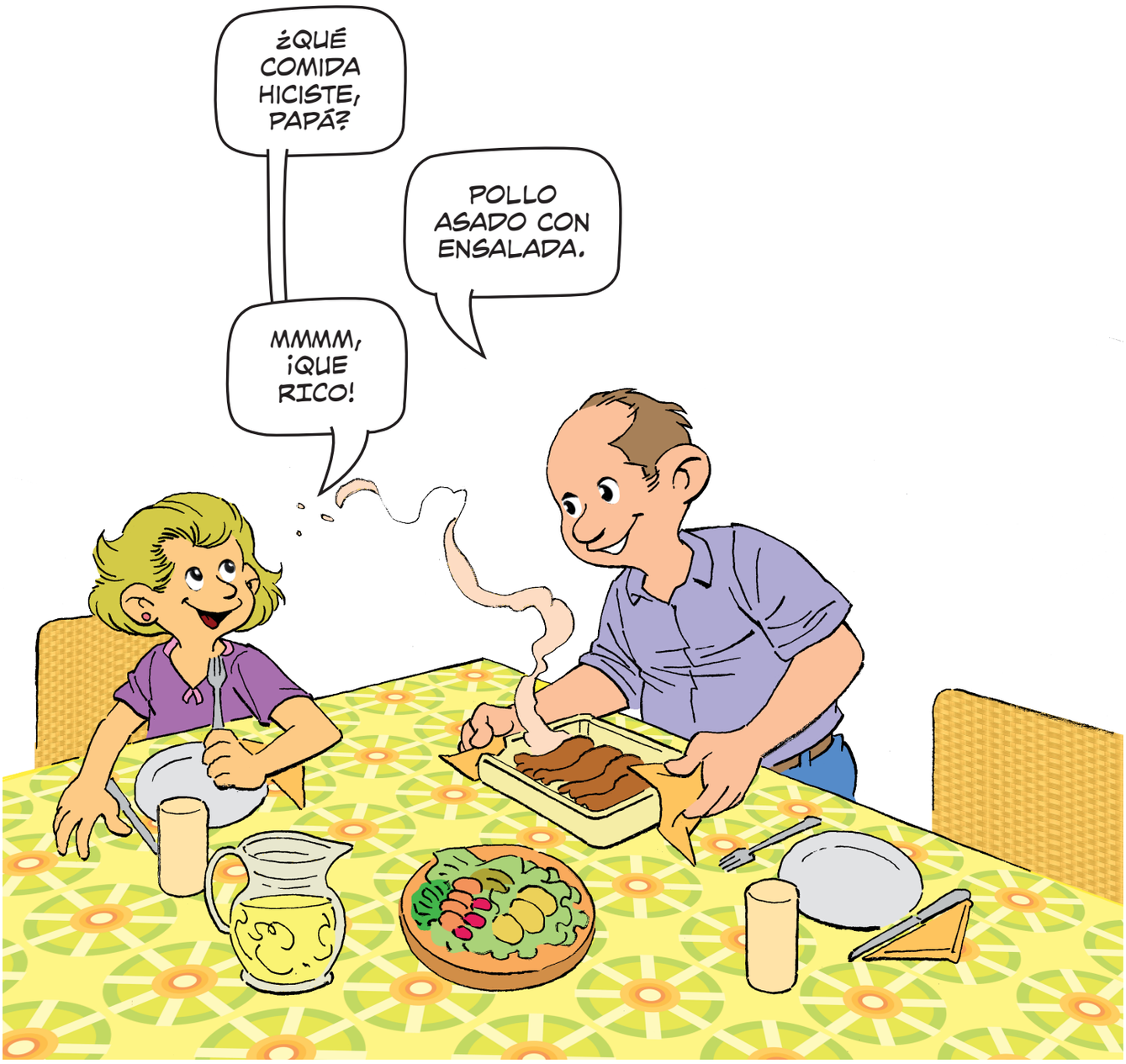
RECUERDA:

Es mejor no darle dinero para que compre comida

Niñas y niños en esta edad tienen una alimentación nutritiva cuando en las 3 comidas diarias y 2 colaciones, se alimentan con alimentos variados y en cantidad suficiente como:

- Tres tazas de leche o yogur, una rodaja de queso.
- Tres frutas y dos verduras de diferentes colores.
- Pan: una o dos unidades.
- Cereales como avena, arroz, maíz, fideos, papas: medio plato, dos veces al día
- Aceites, otras grasas y azúcar en pequeñas cantidades.
- Carne de vaca, pescado o pollo (una presa, como mínimo cuatro veces a la semana). Puede sustituirse la carne por un huevo o una taza de leguminosas (granos) como arveja, lenteja, soja, combinándolas con un cereal como el arroz.

Guia_Familia_Saludable UNIDAD 3.indd 77 26/11/15 21:56



¡Qué importante es la alimentación para el crecimiento de los niños y niñas de esta edad!. Por eso, darles una alimentación nutritiva y saludable es una prioridad.

Consejos para una alimentación al niño o niña escolar de 6 a 9 años

Es importante que el niño o niña realice 5 comidas al día:

- **Desayuno:** 1 taza de leche con 1 pan con queso o 1 taza de yogur con cereales.
- **Media mañana:** frutas, yogur con cereales o huevo duro (hasta 3 veces por semana), leche o sándwich de queso.

Guia_Familia_Saludable UNIDAD 3.indd 78 26/11/15 21:56

- **Almuerzo:** Aproximadamente 3/4 de un plato de fideos ó arroz o pastas ó papas con porotos o con carne (1 presa chica de pollo ó carne vacuna o pescado). Acompañado siempre con ensalada de verduras crudas. Por ejemplo: soyo de carne con verduras, guiso de arroz o fideo con carne o pollo, locro, porotos con fideo y queso, cualquiera de éstos con ensalada de lechuga y tomate u otro vegetal. Postre: frutas o ensalada de frutas.

- **Merienda:** 1 taza de leche con pan con queso, calabaza (andai) con leche, arroz con leche o licuado de frutas con leche con galletitas de agua.

- **Cena:** Igual que el almuerzo. Ejemplos: tarta de espinaca o pascualina de acelga, soufflé de verduras con arroz, 3/4 de un plato de fideos o arroz o polenta o papas con una porción de carne siempre con ensalada de vegetales.

- Es muy importante que se asegure que consuma al menos 3 porciones de lácteos: 2 tazas de leche y una taza de yogur o 1 feta o trozo pequeño de queso (30 gramos=tamaño de una cajita de fósforos).

Para el recreo, en la escuela es mejor que:

- Consuma como colación (recreo o merienda) una fruta, yogur o leche, sándwich de queso (lo citado para la media mañana).

- Se evite completamente papas fritas, gaseosas, golosinas o galletitas dulces o saladas, jugos artificiales.

Recetas divertidas fáciles para preparar con su niño o niña

Tortilla de verduras.

Ingredientes:

- 3 mazos de acelga
- 2 huevos
- 2 cucharadas de harina de trigo
- Sal yodada en pequeña cantidad
- Leche según necesidad
- Aceite de maíz o girasol para pintar la bandeja.
- Si se desea, se puede agregar queso a la masa.

Preparación:

Lavar las hojas de acelga y cortarla en finas tiras. Pasarla por agua caliente sin dejar que se cocinen totalmente.

Batir los huevos. Agregar la acelga, la harina y la sal, mezclando los ingredientes con un tenedor, agregar leche si hay necesidad.

La masa lograda debe ser espesa.

Guia_Familia_Saludable UNIDAD 3.indd 79 26/11/15 21:56

Volcar la masa en una bandeja previamente pintada con aceite y enharinada. Llevar al horno y cocinar a una temperatura de 180 grados, durante media hora,

Observación: Se puede cocinar esta preparación, a la paila como tortillón o al horno.

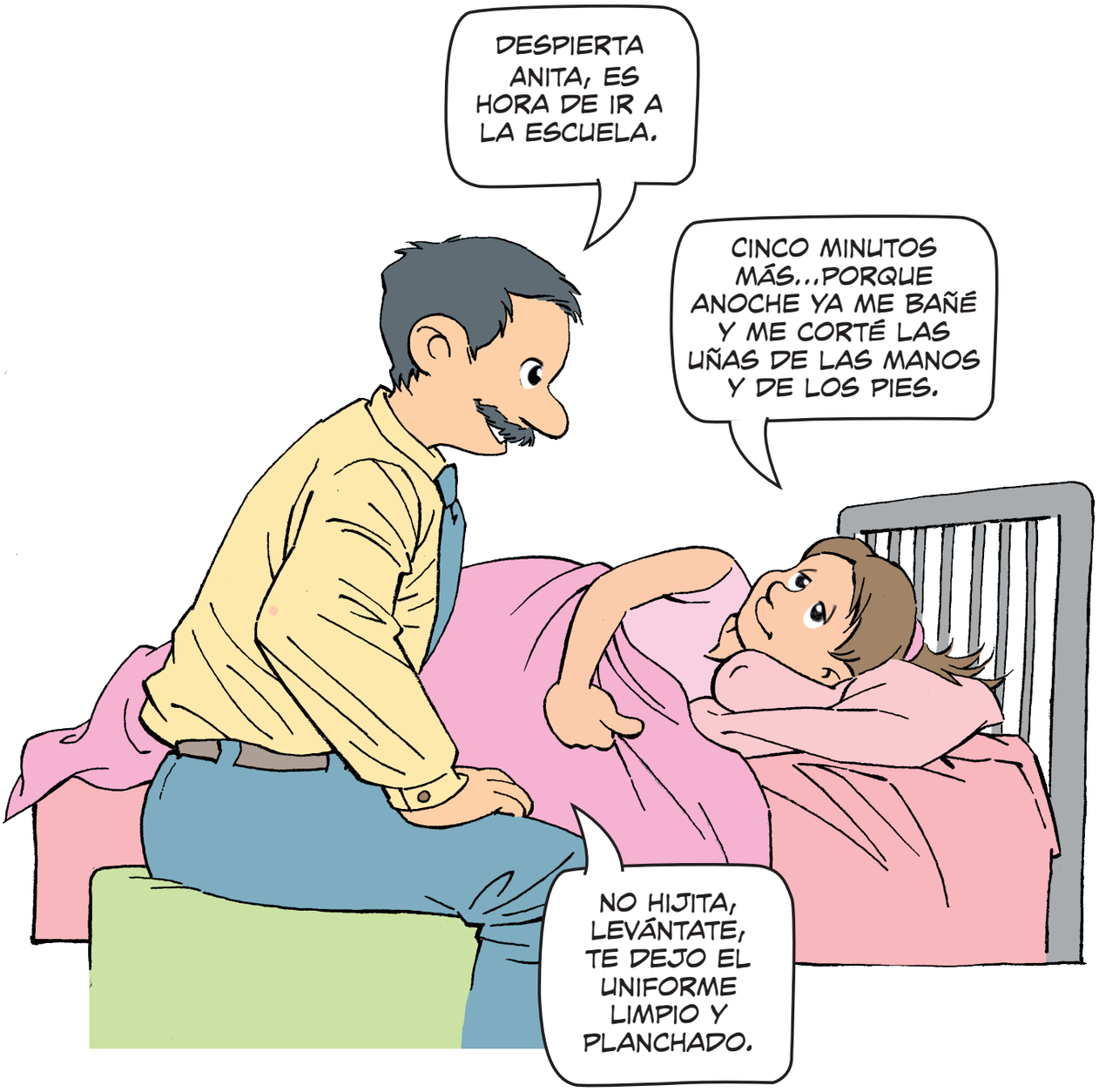
RECUERDA:

- Consumir comida de la calle puede ser peligroso y producir enfermedades.
- La comida chatarra como papas fritas y otras golosinas no son alimentos nutritivos y dañan la salud.
- Los niños y niñas son atraídos fácilmente por alimentos como hamburguesas, pizzas, panchos, porque son llamativos pero costosos para el presupuesto familiar.
- Es mejor preparar los alimentos en casa.
- No ofrecer comida como recompensa.

Los controles de salud y vacunación son importantes para tener niños y niñas sanos/as

Guia_Familia_Saludable UNIDAD 3.indd 80 26/11/15 21:56

Guia_Familia_Saludable UNIDAD 3.indd 81 26/11/15 21:56



ES IMPORTANTE:

- Darle confianza y cariño.
- Evitar el castigo físico pues éste no mejora el aprendizaje o las calificaciones, al contrario, rompe la confianza y les causa miedo e inseguridad. Los niños o niñas pueden aprender a mentir para evitar el castigo.
- Buscar un programa de apoyo pedagógico y de aprendizaje. En la escuela y para la casa, si su niño o niña tiene bajo rendimiento en matemática u otras materias, no lee o no escribe bien.

Guia_Familia_Saludable UNIDAD 3.indd 82 26/11/15 21:56

Niñas y niños sanos. Muy importante

Consejos prácticos:

- Hacerles un control médico general cada año.
- Realizarles un control de ojos, oídos y dientes por lo menos una vez al año.
- Colocarles la vacuna de refuerzo según el esquema de vacunación.

Consejos prácticos:

Los niños y niñas deben:

- Bañarse y peinarse todos los días.
- Lavarse la cabeza al menos 2 veces por semana.
- Cortarse las uñas cada semana.
- Lavarse las manos antes de comer y luego de ir al baño.
- Cepillarse los dientes después de comer, mínimo 2 veces al día.
- Cambiarse de ropa interior todos los días.
- Mantener la ropa limpia y cosida.

¿Cómo ayudarles a adaptarse a la escuela y estimular su aprendizaje?

¿Por qué estimular el aprendizaje?

Los niños y niñas tienen mejores resultados en la escuela cuando su familia:

- Les apoyan en las tareas escolares sin gritarles ni castigarles.
- Hay reglas claras para el cumplimiento de los deberes escolares, fijando horas determinadas para ver televisión, juegos, etc.
- Se prepara la mochila y el uniforme escolar el día anterior, como una rutina familiar.
- Se preocupan de asistir a los programas y reuniones de padres y madres de familia de la escuela, así se sienten apoyados.
- Conversan con los maestros sobre las dificultades de aprendizaje de los hijos.

Guia_Familia_Saludable UNIDAD 3.indd 83 26/11/15 21:56

Mi hijo no quiere ir a la escuela, ¿cómo actuar?

¿Por qué no quiere asistir a clases?

Puede ser por varias razones:

- Miedo a los exámenes o temor a fracasar.
- Por castigos físicos, burlas, rechazo, amenaza de otros niños y niñas.
- Porque no entiende las tareas.
- Porque no le gusta despertarse temprano.
- Porque no ve o no escucha bien.

¿Qué puedes hacer?

- Dialoga siempre, pregúntale si tuvo algún problema en la escuela, ayúdale a resolver el conflicto.
- Muchos fingen estar enfermos. Si tu hija o hijo dice sentirse mal, comprueba que no tenga fiebre o dolor localizado en algún lado; si es así, acude al médico. Si no, llévale personalmente a la escuela.
- No le dejes faltar a clases, aunque él diga que luego se igualará en los deberes.
- El ejemplo de los padres es muy importante.

¿Cuándo debo buscar ayuda?

- Cuando hay temor a asistir a la escuela, puede estar ocurriendo algo grave (problemas de aprendizaje, abuso sexual, maltrato físico y psicológico).
- Cuando se escapa de la escuela.
- Cuando es muy inquieto.
- Cuando no quiere estudiar.
- Si le nota muy triste, tímido, si no quiere dialogar, si quiere estar solo o está con mucho sueño o cansado. Estos son síntomas de depresión; los niños y niñas también se deprimen.

¡Si tu niño o niña presenta problema de aprendizaje busca ayuda!

Hay profesionales especializados que ayudan a superar problemas de rendimiento en matemática, lectura o escritura.

¿Qué puedes hacer en casa?

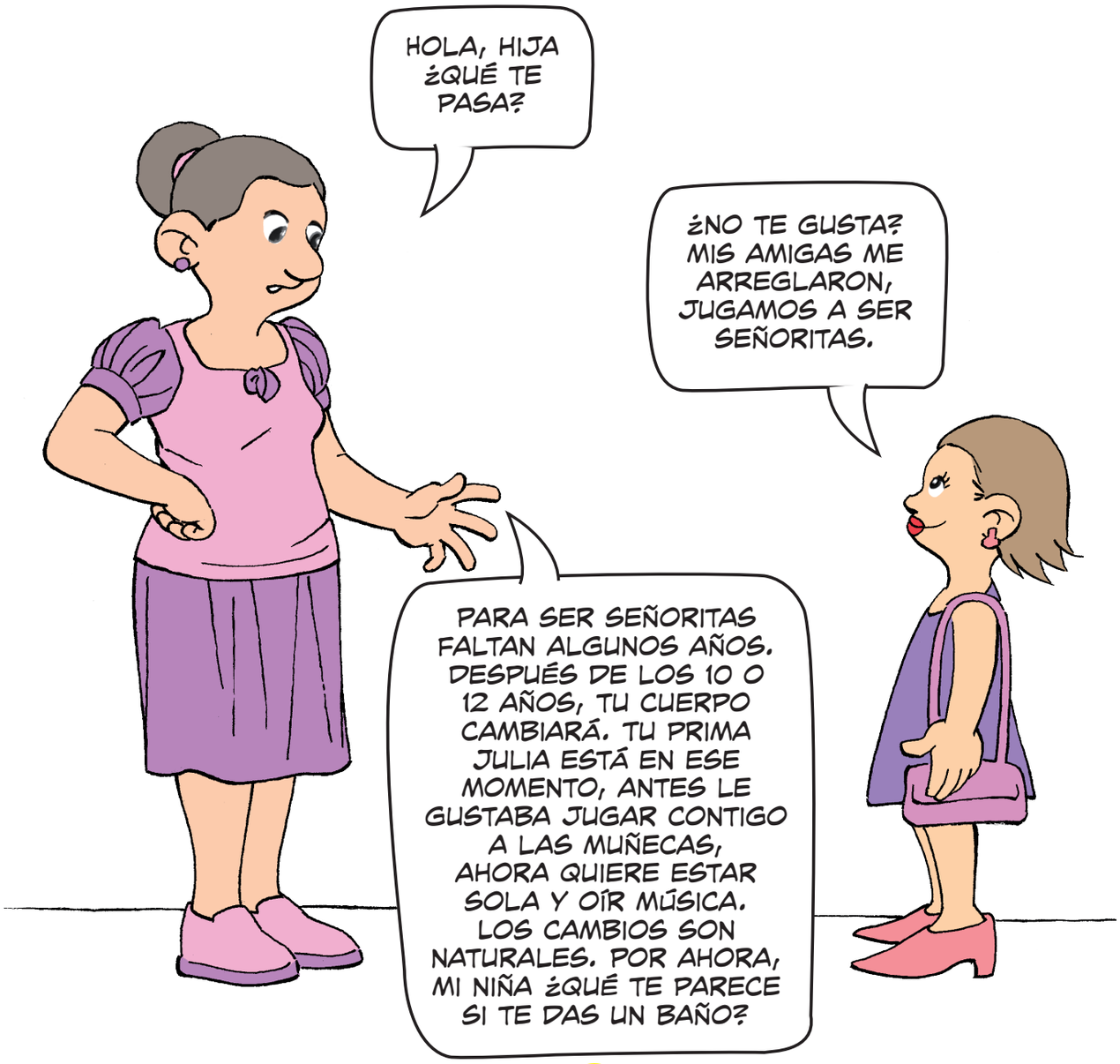
- Enséñale a sentarse con la espalda recta, arrimada a un espaldar cuando come, hace los deberes o ve televisión.

Guia_Familia_Saludable UNIDAD 3.indd 84 26/11/15 21:56

- Motívale a hacer los deberes siempre en el mismo sitio y hora.
- Ayúdale a ordenar diariamente su mochila para que lleve sólo el material de estudio necesario.
- Insístele a que cargue la mochila en la espalda sujetando las correas de los dos brazos. No le permitas que cargue mucho peso en un solo brazo porque produce dolor de espalda, tensión muscular y deformación de la columna vertebral.
- Coloca el merendero o vianda dentro de la mochila, en un bolsillo separado de los cuadernos.

No hay nada mejor que el hogar para la educación sexual

Ana llega a casa. Estaba jugando con sus amiguitas al salón de belleza. Tiene los ojos y la boca exageradamente pintados.



Guia_Familia_Saludable UNIDAD 3.indd 85 26/11/15 21:56

Niñas y niños de esta edad:

- Comprenden con claridad las explicaciones sobre sexualidad.
- Comienzan a identificarse con sus iguales, se juntan los niños con los niños y las niñas con las niñas.
- Comienzan a tomar roles anticipados de acuerdo con el sexo al que pertenecen, por ejemplo, las niñas se maquillan, los niños quieren rasurarse.
- No les gusta que les vean desnudos o desnudas, ha madurado el pudor.
- Aprenden el significado de la privacidad, es decir, lo que es "estar sola"·

RECUERDA:

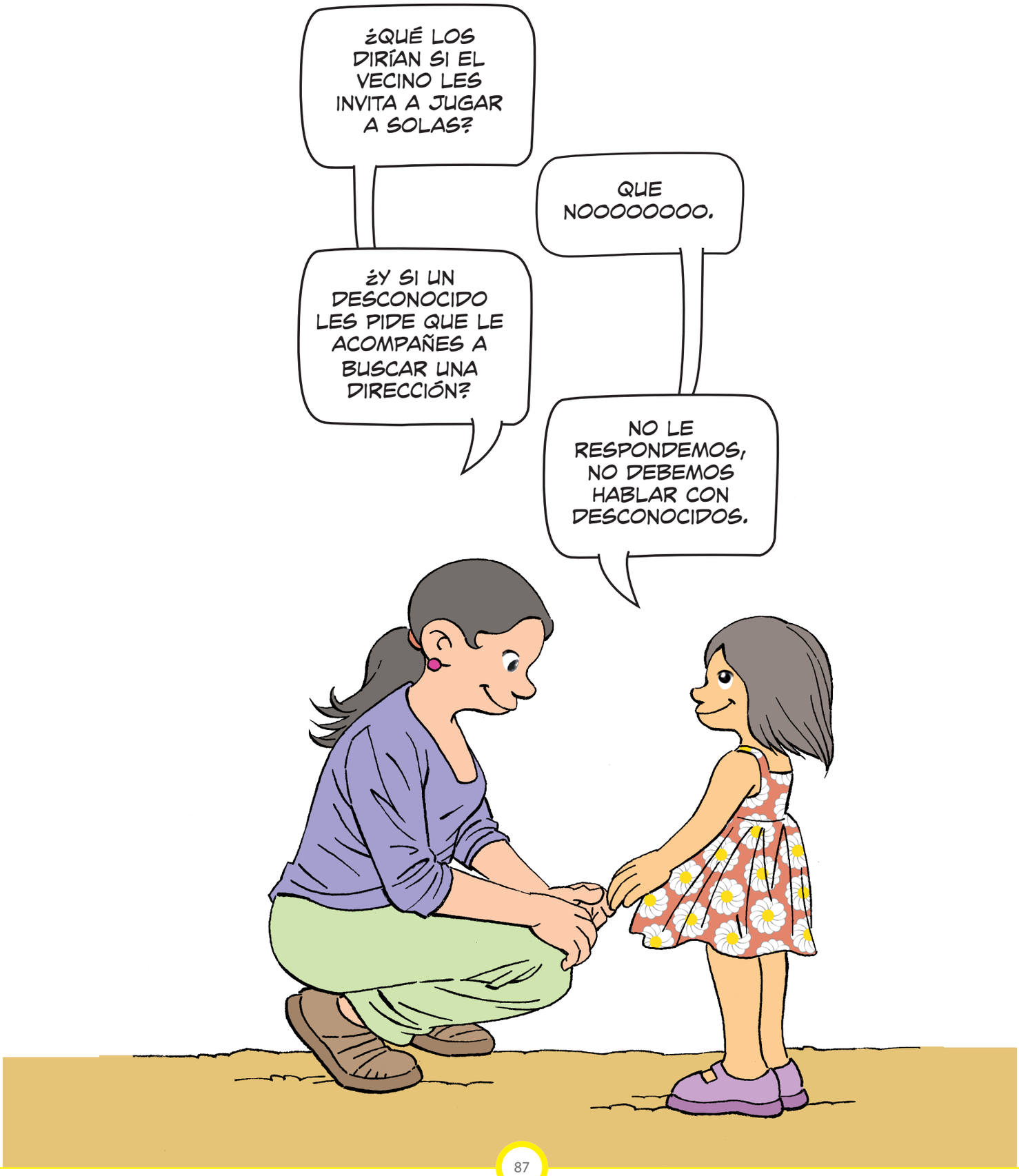
El trato que cada familia da a los niños y a las niñas influye en la maduración de su sexualidad. Si el trato es igual con mujeres y hombres, niñas y niños se desarrollarán sin prejuicios.

Consejos prácticos:

- Escucha sus preguntas y respóndeles de manera directa y con la verdad.
- Acepta que los niños y niñas de esta edad puedan preguntar lo mismo varias veces, para asegurarse de que entendieron bien.
- No inventes cuentos cuando te haga una pregunta difícil.
- Apóyales y guíales cuando imiten a los adultos. Participa en esos juegos y, si es necesario, puedes poner límites sin herir sus sentimientos.
- Es el momento de prepararles para los cambios de sus cuerpos, habla de la menstruación, del crecimiento de los senos y el pene, el vello púbico y axilar.
- Lee un libro o revista con tus hijos antes de dormir.

Guia_Familia_Saludable UNIDAD 3.indd 86 26/11/15 21:56

¡Hay que protegerles del abuso sexual!



Guia_Familia_Saludable UNIDAD 3.indd 87 26/11/15 21:56

Problemas que se pueden presentar en estas edades

Mi hijo miente

¿Por qué mienten los niños y niñas?

- De 3 a 7 años no diferencian con claridad la realidad de la fantasía, por lo que un adulto puede tomar como mentira una fantasía inocente.
- Los mayores de 7 años ya reconocen lo que significa mentir y pueden hacerlo cuando han roto una regla y quieren evitar el castigo.

¿Qué hacer para que no mienta?

- Enseñar con el ejemplo, da valor a la verdad.
- Conversar si le descubre una mentira. No le grite, no le castigue, dígale: "La verdad siempre se descubre, lo que me dijiste no es verdad. No es bueno mentir".
- Acordar con ellos y ellas sobre correctivos que se aplicarán en caso de que mientan. Es importante que se cumpla lo acordado.
- Felicitarle cuando diga la verdad; incluso si cometió una falta, la consecuencia puede ser menor: "No hiciste el deber por jugar, me dijiste la verdad. Te pido ahora que primero hagas el deber y saldrás a jugar cuando hayas terminado todo". Abrácele y dígale: "Te felicito por ser valiente y aceptar tu falta".

¿Cuándo debo pedir ayuda psicológica infantil?

- Si las mentiras se repiten frecuentemente.
- Si además de mentir, roba, incendia, golpea a otros niños y niñas o animales.

Utiliza excesivamente la televisión, computadora, celulares y videojuegos

¿Por qué afectan el desarrollo de los niños y niñas?

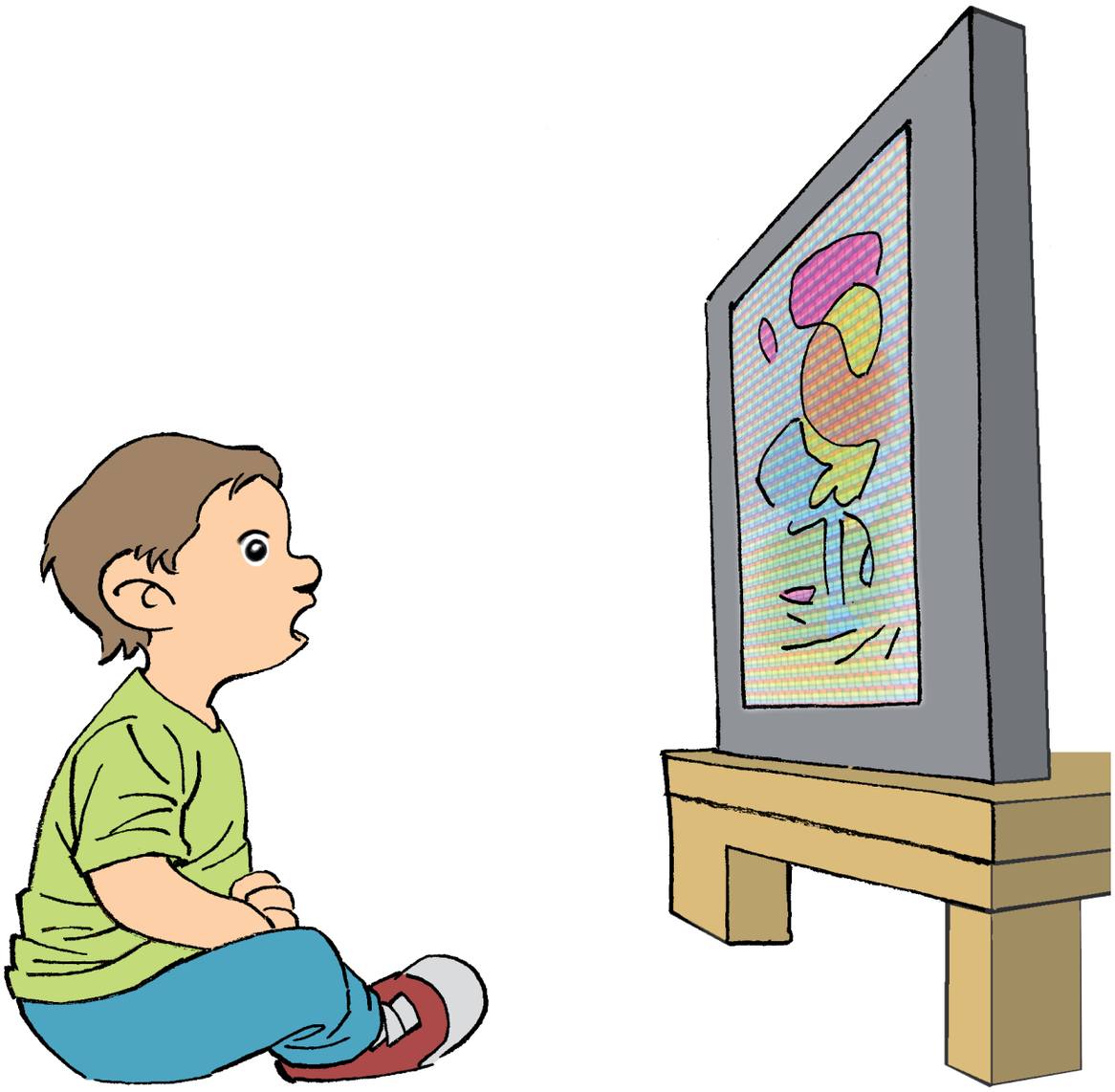
- Porque la mayoría de los programas de televisión tienen mensajes distorsionados en relación con el sexo, consumismo, violencia, etc.
- Pierden la oportunidad de socializar con sus amigos, amigas y familia.
- Descuidan las tareas y sobre todo, pierden la oportunidad de jugar al aire libre, que es muy importante a esta edad.
- Adquieren hábitos poco saludables como el sedentarismo: comer mientras ven televisión, juegan en la computadora o con el teléfono celular.

¿Qué puedo hacer para proteger a mi hijo o hija?

- Anímale a ocupar su tiempo libre en actividades sanas como el deporte, lectura, manualidades.
- Ponles un límite para ver televisión o utilizar la computadora, por ejemplo 1 o 2 horas diarias, y escoge con la familia el tipo de programas que puede ver.

Guia_Familia_Saludable UNIDAD 3.indd 88 26/11/15 21:56

- Observa si tiene tendencia a acudir a lugares donde alquilan juegos de video o cyber, conversa y establece límites y acuerdos.
- Mira con tus hijos sus programas favoritos, conversa sobre ellos, fijándote si es bueno y educativo o si puede afectar su comportamiento.



Guia_Familia_Saludable UNIDAD 3.indd 89 26/11/15 21:56

Ayuda en el hogar, en caso de enfermedad

¿Qué hacer en caso de infección por parásitos?

Los parásitos causan dolor de barriga, diarreas, gases y problemas en el crecimiento.

Cómo prevenir:

- Lavarse las manos con agua y jabón antes de comer y luego de ir al baño.
- Preparar los alimentos con las manos limpias.
- Lavar bien las frutas y las verduras que se comen crudas.
- Utilizar calzados.
- Utilizar el baño o letrina.

Acude al servicio de salud:

- Para hacer un examen de heces y recibir el tratamiento.
- En caso de que las deposiciones sean con moco o sangre.
- Si tiene dolor de barriga permanentemente.

¿Qué hacer en caso de GRIPE?

Cómo prevenir:

- Cuida que exista ventilación en la vivienda.
- Lava las manos frecuentemente.
- Cubra la boca al estornudar o toser con el ángulo interno del codo.
- Evita estar muy cerca de una persona enferma de gripe.
- Evita las corrientes de aire o los cambios bruscos de temperatura.
- Vacúnale contra la gripe, anualmente.

Si ya tiene gripe, ¿Qué hacer?

- Dale de tomar abundante líquido.
- Utiliza un pañuelo suave, de preferencia desechable, para limpiar la nariz.
- Si tiene fiebre, puede bañarle con agua tibia para bajarla.

Guia_Familia_Saludable UNIDAD 3.indd 90 26/11/15 21:56

- El reposo ayuda a disminuir el dolor del cuerpo.
- No le obligues a comer, con lo que acepte estará bien.
- Evita la exposición a todo tipo de humo.

ACUDE AL SERVICIO DE SALUD:

- Si el niño o niña está muy decaído o decaída.
- Si la fiebre no baja.
- Si tiene dificultad para respirar, es decir, si la respiración es muy agitada.

¿Qué hacer en caso de dolor de garganta?

- Dale de tomar abundante líquido.
- Ayúdale a hacer gárgaras de agua de manzanilla, hoja de guayaba con sal para aliviar el dolor.
- Separa los cubiertos.
- Acude al Servicio de Salud si el dolor persiste.

RECUERDA:

En la mayoría de los casos el dolor de garganta pasará en unos días, sin ser necesario el uso de antibióticos.

¿Qué hacer en caso de alergia?

Los niños y niñas con alergia presentan picazón en la nariz, tos y mocos. Pueden presentar dificultad para respirar y sonido en el pecho.

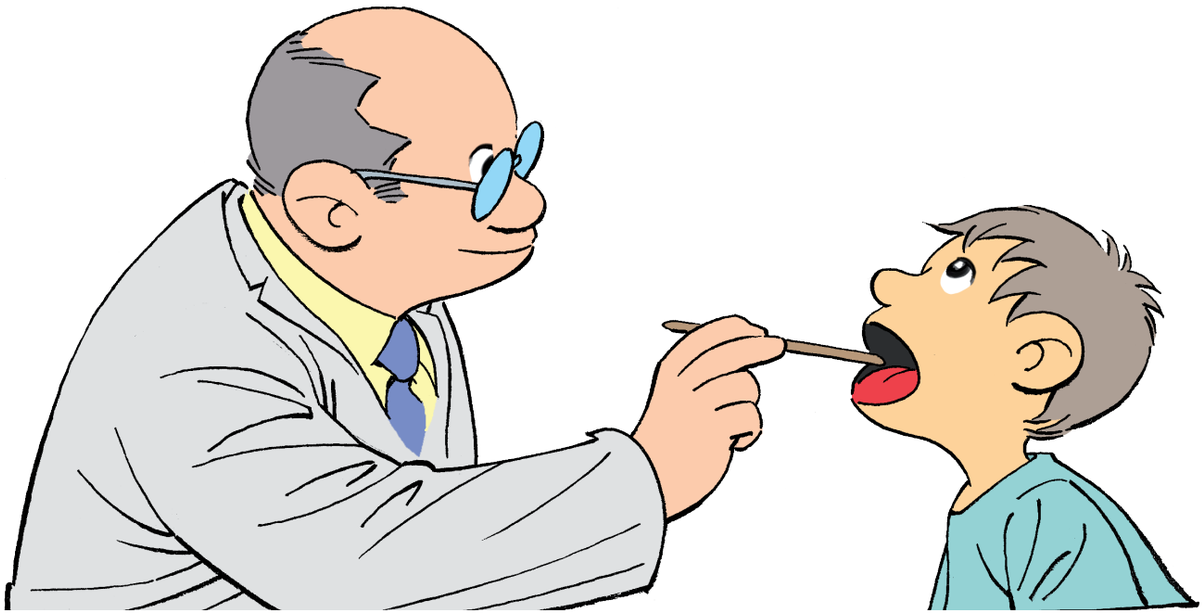
Si ya tiene alergia ¿qué hacer?

- Evita el contacto con el polvo, las pelusas, alfombras, humo de cigarrillo y sustancias que produzcan una reacción alérgica.
- Observa si el consumo de algún alimento produce ronchas.
- Evita que juegue con sus mascotas.

Guia_Familia_Saludable UNIDAD 3.indd 91 26/11/15 21:56

Acude al servicio de salud más cercano:

- Si presenta dificultad para respirar y tiene ronchas por todo el cuerpo.
- Si la alergia es frecuente.



¿Qué hacer en caso de dolor de piernas?

El dolor de piernas se produce por el crecimiento y es frecuente por las tardes, y noches pero no impide sus actividades.

Si ya tiene dolor de piernas ¿Qué hacer?

- Colocarle compresas tibias secas.
- Masajear la zona
- Extender y flexionar la pierna.

Guia_Familia_Saludable UNIDAD 3.indd 92 26/11/15 21:56

ACUDE AL SERVICIO DE SALUD MÁS CERCANO

- Si el dolor de piernas está acompañado de fiebre, es muy intenso e impide caminar o mover las extremidades.
- Si hay hinchazón de articulaciones como cadera, rodilla, tobillo.

Guia_Familia_Saludable UNIDAD 3.indd 93 26/11/15 21:56

METODOLOGIA CAPÍTULO 3

Objetivo de aprendizaje:

Los y las participantes:

- Emplean todas las herramientas propuestas en el capítulo 3 para formar hábitos, fortalecerlos y prevenir enfermedades.

Contenido temático:

Niños y Niñas Saludables de 5 a 9 años.

- ¿Cómo crecen las niñas y los niños en edad escolar?
- Jugar y recrearse al aire libre ayuda a crecer sanos.
- Comida variada y nutritiva
- Los controles de salud y vacunación son importantes.
- Niñas y niños sanos.
- ¿Cómo ayudarles a adaptarse a la escuela y estimular su aprendizaje?
- No hay nada mejor que el hogar para la educación sexual.
- Hay que protegerlos del abuso sexual
- Problemas que se pueden presentar en estas edades.
- Ayuda en el hogar, en caso de enfermedad

Actividades:

1. Saludo de bienvenida, presentación e integración grupal: Completar una historia relacionada con los niños y niñas en edad escolar (5 a 9 años).

   Todos los participantes sentados en círculo. Inicia la historia primero el facilitador(a) y la persona de su lado derecho continúa y va agregando contenido hasta la persona que esté al lado izquierdo del facilitador.

   Al final el facilitador(a) pregunta al grupo qué les pareció la historia, fue fácil o difícil contarla, fue comprensible?. ¿Qué necesitamos para que las personas de una familia o grupo hablen un mismo lenguaje, es decir que se entiendan?

2. Recrear 3 tipos de juegos entre los participantes:

   De fuerza: se dividen los participantes en 2 grupos y se ubican en fila agarrados por la cintura. Se marca en el piso una línea que separa a una fila de la otra. Las personas que están al frente de cada fila se toman de las manos y tratan de hacer fuerza para lograr que la fila contraria pase la línea señalada en el piso y ganar el juego.

   De resistencia: se forman equipos y saltan soga, dos personas del equipo baten la soga y el resto salta. Gana el equipo que logra que cada integrante de su equipo entre a saltar y de tres saltos, se retira y entra el siguiente, manteniendo el mismo ritmo. El facilitador(a) hace de juez.

   De agilidad y coordinación: con una pelota liviana y en grupos de 10, se pasan la pelota como en el vóley pero ubicados los jugadores en círculo. Gana el equipo que no deja caer la pelota y han pasado la misma entre todos los jugadores.

   Al final el facilitador(a) pregunta a los participantes cómo se sintieron y si al jugar se sintieron como niños(as).

   Charla participativa: por qué es importante el juego y la actividad física.

   El facilitador(a) da a conocer las razones (puede prepararlas en un cartel)

3. Preparación del merendero: Se forman grupos que representen cada uno a una familia. Cada familia prepara un nutritivo merendero virtual para su hijo o hija que va a la escuela. Una

Guia_Familia_Saludable UNIDAD 3.indd 94 26/11/15 21:56

persona integrante del grupo va a llevar el merendero a la escuela, para entregar a su hijo en el recreo.

El facilitador(a) da una señal (puede ser aplausos o silbido) que indica que es hora de ingresar la lonchera, escucha y mira que contiene cada merendero de la familia y si cumple con los requisitos de una alimentación sana la deja ingresar, sino, lo manda de vuelta. Al finalizar comentan sobre la frase "con la salud de los niños no se juega" y da a conocer cómo debe ser una alimentación nutritiva para los niños y niñas en edad escolar.

4. Sociodrama: Los controles de salud y vacunación. Se solicita 4 voluntarios(as) para hacer el rol de doctor o doctora, padres de familia e hijo(a). Quien haga el rol de médico(a) tiene que apoyarse en los consejos prácticos mencionados en el capítulo.

   Los padres al llevar a su hijo(a) a un control preguntan al médico(a) sobre:

   El control médico que le van a realizar y que vacunas necesita.

   Qué hacer para cuidar la higiene de los niños(as). Hacer la demostración del lavado de manos (agua, jabón, jarra, toalla)

   Cómo ayudar a adaptarse a la escuela y ayudarles a que aprendan.

   Qué hacer cuando tu hijo(a) no quiere ir a la escuela y cuándo debes buscar ayuda.

   Qué puedes hacer en casa para ayudarles en sus tareas.

   El facilitador(a) puede entregar por escrito estas preguntas a quienes hagan el rol de padres con el fin de orientar el desarrollo de mensajes que debe dar el médico. Igualmente puede entregar escritas en tarjetas los consejos prácticos que debe responder el médico a cada pregunta de los padres.

   Al final se pregunta al grupo si alguien quiere contar sus experiencias con relación a los temas tratados y se promueve el intercambio de opiniones entre los(as) participantes.

5. Moldear en plastilina o arcilla un niño y niña: se pide a los(as) participantes que observando la figura que moldearon, anoten en diferentes tarjetas las palabras que expresen la sexualidad de los niños(as) entre 5 y 9 años.

   Una vez que todos los participantes anotaron las palabras que expresan sexualidad, el facilitador(a) pide que peguen las tarjetas en el papelógrafo.

   A través de una charla participativa el facilitador(a) promueve la reflexión y explica la importancia de estar informados como padres sobre el tema de sexualidad para comprender el desarrollo de la sexualidad como un proceso normal y principalmente cómo protegerlos del abuso sexual.

6. Observación de diapositivas y reflexión: El facilitador(a) prepara el tema en power point o carteles sobre prevención de enfermedades: infección por parásitos, gripe, dolor de garganta, alergias.

   Recoge primero las experiencias y conocimiento sobre estos temas de parte de los participantes y luego explica cómo prevenir y qué hacer en cada caso.

Tiempo: **1hora 45 minutos**

Actividad 1: 5 minutos

Actividad 2: 15 minutos

Actividad 3: 20 minutos

Actividad 4: 20 minutos

Actividad 5: 30 minutos

Actividad 6: 15 minutos

Guia_Familia_Saludable UNIDAD 3.indd 95 26/11/15 21:56

Material didáctico:

- Papel sulfito
- Marcadores
- Soga
- Pelota liviana
- Cinta adhesiva de papel
- Equipo de proyección
- Tarjetas
- Plastilina o arcilla
- Jarra con agua
- Palangana
- Jabón
- Toalla
- Carteles

Preguntas generadoras:

¿Es el juego importante en el desarrollo de los niños y niñas? ¿por qué?

¿Qué hacer en casa para apoyar las tareas escolares de los niños y niñas?

¿Cómo formar hábitos saludables en los niños para prevenir enfermedades?

¿Cómo deben protegerse los niños y niñas del abuso sexual?¿Cuál es la responsabilidad de los padres de familia?

Verificación del aprendizaje:

1. Los (as) participantes elaboran un cartel con mensajes sobre:
   - Juego.
   - Sexualidad.
   - Aprendizaje en la escuela.
   - Alimentación nutritiva.
   - Prevención de enfermedades más comunes.
2. Observar en la familia si hay acuerdos para la realización de tareas escolares, quién apoya y el contenido de los merenderos.

Guia_Familia_Saludable UNIDAD 3.indd 96 26/11/15 21:56

GLOSARIO

Banco de leche: Es una forma de almacenar la leche materna en la casa o la maternidad. Se utiliza un congelador donde se guarda la leche materna extraída en frascos de vidrio con tapa de plástico. Se ordena por fecha de extracción y se consume primero la de fecha más antigua.

Calostro: Es la primera leche que produce la madre como alimento para los primeros días de vida del bebé. Es de color amarillo oro, rica en defensas que protegerán al bebé de enfermedades. Se le considera la primera vacuna natural.

Columna vertebral: Es el pilar del cuerpo, formada de vértebras, que son como unos anillos de hueso. En su interior se encuentra la médula espinal de donde parten los nervios que dan movimiento y sensibilidad a todas las partes del cuerpo.

Comida chatarra. Comida con pocos nutrientes, mucha sal, azúcar, grasa de mala calidad, a veces con colorantes y preservantes. Si se consume frecuentemente puede llevar a la obesidad y a los problemas de corazón.

Control de esfínteres. Es cuando los niños y niñas son capaces de avisar cuando tienen ganas de orinar o defecar.

Convulsiones. Alteración eléctrica anormal en el cerebro que se presenta con movimientos bruscos del cuerpo y sacudidas con periodos de desconexión. A veces hay salivación abundante, coloración azulada en la cara y desmayo.

Heces. Se las conocen también como excretas o materias fecales, son el resultado de la transformación de los alimentos consumidos por personas o animales. En las heces hay microbios, parásitos y huevos de parásitos que causan enfermedades.

Menstruación. Sangrado que ocurre en la mujer que no está embarazada, casi siempre cada mes.

Muerte súbita. Episodio brusco en el que sin causa aparente se produce la muerte.

Pudor. Vergüenza de exhibir el propio cuerpo desnudo y de tratar temas relacionados con el sexo.

Regurgitar. Eliminación de pequeñas cantidades de comida contenidas en el estómago.

Suero oral. Líquido que contiene las cantidades exactas de sales para hidratar de manera correcta en caso de vómito o diarrea.

Útero o matriz. Lugar donde crece el bebé dentro de la madre.

Vello axilar. Vello que crece en las axilas (bajo los brazos) cuando llega la pubertad y el inicio de la maduración sexual.

Vello púbico. Vello que crece en la zona genital, la entrepierna y a veces en el extremo superior de los muslos.

Guia_Familia_Saludable UNIDAD 3.indd 97 26/11/15 21:56

Guia_Familia_Saludable UNIDAD 3.indd 98 26/11/15 21:56

ANEXOS

Guia_Familia_Saludable UNIDAD 3.indd 100 26/11/15 21:56

ANEXO 1

Observación/encuesta sobre resultados de uso del manual en la familia

Departamento:			
Distrito:			
Distrito/ciudad:			
Barrio:		Urbano	Rural
Familia:			
Nº de miembros:	Niños/as:	Adolescentes	Adultos
Adultos Mayores		Embarazadas	
Fecha de observación/encuesta:			
Responsable:			

Observar y/o preguntar:

1. Cuáles son las unidades o capítulos del Manual de referencia que se abordaron con la familia (indique según el desarrollo de los mismos)

   1.
   2.
   3.
   4.
   5.

2. Se comprende sin dificultad el manual en la familia: SI___ NO___

3. Unidad/es utilizada/as: 1__ 2__ 3__ 4__ 5__ 6___

4. Logros alcanzados con la utilización de dichas unidades (identificar al menos 1 más importante y relacionar con el cumplimiento de compromisos):

5. Que les gustó más de las visitas domiciliarias:

6. Qué no les gustó de las visitas domiciliarias:

7. Describa 3 cosas más importantes que aprendió:

Guia_Familia_Saludable UNIDAD 3.indd 101 26/11/15 21:56

8. La vivienda es segura y saludable porque:

a) Está construida en un terreno firme, lejos de quebradas:__

b) Está limpia la vivienda y sus alrededores: __

c) No hay charcos de agua estancada en la vivienda o sus alrededores: __

d) La cocina está separada de las habitaciones: __

e) Hay ventilación en la casa para evacuar el humo de la cocina:__

f) No hay animales dentro de la casa o en el área de la cocina:__

g) La basura está en recipientes bien tapados: __

h) Eliminan adecuadamente la basura doméstica: __

i) El baño o letrina están limpios: __

9. La familia ha formado en sus miembros hábitos saludables: SI__ NO__ Cuáles:

a) Lavado de manos antes de comer, antes y después de preparar la comida, después de usar el baño, después de estornudar o toser, al llegar de la calle a la casa : __

b) Baño diario: __

c) Cepillado de dientes 3 veces al día: __

d) Alimentación nutritiva, variada, con abundantes frutas, vegetales: __

e) Actividad física: __

f) Se controla el consumo de alcohol: __

g) Se evita el consumo de tabaco y drogas: __

h) Se busca resolver los problemas con diálogo, evitando la violencia: __

i) Control del peso: __

j) Planificación familiar: __

k) Prevención de embarazos no deseados con métodos anticonceptivos seguros: __

l) Se acude a los controles de salud necesarios: __

m) Se destina un tiempo para el descanso y la recreación: __

10. La familia está bien informada sobre el carné de salud y vacunas de los niños(as) y disponen de estos: SI__ NO__

11. En la familia se sigue algún método de planificación familiar: SI__ NO__

12. La familia tiene información sobre el funcionamiento del ciclo menstrual y periodo fértil: SI__ NO __

- Quienes: Adolescentes___ Adultos___ Adulto Mayor ___

13. Usan métodos anticonceptivos cuáles y quienes: SI __ NO __

- Cual método: Abstinencia ___ Preservativo ___

  Otros: _____

- Quiénes: Padre ____ Madre____ Adolescente ____

  Otro miembro: _____

Guia_Familia_Saludable UNIDAD 3.indd 102 26/11/15 21:56

14. En la familia hay adolescentes embarazadas: SI __ NO __

15. La embarazada asiste a los controles de salud (mínimo 4), tienen y están bien informadas del carné. SI__ NO__

16. Se habla con los niños y niñas en la familia sobre sexualidad: SI__ NO__

• Que temas:

17. La familia toma alguna medida para prevenir el abuso sexual: SI__ NO__

Cuál:

18. Los bebés se alimentan con leche materna: SI__ NO __ hasta que edad: (meses)

19. Tienen en casa un banco de leche materna (en caso de madre que sale a trabajar o estudiar): SI__ NO__

- Que recipiente utiliza:
- Cuanto tiempo tiene la leche materna en el refrigerador: ___ (horas)
- Cuanto tiempo tiene la leche materna fuera del refrigerador: ___ (horas)
- Cuanto tiempo dura la leche materna en el congelador: ____ (horas)

20. A que edad empieza a dar otros alimentos al bebé a más de la leche materna:

- Menos de los 6 meses: ___
- A partir de los 6 meses: ___

21. Los niños(as) llevan merendero: SI__ NO__

Es nutritiva: SI__ NO__

Que contiene:

22. Se controla el peso y talla de los niños(as): SI__ NO__

• Cuantos centímetros debe crecer en el primer año un niño(a): ____ (cm)

• Cuantos centímetros debe crecer en el segundo año un niño(a): ___ (cm)

23. Estimula el desarrollo de los niños(as): SI___ NO___

• Actividades de estimulación que realiza con los niños menores de 2 años:

• Actividades de estimulación que realiza con los niños de 2 a 5 años:

Guia_Familia_Saludable UNIDAD 3.indd 103 26/11/15 21:56

24. Hay una actitud positiva para enfrentar los problemas en casa? SI__ NO__

a) Se conversa de ellos y se busca una solución: __

b) Se evita discutir sobre los problemas frente a los niños: __

c) Se presta atención y se les escucha a los niños: __

d) Se presta atención y se escucha a los adolescentes: __

e) Se presta atención y se escucha a las personas adultas mayores: __

f) Otra: _____

25. La familia organiza al menos una vez a la semana, actividades de descanso y recreación para todos sus miembros: SI__ NO__

26. Los niños(as) y/o adolescentes utilizan el tiempo libre en:

a) Mirar televisión: __

b) Juegos electrónicos: __

c) Deporte: __

d) Juego: __

e) Lectura y música: __

f) Otro: _____

27. Tienen en la familia un botiquín de primeros auxilios con material adecuado:
SI__NO__

28. Qué tipo de medicamentos tienen al alcance de la familia:

- medicamentos que deben ser administrados sólo con prescripción médica: ___
- medicamentos de automedicación sin riesgo: ___
- medicamentos caducados: ___

29. En la familia se ha conversado y acordado un proyecto de vida básico para todos sus miembros: SI__ NO__

Definición de Indicadores:
Es importante contemplar la definición de indicadores de insumo, proceso y resultados con relación a: conocimientos, actitudes y prácticas de autocuidado de la salud y prevención de enfermedades en el grupo familiar, por unidad desarrollada. Estos indicadores van a permitir hacer un seguimiento al proceso de aprendizaje o no por parte de las familias. Se deben relacionar con el plan de visitas, herramientas para el aprendizaje y evaluación, compromisos, etc.

Guia_Familia_Saludable UNIDAD 3.indd 104 26/11/15 21:56

ANEXO 2

El siguiente instrumento se puede utilizar para realizar un seguimiento del avance del Programa:

Ficha de indicadores
Estrategia familia saludable

Nombre de la familia:

Fecha: Primera medición: Año___ Mes ___ Día ___

Segunda medición: Año ___ Mes ___ Día ___

Tercera medición: Año ___ Mes ___ Día ___
(si es necesario puede ampliar el número de mediciones)

INDICADORES GENERALES	NO	SI	NIVEL DE CUMPLIMIENTO			
			Bajo	Medio	Alto	Ninguno
La familia tiene algún recurso educativo (materiales) a su disposición para el autocuidado de la salud de sus miembros.						
La familia se ha capacitado en contenidos del manual de referencia: 1y 2, 3 y 4, 5 y 6 .						
Varios miembros de la familia o todos participan en las actividades donde se abordan contenidos de la Estrategia Familia Saludable.						
Se consulta al menos una vez a la semana algún tema de la estrategia Familia Saludable.						
INDICADORES VIVIENDA SEGURA						
La vivienda está limpia al interior y en sus alrededores.						
No hay charcos de agua estancada en la vivienda o sus alrededores.						
La cocina está separada de las habitaciones.						
Hay buena ventilación en la casa.						
Hay animales dentro de la casa o en el área de la cocina.						
Se consume agua segura.						
Conocen al menos dos maneras de cómo obtener agua segura.						
El baño o letrina están limpios; tapado el inodoro y el tacho para los papeles.						
Hay en el baño o letrina, papel, jabón, toalla limpia.						
La basura doméstica está en recipientes bien tapados.						
Los miembros de la familia conocen como y donde tirar la basura adecuadamente.						
Tienen medidas de seguridad en la casa para evitar accidentes en los niños menores de 2 años.						

Guia_Familia_Saludable UNIDAD 3.indd 105 26/11/15 21:56

Los cables eléctricos y toma corrientes están bien colocados y en buen estado, ocultos y sin peligro de Cortocircuito.						
Velas, fósforos y otro material combustible, no están al alcance de los niños.						
Hay miembros de la familia que saben qué hacer en caso de un accidente en el hogar (al menos en 3 situaciones comunes).						
La familia dispone de un botiquín de primeros auxilios básico.						

INDICADORES HABITOS SALUDABLES	NO	SI	NIVEL DE CUMPLIMIENTO			
			Bajo	Medio	Alto	Ninguno
La familia conoce cuando y como lavarse las manos.						
En la familia se acostumbra lavarse las manos antes de comer, después de ir al baño, para preparar los alimentos y al llegar de la calle a la casa.						
La presentación personal (ropa, pelo, manos limpias y uñas cortas y limpias) de los miembros de la familia es higiénica.						
Cada miembro de la familia se cepilla los dientes después de comer, mínimo dos veces al día.						
La familia comparte juntos al menos una comida al día.						
La familia conoce como alimentarse nutritivamente.						
El menú de un día es balanceado, con vegetales y frutas en cantidad suficiente.						
Adolescentes, adultos, adultos mayores, de la familia, destinan tiempo para la actividad física de manera regular.						
Los miembros de la familia se preocupan por controlar su peso.						
Asisten al Servicio de salud para control y no sólo cuando están enfermos.						
El médico ha revisado a los niños y niñas por lo menos una vez en los últimos 6 meses.						
La familia está bien informada sobre el daño a la salud por el consumo de alcohol y drogas.						
En la familia se controlan o evitan el consumo de alcohol y drogas. (Es ocasional en eventos sociales).						
La familia conoce sobre los medicamentos genéricos.						
La familia accede a medicamentos sólo por prescripción médica (receta).						
En la familia no se auto medican.						
Observaciones:						

Guia_Familia_Saludable UNIDAD 3.indd 106 26/11/15 21:56

INDICADORES DE CRECIMIENTO Y DESARROLLO	NO	SI	NIVEL DE CUMPLIMIENTO			
			Bajo	Medio	Alto	Ninguno
Existe libreta de salud y vacunas de los niños.						
La familia está bien informada sobre la libreta de salud y vacunas.						
Saben leer las curvas de peso y talla.						
La(s) embarazada tiene su carnet de salud y asiste a 4 controles de salud.						
El/la bebé se alimenta con leche materna exclusiva los 6 primeros meses.						
La madre conoce como extraerse la leche.						
La familia está informada sobre como almacenar la leche materna en casa y como darle al bebé.						
Conocen que el/la bebé tiene que crecer durante el año 24 centímetros.						
La familia conoce que los niños/as y adolescentes deben tomar leche en cantidad suficiente (mínimo 2 vasos) para crecer.						
La familia estimula el desarrollo de los niños/as durante los 2 primeros años de edad, a través de actividades de estimulación (mínimo 2 por mes).						
Los niños/as en edad escolar llevan a la escuela un merendero con alimentos nutritivos.						
Hay en la familia reglas claras para el cumplimiento de tareas escolares y para mirar televisión.						

INDICADORES DE SEXUALIDAD	NO	SI	NIVEL DE CUMPLIMIENTO			
			Bajo	Medio	Alto	Ninguno
En la familia se habla sobre sexualidad para orientar especialmente a los niños/as y adolescentes.						
El padre y la madre toman medidas y enseñan a sus hijos/as que hacer para evitar el abuso sexual.						
Los/as adolescentes tienen conocimientos básicos sobre los cambios en su cuerpo.						
Aplican planificación familiar.						
Los/las adolescentes están bien informados sobre cómo evitar embarazos no deseados.						
Los/las adolescentes utilizan algún método anticonceptivo.						

Guia_Familia_Saludable UNIDAD 3.indd 107 26/11/15 21:56

Los/ las adolescentes y adultos tienen información sobre el ciclo menstrual y el periodo fértil.						
En la familia, sus miembros están bien informados sobre prevención de enfermedades de transmisión sexual (incluida VIH/sida)						
Observaciones:						

INDICADORES DE BUEN TRATO	NO	SI	NIVEL DE CUMPLIMIENTO			
			Bajo	Medio	Alto	Ninguno
En la familia se reconoce los tipos de violencia y su incidencia en la salud física y mental.						
En la familia se resuelven los problemas con diálogo y evitan la violencia y maltrato entre sus miembros.						
Hay acuerdos mínimos entre adolescentes y padres para evitar situaciones de violencia.						
La autoridad se ejerce con diálogos.						
Los problemas buscan resolverlos en familia, procurando el diálogo y apoyo entre todos.						
Los niños/as se sienten queridos y escuchados.						
Los/as adolescentes se sienten escuchados y comprendidos.						
Las personas adultas mayores se sienten queridas, respetadas, escuchadas.						
Existen casos de maltrato físico*.						
Existen casos de maltrato psicológico*						
Existe o han existido casos de abuso sexual.						
Existen espacios de integración entre los miembros del hogar**.						
Se integran a las personas adultas mayores en las actividades de la familia.						
Se respetan las diversidades culturales y religiosas entre los miembros de la familia.						
Observación *:						

(*) Quien o quienes reciben maltrato, anote en observaciones!

Guia_Familia_Saludable UNIDAD 3.indd 108 26/11/15 21:56

ANEXO 3

Validación

Finalidad:

La presente herramienta va a permitir analizar los resultados alcanzados en el plano educativo con la aplicación de la guía metodológica para abordar el contenido de las Unidades del manual de la familia saludable, un proyecto de vida.

Es una validación (investigación) que realizará el facilitador(a) o persona responsable al desarrollar el proceso de aprendizaje con los grupos o familias bajo los siguientes criterios:

- **Entendimiento:** asegurar que la guía metodológica sea comprendida para facilitar a su vez la comprensión y aprendizaje de los contenidos del manual.
- **Identificación:** especificar el grupo con el cual se aplica los materiales. Es necesario caracterizar el grupo objetivo para analizar si aspectos de tipo cultural, de género y generacional, tienen relevancia o no en el proceso de aprendizaje que se propone alcanzar la guía metodológica.
- **Pertinencia;** que las actividades propuestas sirvan para desarrollar el contenido y lograr el objetivo de aprendizaje.
- **Aceptación:** que las personas participantes encuentren en las actividades e ideas propuestas un medio que les facilita situaciones de aprendizaje.
- **Inducción a la acción:** observar si con las actividades de la guía metodológica, se induce a un cambio en conocimientos, actitudes y prácticas.

Se detecta en el proceso de validación todo lo que no funcione y se recogen sugerencias de parte de los facilitadores(as) con el fin de lograr una guía metodológica adecuada a diferentes grupos sociales con quienes se trabaje.

Ficha: (se recomienda utilizar una ficha por capítulo o tema abordado de cada unidad)

Modalidad: Visita domiciliaria: - Taller:

1. Grupo objetivo: (descripción del grupo: adultos, adultos mayores, adolescentes, mujeres embarazadas, familia, etc.).
2. Lugar:
3. Fecha:
4. Línea base: ficha familiar, encuesta o mediante la técnica de lluvia de ideas, recoger la problemática con relación al tema o contenidos a desarrollar (Ej. cuáles son los principales problemas de la familia con relación a los cuidados de los niños de 0 a 2 años).

Guia_Familia_Saludable UNIDAD 3.indd 109 26/11/15 21:56

5. Temas priorizados para los talleres/visitas domiciliarias

- Unidad Nº:
- Capítulo Nº:
- Contenido:

6. Metodología:

- Taller
- Visita domiciliaria:
- Otro:

7. Actividades (las que refiere la guía metodológica)

Actividad	Participación*		La actividad fue adecuada para comprender el contenido **.	Creó situaciones óptimas para el aprendizaje ***.
	Activa	Pasiva		

* Participación activa: entendida como la actitud abierta de las personas para involucrarse en los ejercicios, emitir sus opiniones, colaborar, proponer. Lo contrario se entendería como participación pasiva: se incluyen en las actividades de manera forzada, hay expresiones de dejadez, poca o ninguna colaboración.
** La comprensión puede reflejarse en la pertinencia de las opiniones, mensajes elaborados, tareas resueltas, resultados de los trabajos de grupo, propuestas.
*** Las situaciones son los momentos que se provoca con determinada actividad; cuestionar, debatir, diferenciar, relacionar, escuchar, comparar, resumir, aplicar, cambiar posiciones, actitudes y comportamientos, etc.

Qué parte de la actividad no fue comprendida o aceptada:

Cómo mejoraría las actividades propuestas (¿cuáles?):

8. Mensajes u opiniones relevantes vertidas por las personas sobre los contenidos desarrollados:

9. Qué contenidos o temas del manual llamó más la atención y consideran de apoyo para cuidar la salud familiar:

10. Materiales utilizados:

Apropiados:

Inapropiados:

Cuáles utilizaría:

Guia_Familia_Saludable UNIDAD 3.indd 110 26/11/15 21:56

11. El proceso desarrollado provocó en las personas participantes:

- **Interés:** alto___ medio___ bajo___
- **Convicción:** (seguridad frente a los conocimientos adquiridos): alta___ media___ baja___ o Acción (compromisos y aplicaciones prácticas): expresadas o que se observa en las personas que utilizan el manual:

12. Respecto a la problemática recogida al inicio, cuáles de las situaciones o problemas podrían ser modificadas con la aplicación de las propuestas educativas del manual

(indicar la situación o problema y el contenido educativo del manual).

Situación o problema Contenido educativo

13. Cuáles fueron los aprendizajes de la familia o grupo con quienes desarrolló el presente contenido del manual (señale los más importantes):

14. Cuál fue el nivel de cumplimiento de los compromisos (señale los compromisos más importantes que se cumplieron y cuáles no).

Compromisos que se cumplieron	Compromisos que no se cumplieron

15. Observaciones generales y sugerencias por parte del facilitador(a)

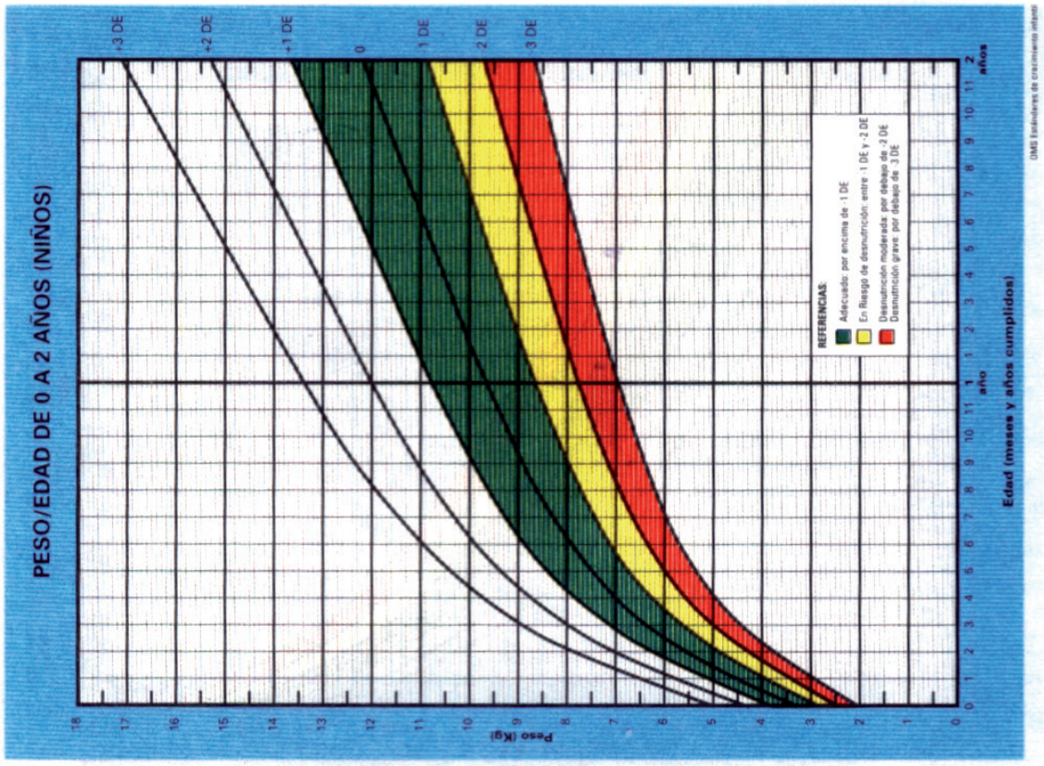
Nombre del Facilitador(a):

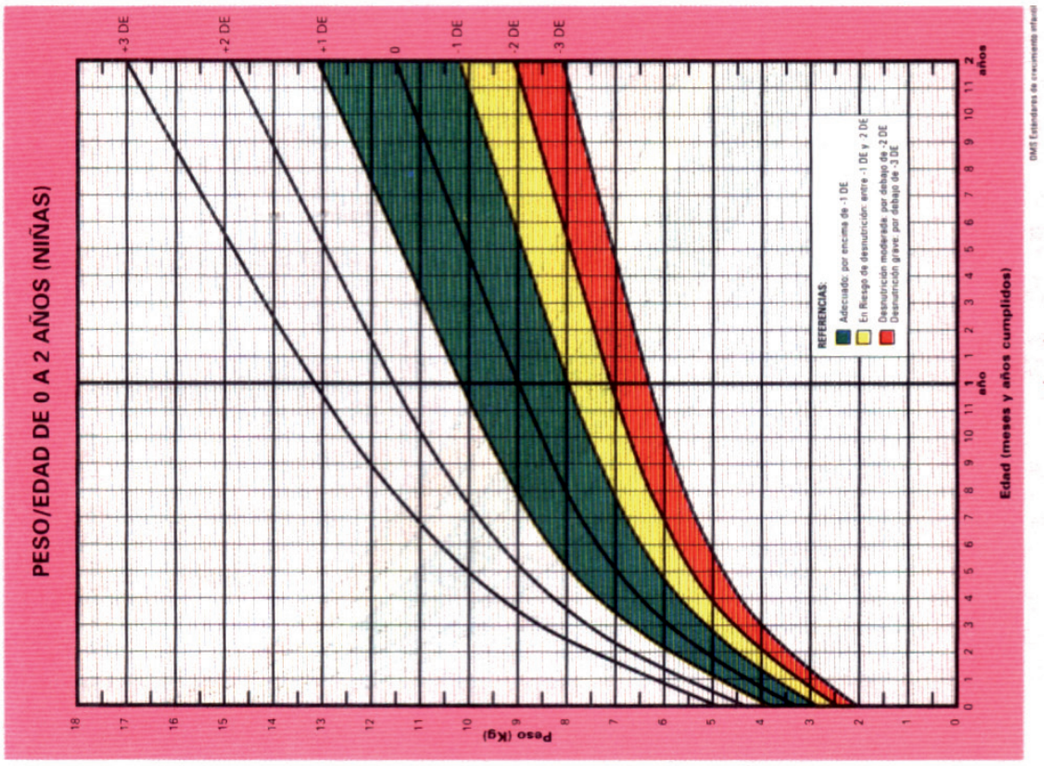
Institución u Organización:

Profesión u ocupación:

Guia_Familia_Saludable UNIDAD 3.indd 111 26/11/15 21:56

ANEXO 7





Guia_Familia_Saludable UNIDAD 3.indd 112 26/11/15 21:56

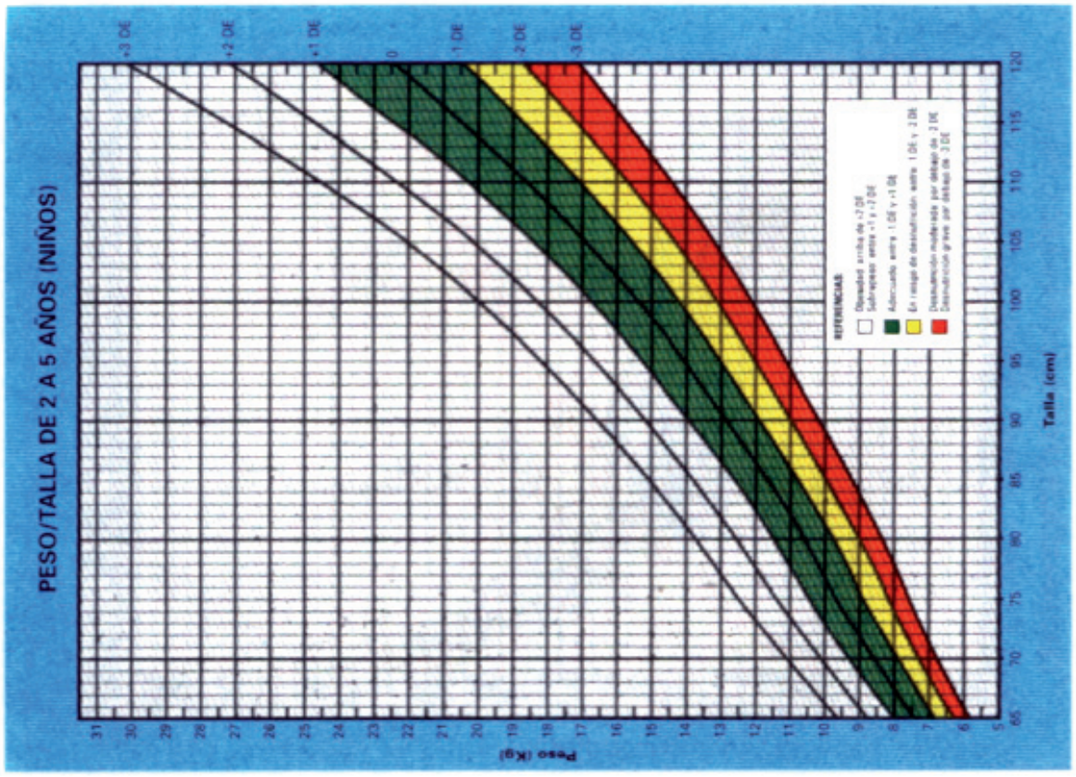
ANEXO 8

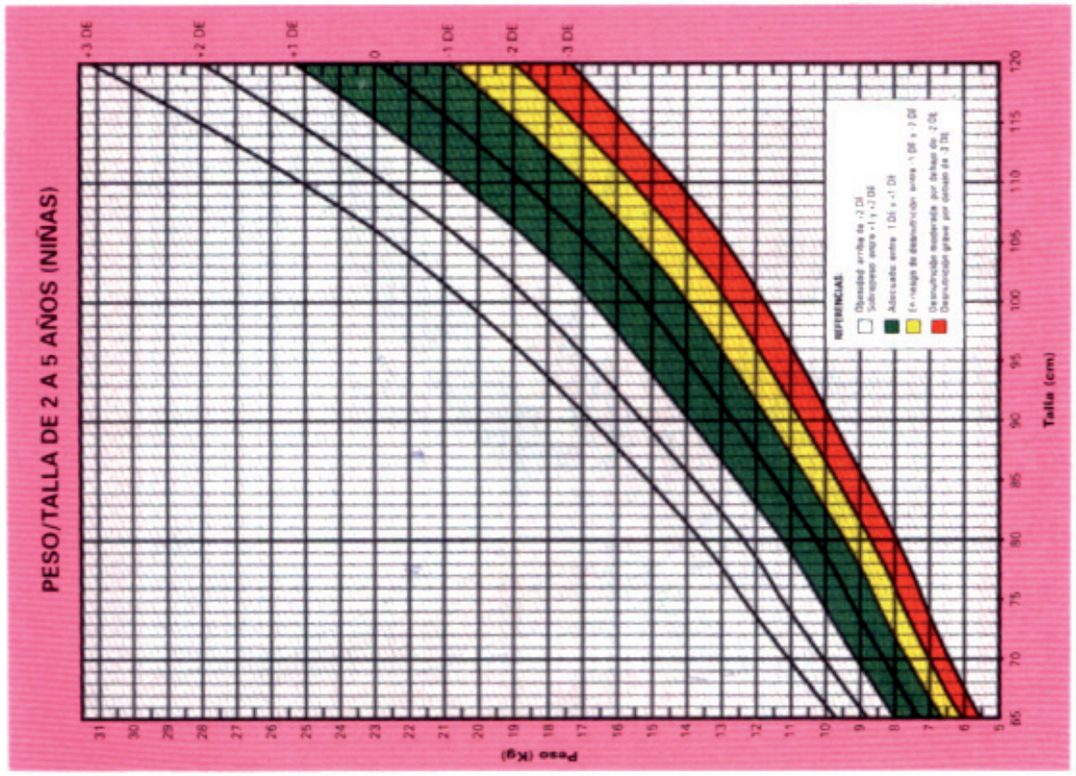
Vacunas obligatorias - Desde el nacimiento hasta los 9 años.

Vacunas	Dosis	Fecha	N° Lote	Servicio de Salud	Observaciones (ej.: No se vacunó por contraindicación, No se vacunó por rechazo de los padres, Se vacunó en el privado, exterior, etc.)
BCG	Dosis única				
ROTAVIRUS	Primera dosis				
OPV					
PENTAVALENTE					
NEUMOCOCO					
ROTAVIRUS	Segunda dosis				
OPV					
PENTAVALENTE					
NEUMOCOCO					
OPV	Tercera dosis				
PENTAVALENTE					
SPR	Dosis única				
NEUMOCOCO	Refuerzo				
VARICELA	Dosis única				
HEPATITIS A					
OPV	Primer Refuerzo				
DPT					
AA	Dosis única				
OPV	Segundo Refuerzo				
DPT					
SPR	Refuerzo				
ANTI-INFLUENZA	Primera				
	Segunda				
	Refuerzo				
	Refuerzo				

Guia_Familia_Saludable UNIDAD 3.indd 113 26/11/15 21:56

ANEXO 9





Guia_Familia_Saludable UNIDAD 3.indd 114 26/11/15 21:56

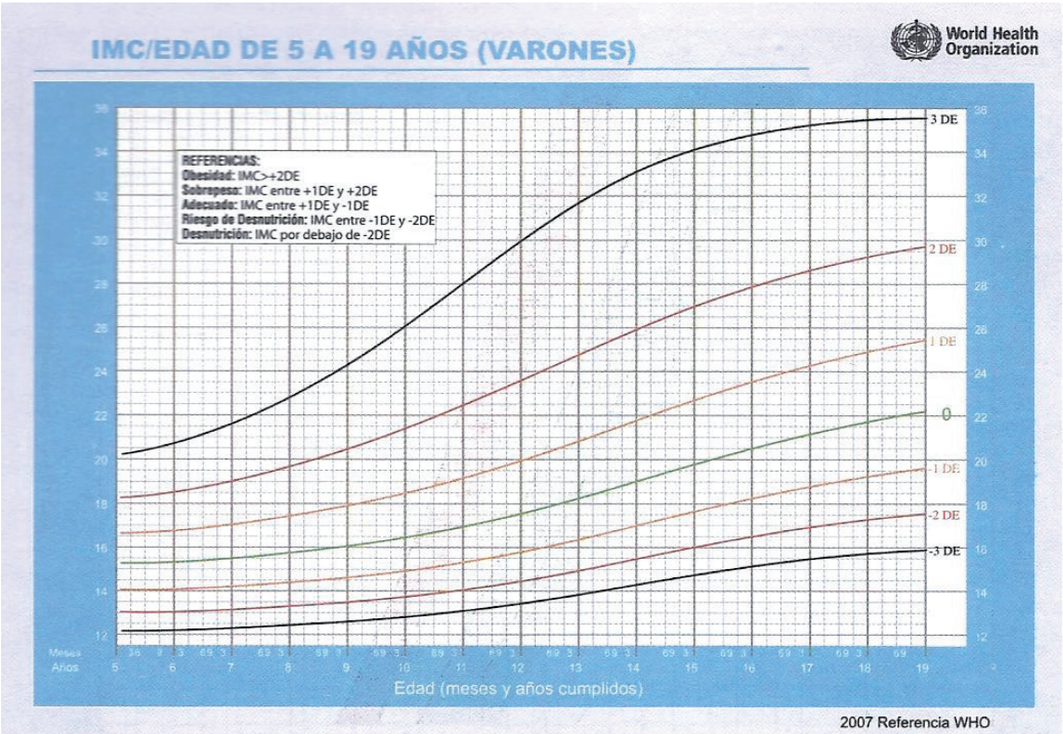
ANEXO 10

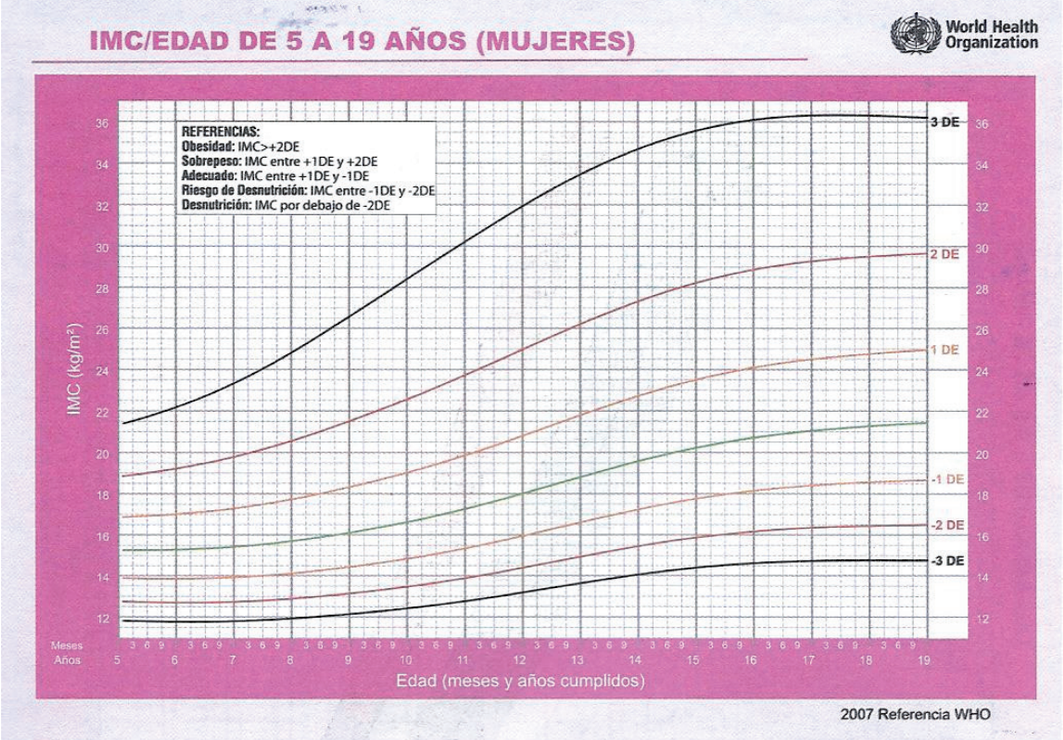
Cuadro de valoración de crecimiento y desarrollo de niños y niñas de 3 a 9 años

Lo que el niño y la niña pueden realizar	Mamá, papa, cuidador/a hermano/a puede ayudar a adquirir habilidades al niño/a:
3 años ▪ Se para solo en un pie ▪ Copia y/o traza un círculo. ▪ Contesta 2 o más preguntas. ▪ Forma oraciones con 3 o 4 palabras, construyendo frases, usa verbos. ▪ Controla esfínteres de día ▪ Viste una ropa.	▪ Enséñele a cruzar la calle. Dele ejemplo de respetar las reglas de transito y tómele de la mano para cruzar la calle. ▪ Enséñele a cantar y a repetir canciones de juegos. ▪ Escúchele atentamente y respóndele en forma sencilla y con la verdad. ▪ Enséñele a doblar hojas de papel en forma diagonal o varias veces seguidas para hacer un abanico. Muéstrele como pasar y atar los cordones. Enséñele el peligro de subir a los árboles y techos.
4 años ▪ Salta en un pie. ▪ Baja escaleras alternando ambos pies. ▪ Utiliza botones y cierres. ▪ Sigue 3 o 4 órdenes consecutivas. Copia una cruz. ▪ Se cepilla los dientes solo/a.	
5 a 9 años ▪ Es capaz de recortar y colorear áreas limitadas de las figuras. ▪ Juega en equipo, distribuye su tiempo. ▪ Comprende las reglas de los juegos. Necesita privacidad para vestirse y bañarse. ▪ Monta bicicleta sin caerse.	▪ Ayúdele dándole ejemplos de justicia, solidaridad, respeto, y honestidad. ▪ Ayúdele a adquirir hábitos higiénicos, baño diario, cepillado de dientes, ejercicios físicos, alimentación saludable y a cuidar el medio ambiente. ▪ Dele confianza para que denuncia si alguien intenta manosearle o es maltratado o maltratada. ▪ Anímele a realizar tareas de la casa de acuerdo a su capacidad, independientemente del sexo.

Guia_Familia_Saludable UNIDAD 3.indd 115 26/11/15 21:56

ANEXO 11





Guia_Familia_Saludable UNIDAD 3.indd 116 26/11/15 21:56

ANEXO 12

INAN
Instituto Nacional de Alimentación y Nutrición

Viva Paraguay

MINISTERIO DE SALUD PÚBLICA Y BIENESTAR SOCIAL
PRESIDENCIA 18 REPÚBLICA DEL PARAGUAY

COMITÉ TÉCNICO NACIONAL DE LAS GUÍAS ALIMENTARIAS DEL PARAGUAY

Guías Alimentarias del Paraguay

Guía 1	Para una alimentación saludable elija alimentos de todos los grupos de la olla nutricional.
Guía 2	Para estar sano coma diariamente verduras crudas y cocidas, en el almuerzo y la cena.
Guía 3	Consuma todos los días 3 frutas de estación porque tienen vitaminas y fibra.
Guía 4	Coma legumbres con cereales, como poroto con arroz, al menos 2 dos veces por semana porque son ricos y nutritivos.
Guía 5	Aumente el consumo diario de lácteos a 2 tazas de leche o yogur y 1 pedazo de queso para mantener huesos y dientes fuertes.
Guía 6	Coma carnes rojas o blancas, sin grasa, hasta 4 veces por semana para prevenir el colesterol alto.
Guía 7	Para proteger su corazón disminuya el consumo de grasa y frituras.
Guía 8	Prepare sus comidas con sal yodada en pequeña cantidad para prevenir la presión alta.
Guía 9	Evita el consumo de gaseosas y jugos artificiales porque dañan su salud.
Guía 10	Evite el consumo de bebidas alcohólicas porque puede provocar accidentes y es perjudicial para su salud.
Guía 11	Tome como mínimo 8 vasos de agua potable durante el día para el buen funcionamiento del cuerpo.
Guía 12	Para su bienestar general realice de 30 a 60 minutos de actividad física todos los días.

unicef

Organización Panamericana de la Salud
Oficina Regional de la Organización Panamericana de la Salud

FAO

Guia_Familia_Saludable UNIDAD 3.indd 117 26/11/15 21:56

Guia_Familia_Saludable UNIDAD 3.indd 120 26/11/15 21:56