




## GUIA ANTICIPATORIA NIÑOS Y NIÑAS DE 02 A 05 AÑOS








## CONSTRUYENDO NUESTRO MUNDO





*La presente guía anticipatoria pretende ser una herramienta orientada a la promoción de salud, prevención de enfermedad a nivel individual, familiar y comunitario.*




*Entrega un conjunto de indicaciones, ideas que se entregan a la familia para evitar o comprender mejor los eventos que puedan suceder en el ciclo vital.*



*Las intervenciones propuestas en la presente guía están orientadas hacia el autocuidado, con el objetivo de detectar e intervenir Factores de riesgo modificables y la estimulación de los factores protectores de salud que permitan cambios en los estilos de vida de la familia y/o comunidad.*



*No debemos olvidar las funciones de la salud pública por lo que buscamos como equipo revalorizar las actividades de promoción y prevención como una herramienta fundamental del equipo de salud, de bajo costo y con una tremenda capacidad de impacto en la calidad de vida de nuestros usuarios*



# ALIMENTACION

*En esta etapa el niño(a) irá progresivamente siendo capaz de alimentarse por sí solo. Es necesario por ello ir apoyándolo según sus necesidades, de modo que avance en el desarrollo. El objetivo es que la alimentación cubra los requerimientos para lograr un crecimiento y desarrollo adecuados, haciendo de ésta un momento agradable tanto para el niño(a) como para su entorno.*

*Debemos considerar que el apetito tiene variaciones individuales, si un niño(a) no come todos los días la misma cantidad puede deberse a múltiples factores no patológicos cuando el estado de salud y nutricional se mantienen normales.*

*La dieta diaria deber incluir todos los grupos de alimentos: cereales y granos, proteínas, frutas, vegetales, lácteos, grasas saludables y poca azúcar. Los padres tienen la tarea de educar a sus hijos y enseñarles la base de una buena nutrición. Las comidas familiares son un excelente momento para poner en práctica los buenos hábitos alimentarios y para compartir en familia.*

*Lo que los niños y niñas consuman en esta etapa va a repercutir en su salud en el futuro. Se ha demostrado que una buena alimentación a edades tempranas, previene enfermedades crónicas como: obesidad, hipertensión, infarto agudo al miocardio, accidente cardiovascular, diabetes tipo 2, osteoporosis y cáncer. De esta manera la alimentación saludable permite mejorar la calidad de vida en todas las edades.*







## TIPOS DE ALIMENTOS



### LACTEOS


Leche, yogurt, quesillo,  
Queso.

Las proteínas son esenciales para formar, mantener y reparar los órganos y tejidos del cuerpo y para que este funcione normalmente. El calcio es esencial para el crecimiento y mantención de huesos y dientes sanos y firmes.



### CARNE, PESCADO, HUEVO Y LEGUMBRES

Estos alimentos aportan proteínas y zinc, esenciales para el crecimiento y hierro para prevenir la anemia. El pescado contiene grasas que ayudan al sistema nervioso, cerebro y la visión.




### CEREALES, PAPA, LEGUMINOSAS FRESCAS

Arroz, avena, quínoa,  
pan, fideos, harina tos-  
tada, choclo, arvejas,  
habas.

El pan es un buen alimento ya que es elaborado con harina de trigo, a la que se le ha agregado vitaminas del complejo B, hierro y ácido fólico, la porción es 1 unidad diaria.


El arroz, los fideos, sémola, maicena, mote, quínoa y papas aportan hidratos de carbono y vitaminas del complejo B que su hijo necesita para crecer.

La avena, harina tostada y leguminosas frescas además aportan fibra.



### FRUTAS Y VERDURAS

Contienen minerales, vitaminas y otros compuestos (antioxidantes y elementos fitoquímicos), además de fibra y agua, necesarias para prevenir enfermedades.



### ACEITE Y GRASAS

Dos a cuatro cucharaditas de aceites le aportan los ácidos grasos esenciales para el crecimiento normal.

Prefiera los aceites vegetales como canola, oliva, pepa de uva, agregados crudos a las comidas.

Evite las frituras, déjelas sólo para ocasiones especiales.

Evite las grasas saturadas, como mantequilla, manteca, mayonesa, crema de leche.



## *Algunos puntos importantes para poner en práctica una buena nutrición son*

*Lo ideal es consumir 4 comidas establecidas en el día: desayuno, almuerzo, onces y cena, y eventualmente una colación saludable.*

*Al ofrecer un alimento nuevo hacerlo en pequeña cantidad y repetir esta oferta para que el alimento sea aceptado, hasta que se logre su incorporación a la dieta habitual.*

*Ofrecer los alimentos en trozos pequeños para facilitar el uso del cubierto y así, propiciar la independencia al comer.*

*Proporcionar alimentos de diferentes texturas para reforzar las habilidades masticatorias y favorecer la secreción salival.*

*Ofrecer los mismos alimentos que reciben los otros integrantes de la familia, eso permite educar por imitación e incorporar alimentos nuevos.*

*Evitar comer solos o frente al televisor, computador u otra distracción ya que aumenta la ingesta de alimentos más allá de lo necesario.*

*Evitar alimentos que tengan el mensaje de advertencia: “ALTO EN” CALORÍAS, AZUCARES, SODIO Y GRASAS SATURADAS, tales como bebidas gaseosas, néctares y jugos azucarados, golosinas, alimentos de coctel, productos de pastelería y snack dulces y salados. Estos productos deben ser excepcionales en la alimentación de los niños y niñas.*

*Ofrecer agua sola para tomar después de las comidas (potable o hervida), no des bebidas gaseosas o jugos para el consumo habitual.*

*A los 2 años el niño o niña debe eliminar la mamadera e iniciar el uso de taza o vaso.*

*No olvides lavar tus manos y las de los niños/as antes de preparar alimentos y de comerlos. Usa utensilios limpios para preparar y servir los alimentos.*



## SUGERENCIAS DE COMIDAS DIARIAS

Para que los niños y las niñas comiencen bien el día un buen desayuno


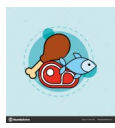

**DESAYUNO** 1 tasa de leche con media taza de avena

**COLACION** 1 yogurt batido o 1 fruta pequeña

**ALMUERZO** Ensalada de tomate con pepino, una presa chica de pescado al horno con 1/2 taza de puré y 1 manzana pequeña picada

**ONCE** 1 taza de leche con medio pan con palta

**CENA** Tortilla de acelga con 1/2 taza arroz, 1 compota de fruta

ALIMENTOS	CANTIDAD SUGERIDA PARA EL DIA
<b>LACTEOS</b>	<b>3 PORCIONES DIARIAS</b> 
<b>PESCADOS CARNES HUEVOS O LEGUMBRES</b> (1 A 2 PORCIONES DIARIAS)	<b>1 PRESA CHICA DE PESCADO O 1 PRESA CHICA DE PAVO O POLLO SIN PIEL O 1 BISTEC CHICO O 1 TAZA DE LEGUMBRES O 1 HUEVO (NO FRITO)</b> 
<b>VERDURAS</b>	<b>2 PLATOS CHICOS CRUDAS O COCIDAS</b>
<b>FRUTAS</b>	<b>2 A 3 FRUTAS CHICAS</b> 
<b>CEREALES PASTAS O PAPAS COCIDAS</b>	<b>1/2 TAZA (EN COCIDO) O 1 PAPA PEQUEÑA</b>
<b>PAN</b>	<b>MAXIMO 1 UNIDAD DIARIA</b>
<b>ACEITE Y OTRAS GRASAS</b>	<b>UNA PEQUEÑA CANTIDAD PARA GUIOSOS Y ENSALADAS EN CRUDO</b>
<b>AZUCAR</b>	<b>EVITAR</b>

## Colaciones Saludables

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
-------	--------	-----------	--------	---------

*1 Fruta*



*1 Yogurt Batido simple*



*1 ensalada o palitos de verduras (apio, zanahoria, pepino, brócoli)*



*1 caja de 200 ml de leche blanca o con sabor baja en azúcar*



*½ taza Tutti Frutti (frutas mezcladas)*



## CONSEJOS SALUDABLES

*Coma mas verduras,  
ensaladas y frutas*



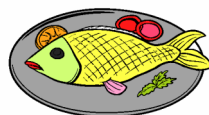
*Tome al menos 6 vasos de agua  
al dia*



*Aumente el consumo  
de lácteos bajos en  
grasa*



*Consuma pescado  
al menos dos veces  
por semana*



*Coma menos sal  
y alimentos  
salados*



*Coma pollo  
o pavo sin  
piel*



*Coma menos alimentos ricos  
en azúcar: bebidas de  
fantasía, galletas, pasteles,  
tortas, helados con crema,  
caramelos*

*Reemplace la carne por  
un plato de legumbres*




*Evite frituras, prefiera  
preparaciones al horno al  
vapor o a la plancha*

*Evite el consumo de alimentos  
ricos en grasas: mantequilla,  
margarinas, cremas, mayonesa  
y cecinas*





## SALUD BUCAL






*La salud bucal es parte de la salud general, por lo que influye en el bienestar físico, se relaciona con la autoestima, la comunicación y las relaciones sociales. Por esta razón, es importante cuidarla desde los primeros años de vida creando en los niños y niñas buenos hábitos de higiene bucal y prevenir conductas nocivas repetitivas, a fin de evitar la aparición de caries dentales y malformaciones de la dentición.*

*Eventos importantes que ocurren en la cavidad bucal en esta etapa:*

- 
- *Erupción dentaria: Entre los 6 meses y los 2 años 5 meses aproximadamente aparecen los 20 dientes primarios (incisivos, caninos y molares.*
  - *Pesquisar malos hábitos orales que influirán en un desarrollo anómalo de las estructuras tales como: mordida abierta, mentón pequeño, respiración bucal e interposición labial.*
- 



### *Importancia y beneficios de la dentición primaria*

- 
- Favorece la masticación.
  - Favorece el habla.
  - Estética.
  - Mantiene el espacio y sirve como guía para erupción de dientes permanentes.
  - Prever futuros daños en dientes permanentes.
- 
- 

## Riesgos



*Cuando un niño o niña no tiene una adecuada higiene bucal se desarrollan las siguientes enfermedades:*

- *Mal aliento o halitosis.*
- *Caries que destruyen el tejido dental.*
- *Placa bacteriana, se forma por no tener una técnica adecuada de cepillado.*
- *Gingivitis, es cuando se inflaman las encías.*
- *Movilidad o desplazamiento de los dientes.*
- *Dolor y sangrando de encías frente a estímulos considerados normales, cepillado o alimentación.*
- *Abscesos, herpes labial recurrente y aftas en las mucosas.*
- *Alteración de la oclusión (mordida).*
- *Aparición de nódulos, manchas, lesiones blancas o ulceradas en las mucosas.*
- *Disfagia (Dificultad para tragar)*
- *Pérdida de la simetría facial.*
- *En caso de accidente que provoque una lesión dental, fractura o pérdida de uno o varios dientes, debe recoger la pieza dental y colocarlo en un vaso con agua potable y acudir al servicio de urgencia dental de su Hospital*



## ***CUIDADOS PARA PREVENIR LA CARIE DENTAL:***

- *Evitar consumo de alimentos ricos en azúcar.*
- *Comer frutas, verduras, leche sin azúcar, carnes, etc.*
- *Realizar un correcto cepillado después de cada comida.*
- *Realizar controles con el Dentista.*



## ***CUIDADOS BUCALES EN NIÑOS/AS DE 2 A 3 AÑOS:***

- *Suprimir el uso del chupete.*
- *Beber líquidos de vaso.*
- *Estimular masticación con alimentos duros.*
- *Evitar el consumo de colaciones que produzcan caries.*
- *Consumir leche, agua potable, frutas.*
- *El cepillado debe ser asistido, con o sin pasta dental de niño, dependiendo si aprendió a escupir.*
- *Tener dos cepillos: uno en casa y otro en el jardín infantil.*

## ***CUIDADOS BUCALES EN NIÑOS/AS DE 4 A 5 AÑOS:***

- *Reforzar hábito de higiene después de cada comida.*
- *Se puede comenzar a utilizar pasta dental de niño.*
- *Controlar alimentos azucarados.*
- *Detectar la erupción de los molares de 6 años*
- *Cepillado dental realizado por un adulto.*



## ACTIVIDAD FISICA

*La práctica regular de actividad física en los niños genera muchos beneficios, algo que en los últimos tiempos ha perdido importancia, debido al alto aumento del sedentarismo infantil. Esto se debe a que ha cambiado la forma de jugar, reemplazando el movimiento por pasatiempos mucho más estáticos, como el uso de los videojuegos o consolas.*

*Para aprender, compartir , tener mas amigos, descubrir divertirse permita que los niños y niñas puedan :*

*Jugar en vez de ver televisión*

*Jugar con balones, aros, cuerdas y todo lo que no le haga daño*

*Experimentar nuevas formas de movimiento y equilibrio*

*Pasear los fines de semana en contacto con la naturaleza*

*Andar en bicicleta, en patines, en auto de pedales*



## ACTIVIDAD FISICA

*POR QUE ES IMPORTANTE PARA NIÑOS Y NIÑAS HACER ACTIVIDAD*

*EL MOVIMIENTO AYUDA A:*

*Crecer sanos*

*Tener huesos y músculos mas fuertes*

*Gastar energía y así no engordar*

*Aprender movimientos cada vez mas complejos*

*Tener mayor control de su cuerpo y ser mas hábiles*

*Ser mas flexibles*

*Entreternse y divertirse*

*Ser felices*



## QUE TIPOS DE ACTIVIDADES PUEDEN REALIZAR DIARIAMENTE

*Juegos donde se muevan de un lado a otro: caminar, correr ,saltar, escalar , elevar un volantín*

*Juegos en que tenga que utilizar cosas para lanzar, patear, rodar, atrapar y todo lo que se le ocurra*

*Juegos donde pueda jugar con su padre, madre, abuelos, hermanos, colgarse en sus brazos , que le ayuden a trepar, a correr a saltar*

*Juegos en los que pueda bailar*



## PAUTAS DE CRIANZA



*La familia constituye una parte fundamental en el desarrollo de los niños y niñas, ya que es allí donde se establecen normas, valores, roles y habilidades sociales y comunicativas, estas habilidades estarán relacionadas con el manejo y resolución de problemas, conductas sociales y regulación emocional que el niño o la niña tendrán en la etapa adulta*

### *Estimule la autoestima de su hijo*

*Los niños o niñas comienzan a desarrollar su sentido del yo desde que son bebés, cuando se ven a sí mismos a través de los ojos de sus padres. Sus hijos asimilan su tono de voz, su lenguaje corporal y todas sus expresiones. Sus palabras y acciones como padres tienen un impacto en el desarrollo de su autoestima más que ninguna otra cosa. El elogio de los logros, aunque sean pequeños, hará que los niños o niñas estén orgullosos; permitirles que hagan cosas por sí solos los hará sentir que son capaces y fuertes. Por el contrario, los comentarios o las comparaciones negativas con otros niños o niñas los hará sentir inútiles.*


*Evite las afirmaciones o palabras hirientes. Los comentarios tales como "¡Qué estupidez!" o "¡Te comportas más como si fueras un bebé que tu hermano pequeño!" pueden causar el mismo daño que los golpes físicos. Elija las palabras con cuidado y sea compasivo. Dígales a sus hijos que todas las personas cometen errores y que usted aún los ama, incluso cuando apruebe su comportamiento.*






## Reconozca las buenas acciones


¿Se detuvo a pensar alguna vez cuántas veces al día tiene reacciones negativas para con sus hijos? Es posible que se dé cuenta de que los critica muchas más veces de las que los felicita. ¿Cómo se sentiría si un jefe lo tratara de un modo tan negativo, incluso si fuese con buenas intenciones?



Propóngase encontrar algo para elogiar todos los días. Sea generoso con las recompensas: su amor, sus abrazos y elogios pueden hacer maravillas y suelen ser suficiente gratificación. Pronto descubrirá que está "cultivando" en mayor medida el comportamiento que desearía ver.




## Establezca límites y sea coherente con la disciplina



En todas las casas es necesaria la disciplina. El objetivo de la disciplina es ayudar a que los niños elijan los comportamientos aceptables y aprendan a auto controlarse. Es posible que pongan a prueba los límites que usted establece, pero son imprescindibles para que ellos se conviertan en adultos responsables.

Poner reglas en la casa ayuda a que los niños y niñas entiendan sus expectativas y desarrollen el autocontrol.



Es recomendable que implemente un sistema: una advertencia seguida de consecuencias, que pueden ser una penitencia o la pérdida de privilegios. Un error frecuente que cometen los padres es no seguir adelante con las consecuencias. No puede disciplinar a los niños por una mala contestación un día e ignorar el hecho al día siguiente. Ser consistente les enseña qué es lo que usted espera.





## Hágase un tiempo para sus hijos

A menudo es difícil que los padres y los niños o niñas se reúnan para una comida en familia, ni pensar en que pasen juntos tiempo de calidad. Sin embargo, es probable que no haya nada que a los niños les gustaría más que eso. Levántese 10 minutos antes a la mañana para poder desayunar junto a sus hijos. Los niños o niñas que no reciben la atención que desean de sus padres a menudo sobreactúan o se comportan mal porque, de ese modo, están seguros de que recibirán su atención.

Muchos padres descubren que es gratificante programar tiempo para pasar con sus hijos. Programe una "noche especial" cada semana para estar juntos y deje que sus hijos ayuden a decidir cómo pasar el tiempo.

No se sienta culpable si es un padre que trabaja. Los niños recordarán las pequeñas cosas que usted hace, por ejemplo, preparar palomitas de maíz, jugar a los naipes, leer libros juntos.



## Sea un buen modelo a seguir

Los niños pequeños aprenden mucho sobre cómo actuar al observar a sus padres. Cuanto más pequeños, más lo imitan. Antes de reaccionar agresivamente o enfurecerse frente a su hijo, piense en lo siguiente: ¿es así como desea que el niño se comporte al enfadarse? Esté siempre consciente de que sus hijos lo están observando. Los estudios han demostrado que, por lo general, los niños que dan golpes imitan el modelo de agresión de sus casas.

Sirva de ejemplo de las cualidades que desea cultivar en sus hijos: respeto, cordialidad, honestidad, amabilidad, tolerancia. Sea generoso. Haga cosas por los demás sin esperar una retribución. Expresé su agradecimiento y haga elogios. Por sobre todo, trate a sus hijos del mismo modo que espera que otras personas lo traten a usted.

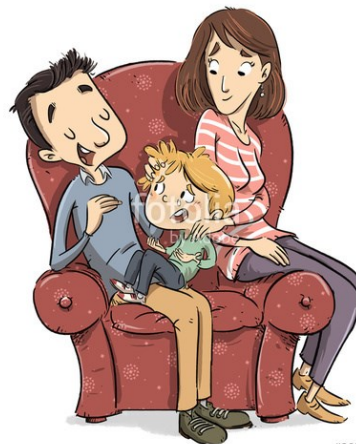


## *Haga de la comunicación una prioridad*

*No puede esperar que los niños hagan todo sólo porque usted como padre "así lo dice". Ellos desean y merecen explicaciones al igual que los adultos. Si no dedicamos tiempo a dar explicaciones, los niños y niñas comenzarán a cuestionarse nuestros valores y motivaciones, y si estos tienen fundamentos. Los padres que razonan con sus hijos les permiten entender y aprender sin emitir juicios de valor.*

*Deje en claro sus expectativas. Si hay un problema, describalo, exprese sus sentimientos e invite a su hijo a que busquen juntos una solución. No olvide mencionar las consecuencias.*

*Haga sugerencias y ofrezca alternativas. Además, esté dispuesto a escuchar las sugerencias de su hijo. Negocie. Los niños que participan en la toma de decisiones están más motivados a llevarlas adelante.*



#205791699

## CUIDADOS DEL CRECIMIENTO Y DESARROLLO

Las edades comprendidas entre los 2 y los 5 años suelen llamarse años preescolares. Durante estos años, los niños dejan de ser niños pequeños y se convierten en exploradores del mundo llenos de vida. Un niño se desarrolla en estas áreas principales:

- **Desarrollo físico.** En estos años, un niño adquiere más fuerza y comienza a verse más alto y delgado.
- **Desarrollo cognitivo.** Un niño de esta edad realiza grandes progresos en su capacidad de pensar y razonar. En estos años, los niños aprenden las letras, a contar y los colores.
- **Desarrollo emocional y social.** Entre los 2 y los 5 años, los niños aprenden gradualmente a manejar sus sentimientos. Hacia los 5 años, los amigos comienzan a ser importantes.
- **Lenguaje.** Hacia los 2 años, la mayoría de los niños pueden decir al menos 50 palabras. Para los 5 años, es posible que un niño sepa miles de palabras y que pueda mantener conversaciones y contar historias.
- **Desarrollo sensorial y motor.** Hacia los 2 años, la mayoría de los niños pueden subir escalones de a uno por vez, patear una pelota y dibujar trazos simples con un lápiz. Hacia los 5 años, la mayoría puede vestirse y desvestirse sin ayuda y escribir algunas letras en minúscula y mayúscula.

Cada niño crece y adquiere habilidades a su propio ritmo. Es común que un niño esté adelantado en un área, como el lenguaje, pero que esté un poco atrasado en otra.

Aprender lo que es normal en los niños de esta edad puede ayudarle a detectar problemas en forma temprana o a sentirse mejor acerca de cómo está progresando su hijo.



*De 2 a 3 años los niños y niñas adquieren habilidades para realizar las siguientes actividades:*

- *Caminar bien, correr, detenerse, subir escalones y sentarse en cuclillas*
- *Agarrar la cuchara y la taza sin ayuda*
- *Nombrar entre 5 y 6 partes de su cuerpo*
- *Responder preguntas sencillas de tipo “¿qué es?” y “¿qué hace?”.*
- *Señalar o nombrar objetos cuando se le indica para qué se usan (“¿Con qué tomas agua?”)*
- *Usar oraciones de 2 a 3 palabras con frecuencia*



*De 3 a 4 años los niños y niñas adquieren habilidades para realizar las siguientes actividades:*

- *Saltar, correr, lanzar objetos y trepar con estabilidad*
- *Utilizar juguetes y otros materiales para simular un juego*
- *Hacer muchas preguntas con “por qué” y “qué”*
- *Esperar su turno una que otra vez*
- *Comprender palabras que indican dónde están las cosas (detrás, debajo, dentro, sobre)*
- *Dibujar círculos, líneas y cruces con un lápiz de color*



## *Estimular un desarrollo saludable*

- *Si su niño ronda a su alrededor mientras usted prepara la comida, encárguele que lleve a la mesa recipientes livianos que no contengan nada que pueda derramarse.*
- *Pida a su niño que recoja y guarde sus juguetes cuando termine de jugar. Así estimula su motricidad.*
- *Caminar sobre una línea trazada en el suelo estimulará su equilibrio y concentración.*
- *Correr de ida y vuelta alrededor de un árbol o a través de un laberinto de objetos es un buen ejercicio y ayuda a los niños a dominar los giros y el equilibrio.*
- *Saltar en un pie alternando con el otro y brincar estimulan el equilibrio y fortalecen los músculos de las piernas.*



## *Cosas entretenidas para compartir con su hijo*

- *Lea con su hijo. Escoja libros con ilustraciones y cuentos activos. Haga preguntas a su hijo sobre el cuento, las imágenes y los personajes.*
- *Haga y colorea dibujos con su hijo. Emplee lápices de colores vivos y no tóxicos.*
- *Saque a su hijo y llévelo a un lugar divertido y educativo, anime a su pequeño a preguntar sobre lo que vea.*
- *Los niños de 2 a 4 años no deben permanecer inactivos por más de 60 minutos seguidos, excepto cuando duermen. Estimule la actividad en su niño brindándole un lugar seguro para jugar al aire libre. No deje que el pequeño pase demasiado tiempo en asientos u otros lugares que limiten su movimiento, como coches de paseo.*

## ¿Cómo puede ayudar a su hijo durante estos años?

Es importante aprender acerca de algunas de las conductas que puede esperar durante estos años de cambios rápidos. Las rabietas, chuparse el dedo y las pesadillas son cuestiones comunes en los niños de esta edad. Saber qué esperar puede ayudarle a ser paciente y a superar los momentos estresantes.

Lo mejor que puede hacer por su hijo es mostrarle su amor y su afecto. Pero también puede ayudar a su hijo en edad preescolar a crecer y a aprender de muchas otras maneras.

- *Ofrézcale a su hijo alimentos saludables. Tenga en su casa muchas frutas, verduras y refrigerios saludables.*
- *Reserve un tiempo para que su hijo haga actividad. Limite el tiempo delante de la televisión y la computadora a una hora al día o menos.*
- *Lea y hable con su hijo. Esto ayuda a los niños a aprender el lenguaje y les abre el camino a nuevas ideas.*
- *Ayude a su hijo a que descanse lo suficiente. Entre los 2 y los 5 años, los niños necesitan dormir alrededor de 11 a 13 horas cada día.*
- *Ayude a su hijo a jugar con otros niños. El jardín de infantes y los grupos de juego pueden ser una excelente manera para que los niños aprendan a interactuar.*
- *Enséñele habilidades, por ejemplo, a vestirse y a usar el inodoro.*
- *Fije límites que ayuden a su hijo a sentirse seguro y protegido, pero que también le permitan explorar.*



## PREVENCIÓN DE ACCIDENTES

*Los accidentes son sucesos eventuales de los que involuntariamente resulta un daño. La adecuación de nuestros hogares y mantener actitudes acordes a los límites reales de maduración de los niños, son eficaces para minimizar las oportunidades de que ocurran.*

### MORDEDURAS

- *Los niños deben ser educados en el respeto a los animales*
- *Evitar que se acerquen a animales callejeros*
- *Medidas de seguridad con las mascotas domésticas*



### CORTES

- *Los objetos punzo cortantes que debe empezar a manipular han ser adecuados a su edad*
- *Hay que indicarles que las tijeras son solo para trabajar no para jugar y que los punzones pueden dañar los ojos*
- *Evitar que manipulen objetos de cristal y si se les cae y rompe algún objeto de superficies filosas no lo deben recoger con las manos sin protección*



## CAIDAS

- Usar alfombrillas antideslizantes en el cuarto de baño y tener cuidado con los geles y productos de aseo
- Se debe evitar dejar objetos en medio del piso o en las escaleras
- No deben emplearse escaleras en mal estado ni apilar sillas o mesas
- No andar sobre superficies húmedas
- Medidas de seguridad de acceso a barandillas de terraza, ventanas y escaleras
- Las escaleras no son lugares para jugar y no se deben escurrir sentados por el pasamanos
- Deben llevar calzado que sujete firmemente el pie y no dejar nunca los cordones desatados
- Proteger las esquinas que sobresalgan en las zonas de paso
- Mientras jueguen en el columpio no deben subir ni bajar hasta que no se pare completamente, ni deben pasar cerca cuando esté otro niño columpiándose
- En el tobogán no deben deslizarse de pie ni boca abajo
- Hay que hacerles ver los peligros que supone jugar en ciertos sitios como calzadas o edificios en obras
- Si juegan con un balón y sale a la calzada deben pedirselo a un adulto
- Evitar juegos que incluyan empujones o zancadillas
- En los autobuses u otros medios de locomoción no se deben levantar de los asientos cuando esté en marcha y tener cuidado en los accesos y salidas
- En las piscinas no correr por superficies mojadas ni cerca de los bordes
- Importancia de los equipamientos de seguridad y el uso de casco





## ENVENENAMIENTOS

- *Cuidado con los productos tóxicos como los medicamentos, quitamanchas, productos químicos, etc. Se deben guardar fuera del alcance de los niños. Los envases deben estar perfectamente cerrados, los cierres deben ser de difícil apertura y estar etiquetados como productos venenosos*

- *Reducir el almacenamiento de medicinas en casa*

- *No fiarnos de los juguetes no certificados ya que pueden tener pinturas tóxicas*

- *Los botiquines deberían estar cerrados con llave*

*Para emergencias toxicológicas el Cituc tiene habilitado el número +56226353800.*

*Para emergencias químicas el números es +56222473600.*

## QUEMADURAS

- *Colocar hacia dentro los mangos de sartenes y cacerolas*

- *Evitar que el niño ande cerca de las fuentes de calor como cocinas, hornos, planchas, barbacoas, chimeneas o estufas de combustión*

- *Indicar el peligro de jugar con petardos y cohetes ya que deben manipular productos que generen fuego para encenderlos y la explosión puede suceder cerca del niño u otros niños y producir quemaduras*

- *Vigilar y comprobar la temperatura del baño antes de iniciar el aseo*



## ***ELECTROCUCIONES***

- *No dejar que los niños toquen ningún aparato eléctrico con las manos mojadas, con los pies descalzos o mientras se bañan*
- *Proteger los enchufes para evitar que puedan introducir los dedos u objetos por los agujeros*
- *Indicarles que si introducen los dedos en un enchufe recibirán una descarga eléctrica que les producirá mucho dolor*



## ***AHOGAMIENTOS/ASFIXIA***

- *No se deben dejar bolsas de plástico a su alcance*
- *Hay que enseñarles a tragar y beber con tranquilidad*
- *Hay que evitar correr con comida en la boca*
- *No se deben dejar al alcance de los niños objetos o utensilios de pequeño tamaño como botones, caramelos, monedas, piedras decorativas, tornillos, fichas de juegos*
- *No utilizar bufandas demasiado largas*



## TABACO

*Los padres pueden tener una gran influencia sobre si sus hijos fuman. Sus actitudes y opiniones sobre el tabaquismo ponen el ejemplo. Hable abiertamente acerca del hecho de que usted no aprueba que su hijo fume. Usted también puede ayudarles a pensar en formas de decir que no cuando alguien les ofrezca un cigarrillo.*

*Comience temprano. Es buena idea comenzar a hablar con sus hijos sobre los peligros del cigarrillo cuando tengan 5 o 6 años de edad. Siga conversando del tema a medida que sus hijos crezcan.*

*Haga de esta una charla de dos vías. Deles a sus hijos la oportunidad de hablar abiertamente, especialmente conforme vayan creciendo. Pregúnteles si conocen a personas que fumen y qué opinan al respecto.*

*Manténgase involucrado. Los estudios muestran que los niños que sienten cercanía con sus padres son menos propensos a comenzar a fumar que los niños que no sienten tener una relación cercana con sus padres.*

*Deje en claro sus reglas y expectativas. Los niños que saben que sus padres están poniendo atención y no aprueban el tabaquismo son menos propensos a comenzar a fumar.*



*Hable sobre los riesgos del tabaco. Los niños podrían pensar que no tienen que preocuparse por cosas como el cáncer y las enfermedades del corazón hasta que sean mayores. Hágalos saber a sus hijos que fumar puede afectar su salud de inmediato. También puede afectar otras áreas de sus vidas. Explique estos riesgos:*

- *Problemas respiratorios. Para el último año de preparatoria, los muchachos que fuman son más propensos a quedarse sin aire, tener ataques de tos, sibilancias y enfermarse más a menudo que los muchachos que nunca han fumado. Fumar también hace que los jóvenes sean más propensos a presentar asma.*
- *Adicción. Explique que los cigarrillos son fabricados para ser tan adictivos como sea posible. Dígalos a los niños que tendrán muchos problemas para dejar el cigarrillo si comienzan a fumar.*
- *Dinero. Los cigarrillos son costosos. Pídale a su hijo que calcule cuánto le costaría comprar una cajetilla de cigarrillos al día por 6 meses, y que piense en lo que podría comprar con ese dinero.*
- *Olor. Mucho tiempo después de que el cigarrillo se termina, el olor permanece en el aliento, el cabello y la ropa del fumador. Debido a que están acostumbrados al olor de los cigarrillos, los fumadores pueden apestar a humo y ni siquiera darse cuenta.*

*Conozca a los amigos de sus hijos. Conforme los niños crecen, sus amigos tienen una mayor influencia en sus decisiones. El riesgo de que sus hijos fumen aumenta si sus amigos fuman.*





## *Cómo prevenir fumadores futuros*

*Hable sobre cómo la industria tabacalera intenta aprovecharse de los niños. Las empresas tabacaleras gastan millones de dólares cada año para intentar hacer que la gente fume. Pregúnteles a sus hijos si desean apoyar a compañías que fabrican productos que enferman a la gente.*



*Ayúdele a su hijo a practicar el decir que no. Si un amigo le ofrece un cigarrillo a su hijo, ¿qué dirá? Sugiera respuestas como:*



- *"No quiero oler como un cenicero."*
- *"No quiero que las empresas tabacaleras ganen dinero a costa mía."*
- *"No quiero quedarme sin aire en el entrenamiento de fútbol."*



*Involucre a su hijo en actividades que no estén relacionadas con el tabaquismo. Jugar deportes, tomar clases de baile o estar involucrados en grupos en la escuela o la iglesia puede ayudar a reducir el riesgo de que su hijo comience a fumar.*



*Sea inteligente cuando se trate de las alternativas "libres del humo del cigarrillo". Algunos niños han optado por productos de tabaco sin humo o cigarrillos electrónicos. Es posible que piensen que estas son formas de evadir los peligros del cigarrillo, y aun así recibir su dosis de nicotina. Explíqueles que esto no es cierto.*

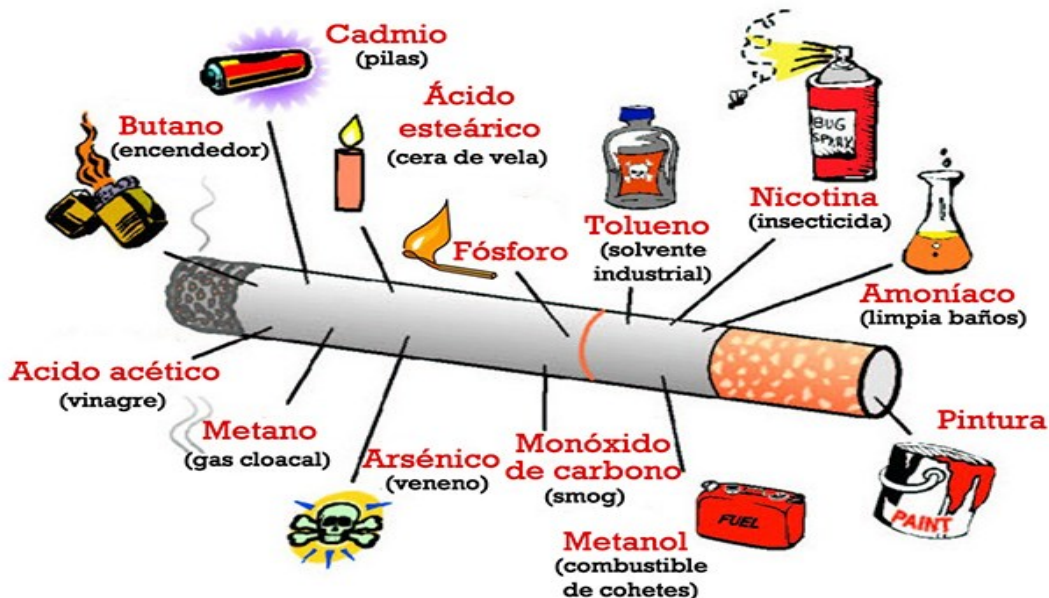


- *Los productos de tabaco sin humo ("tabaco masticable") son adictivos y tienen casi 30 químicos que provocan cáncer. Los jóvenes que mastican tabaco están en riesgo de presentar esta enfermedad.*
- *Los cigarrillos electrónicos, también conocidos como vapeo y pipas de agua electrónicas, aparecieron recientemente en el mercado. Estos productos vienen en sabores como goma de mascar y piña colada para atraer a los niños.*
- *Muchos cigarrillos electrónicos contienen nicotina. A los expertos les preocupa que los cigarrillos electrónicos incrementen la cantidad de niños que se vuelven adictos y que fumarán cigarrillos cuando sean adultos.*



## Vivir sin TABACO tiene ventajas:

- *Los dientes no se tiñen, ni se manchan.*
- *Evitas el mal aliento.*
- *Mantienes el olor agradable de tu piel y ropas.*
- *Tienes más rendimiento en los deportes y actividades que realizas.*
- *Cuidas la salud de tu cuerpo y de tu piel (evitas acné y el aumento de grasa en el cabello y la piel).*
- *Evitas síntomas desagradables: como tos con mocos, taponamiento de nariz, pérdida de olfato.*
- *Ahorras mucho dinero.*
- *Evitas la aparición de enfermedades muy relacionadas con el tabaco como bronquitis, enfermedades cardiacas y vasculares y cáncer en distintos órganos.*





## ALCOHOL

*Beber o no beber alcohol es una decisión personal que en algún momento de la vida nos enfrentamos y debemos tomar una decisión. Queremos ofrecer información respecto ya que Consumir alcohol, cualquiera que sea la cantidad consumida, implica riesgos en un cierto grado para todas las personas.*



### *¿Qué es el alcohol?*

*Es una sustancia cuyo principal componente es el etanol que adormece progresivamente las funciones cerebrales y sensoriales como por ejemplo modificar el ánimo, provocar euforia, pérdida de la vergüenza, altera la memoria, el pensamiento, las sensaciones y la voluntad.*



*Se recomienda NUNCA dar bebidas alcohólicas a un NIÑO(A)*



*El alcohol produce efectos negativos en el sistema nervioso central y en los niños es aún más grave, ya que destruye las células del cerebro y altera su normal funcionamiento, causando daños irreversibles en este pequeño organismo a nivel cardiovascular y neurológico.*

- Mayor riesgo de infecciones respiratorias: Tos y silbidos, crisis de asma y otitis. • Mayor riesgo de morir por neumonía. • Alergia a los alimentos. • Problemas en la piel.*
- Problemas de conducta: Síndrome de hiperactividad, déficit de atención.*



*Explique a su hijo(a) que: • Hay sustancias que no se pueden tomar porque son tóxicas, dañinas y venenosas. • A pesar que existen alimentos que son sus preferidos, estos deben ser consumidos controladamente para no enfermar. • Fomente la comunicación incentivando a su hijo(a) seguir sus consejos y hacer preguntas si no las comprende. • Necesita alimentos sanos para estar y sentirse sano.*



# Calendario de Vacunación 2020

VACUNACIÓN DEL LACTANTE		
EDAD	VACUNA	PROTEGE CONTRA
Recién Nacido	BCG	Enfermedades invasoras por <i>M. tuberculosis</i>
	Hepatitis B	Hepatitis B
2, 4 y 6* meses	Hexavalente	Hepatitis B, Difteria, Tétanos, Tos Convulsiva Enfermedades invasoras por <i>H. influenzae</i> tipo b (Hib) Poliomielitis
	Neumocócica conjugada *Sólo prematuros	Enfermedades invasoras por <i>S. pneumoniae</i>
12 meses	Tres vírica	Sarampión, Rubéola y Parotiditis
	Meningocócica conjugada	Enfermedades invasoras por <i>N. meningitidis</i>
	Neumocócica conjugada	Enfermedades invasoras por <i>S. pneumoniae</i>
18 meses	Hexavalente	Hepatitis B, Difteria, Tétanos, Tos Convulsiva Enfermedades invasoras por <i>H. influenzae</i> tipo b (Hib) Poliomielitis
	Hepatitis A	Hepatitis A
	Varicela	Varicela
	Fiebre Amarilla**	Fiebre Amarilla

VACUNACIÓN ESCOLAR		
1º Básico	Tres vírica	Sarampión, Rubéola y Parotiditis
	dT <sub>p</sub> (acelular)	Difteria, Tétanos, Tos Convulsiva
4º Básico	VPH - 1ª dosis	Infecciones por Virus Papiloma Humano
5º Básico	VPH - 2ª dosis	Infecciones por Virus Papiloma Humano
8º Básico	dT <sub>p</sub> (acelular)	Difteria, Tétanos, Tos Convulsiva

VACUNACIÓN DEL ADULTO		
Embarazadas desde las 28 semanas de gestación	dT <sub>p</sub> (acelular)	Difteria, Tétanos, Tos Convulsiva
Personas mayores de 65 años y más	Neumocócica polisacárida	Enfermedades invasoras por <i>S. pneumoniae</i>

\*\* Esta vacuna se administra exclusivamente en Isla de Pascua

[vacunas.minsal.cl](http://vacunas.minsal.cl)



**LLAME A SALUD RESPONDE**  
**600-360-7777**  
PROFESIONALES DE LA SALUD ATENDEN EN LOS SERVICIOS DE SALUD DE SU COMUNIDAD. LLAMANDO SE RESPONDE EN ESPAÑOL Y EN INGLÉS.

**Centro de  
Salud Familiar  
Villarrica**



**Programa Comunal de  
Promoción en Salud**

***SI TIENE DUDAS O BUSCA INFORMACION  
CONTACTENOS AL FONO 452419066  
SIEMPRE ESTAMOS DISPUESTOS A  
COLABORAR CON SU SALUD Y LA DE SU  
FAMILIA***