

Nº 8 EDUCANDO A LOS MÁS CHICOS

Cuadernos para familias

El cuidado de la salud



Ministerio de
Educación
Presidencia de la Nación

Títulos de la Colección



1

Las familias



2

Los primeros años



3

El primer año de vida



4

Los niños y las niñas aprenden desde que nacen



5

¿Cómo soy?
¿Qué soy capaz de hacer?



6

Alimentarse es más que comer



7

El momento de la comida



8

El cuidado de la salud



9

Abrir la puerta para ir a jugar



10

Divertirse y aprender



11

Conversando nos entendemos



12

Desarrollo del lenguaje

Presidenta de la Nación
DRA. CRISTINA FERNÁNDEZ

Ministro de Educación
LIC. JUAN CARLOS TEDESCO

Secretario de Educación
PROF. ALBERTO SILEONI

Subsecretaria de Equidad y Calidad
PROF. SUSANA MONTALDO

Director Nacional de Políticas Socioeducativas
LIC. JAIME PERCZYK

Programa Nacional de Desarrollo Infantil

Coordinación General

Lic. Mariana Moragues

Coordinación Pedagógica

Lic. Nancy Mateos

Elaboración de la Colección

"Educando a los más chicos"

Marisa Canosa

Ana María Malajovich

Nancy Mateos

Clarisa Label

Redacción de contenidos: Lea Waldman

Corrección: Margarita Holzwarth

Ilustraciones: Daniela Kantor

Diseño de portada e interiores: Coralia Vignau

Equipo Técnico del Programa de Desarrollo Infantil

Prof. Cecilia Maneiro

Lic. Graciela Nejamkis

Lic. María Eugenia Waldhuter

Revisión temática a cargo del personal técnico
de los Ministerios de Desarrollo Social y Salud de la Nación

Correcciones de la presente reimpresión

Equipo de producción Gráfica - Editorial DNPS

Coordinación: Laura Gonzalez

Carga de correcciones y reordenamiento de archivos:

Verónica Gonzalez - Nicolás Del Colle

Lectura: Laura Arce

Ministerio de Educación, Ciencia y Tecnología de la Nación
Educando a los más chicos : cuadernos para familias. - 1a ed. 3a reimp. - Buenos Aires :
Ministerio de Educación, Ciencia y Tecnología de la Nación, 2008.
24 p. ; 30x20 cm.
ISBN 978-950-00-0561-6

1. Guía para Padres. I. Título
CDD 649.102 42

Fecha de catalogación: 21/11/2008

Mucho más que crecer

Se aprende a ser padres *siendo padres y compartiendo con otros experiencias y vivencias, alegrías, miedos y dudas*. En **“Educando a los más chicos”**, ofrecemos algunas orientaciones para colaborar con el desarrollo y el bienestar de los pequeños.

La familia (cualquiera sea la forma que adopte) es el grupo humano en el cual las niñas y los niños nacen, crecen y se desarrollan.

El desarrollo es un proceso que comienza antes del nacimiento y perdura durante toda la vida, siendo muy importantes los primeros 5 años. El desarrollo significa mucho más que el crecimiento: comprende aspectos referidos a la salud, a la nutrición, a la crianza y educación de los niños.

Si bien es cierto que tener buena salud y estar bien alimentados son condiciones fundamentales para poder vivir, no son suficientes para desarrollarse armónicamente. Además de la satisfacción de sus necesidades físicas, los chicos requieren que nos ocupemos de ofrecerles afecto, sostén, cuidados, palabras, juegos, miradas.

“Educando a los más chicos” presenta una serie de temas seleccionados con el propósito de acompañar y ayudar a la familia en la maravillosa tarea cotidiana de ser padres.

Es posible que parte de lo que se plantea en esta colección resulte conocido para algunos. No obstante valorizar la propia experiencia y volver a reflexionar sobre las cuestiones abordadas, permitirá fortalecer nuestros conocimientos y adecuar a ellos las prácticas cotidianas con nuestros hijos. Vale la pena intentarlo.

El cuidado de la salud

Cuidar la salud de las niñas y los niños desde el hogar, es realizar prácticas cotidianas que los protejan. Algunos ejemplos de esto son: ventilar los ambientes cerrados y lavarse las manos con agua y jabón antes de preparar los alimentos.

Tomar en cuenta estas recomendaciones contribuye a prevenir las enfermedades que se pueden evitar, tratar a tiempo las que se presentan y reducir la gravedad de las mismas.



Las niñas y los niños tienen derecho a la lactancia, a la vacunación, a la alimentación y al amor. Estos son factores que los protegen y los defienden de las enfermedades.



La alimentación

La leche materna es el mejor alimento y el único necesario para el bebé **hasta los 6 meses** y no lo sustituye ningún otro. Durante ese período, le brinda **todos** los elementos nutritivos que requiere. El bebé no necesita comer **nada más**.



Desde los 6 meses hasta el año se agregan, de a poco, otros alimentos: papillas de verduras, papillas de fruta, trocitos de carne o hígado, leche, quesos, yogur, huevo.



Cuando lleven a la niña o al niño a los controles de salud, pregunte qué tipo de alimentación necesita el pequeño. Después del año, pueden comer de todo y lo más aconsejable es que coman variado.

Hay que tener en cuenta que **la anemia** por falta de hierro es un problema muy común en los niños pequeños y en las mujeres embarazadas. Cuando a un niño le falta hierro puede alterarse su crecimiento y su desarrollo.

Es necesario prevenir esta falta dándole unas gotitas de hierro **desde los 6 meses** hasta el año. Las gotitas se entregan en el Centro de Salud. A veces, cuando el médico se lo indica, hay que darlas **hasta los dos años**.



Los controles de salud

Es fundamental llevar a los chicos a los controles de salud desde el nacimiento, aunque se los note sanos. Cuanto más pequeños, más frecuentes deben ser esos controles, por los grandes cambios que ocurren en esta etapa.



Los controles se van espaciando según la edad y de acuerdo con el siguiente esquema:

Desde que nace hasta los 6 meses, un primer control entre los 7 y 10 días, y luego, un control por mes.



Desde los 6 meses hasta el año, como mínimo es necesario un control cada 2 meses.

Entre 1 y 2 años, un control cada 3 meses.

Entre 2 y 3 años, un control cada 6 meses.

Desde los 3 años en adelante, un control por año.



Las vacunas



Durante los 6 primeros años de vida, las niñas y los niños deben recibir vacunas. Son importantes para prevenir enfermedades que pueden ser muy graves si las contraen de pequeños y no están protegidos, como la tuberculosis, el sarampión, la hepatitis, la poliomielitis, etc.

Un niño vacunado está más fuerte para defenderse de una enfermedad peligrosa y protegido de las complicaciones graves.



● Algunas vacunas se dan en más de una dosis y de acuerdo con la edad. Para que las niñas y los niños estén protegidos es necesario darles **todas** las dosis. Si por alguna razón no recibieron alguna de las dosis, hay que llevarlos lo más rápido posible a vacunarse.

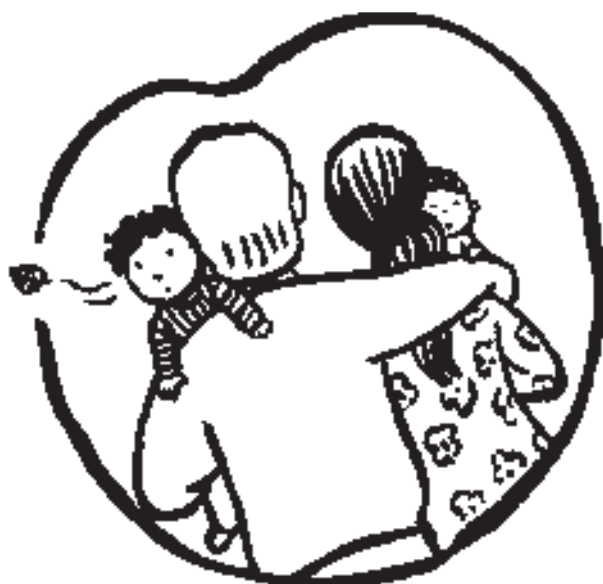


● Es necesario ir al médico cuando el niño está con temperatura, tiene diarrea, vómitos o cualquier otra manifestación de enfermedad. De la misma manera, no duden en consultar si observan que el bebé no sonríe, no emite sonidos, está muy quieto, duerme mucho o **cualquier cosa que les llame la atención.**

El amor

Tener buena salud y estar bien alimentados son aspectos fundamentales para que los niños crezcan y se desarrollen adecuadamente. Pero esto no es suficiente. Es importante que reciban afecto por parte de los adultos cercanos y sobre todo de los padres. Los abrazos, las caricias, las sonrisas, hablar y jugar con ellos, posibilitan el crecimiento y desarrollo saludable de los niños. Son alimentos que los nutren, les permiten sentirse seguros y tener confianza en ellos mismos.

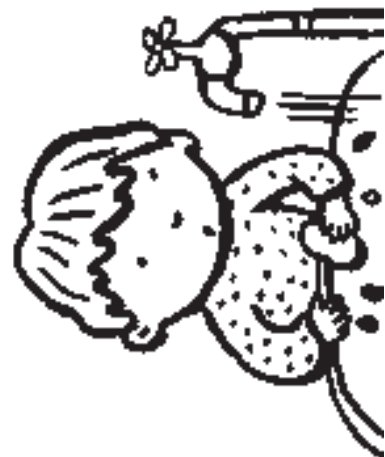
Esto permitirá que puedan jugar bien con otros niños, decir lo que piensan, ser curiosos y tener ganas de aprender.





Hablando de higiene, el ejemplo es un buen maestro...

La higiene personal, de la vivienda, de los alimentos y del barrio promueven la salud y contribuyen a prevenir las enfermedades.

- ✿ Es importante el aseo personal, así como lavarse las manos varias veces al día, siempre antes de las comidas y luego de ir al baño.



-  En la vivienda es esencial mantener la limpieza y la ventilación; pasar un paño húmedo para evitar el polvo y tapar el tacho de basura. No es bueno fumar cerca de los niños y es recomendable evitar el cigarrillo dentro del hogar.
-  En cuanto a los alimentos, es preciso cuidar especialmente su limpieza y conservación: lavar bien las verduras, hervir el agua (o agregar dos gotitas de lavandina por litro) y cocinar bien las carnes. Además, es necesario el lavado de los platos, cubiertos y ollas.

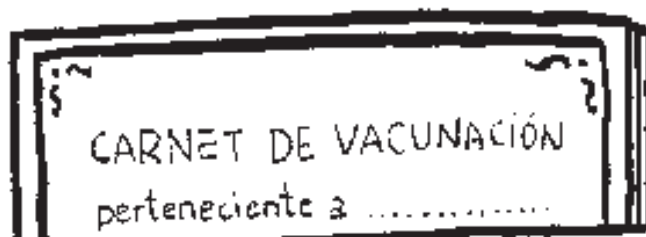




- ✿ En el barrio es importante tratar de solucionar entre todos ciertos problemas, como por ejemplo la basura, el agua contaminada, las cloacas o los pozos ciegos, los animales sueltos.

Para que los chicos incorporen hábitos de higiene, hay que ser constante e insistir para que el aseo sea una práctica diaria y natural. Como tantas otras cosas, la higiene se enseña con el ejemplo.





Tratar de prevenir y de evitar enfermedades es una manera muy importante de transmitir amor.



Títeres con medias

Estos títeres son muy simples de hacer. Prácticamente lo que se hace es “disfrazar” una media con distintos elementos. Se pueden crear diferentes personajes según los materiales con que se cuenta.

Desde los 2 años en adelante, los chicos pueden manejar solos los títeres de media. Pero ya alrededor del año y medio, disfrutan de cualquier obrita que representen los adultos.

Materiales:

- Media. Si el tamaño de la media es grande, la va a manejar fácilmente un adulto, si es pequeña, podrá hacerlo un chico.
- Pedacitos de tela, pajitas, botones, plumas, restos de lana, algodón, tapitas de gaseosas, etc.
- Aguja e hilo. Gomitas elásticas.
- Pegamento.



¡Manos a la obra!

1. Introducir la mano en la media con el puño cerrado. De esa manera podrá imaginar la cara del personaje que se va a crear.
2. Luego de pensar qué se quiere hacer, se cosen o pegan los elementos con que se cuente para caracterizar al títere.
3. Si se le quieren hacer orejas, se pellizca un trozo de media a cada lado, sosteniéndola con gomitas.
4. Se puede coser una pequeña pollera, frunciendo la tela con un trocito de elástico para acomodarla en la muñeca.

¡Qué divertido queda y qué importante puede ser para el pequeño tener un títere hecho para él!



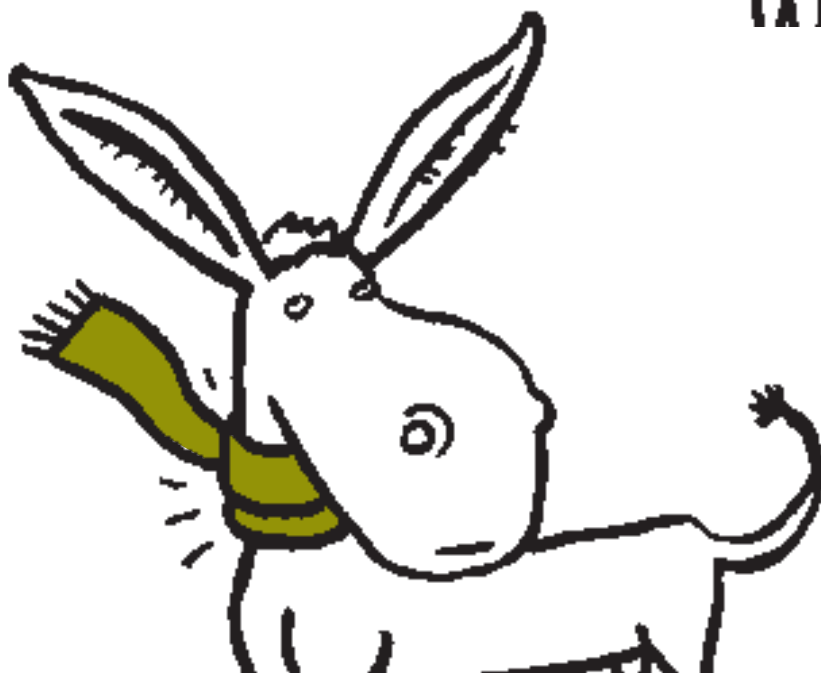
A mi burro

(Del folclore español)

A mi burro, a mi burro
Le duele la cabeza
Y el médico le ha dado
Una gorrita gruesa
Una gorrita gruesa
Mi burro enfermo está
Mi burro enfermo está

A mi burro, a mi burro
Le duele la garganta
Y el médico le manda
Una bufanda blanca
Una bufanda blanca
Mi burro enfermo está
Mi burro enfermo está

A mi burro, a mi burro
Ya no le duele nada
Y el médico le manda
Un jugo de naranja
Un jugo de naranja
Mi burro sano está
Mi burro sano está



Otra poesía

(Autor anónimo)

Entro por una puerta, tilín
salgo por un portón, tolón
veo un niño hermoso, tilín
y un perro juguetón, tolón
tilín, tolón, colita de ratón.



Se pueden inventar historias para contar

Puede ser por ejemplo, la historia entre un caballo, un reloj y una señora.

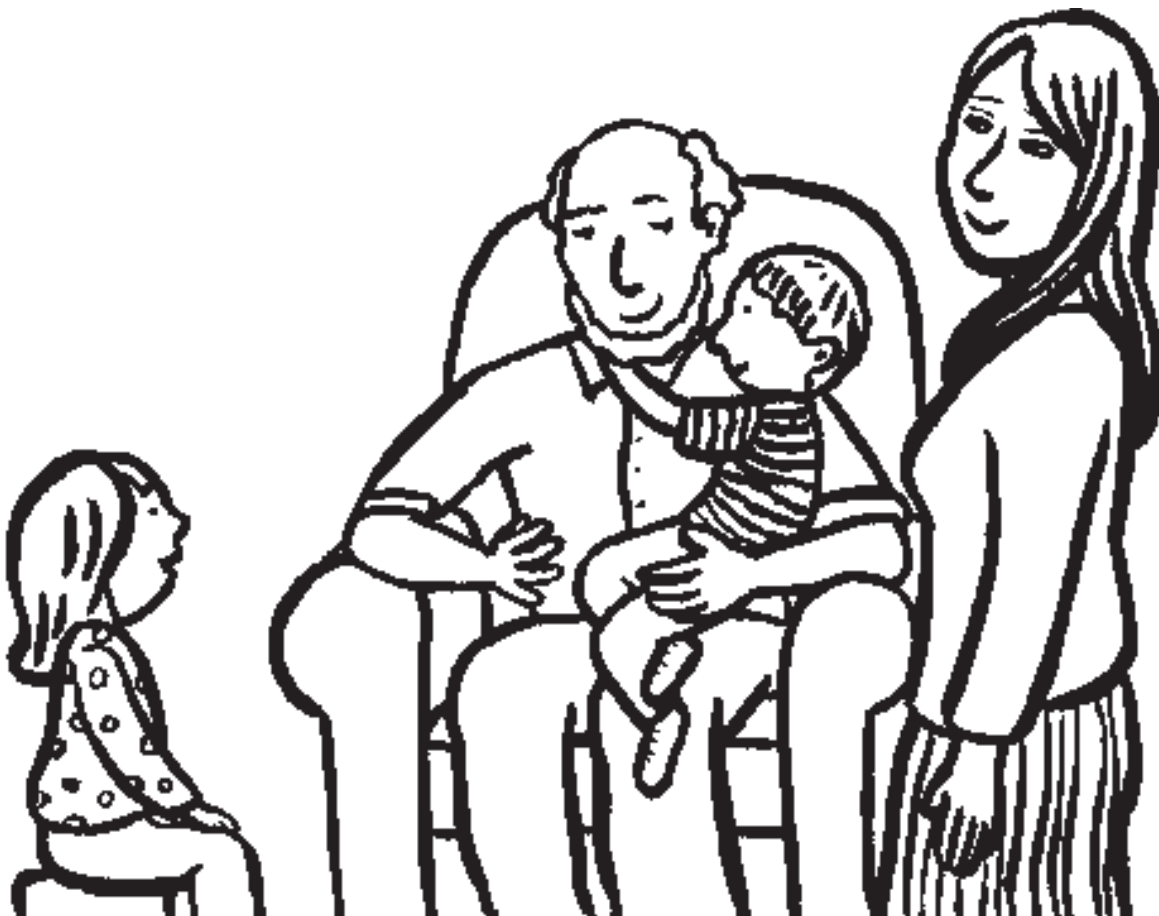
¿Cómo puede empezar el relato?

¿Dónde sucede?, ¿es un lugar conocido?, ¿viven muchas personas?, ¿qué hacen?, ¿hay árboles, hay flores?

¿Qué pasó de pronto?

¿Cómo termina la historia?

Si les gusta la idea, van a poder contar muchas historias diferentes.



Hay un dicho popular que dice
“Muchos pocos hacen mucho”.

La responsabilidad del Estado en materia de salud no se puede reemplazar. Sin embargo, tampoco se puede reemplazar lo que es capaz de hacer la familia y la comunidad para promover y fomentar el bienestar y la salud de las niñas y los niños. Cuando vamos al centro de salud, ¿preguntamos todo lo que queremos saber acerca de nuestros hijos? Recuerden que preguntar es un Derecho.



PARA CUALQUIER MOMENTO

Los más chiquitos se divierten...

La arañita: con las manos hacen movimientos hacia arriba y dicen

–Sube, sube, sube, alto, alto, alto y... ¡se cayó!

(Bajen la mano de golpe)



Los más grandecitos también se divierten...

¿Se acuerdan del juego del **Veo, Veo**?

-Veo, veo,

-¿Qué ves?

-Una cosa.

-¿Qué cosa?

-Maravillosa.

-¿De qué color?

Se elige el color de alguna cosa que está cerca de donde están jugando.

Se dice el color (por ejemplo rojo).

El chico tiene que adivinar qué es.



Calendario de vacunación

desde el nacimiento hasta los 18 meses (año y medio)

	BCG (contra la tuberculosis)	Sabin (contra la poliomelitis)	Cuádruple bacteriana (contra la difteria, el tétano, la tos convulsa, algunos tipos de neumonía y meningitis)	Hepatitis B (contra la hepatitis)*	Triple viral (contra el sarampión, la rubéola y las paperas)	Hepatitis A
Al nacer	Una dosis			1 ^{ra} dosis		
A los 2 meses		1 ^{ra} dosis	1 ^{ra} dosis	2 ^{da} dosis		
A los 4 meses		2 ^{da} dosis	2 ^{da} dosis			
A los 6 meses		3 ^{ra} dosis	3 ^{ra} dosis	3 ^{ra} dosis		
A los 12 meses					1 ^{ra} Dosis	1 ^{ra} Dosis
A los 18 meses		4 ^{ta} dosis	4 ^{ta} dosis			

* Los prematuros deben recibir 4 dosis de Hepatitis B: al nacer, a los 2, 4 y 6 meses.

Para recordar:

Para que los chicos estén protegidos contra las enfermedades que previenen las vacunas, es necesario darles todas las dosis.

Si por cualquier razón les falta alguna dosis hay que llevarlos lo más rápido posible a vacunarse, aunque estén resfriados o con catarro.

En los Servicios de Salud y en los Hospitales, las vacunas son gratuitas.



