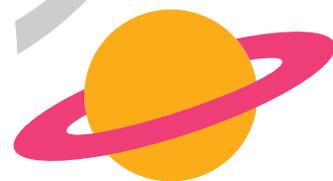




# Jugá conmigo en San Juan

#1



MIS SEGUNDOS

**100 DÍAS**

EN SAN JUAN

 GOBIERNO DE  
**SAN JUAN**

MINISTERIO DE  
**SALUD PÚBLICA**

## EDITORIAL

Estamos muy felices de dar inicio a una de las principales acciones dentro de los Segundos mil días: LA REVISTA JUGÁ CONMIGO en San Juan. Dentro de esta nueva iniciativa damos continuidad a "Mis Primeros Mil Días", a través de una propuesta integradora, siendo un enorme desafío nutrirnos de la experiencia que ya existe en la etapa inicial.

Todo lo transitado nos anima a seguir brindándoles a las familias sanjuaninas nuestro acompañamiento y compromiso en la crianza de sus hijos, porque sabemos que los primeros años de vida son esenciales para el crecimiento y desarrollo.

Queremos niños felices que transiten su infancia jugando en un ambiente que los contenga, con la seguridad y el amor que necesitan. Es por eso que las propuestas para estos segundos mil días buscan que cada niño entre los 2 y los 5 años desarrolle todo su potencial e inicie la escolaridad con herramientas oportunas para el aprendizaje formal.

Cada actividad e intervención interdisciplinaria tiene su fundamento científico; "jugar es cosa seria" y es allí donde queremos estar con ellos: JUGANDO. De esta manera estimulamos su imaginación y contribuimos a su aprendizaje. Queremos adultos que estén a la altura del niño, que se comprometan en su crianza y que estén convencidos, como nosotros, de que todo estímulo oportuno en los primeros años deja una huella positiva para su formación en el futuro.

Desde el embarazo y hasta los 2 años de vida llegamos a las familias con intervenciones necesarias y enriquecedoras. En estos segundos mil días queremos ofrecerles más.

Deseamos que todas las familias sanjuaninas sean protagonistas y disfruten jugando con los más pequeños, porque de esta manera estarán brindándoles a sus hijos momentos que favorecerán su crecimiento y quedarán grabados en su corazón. Incentivar el desarrollo de la infancia desde este lugar lúdico es un desafío y un compromiso que debemos asumir entre todos.

JUGÁ CONMIGO en San Juan llega a cada hogar y se quedará en forma de abrazo, de pinceladas, de juegos, de canciones y de cuentos.

Bienvenidos a un mundo mágico donde todo es posible, donde volver a la niñez con nuestros niños es ser el adulto que ellos necesitan.

**Dra. Alejandra Venerando**  
Ministra de Salud Pública





En San Juan existe un mandato constitucional de protección a la niñez y una convicción colectiva que es la de cuidar lo más valioso que tenemos como provincia: nuestro futuro.

En ese marco desarrollamos políticas públicas que tienen como objetivo primordial promover el fortalecimiento integral del desarrollo durante los primeros mil días de vida, desde un abordaje interdisciplinario, a través del acompañamiento y seguimiento continuo de la mujer embarazada y del niño hasta los 2 años de edad, momentos fundamentales para el desarrollo psico-físico y sobre todo, cognitivo, de estos futuros adultos sanjuaninos.

Por ello nace el programa "Mis primeros 1000 días en San Juan", una iniciativa que se convirtió en política de Estado con la sanción de la ley 1606 - S, cuyo destino es mejorar la calidad de vida, no sólo de los nacidos sino también de éstos durante su vida intrauterina y la de sus madres.

Si bien brindar kits alimentarios que permitan asegurar la debida nutrición nos parece fundamental, no hemos reducido la salud sólo al aspecto alimentario, sino que avanzamos también de manera multifocal con 47 intervenciones que van dirigidas a promover el crecimiento sano de las sanjuaninas y sanjuaninos durante los cuatro grandes estadios de la primera infancia: desde la detección del embarazo hasta el parto, desde el nacimiento hasta los 6 meses, desde los 6 meses hasta el primer añito de vida y luego hasta los dos años.

Garantizar un buen comienzo para los niños y niñas contribuye a quebrar los ciclos de la pobreza, enfermedad y violencia. Es una etapa determinante, el 40 % de las habilidades mentales del adulto se forman en los tres primeros años de vida.

La primera infancia es un período fundamental para el desarrollo cognitivo, del lenguaje y de las destrezas sociales y emocionales de las personas.

Esta política provincial ha sido un éxito rotundo que en la actualidad es replicada en otras provincias e incluso a nivel nacional con la sanción y promulgación de la Ley 27611: Ley Nacional de Atención y cuidado integral de la salud durante el embarazo y la primera infancia. Pero el desafío de lograr una niñez contenida con las mismas oportunidades y sin distinción de ninguna clase nos llevó a generar una ampliación del programa y lanzar en el marco del Acuerdo San Juan, "Mis Segundos Mil Días". Así, tutelábamos no sólo a niños y niñas de hasta dos años sino también hasta los que cumplen cuatro.

De este modo, acompañamos el trayecto hasta que nuestros pequeños son incorporados al sistema educativo formal. Allí es donde empiezan a notarse los problemas que algunos pequeños han padecido en su primera infancia y por ello resulta fundamental un abordaje comprometido y transversal de la salud, que incluye educación sobre buenos hábitos, detección temprana de patologías y cuidado integral, allanando así el camino para el desarrollo de todo el potencial individual que entendemos es garantía de un mejor San Juan y de una mejor Argentina.

**Dr. Sergio Uñac**

Gobernador de la Provincia de San Juan



# ¿QUÉ ES EL DESARROLLO INFANTIL?

Es la adquisición gradual y el perfeccionamiento de nuevas funciones, habilidades y comportamientos que lo capacitan al niño para valerse por sí mismo, alcanzando independencia y autonomía.

Las pautas del desarrollo son las acciones que la mayoría de los niños pueden hacer a una determinada edad, como por ejemplo hablar, saltar, comportarse, explorar, etc.

El aprendizaje de tu hijo se inicia en el momento de nacer, cuando empieza a conocer el mundo, su familia, su entorno, y a sí mismo.

Creer es aprender a vivir, y en estos primeros años de la vida su desarrollo depende de cómo se lo estimule y del cariño que reciba.

El juego es una actividad muy importante para el desarrollo del niño, debemos estimularlo y ser sus compañeros de juego cuando sea necesario.

A través del juego exploran y entienden el mundo que los rodea; sirve para conocer y dominar las partes del cuerpo; es su medio de expresión y manifestación de emociones. Ayuda a estimular la convivencia con niños de su misma edad, estableciendo vínculos con personas, objetos y situaciones. Es un momento de aprendizaje.

Leerles cuentos a los chicos desde etapas muy tempranas de la vida incrementa el desarrollo de su inteligencia, de su pensamiento, del lenguaje y la comunicación. Leer con ellos es también conocer otros mundos, otras formas de vida.

Los invitamos a que transitemos juntos la maravillosa aventura de crecer...

**Dra. Andrea Weidman**  
Jefa de la División Pediatría

**Dra. Mónica Camargo**  
Jefa de la Sección Crecimiento y Desarrollo.

**Dirección Materno Infancia**  
Ministerio de Salud Pública

**“MUCHAS DE LAS COSAS QUE NOSOTROS NECESITAMOS PUEDEN ESPERAR, LOS NIÑOS NO PUEDEN, AHORA ES EL MOMENTO, SUS HUESOS ESTÁN EN FORMACIÓN, SU SANGRE TAMBIÉN LO ESTÁ Y SUS SENTIDOS SE ESTÁN DESARROLLANDO, A ELLOS NOSOTROS NO PODEMOS CONTESTARLES MAÑANA, SU NOMBRE ES HOY”.**

**GABRIELA MISTRAL**



# LA HORA DEL CUENTO



Escanea este código con tu celu y escuchá el audiocuento!

LA LECTURA DE CUENTOS AYUDA A SUPERAR RETOS Y TEMORES.  
FOMENTA LA ESCUCHA Y LA ATENCIÓN, FACILITANDO LA COMUNICACIÓN.  
PROMUEVE EL MARAVILLOSO HÁBITO DE LA LECTURA A EDAD TEMPRANA.

## EL LEÓN CITO Y SU PELOTA

Había una vez, en una selva muy lejana, un leoncito muy pequeño llamado CITO al que le gustaba jugar a la pelota. Su pelota era su juguete favorito.

Cuando salía el sol y sus rayos iluminaban los grandes árboles de la selva, el león Cito corría de acá para allá con su pelota. Jugaba con su mamá o con su papá, y muchas veces jugaba solito.

Un día la pelota rodó y rodó y se perdió. Cito, muy triste, le dijo a su mamá que lo ayudara a buscar su pelota. Fue así que salieron en busca de su amado juguete.

En el camino se encontraron con la señora Jirafa y le preguntaron:

—Señora Jirafa, ¿ha visto usted mi pelota?

—¿Cómo es tu pelota leoncito? —preguntó la Jirafa.

—Es muy bonita, roja, azul y verde.

—No leoncito, no he visto tu pelota por aquí en las alturas, preguntale al señor Elefante si la vio.

Cito y su mamá caminaron en busca del elefante, cruzaron unos charcos de agua, atravesaron unos pastos muy altos, y llegaron a un lugar lleno de elefantes.

Entonces el leoncito gritó muy fuerte: —¿Alguien ha visto mi pelota?

Y los elefantes respondieron todos juntos: —¡No, no hemos visto ninguna pelota por aquí!

Muy triste y cansado Cito siguió caminando con su mamá y llegó a un lugar muy especial donde varios monitos se divertían cruzando de rama en rama. Entonces pensó: “quizás ellos vieron mi pelota, les voy a preguntar.”

—¡Hola monitos! ¿Han visto mi pelota?

—¿Cómo es tu pelota? —le preguntaron.

—Es muy bonita, es roja, azul y verde.

Entonces de repente se escuchó una voccecita que dijo: —¡Yo sí la vi!

Muy sorprendido y contento el leoncito miró a la monita y le dijo: —¿Adónde la viste?

—La vi hace un rato por allá, en aquellos árboles y nos pusimos a jugar con ella junto a mis amigos.

Cito le dijo a su mamá: —¡Mamá, corramos a buscar mi pelota!

La mamá acompañó con mucho entusiasmo a su hijo y al llegar al lugar vio que su pelota roja, azul y verde, iba de un lado al otro, de monito en monito, mientras se divertían mucho.

Entonces el leoncito les dijo: —Hola monitos, esa pelota es mía, la había perdido, ¿Me la pueden dar?

Los monitos asombrados miraron al leoncito y aunque querían seguir jugando con la pelota se la devolvieron porque no era suya.

Cito estaba muy feliz, saltaba y saltaba. Hasta que de repente lanzó la pelota hacia arriba muy, muy alto, y un monito la agarró y se la pasó a otro monito, y ese monito la lanzó al leoncito, y fue genial jugar con estos nuevos amigos a la pelota.

Desde ese día el león Cito tiene nuevos amigos y descubrió que más lindo que tener una pelota es tener amigos con quien jugar.

Y colorín colorado, este cuento se ha terminado.



# NUTRICIÓN FAMILIAR SALUDABLE

EN ESTA SECCIÓN TE ACOMPAÑAREMOS CON IDEAS PARA QUE TODA LA FAMILIA PUEDA COMER RICO Y SALUDABLE.



## HAMBURGUESAS O TORTILLAS DE LENTEJAS

### Ingredientes:



Un paquete de lentejas



2 cucharas de harina levante ó

2 cucharas harina común con 1/2 cucharita de polvo de hornear o bicarbonato



3 huevos



Condimentos: cantidad necesaria a gusto (orégano, ajo picado, etc.)

### Preparación:

1. Preparamos las lentejas de acuerdo a las instrucciones del paquete. No se deben escurrir o colar. Ya están condimentadas.
2. Colocar en un bowl 3 huevos y condimentar a gusto. Para dar más consistencia agregar 2 cucharas colmadas de harina, realizar movimientos envolventes para unir toda la mezcla
3. Llevar a la cocción que desee, ejemplo: horno en una placa (tortilla y/o hamburguesas) o una sartén untada en aceite con servilleta a fuego mínimo tortillas y/o hamburguesas.

Te recomendamos acompañar las lentejas con un vaso de jugo natural (naranja, pomelo o mandarina), ya que favorece la absorción del hierro de la preparación.



# PINTAMOS JUNTOS

ACTIVIDADES PARA  
2 AÑOS



ACTIVIDADES PARA

**3 AÑOS**

# MODELAMOS JUNTOS

AMASAR COLABORA EN EL APRENDIZAJE DE LA ESCRITURA, MEJORA LA FUERZA, LA DESTREZA Y AGILIDAD EN LAS MANOS, EN ESPECIAL EN LOS DEDOS.

Preparar masa es muy fácil y económico. Sólo necesitás ingredientes que seguramente tenés en casa:

1 vaso de harina

1/2 vaso de sal

Agua cantidad necesaria

Un recipiente para colocar los ingredientes

Una cuchara para mezclar

Podés agregarle unas gotitas de colorante vegetal o podés dejarla de color natural y luego pintarla con témperas o pintura

Una bolsita de nylon para guardar la masa y que no se seque.

Escarbadiantes

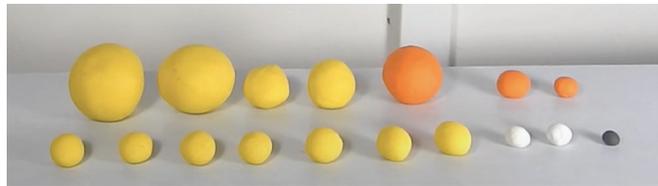
**Preparación de la masa: ¡sólo mezclá todo y listo!**

Escaneá este código y mirá el video de cómo moldear un león

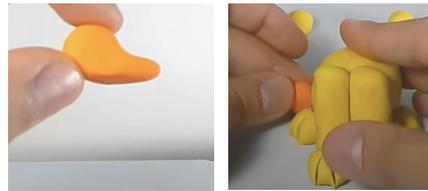


**ó seguí estos pasos:**

## 1 Prepará las bolitas de masa:



## 2 Seguí estas instrucciones para hacer el cuerpo, las patas y la cola:



## 3 Moldeá la cabeza y hacéle los detalles:



## 4 Uní la cabeza con el cuerpo, y listo!



# MEMOTEST

EL MEMOTEST DESARROLLA LA MEMORIA, LA ORIENTACIÓN ESPACIAL, EL RECONOCIMIENTO VISUAL Y LA INCORPORACIÓN DE SABERES

ACTIVIDADES PARA  
**4 AÑOS**

## Pedimos que nos cuenten el cuento del León Cito. (página 5)

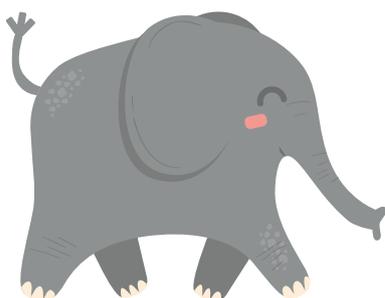
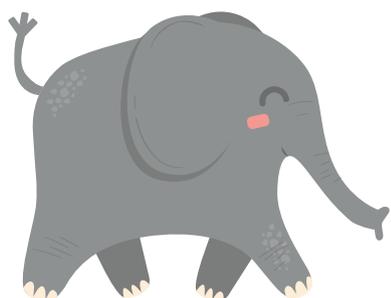
Los cuentos permiten una interacción entre el niño y el adulto, favorecen la imaginación, provocan el habla del niño y estimulan su avance.

## Armamos juntos el MEMOTEST

1. Recortamos las figuras por la línea de puntos.
2. Colocamos las figuras boca abajo
3. Mezclamos y volteamos por turno de a una.

## Objetivo del juego:

Encontrar los pares: los dos leones, los dos monos, los dos elefantes, las dos jirafas.



Si recortas prolijamente estas piezas, obtendrás dos juegos: de un lado el MEMOTEST y del otro, un ROMPECABEZAS



# ¿POR QUÉ ME CUESTA JUGAR CON MIS HIJAS?

“ Cuando mi primera hija comenzó con toda la etapa de jugar con muñecas me emocioné porque creí que iba a ser muy divertido; hacer historias, jugar a maquillarnos, a los doctores, a construir castillos. Las primeras veces yo lo hacía entusiasmada, pero poco a poco me fui dando cuenta que mi hija esperaba que yo inventara historias y yo me iba quedando sin creatividad.

El juego era el mismo todos los días. Mi hija jugaba con sus princesas y siempre una estaba en peligro; otra la rescataba, la llevaba a un lugar a salvo y en un segundo otra vez alguien estaba en peligro y así por un buen rato. Luego sus juegos fueron cambiando, era mamás y bebés, el doctor y la cocinita.

Ahora mi segunda hija está entrando en la misma etapa y yo solo quiero escapar, jajaja; la verdad es que me aburro muchísimo, y no me da ganas.

Amo a mis hijas. Me encanta llevarlas a lugares nuevos, al parque, al centro, me gusta hablar con ellas, bailar, dibujar. Pero me cuesta sentarme a jugar.

Alguna vez alguien me dijo que tenía que jugar como una niña y bueno, eso he intentado, pero yo creo que mi infancia fue diferente porque yo jugaba a la casita, a vestir y a arreglar a mis muñecas y ¡A cocinar!

Me siento mal porque siento que no se jugar. Ahora también tengo que inventar historias con dinosaurios, power rangers, vías de tren, pinturas de uñas,



maquillaje y la verdad es que todo eso, me está costando mucho trabajo. He olvidado lo que es ser una niña.

A veces cuando veo esas madres que juegan con sus hijos me pregunto, ¿Realmente lo están disfrutando? ¿Cómo hacen para no aburrirse? ¿Cómo hacen para olvidarse de las millones de cosas que se tienen que hacer en la casa? ¿Cómo hacen para jugar con varios a la vez?

Para mi sorpresa he encontrado que es un mal común entre las madres. Lo charlé con varias mamás para saber si yo era la rara o si alguien más pasaba por lo mismo y bueno, no soy la única.

Hay cosas que prefiero hacer en vez de jugar: hacer una torta, sentarme y ver a la nada, pintarles las uñas, ver fotos en el teléfono, hacer manualidades.

**Cecilia de Santa Lucía,**  
mamá de Lorena y Delfina

**LES PROPONEMOS UN JUEGO PARA HACER EN FAMILIA, EN ESOS MOMENTOS QUE, COMO A CECILIA, NO SE LES OCURRA A QUÉ JUGAR.**

## JUGAMOS A IMITAR A LOS ANIMALES DE LA SELVA.

Usando sonidos de animales los niños reconocen que cada animal emite un sonido diferente que lo caracteriza frente a los demás. Fomentamos la correcta articulación de los diferentes sonidos del habla y ampliamos su vocabulario



Jugá  
conmigo  
en San Juan

#1



Cada vez que veas  
un código QR

acercá tu teléfono con la cámara para  
poder completar actividades, tener  
nuevas propuestas, bajar material,  
escuchar un audio cuento, etc.

COMUNICATE  
CON NOSOTROS

WHATSAPP:  
264 6301111

[jugaconmigoensanjuan@gmail.com](mailto:jugaconmigoensanjuan@gmail.com)

[www.mildias.sanjuan.gov.ar](http://www.mildias.sanjuan.gov.ar)

TELEFONO MATERNO INFANCIA SALUD PUBLICA  
4307305 / 4307308 / 4305541

SEGUINOS:



@mildiasj

PODÉS ENVIARNOS SUGERENCIAS,  
DUDAS Y COMPARTIR CON NOSOTROS  
FOTOS DE LAS ACTIVIDADES QUE VAN  
REALIZANDO JUNTO A TUS HIJOS.

MIS SEGUNDOS  
100  
DÍAS  
EN SAN JUAN

¡HASTA  
LA PRÓXIMA!

GOBIERNO DE  
SAN JUAN

MINISTERIO DE  
SALUD PÚBLICA

