

Jugá conmigo en San Juan

#13





Las lesiones no intencionales representan un grave problema de salud mundial. En los niños son una de las principales causas de muerte y discapacidad, por lo que constituyen un problema de salud pública en todo el mundo.

En nuestro país es la primera causa de muerte desde el año hasta los cinco años de vida. Casi un niño por día muere a causa del tránsito en Argentina. (Comité nacional de prevención de lesiones de SAP 2021)

¿Por qué lesión y no accidente? La Organización Mundial de la Salud (OMS) propone sustituir la palabra accidente por la de lesión no intencionada con el fin de ir cambiando el concepto de que es un hecho inevitable y sobre el que no se puede influir, por lo tanto, al hablar de lesiones vemos que son situaciones que se pueden prevenir y evitar.

¿Por qué las lesiones intencionales son frecuentes en los niños? En primer lugar, porque los niños pequeños no son plenamente conscientes del peligro del entorno que les rodea y son muy curiosos. En segundo lugar, porque los niños no han completado su desarrollo físico y motor, lo que

hace que las lesiones no intencionales y sus secuelas puedan resultar más graves a esas edades.

La mayoría de las lesiones no intencionales se producen en el entorno próximo del niño, principalmente en el hogar.

La mejor prevención es la supervisión permanente de un adulto responsable. Un minuto sin "vigilancia" puede ser suficiente para generar una situación de riesgo.

Fomentemos entre todos un lugar seguro para nuestros niños.

Dra Andrea Weidman
Jefa de División Pediatría.

Revista del Programa Mis Segundos Mil Días en San Juan.
Propiedad del Ministerio de Salud Pública del Gobierno de la Provincia de San Juan.

ENTREGA GRATUITA. PROHIBIDA SU VENTA.



Hablemos de lesiones no intencionales

EN EL HOGAR:

GOLPES Y CAÍDAS:

Cuando los bebés empiezan a rolar no hay que dejarlos solos sobre ninguna superficie (cama, cambiador, etcétera). Es fundamental colocar protecciones en ventanas, balcones y escaleras. En los balcones la protección debe ser como mínimo de 1,70 m o hasta el techo y en el caso de las escaleras, es preciso colocar en los extremos una barrera que no pueda ser abierta por un niño menor de 4 años.

QUEMADURAS:

La cocina es un lugar peligroso y hay que mantener a los chicos alejados del horno encendido, uno de los principales causantes de quemaduras. Cocinar en las hornallas de atrás y colocar los mangos de las cacerolas y sartenes para adentro. No cocinar, ni tomar bebidas calientes con un bebé en brazos. No dejar fósforos o encendedores al alcance de los niños. Aislar las fuentes de calor como estufas y radiadores.

DESCARGAS ELÉCTRICAS:

Mantener tapadas las bocas de los tomacorrientes y enseñarle a los chicos a no acercarse ni tocarlos. Evitar que los cables de veladores o lámparas queden sobre el piso.

ASFIXIA:

Los objetos pequeños como monedas, botones, tornillos, tuercas, bolitas y pilas redondas no deben estar al alcance de niños. Tampoco alimentos como uvas enteras, frutos secos, caramelos, maníes, aceitunas, entre otros. Ante un evento de atragantamiento, no es conveniente introducir los dedos si no se visualiza el objeto en su totalidad, ya que se corre el riesgo de empujarlo y convertir en total una obstrucción parcial.

INTOXICACIONES:

Mantener los medicamentos, insecticidas, artículos de limpieza, solventes, pinturas y otras sustancias tóxicas fuera del alcance de los chicos. No guardar líquidos en envases de bebidas que los niños puedan reconocer y confundir. En caso de

ingestión de cáusticos (soda cáustica, lavandina) o hidrocarburos (kerosene, nafta, brillapisos) lavar la zona afectada con agua, NO provocar el vómito ni dar otra sustancia como leche. Si estuvo en contacto con insecticidas quitar la ropa, bañar. SIEMPRE concurrir inmediatamente al servicio de urgencia más cercano.

AHOGAMIENTO:

Nunca dejes a los niños pequeños solos en la bañera ni al cuidado de un menor. En recipientes con agua (baldes, palanganas y piletitas inflables), aún con poca cantidad (10 cm), un niño pequeño se puede ahogar. Recuerda que el ahogamiento es una causa de muerte y discapacidad muy común en niños menores de 3 años. Si en tu casa hay una pileta debe tener rejas que superen el 1,50 m de altura y los barrotes deben tener una distancia máxima de 12 cm entre sí. Además, los chicos no deberían poder ingresar por sus propios medios (se recomienda que el acceso se realice a través de una puerta, que esté siempre cerrada bajo llave). Se debe mantener una proporción segura entre el número de cuidadores y niños dentro de las piletas: en lactantes la relación debe ser 1 a 1; de 1 a 2 años: 1 a 2; de 2 a 3 años: 1 a 3 y luego de los 4 años de acuerdo con el grado de aprendizaje de natación que tengan los niños. Tapar los pozos ciegos.

ACEQUIAS, RÍOS, LAGOS

No es recomendable bañarse en acequias, ríos o arroyos que no estén señalizados ni con vigilancia adecuada porque en las aguas turbias no puede determinarse la profundidad. LOS NIÑOS SIEMPRE DEBEN ESTAR CON UN ADULTO RESPONSABLE.

VÍA PÚBLICA

Los niños son los más vulnerables en los accidentes de tránsito

PEATONES:

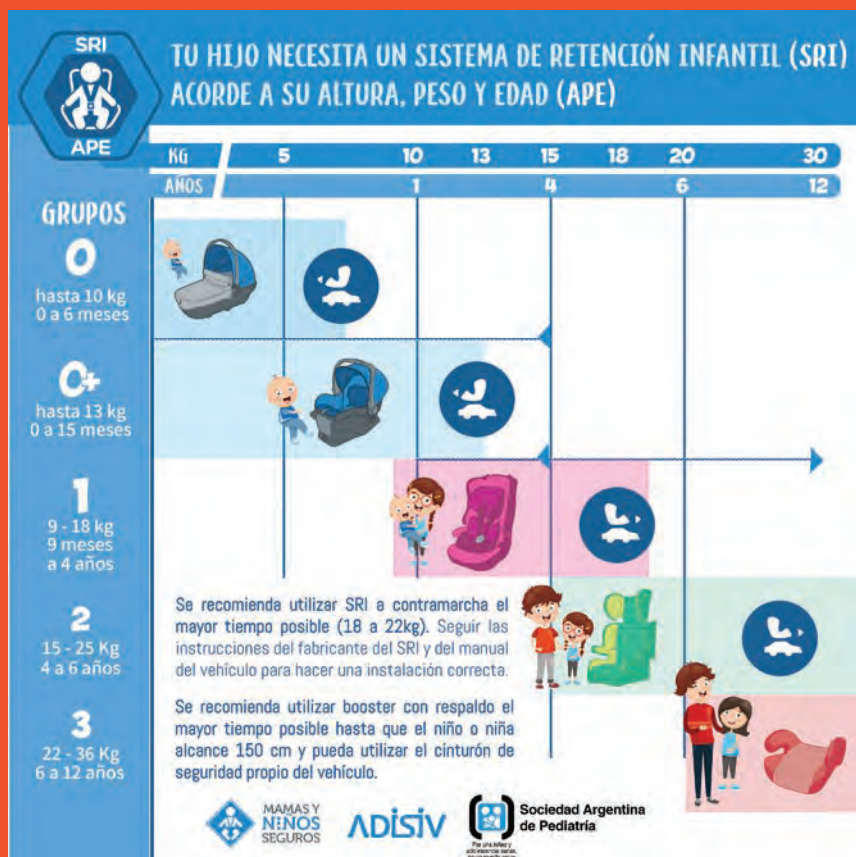
Se debe cruzar la calle por la senda peatonal, los niños menores de cinco años deben ir de la mano de un adulto responsable.

BICICLETA:

En relación al tamaño, deben tocar el suelo con los pies, SIEMPRE deben usar casco y luces aún en trayectos cortos. Los niños no deben circular solos en la calle, si son acompañantes deben ir en sillas, con los pies protegidos y arnés abrochado.

MOTOS:

Solo puede ser conducida por mayores de 17 años con casco homologado y abrochado y vestimenta reflectiva. NO es recomendable usar este medio de transporte en niños.



AUTOMÓVIL:

El 50% de los niños fallecidos en accidentes de tránsito viajaban en auto. Todos los ocupantes deben ir correctamente sujetos. Los menores de 12 años deben viajar en el asiento de atrás y si miden menos de 1,5 m deben viajar con sistemas de retención infantil (SRI).



LICUADO DE BANANA Y AVENA

Ingredientes:



2 vasos de leche



2 bananas



4 cucharadas
de avena

Preparación en familia:

Vierte todos los ingredientes dentro de la licuadora. Bate a alta velocidad y..., ¡listo! Una bebida fácil, saludable y ¡riquísima!

La avena es uno de los cereales que más beneficios aporta a los niños, es rica en vitaminas, en sales minerales y en ácidos grasos de buena calidad. Además aumenta la energía y previene el colesterol.

Como todas las frutas, **la banana** es saludable, también da energía, aporta potasio, fortalece los huesos, protege los músculos.



LA HORA DEL CUENTO

INVENTAMOS UN CUENTO

Presentamos a continuación imágenes para que juntos inventen un cuento y le pongan nombre a los personajes



¡Escaneá este código con tu celu y escuchá el audiocuento!



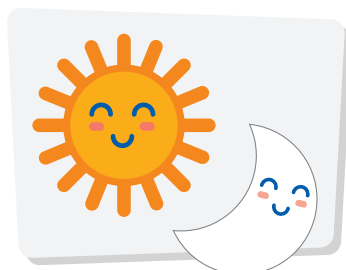
2. Elegimos el lugar



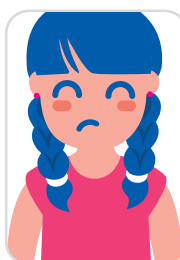
1. Elegimos uno o varios personajes



3. Elegimos un momento del día



4. Elegimos las emociones de los personajes



Ahora podemos comenzar el cuento.

Había una vez....

Presentamos a los personajes, decimos adónde viven, en qué momento del día transcurre la historia. Dejamos volar la imaginación y juntos inventamos un cuento.

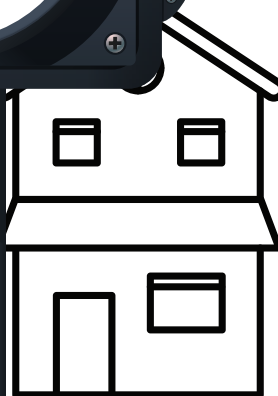
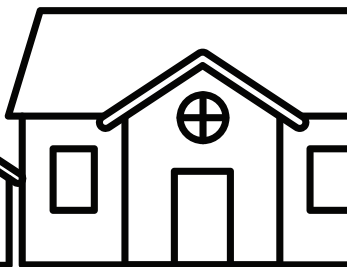
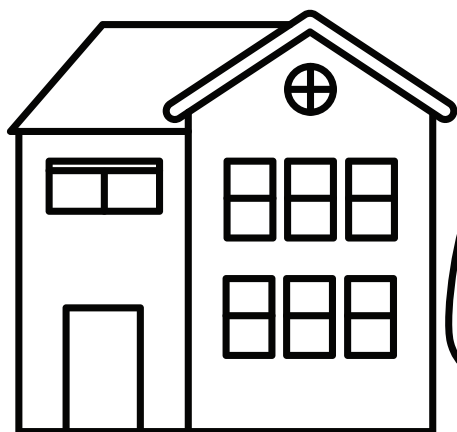
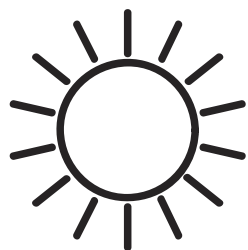
Pueden enviarnos por whatsapp un audio con el cuento que inventaron en familia.

ESTA ACTIVIDAD MEJORA LAS HABILIDADES QUE REQUIEREN UNA COORDINACIÓN OJO- MANO. ADEMÁS FAVORECE LA CONCENTRACIÓN Y ES UNA LINDA ACTIVIDAD PARA COMPARTIR EN FAMILIA.

DECORAMOS EL SEMÁFORO

Recortamos papелitos de colores rojo, amarillo y verde, hacemos bollitos y los pegamos en el lugar que corresponde.

ACTIVIDAD DESDE LOS
2 AÑOS



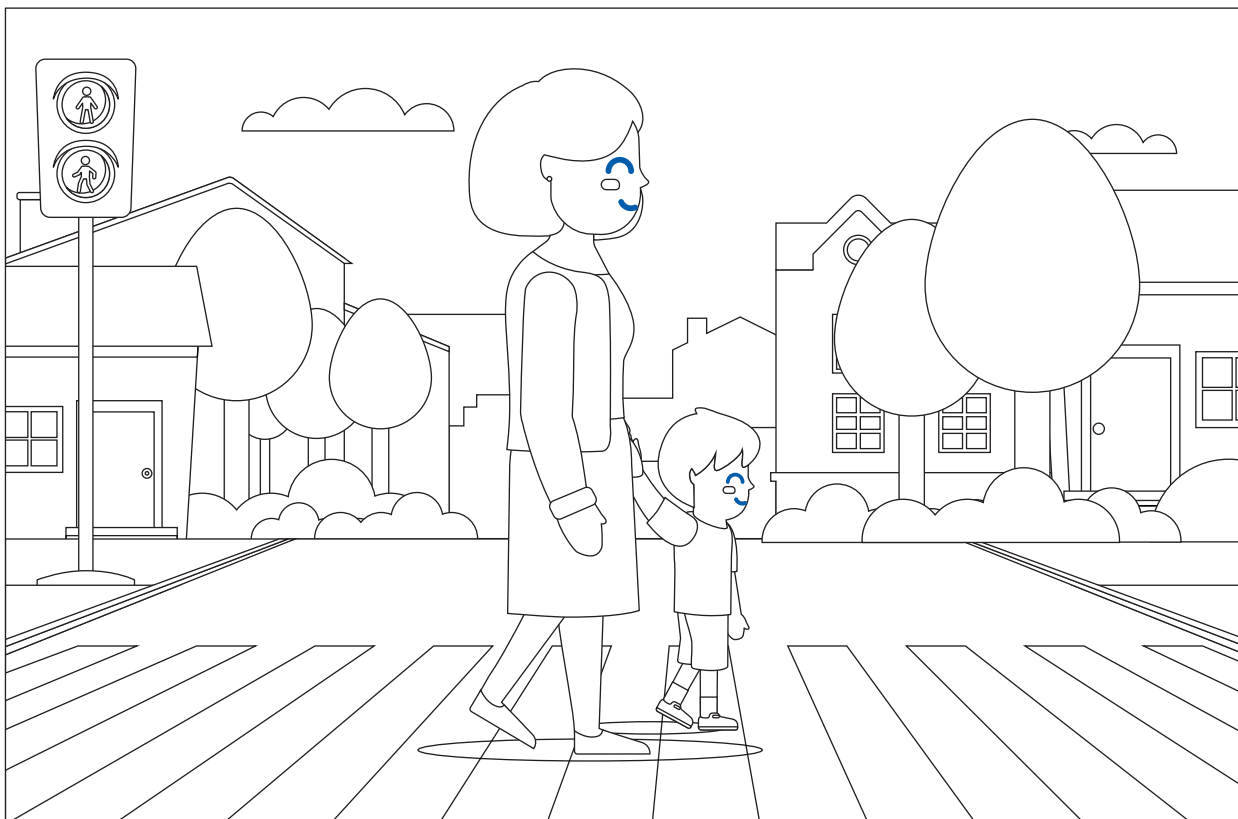
ACTIVIDAD DESDE LOS

3 AÑOS

ESTA ACTIVIDAD AYUDA AL RECONOCIMIENTO DE LOS COLORES, LAS FORMAS, LOS ESPACIOS Y FAVORECEMOS EL DESARROLLO DE LA MOTRICIDAD FINA EN LOS NIÑOS.



PINTAMOS JUNTOS



TESTIMONIOS Y CONSULTAS



“

Te invitamos a que así
como Lucrecia lo hizo, nos envíes
tu testimonio o tus preguntas.

Contacto:
jugaconmigoensanjuan@gmail.com

Hola!! Soy Lucrecia, mamá de Lucas de 8 meses. Es mi primer bebé. Lucas está muy inquieto y quiere estar en el piso, no me deja hacer nada. Mi mamá me dijo que le iba a regalar un andador, así lo ponía ahí y se iba a entretener, así yo podía hacer las tareas de la casa. Pero yo leí que no es bueno, una amiga me dijo que le hace daño a las piernitas. No sé que hacer...

Hola Lucrecia!! Gracias por compartir tus inquietudes!! El andador no es que le hace daño a las piernitas como dice tu amiga, sino que el USO DE ANDADOR PROVOCA ACCIDENTES. Un 40% de los niños y niñas que los usan, sufren alguna lesión en algún momento. Además no favorece a su tono muscular y atrasa su desarrollo madurativo. Al provocar una postura inadecuada para la marcha (marcha sentada o en puntas de pies) y no permitir el correcto equilibrio y alternancia de brazos y piernas, se relaciona con retraso de la adquisición de la marcha y la ausencia de gateo.

Por lo tanto a la edad de Lucas lo mejor es crearle un espacio en el piso para que no tenga riesgos de caídas, bien limpio previamente, puede ser sobre una colchita, con juguetes de colores, que no sean pequeños por el riesgo de asfixia, hablarle, ponerle música, mientras haces tus tareas, parar un ratito y cantarle una canción o contarle un cuento corto. Así de a poco Lucas va a comenzar a movilizarse hasta que logre el gateo y de a poco su autonomía.

ESTA ACTIVIDAD ESTIMULA LA CAPACIDAD VISOESPACIAL, EL RAZONAMIENTO, EL LENGUAJE, LA ATENCIÓN Y LA MEMORIA. ADEMÁS HOY APRENDERÁN EN FAMILIA ALGUNAS SEÑALES DE EDUCACIÓN VIAL.

BINGO DE LAS SEÑALES DE TRÁNSITO

Instrucciones:

Recortamos por la línea de puntos para armar el juego de bingo.

1. Cada jugador elige un tablero con 4 imágenes cada uno.
2. Colocar las 8 fichas con las imágenes boca abajo.
3. Sacar una ficha por turno.
4. Gana el que completa primero el tablero.

TABLERO 1

Cruzar por la senda peatonal.

Los niños siempre de la mano de un adulto.



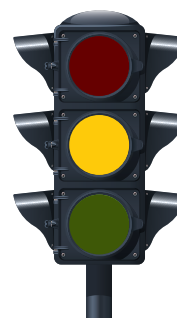
No usar el teléfono celular mientras se maneja.



Semáforo en rojo. Detenerse.



Semáforo en amarillo. Precaución.



Semáforo en verde. Circular.



Niños jugando. Despacio, niños jugando.



Semáforo del peatón.

Cruzamos cuando está en verde. No podemos cruzar si está en rojo.



Usar siempre el cinturón de seguridad.



TABLERO 2

**Cruzar por la
senda peatonal.**

Los niños
siempre de la
mano de un
adulto.



**No usar el
teléfono celular
mientras se
maneja.**



**Semáforo en
rojo. Detenerse.**



**Semáforo en
amarillo.
Precaución.**



**Semáforo en
verde. Circular.**



**Niños jugando.
Despacio, niños
jugando.**



**Semáforo
del peatón.**

Cruzamos cuando
está en verde.
No podemos cruzar
si está en rojo.



**Usar siempre
el cinturón de
seguridad.**



JUGAMOS EN FAMILIA UN PASEO POR LA CIUDAD

Realizamos actividad física caminando en familia y aprendemos más sobre las señales de tránsito que observamos mientras paseamos.

Caminar es beneficioso para grandes y chicos.

Además los adultos pueden enseñarles una canción a los niños mientras realizan el recorrido por la ciudad.



Jugá
conmigo
en San Juan

#13

COMUNICATE
CON NOSOTROS



WHATSAPP:
264 6301111



jugaconmigoensanjuan@gmail.com



www.mildias.sanjuan.gob.ar



TELÉFONO MATERNO INFANCIA SALUD PÚBLICA
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

1000
DÍAS
EN SAN JUAN



Cada vez que veas
un código QR

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

¡HASTA
LA PRÓXIMA!



GOBIERNO DE
SAN JUAN

MINISTERIO DE
SALUD PÚBLICA