





MINISTERIO DE SALUD PÚBLICA

EDITORIAL



Los niños, niñas y adolescentes tienen derecho a la atención integral de su salud, esto está contemplado en la Constitución Nacional, en el "Plan estratégico de salud 2030" del Gobierno de la provincia de San Juan y en múltiples tratados de Organismos internacionales (OMS, UNICEF, OPS, etc).

Un control adecuado de Salud contribuye a disminuir la Mortalidad infantil y de menores de cinco años sobre todo en situaciones que se pueden prevenir como por ejemplo enfermedades infecciosas y accidentes.

Todos somos responsables, Estado y familia, de que los niños concurran a sus controles de salud, en forma periódica, de acuerdo a lo establecido para cada edad.

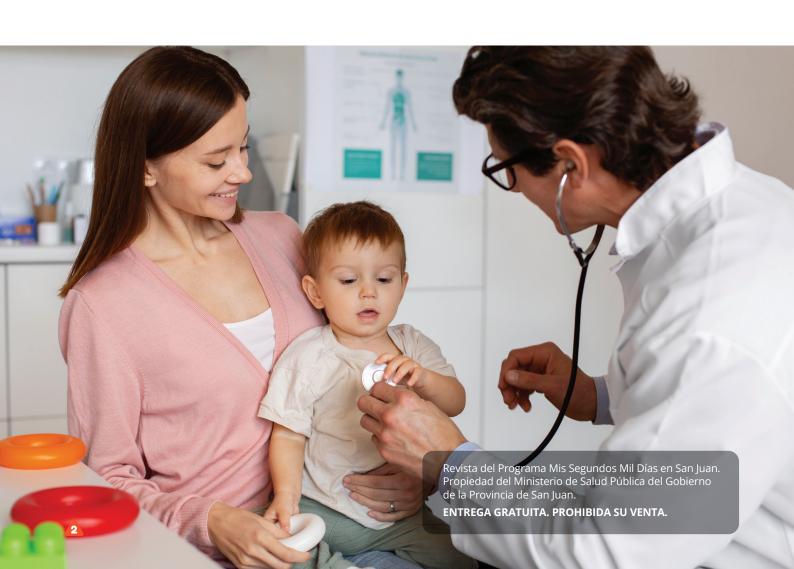
La niñez es una época de crecimiento y cambios rápidos por ello los niños tienen controles pediátricos con mayor frecuencia. Es importante que el equipo de salud controle periódicamente a los niños/as desde que nacen aunque estén sanos para evaluar si su crecimiento y desarrollo son acordes a su edad y además poder evacuar

dudas sobre crianza, alimentación, vacunas, uso de pantallas, juego, prevención de accidentes etc. También son fundamentales para la detección de enfermedades no diagnosticadas. Está ampliamente demostrado que los buenos hábitos adquiridos en la infancia, disminuyen el riesgo de adquirir enfermedades crónicas en el adulto como hipertensión arterial, diabetes, obesidad, etc.

En nuestra provincia, la Libreta Sanitaria, editada en el año 2018, según Ley provincial Nº 7161, una herramienta útil para las familias y los profesionales, se encuentra dividida en etapas de acuerdo a la edad del niño, niña y adolescente y especifica los controles necesarios según la edad cronológica. Además tiene un apartado con consejos útiles para cada etapa. Es fundamental siempre llevarla para que se constate el registro de la consulta.

Cuando llevas a tu hijo o hija a los controles de salud te aseguras de que crezcan sanos, se desarrollen plenamente y tenga mayores oportunidades en su futuro.

Equipo Mis Segundos Mil Días. Dirección Materno Infancia





Concurrir a los controles de niños, niñas y adolescentes sanos es muy importante

¿Qué es el control del niño, niña o adolescente sano?

Es el control médico realizado por pediatra o médico de familia en una consulta que se denomina control del niño sano (CNS) e incluye todas las actividades destinadas a prevenir y detectar en forma temprana situaciones que puedan afectar su crecimiento y desarrollo, como también el tratamiento oportuno de enfermedades. También se acompaña y se educa a las familias sobre hábitos saludables, crianza, juego, seguridad, protección de la salud ambiental, etc.

La consulta de niño sano nos enseña que la visita al médico puede ser una oportunidad para el cuidado de la salud.

Algunas de las principales actividades que se realizan durante el control es un examen del cuerpo, toma de medidas (peso, talla, perímetro cefálico y otras.), evaluación del desarrollo neuromotor, control e indicación de vacunas y orientación a los padres.



¿Cada cuánto debo llevar al niño, niña o adolescente al control?

Cada control tiene evaluaciones específicas dependiendo de su edad. Es muy importante que cada consulta sea registrada por el médico en su historia clínica y en la libreta sanitaria que portan los padres.

Podes llevar a tu hijo/a al control de niño sano en centro de salud más cercano a tu domicilio y que quede

registrado en su libreta sanitaria.

Al principio de la vida los controles son muy frecuentes debido a los grandes cambios que experimentan los niños o niñas en esta etapa y luego se van espaciando.

EN LA ETAPA PREESCOLAR DE LOS 2 A LOS 5 AÑOS LOS CONTROLES DE NIÑO SANO SE RECOMIENDAN CADA 6 MESES, sin embargo los maletines educativos nutricionales de la iniciativa "Mis segundos mil días" se entregan todos los meses.







¿Porque es tan valioso que se registre el control de niño sano en la libreta sanitaria?

La Libreta Sanitaria es un documento de salud destinado a la población infantojuvenil, desde el embarazo hasta los 18 años de edad y se entrega gratuitamente a las familias en los centros sanitarios.

Contiene datos correspondientes a los controles rutinarios y de vacunación, así como consejería para las familias con un diseño amigable, de fácil lectura priorizando los factores protectores para el desarrollo infantil y con referencias para los profesionales de salud, a fin de facilitar el abordaje

La libreta de salud es un documento esencial que portan las familias y refleja la historia de salud desde la concepción hasta los 18 años.

y la comprensión integral del niño. Los controles médicos y exámenes requeridos en la Libreta Sanitaria podrán ser efectuados por profesionales de instituciones públicas o privadas, teniendo en ambos casos, la misma validez para las autoridades sanitarias.

Dra. Laura Saad Equipo Segundos Mil días

NUTRICIÓN FAMILIAR SALUDABLE

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

EL DESAYUNO

El desayuno es la comida que brinda la energía que un niño necesita para comenzar su día. Por eso cuanto más variedad y color tenga su desayuno se sentirá mejor física, mental y emocionalmente. No se trata sólo de comer algo, sino de elegir qué comer.

El desayuno es un hábito que se aprende, es importante desayunar con los hijos para que reconozcan la importancia.

Variar los alimentos, incorporar de a poco lo nuevo y tomar en cuenta lo que más le gusta.

Propuesta de desayuno saludable

- Leche como les guste: con chocolate o mate cocido/ te con leche.
- Pan con manteca, queso y /o mermelada.
- · Un huevo revuelto, duro o poché.

• Una fruta.

• Un jugo de fruta.

PANQUEQUES



Preparación en familia:

Colocar harina y avena en un recipiente grande, mezclar los ingredientes secos para que se distribuyan uniformemente. Agregarle una banana pisada, la leche y los huevos batidos. Mezclar bien. Cocinar en una sartén. Servir y disfrutarlos colocándoles dulce de leche, frutas o solos.



ACTIVIDAD DESDE LOS

3 y 4 AÑOS

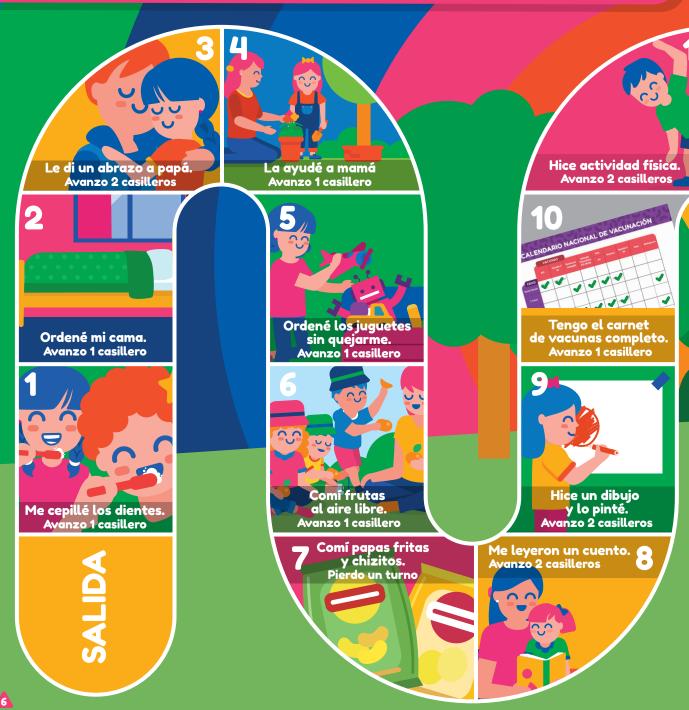
ESTE JUEGO ESTIMULA LA CAPACIDAD DE ATENCIÓN DE LOS MÁS PEQUEÑOS, QUE TIENEN QUE ESTAR CONCENTRADOS PARA SEGUIR LAS NORMAS DEL JUEGO MIENTRAS APRENDEN HÁBITOS SALUDABLES.

JUEGO DE LA OCA

Cada jugador tira un dado y avanza su ficha (de acuerdo al número obtenido) por un tablero con dibujos.

Dependiendo de la casilla en la que se caiga, se puede avanzar o, por el contrario, retroceder.

Pierdo un turno significa que cuando me toque a mí no podré tirar el dado sino que jugará el participante que sigue. Me tocará tirar en una próxima ronda. Si son sólo 2 jugadores significa que al otro participante le tocará tirar 2 veces el dado.















Consulta

Hola soy Gustavo de Capital, mi consulta es sobre mi hijo de 3 años. Hemos notado que no tiene apetito como antes, lo vemos cansado todo el tiempo. ¿Qué le puede pasar? ¿Es normal a su edad?

Hola Gustavo, gracias por tu consulta. Cuando noten cambios en la conducta de tu hijo es importante consultar a un profesional. Muchas veces los niños muestran falta de apetito pero eso no debería alterar sus demás funciones, si lo notan cansado o diferente a como es él es importante realizarle el control pediátrico y hacerle análisis para descartar anemia.

¿Qué es la anemia infantil?

Es la disminución de la cantidad de glóbulos rojos en la sangre o cuando la hemoglobina, que es una proteína de color rojo que transporta oxígeno, se encuentra por debajo de los valores normales para la edad del niño. Hay varios tipos de anemias, pero la más frecuente en todo el mundo y especialmente en los niños es la anemia por falta de hierro, generalmente causado por dietas que contienen pocas proteínas animales y vegetales (carnes rojas y blancas, verduras de hoja verde y leguminosas).

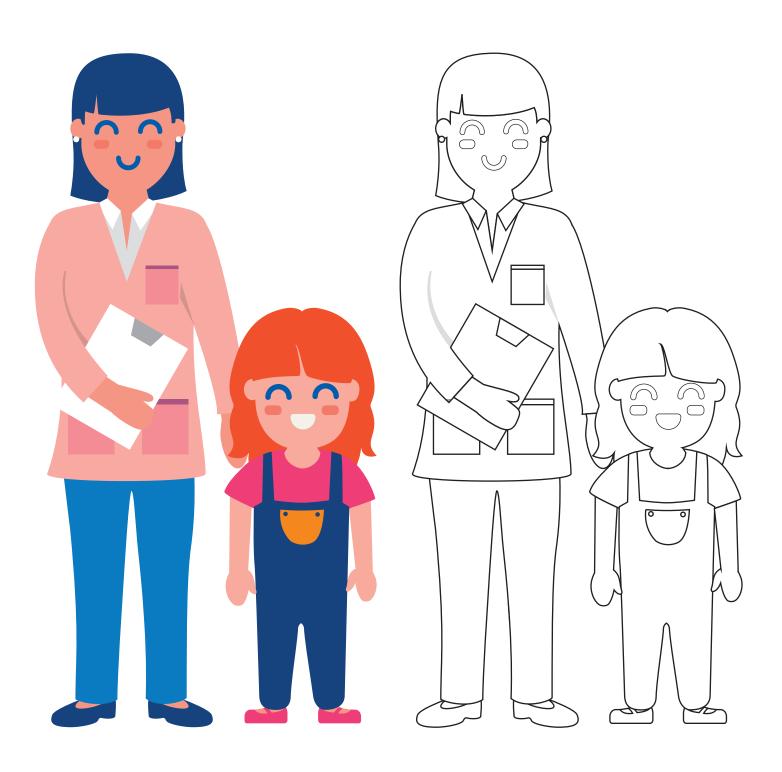
Entonces es importante revisar qué tipos y qué cantidad de alimentos consume y realizar los controles de niño sano correspondientes para detectar cualquier alteración a tiempo.

ACTIVIDAD DESDE LOS

2 AÑOS

PINTAR AYUDA A DESARROLLAR LA MOTRICIDAD FINA. PRODUCE UNA GRAN SATISFACCIÓN, LO QUE CONTRIBUYE A AUMENTAR LA AUTOESTIMA. FAVORECE LA CONCENTRACIÓN, RELAJA Y TRANQUILIZA.

PINTAMOS CON LOS MISMOS COLORES DEL MODELO



LA HORA DEL CUENTO

APRENDEMOS JUNTOS ESTA POESÍA CON RIMA.

APRENDER UNA POESÍA CON RIMA IMPULSA EL DESARROLLO DEL HABLA Y DEL LENGUAJE; ADEMÁS FAVORECE LA MEMORIA Y DESARROLLO COGNITIVO.



ELLA ES MI PEDIATRA

ELLA ES MI PEDIATRA, ES LINDA Y ES BUENA CUANDO ME REVISA, ME MIDE Y ME PESA. MI MAMÁ PREGUNTA SI TODO ESTÁ BIEN, CON UNA SONRISA LE DICE QUE SÍ Y MAMÁ SE ALEGRA POR MÍ.

ELLA ME ACONSEJA QUE YO JUEGUE MUCHO QUE NO MIRE TELE, YO ATENTO LA ESCUCHO. QUE LOS DIENTES ME CEPILLE ME DICE CON FIRMEZA Y YO CUMPLIRÉ CON ESA LIMPIEZA.

ES BUENO EL CONTROL PARA SABER CÓMO CREZCO Y CUANDO ALGUNA ENFERMEDAD PADEZCO. EN LA LIBRETA ELLA GUARDA LA MEMORIA, MI SALUD DE A POCO SE VA HACIENDO HISTORIA.

ELLA SE DESPIDE Y ME DICE SONRIENTE:
"VUELVE EN UNOS MESES PARA VER CUANTO CRECES".

DE REGALO LE DEJO UN DIBUJO
Y LE DOY UN ABRAZO QUE CASI LA ESTRUJO.

ELLA ES MI PEDIATRA, ES LINDA Y ES BUENA ¡QUÉ IMPORTANTE Y BUENO ES VENIR A VERLA! VOLVEMOS A CASA CON EL ALMA LLENA.

Autora: Psp. Marina Pueyo



JUGAMOS EN FAMILIA RONDA DE PALABRAS

Hacemos una ronda y nos sentamos en el piso o nos quedamos parados, como más nos guste. Un adulto comienza diciendo: "decimos nombres de frutas y verduras"; y cada uno a su turno va diciendo el nombre de una fruta o de una verdura. Al jugador que ya no se le ocurre nada tiene una prenda. Sigue el juego a partir del jugador que perdió, él dice: "decimos nombres de ..."

Ideas para cada ronda:

- Nombres de oficios o profesiones
- Nombres de varones
- Nombres de mujeres
- Nombre de colores

La propuesta se adapta a la edad de los niños, se puede realizar con dificultad, por ejemplo: decir la palabra que dijeron anteriormente a la mía y luego decir mi palabra. Ej.: el jugador 1 dice: "Decimos nombres de animales: perro", el jugador 2 dice: "perro, gato"; el jugador 3 dice: "perro, gato, jirafa"; y así hasta que uno se confunda o se olvide de alguna palabra ya dicha.



COMUNICATE CON NOSOTROS



jugaconmigoensanjuan@gmail.com

www.mildias.sanjuan.gob.ar

TELÉFONO MATERNO INFANCIA SALUD PÚBLICA **4307305 / 4307308 / 4305541**

SEGUINOS:



@mildiassj

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





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.





MINISTERIO DE SALUD PÚBLICA