

Jugá conmigo en San Juan

#20



MIS SEGUNDOS
1000 DÍAS
EN SAN JUAN

GOBIERNO DE
SAN JUAN

MINISTERIO DE
SALUD PÚBLICA

EDITORIAL

Los invitamos a prepararnos para transitar este invierno. En estos meses donde aumenta la circulación de virus que producen enfermedades respiratorias, es fundamental considerar una serie de medidas para prevenirlas. En el siguiente artículo las desarrollaremos.

El invierno es una buena excusa para compartir momentos en familia. Cuando las temperaturas son muy frías y no podemos salir, es importante planificar actividades con los niños para evitar el uso excesivo de las pantallas. Podemos leer e interpretar un cuento, cocinar todos juntos, ordenar objetos entre todos, reciclar, recortar y pegar, contar historias familiares, recordar los juegos de la infancia de nuestros abuelos.

Y si las temperaturas lo permiten, como una cálida siesta, salir a jugar al aire libre. Esto también mejora nuestras defensas y ayuda a que no enfermemos tanto. SIEMPRE independiente de la época del año, el juego es la excusa perfecta para compartir, conocernos, desarrollar habilidades y desconectarnos aunque sea por un ratito de las exigencias cotidianas y disfrutar con nuestros hijos.

**Equipo Mis Primeros Mil Días
Dir. Materno Infancia**



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.



TIEMPOS DE FRÍO... TIEMPOS DE INFECCIONES RESPIRATORIAS

Luego de la pandemia por Covid19, época en la que sólo circuló este virus, observamos infecciones respiratorias solo por el mismo. A partir del año 2022 se reinició la circulación de otros virus diferentes al SarsCov 2, que afectan fundamentalmente al aparato respiratorio.

Es así como, durante el pasado año 2022, atravesamos brotes de infecciones por virus de Influenza, virus Respiratorio Sincitial, Metaneumovirus y otros. Todos ellos tienen la particularidad de afectar predominantemente al aparato respiratorio pero además, y aunque post pandemia se ha visto desdibujada la clásica circulación exclusivamente estacional, estos virus provocan mayor número de infecciones en tiempos de clima frío.

¿Por qué se da este fenómeno?

Es simple de explicar. En tiempos de clima frío, así como la piel se reseca y puede sufrir alteraciones en su superficie, la mucosa del árbol respiratorio, también se modifica. El aire frío del exterior o caliente de los sistemas de calefacción en el interior de las viviendas, secan y alteran la mucosa predisponiéndola como un terreno fértil a la afectación por parte de los virus respiratorios.

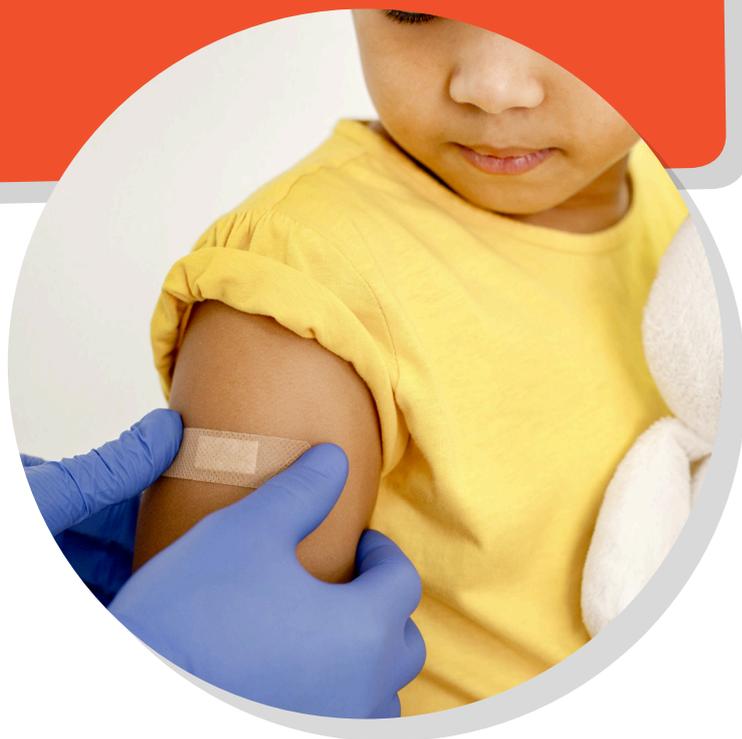
Esto ocurre en todas las edades pero, sobre todo en niños menores de dos años, los que aun atraviesan un proceso de desarrollo y maduración de su sistema inmunológico o de defensas, y de esta forma, son más susceptibles a cuadros severos como neumonías virales y bronquiolitis.

Es por ello que se hace muy importante recordar algunas medidas de prevención que ayudan al cuidado de los más pequeños. Entre ellas podemos mencionar:

1. Higiene de manos: nuestras manos son importantes vehículos de gérmenes en general y sobre todo al tocar nuestra cara , nariz y boca con frecuencia, favoreciendo con ese hábito el ingreso de los virus respiratorios a nuestro organismo. El lavado frecuente con agua y jabón si están evidentemente sucias o el uso de alcohol gel son suficientes para ayudar en este sentido.
2. Evitar cubrirse la boca con las manos al toser o estornudar: por el mismo motivo mencionado en el punto anterior, el hábito correcto en este caso, es el de cubrir nuestra boca y nariz con la cara interna del pliegue del codo. Esta es un área que en general no toma contacto con otras superficies y disminuye la transmisión de virus expulsados en las microgotas de secreciones o saliva.
3. Ventilar ambientes: Esta medida ha demostrado ser muy efectiva para disminuir la trasmisión de virus en ambientes cerrados. No se trata de enfriar los ambientes, sino de promover la circulación de aire del exterior mediante dos ventanas parcialmente abiertas en forma cruzada por breves períodos de tiempo (5 a 10 minutos son suficientes) varias veces al día. Esto hace que el aire interior se renueva y disminuya la carga viral ambiental.
4. Higiene de superficies de contacto frecuente: como ejemplo podemos mencionar picaportes, llaves, juguetes. En ellos pueden quedar acantonados los virus y al contacto con nuestras manos , se inicia nuevamente la cadena de transmisión.
5. Carnet de vacunas completo y al día: esta medida la mencionamos al final no por ser menor. Todo lo contrario, es una de las más valiosas para prevenir complicaciones de infecciones respiratorias, sobre todo las infecciones bacterianas que pueden seguir a las de origen viral. Entre las vacunas disponibles en nuestro medio, contamos con la vacuna antigripal. Esta está indicada sobre todo en mujeres embarazadas, niños menores de dos años y aquellas personas con alguna enfermedad de base que pueda condicionar riesgo para una mala evolución de la infección, tales como cardiopatías, asma, diabetes. Es fundamental concurrir a colocar esta vacuna con tiempo para que al momento de iniciarse la circulación del virus de Influenza o virus de la gripe, la población más susceptible de complicaciones esté protegida.

Las infecciones respiratorias son prevenibles desde el uso de medidas simples de cumplir y sobre todo son prevenibles sus complicaciones. Entre todos podemos lograr hábitos que nos permitan pasar un invierno saludable y hacer realidad el dicho popular: “al mal tiempo... buena cara” o en este caso poder decir: “a las infecciones respiratorias... las enfrentamos con cuidados y prevención”.

Dra. Liliana Bertoni
Infectóloga Infantil
Hospital Dr. G. Rawson



Para algunos padres resulta un gran reto que sus hijos coman verduras y, por ello, una sopa de verduras para niños es la mejor opción para conseguirlo. El hecho de presentar los vegetales como una crema es un truco muy efectivo

SOPA DE VERDURAS



Ingredientes:



Preparación en familia:

1. Picar las verduras: el pimiento verde, el rojo, el apio, el tomate, la cebolla y los dientes de ajo. A las zanahorias, las batatas y el calabacín, los cortamos en dados pequeños.
 2. A continuación, en una olla grande, ponemos abundante agua (la suficiente como para cubrir todas las verduras). Calentamos a fuego fuerte. Cuando rompa a hervir, echamos primeramente las verduras que más cocción requieren: las zanahorias, las batatas, la coliflor, la cebolla, el ajo y el pimiento rojo. Removemos un poco y dejamos que se cocine todo durante 10 minutos.
 3. Luego añadimos el pimiento verde, el apio, el zapallo y el tomate. Dejamos que se cocinen otros 10 minutos más, removiendo de vez en cuando y controlando la temperatura de cocción y el nivel de agua de la sopa.
 4. Removemos y dejamos que todo se cocine nuevamente otros 5 minutos más, hasta que todas las verduras se hayan ablandado y tengamos la sopa completamente lista. Espolvoreamos con un puñadito de perejil picado, removemos brevemente y retiramos del fuego.
- Podemos pisar las verduras y ofrecérsela a los niños como una crema.

LA HORA DEL CUENTO



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

**“Querés que tu hijo sea inteligente: Leele un cuento
Querés que tu hijo preste más atención: Leele un cuento.”**

EL SEÑOR INVIERNO

EN UN PUEBLITO DE LA MONTAÑA VIVÍA UN SEÑOR MUY ESPECIAL LLAMADO INVIERNO, QUE TENÍA BARBA BLANCA Y LARGA Y SIEMPRE VESTÍA CON MUCHOS SACOS DE LANA DE COLORES, CON GUANTES ROJOS Y GORRO AZUL. TODOS LO CONOCÍAN PORQUE ÉL VISITABA A LAS PERSONAS POR TODO EL MUNDO EN ALGÚN MOMENTO DEL AÑO. SU TRABAJO ERA HACER QUE EL INVIERNO SEA FRÍO, Y ÉL SIEMPRE ESTABA ALEGRE. TENÍA MUCHOS AMIGOS ANIMALES QUE LE HACÍAN COMPAÑÍA.

UN DÍA EL SEÑOR INVIERNO ESTABA PREOCUPADO, QUERÍA HACER ALGO PARA QUE EL INVIERNO SEA UN TIEMPO ESPECIAL PARA LOS NIÑOS DEL MUNDO.

ENTONCES HABLÓ CON EL SEÑOR SOL Y LE PIDIÓ QUE ESTÉ PRESENTE CON SUS CÁLDIDOS RAYOS DURANTE LAS TARDES DE INVIERNO PARA QUE LOS NIÑOS NO TENGAN TANTO FRÍO Y SALGAN A JUGAR A LAS PLAZAS.

EL SEÑOR SOL ESTABA MUY FELIZ CON LA PROPUESTA, PERO LE DIJO QUE SUS AMIGAS NUBES NO SIEMPRE LE DEJARÍAN CALENTAR TANTO LAS TARDES.

ENTONCES EL SEÑOR INVIERNO HABLÓ CON LAS NUBES, Y LES PIDIÓ QUE CUANDO ESTÉN

PRESENTES LAS TARDES DE INVIERNO, LE REGALEN A LOS NIÑOS NIEVE PARA QUE SE DIVERTAN HACIENDO MUÑECOS DE NIEVE.

LAS SEÑORAS NUBES ESTABAN MUY FELICES CON LA PROPUESTA, PERO LE DIJERON QUE NO SIEMPRE PODÍAN HACER CAER NIEVE, A VECES SÓLO SERÍA LLUVIA.

ENTONCES EL SEÑOR INVIERNO PENSÓ: ESOS DÍAS DE LLUVIA LOS NIÑOS PUEDEN DIVERTIRSE EN EL CALOR DE CADA HOGAR, CANTANDO, JUGANDO EN FAMILIA, DIBUJANDO Y COMPARTIENDO CON LAS PERSONAS QUE LOS QUIEREN.

EL SEÑOR INVIERNO AGRADECIÓ AL SOL SUS RAYOS QUE CALENTABAN LAS TARDES Y A LAS NUBES QUE DEJARÍAN CAER NIEVE O LLUVIA.

DESDE ESE DÍA YA NO ESTABA PREOCUPADO POR SUS DÍAS FRÍOS PORQUE CADA NIÑO PODRÍA JUGAR Y DIVERTIRSE CON SOL, NIEVE O LLUVIA.

DESDE AQUEL DÍA TODOS LOS NIÑOS LE AGRADECEN AL SEÑOR INVIERNO SU GRAN CORAZÓN, QUE HACE QUE CADA DÍA FRÍO, SEA UNA GRAN AVENTURA POR VIVIR.

Marina Pueyo
Psicopedagoga





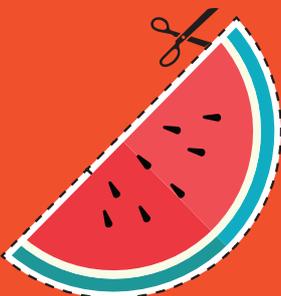
ACTIVIDAD DESDE LOS

2 AÑOS

ESTA ACTIVIDAD FOMENTA LA ATENCIÓN Y LA CONCENTRACIÓN. SE TRATA DE UN TRABAJO PERCEPTIVO-DISCRIMINATIVO QUE FAVORECE EL CONOCIMIENTO DE PROPIEDADES-CUALIDADES DE LOS OBJETOS (COLOR, FORMA, TAMAÑO).

LAS ESTACIONES DEL AÑO

Colocamos en cada imagen el accesorio correspondiente.



ACTIVIDAD DESDE LOS

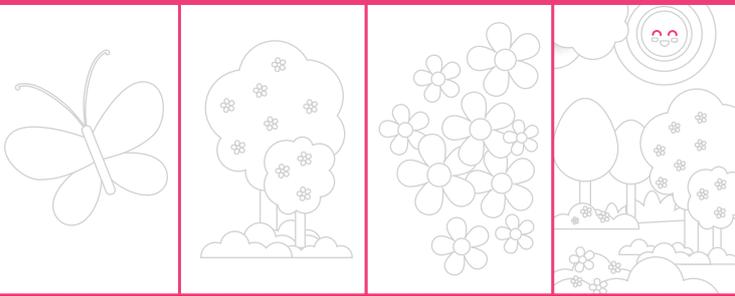
3 AÑOS

JUGANDO AL BINGO LOS NIÑOS APRENDEN MIENTRAS JUEGAN. AL JUGAR EN GRUPO SE FOMENTAN LAS RELACIONES INTERPERSONALES Y APRENDER A ACEPTAR SI SE PIERDE, Y SER RESPETUOSOS CON EL QUE GANA.

BINGO DE LAS ESTACIONES

1. Se reparte un cartón para cada participante.
2. Se colocan las fichas en el centro de la mesa boca abajo.
3. Por turno van dando vuelta de a una ficha, si corresponde a su cartón la colocan y si no corresponde lo vuelven a poner en el centro.
4. Gana quien complete primero su cartón.
5. A medida que van dando vuelta las fichas tienen que decir en voz alta lo que ven.

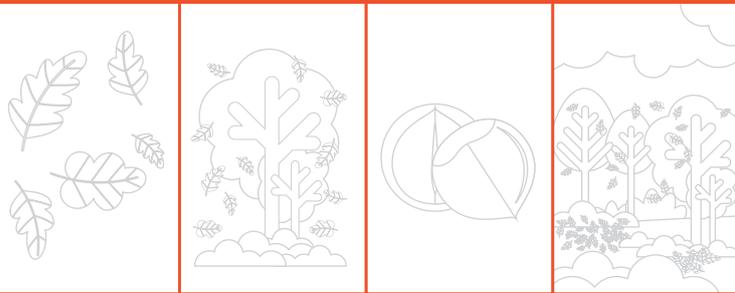
PRIMAVERA



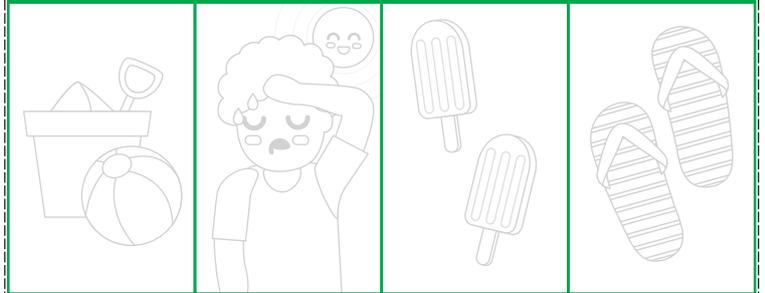
INVIERNO



OTOÑO



VERANO



TESTIMONIOS Y CONSULTAS



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

Contacto:
jugaconmigoensanjuan@gmail.com

“

Hola. Soy Martina, tengo 19 años y soy mamá de Benicio de 7 meses. Es mi primer bebé y ahora que se acerca el invierno tengo miedo de que se enferme, porque mis sobrinos siempre están resfriados. ¿Hay forma de evitarlo? ¿Cómo me doy cuenta de que tengo que llevarlo a una guardia porque no está bien? Mi pareja me dice que soy exagerada y que ya nos vamos a dar cuenta pero a mí no deja de angustiarme.

Hola Martina. Es fundamental que tu bebe tenga todas las vacunas, y concurra a los controles con su médico de cabecera, no lo automediques, ni tampoco utilices medicamentos caseros, si toma teta eso también lo protege. Si tenés dudas consulta en la salita. Cuando tus sobrinos estén resfriados es recomendable evitar el contacto con ellos, usar alcohol en gel o lavado de manos antes de levantar al bebé y ventilar los ambientes.

¿Cuándo debes concurrir con urgencia? Si tiene respiración muy rápida y se le hundan las costillitas, se queja y no se alimenta, te cuesta despertarlo y no responde. Espero que hayamos sido de utilidad, nuevamente ante cualquier duda no dejes de consultar.

Dra. Andrea Weidman
Jefa de División Pediatría
Equipo Segundos Mil Días

Jugá
conmigo
en San Juan

#20

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
100 DÍAS
EN SAN JUAN

GOBIERNO DE
SAN JUAN

MINISTERIO DE
SALUD PÚBLICA



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.

¡HASTA
LA PRÓXIMA!

