

Jugá conmigo en San Juan

#28



MIS PRIMEROS MIL DÍAS Y MIS SEGUNDOS MIL DÍAS EN SAN JUAN

Juanita nos cuenta cómo fue creciendo y cómo toda la familia fue conociendo de a poco la Iniciativa que busca cuidar su crecimiento y desarrollo.

Hola soy Juanita, tengo 4 semanas y estoy en la panza de mi mamá.

MIS PRIMEROS MIL DÍAS EN SAN JUAN

Ella recién se entera que está embarazada.

Comenzamos nuestro recorrido en el trencito de MIS PRIMEROS Y MIS SEGUNDOS MIL DIAS EN SAN JUAN y les voy contando lo más importante de estas iniciativas.

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

ENTREGA GRATUITA. PROHIBIDA SU VENTA.



ESTACIÓN N° 1 CONTROL DE EMBARAZO

El nacimiento prematuro pone en riesgo la salud de la mamá y del bebé. Los controles en el embarazo previenen la prematuridad.

Algunos embarazos pueden ser más complicados, por eso mi mamá tiene que estar muy atenta y cumplir con todo lo que le indica el doctor.

Es importante que realices los controles que te indique el médico, así como ecografías y análisis de laboratorio.

Es muy importante que mamá se acerque a los Centros de Salud para hacerse los controles en el embarazo hasta que yo nazca.

En el primer control de embarazo le entregaron la Libreta Sanitaria que llevará el registro de todo el embarazo, los datos del parto, y luego mis datos hasta la adolescencia. A algunos controles la acompaña mi papá y a otros va con mi abuela. ¡Qué importante que mi mamá esté acompañada y cuente con el apoyo de todos la que la quieren!

Gracias a los controles mi mamá conoce los síntomas de alarma en el embarazo y que ante una urgencia no tiene que dudar en consultar.

En el centro de salud hay muchos profesionales atentos a mi salud y la salud de mi mamá. Se le llama Preparación integral para la maternidad (PIM), ellos acompañan a mi mamá y a toda la familia en esta etapa especial para que aprendan a cuidarse y a cuidarme. Escuché que en el centro de salud hay una persona que se encarga de cuidar los dientes y alguien que le enseña a comer saludable.

Hay días que mi mamá se siente nerviosa, un poco triste, y cuenta con una profesional que la contiene, la escucha, eso le hace muy bien a ella.

También puede practicar ejercicios físicos con moderación que le ayudará a preparar su cuerpo para mi nacimiento.



Hoy fuimos al Centro de Salud y se encontró con otras mujeres con bebés en la panza. Participamos de una clase de gimnasia. ¡Fue muy divertido!... porque mi mamá se movía y yo subía y bajaba como en un ascensor acuático. Estos ejercicios los tiene que realizar en la casa y así prepararse mejor para el parto. Lo mejor es que esté en la panza de mi mamá 9 meses, por eso es importante que mamá cuide su salud, que descance bien y que las personas que la quieren la ayuden y acompañen.



ESTACIÓN N° 2

NACIMIENTO Y LACTANCIA

Estoy naciendo

Y lo que más necesito es a mi mamá, necesito prenderme a la teta en mi primera hora de vida, eso es muy importante, así mi mamá se asegura que yo reciba el calostro ("primera leche"), rico en factores de protección. Qué rica es la leche de mamá!

El contacto directo que estoy teniendo con mi mamá inmediatamente después de mi nacimiento ayuda al buen inicio de la lactancia materna temprana y aumenta la probabilidad de mantener la lactancia materna exclusiva hasta mi sexto mes de vida y mucho tiempo más.

El nacimiento fue un momento de muchas sensaciones, de repente ver muchas luces, escuchar muchas voces. Pegadito a mamá es donde me siento seguro.

Cuando estoy con mi mamá y me da la teta, lloro menos. Escuché que le llaman "a libre demanda" que significa tomar la teta cuando yo quiera y sin que ella mire el reloj.



ESTACIÓN N° 3

CONTROL DE LOS 10 DÍAS



Hoy cumpla 10 días y los dos tenemos control médico.

Mi doctor observará cuanto he crecido. Y a mi mamá le harán un control para saber cómo se encuentra después del parto y así ella esté sana para cuidarme mejor.

Le recomendaron a mi mamá que debo dormir boca arriba, sin almohada, sola en mi cunita y en un colchón firme. Me encantaría dormir con ella pero le dijeron que es peligroso, pero mamá y papá me llenan de besos y me abrazan fuerte, me tienen todo el tiempo que yo quiero upa, pero cuando me duermo, duermo en mi cuna solita en la pieza de ellos.

Ah y el ambiente debe estar libre de humo, en mi casa nadie fuma, pero cuando alguna visita quiere fumar, les dicen que se vaya afuera, me cuidan mucho.

ESTACIÓN N° 5 ALIMENTACIÓN

Estoy escuchando que voy a comer pero no entiendo nada, yo sólo necesito la teta de mamá, pero parece que me pueden dar otros alimentos. Fui probando y probando y de a poco me va gustando, pero lo que más me gusta es la leche de la teta de mamá.

ESTACIÓN N° 4 VOY CRECIENDO.

Ya tengo 6 meses

Durante estos meses me llevaron al médico 1 vez al mes, parece que es importante, además fuimos otras veces porque tuve fiebre y un poco de moco, ¡qué incómodo es tener la nariz tapada!

Y también recibí varias vacunas, me dolió un poquito pero mi mamá sabe que son muy importantes porque previenen enfermedades que pueden ser muy graves.

Escuché que es muy importante llevar la libreta sanitaria para que el equipo de salud la complete.



ESTACIÓN N° 6

EL JUEGO

Estar boca abajo en el suelo me gusta mucho, hago mucha fuerza con mis brazos y levanto la cabeza. De apoco me desplazo, muevo mis piernas, doblo mis rodillas... gateo. Siempre que me ponen así, limpian y levantan las cosas chiquititas para que yo no me las lleve a la boca.

Una vecina le ofreció un andador a mi mamá pero ella le dijo que no porque el pediatra le había dicho que no está recomendado, que lo mejor es el piso, gatear, pararme sosteniéndome de una silla, y upa de las personas que me quieren.

En mi hogar me hablan todo el tiempo, de a poco voy entendiendo, aunque ellos no me entienden mucho yo les respondo con sonidos, me río o lloro que es mi manera de expresarme.

Tienen que seguir haciéndome controles una vez por mes. Y además ofrecen charlas, talleres sobre crianza.

Desde que tengo 6 meses mi mamá retira del centro de salud el cereal infantil de la iniciativa MIS PRIMEROS 1000 DÍAS.

Ya tengo un año, recibo un postre lácteo fortificado que es muy rico, se lo dan a mi mamá cuando me lleva a control.

Además en cada control hacen muchas preguntas sobre mí, si gateo, si respondo con mi mirada, si me paro solita. Parece que es muy importante porque tiene que ver con mi desarrollo.

Todo el día me la paso jugando, explorando. Disfruto mucho jugando con las personas que quiero, que me cuiden, me miren y se rían conmigo.

Sigo conociendo alimentos nuevos y tomo mucha teta.



ESTACIÓN N° 7

NODOS DE DESARROLLO

El seguimiento del desarrollo en el niño durante los primeros años de la vida es sumamente importante, ya que, en esta etapa, el sistema nervioso crece y se desarrolla como ningún en otro momento y presenta gran plasticidad neuronal. Por este motivo, resulta muy vulnerable a los factores externos nocivos, así como sensible a las acciones terapéuticas. Por ello, la intervención temprana repercute en un mejor pronóstico para el niño con dificultades y en beneficio de la calidad de vida de su familia.

Por tal motivo se crea la necesidad de NODOS de DESARROLLO INFANTIL compuesto por equipo interdisciplinario (médico pediatra o de familia, psicóloga, trabajadora social, nutricionista, kinesiólogo, enfermero, fonoaudiólogo y psicopedagogo) para intervenir en forma integral al niño/a que presente alguna alteración en el desarrollo y de esta manera poder abordar a tiempo, acompañándolo y ofreciéndole tratamiento oportuno, en la primera infancia.

Los Nodos inaugurados en funcionamiento se encuentran en los departamentos de Caucete, Albardón, Jachal, Rawson, Pocito, Capital, Sarmiento, 25 de Mayo, Rivadavia, Calingasta.

A ellos concurren aquellos niños que han sido evaluados previamente por su médico de cabecera con hoja de derivación y evaluación del desarrollo (IODI: instrumento de observación del desarrollo infantil; que se realiza en el control del niño sano desde el nacimiento hasta los 3 años de edad).



**EL AMOR
ES LA BASE
FUNDAMENTAL PARA
LA ALIMENTACIÓN,
EDUCACIÓN Y UN
CRECIMIENTO Y
DESARROLLO
SANO**



**NO
TE OLVIDES
DE REALIZARLE
CADA 3 MESES
LOS CONTROLES
MÉDICOS**

**¡¡¡LISTO
YA PARA
CAMINAR!!!!
IMITA PALABRAS
Y SONIDOS**



**A ESTA EDAD
ENTIENDEN CADA
VEZ MÁS.
CONTARLES CUENTOS
ES UNA OPORTUNIDAD
PARA QUE LA FAMILIA
DISFRUTE JUNTO
A ÉL**

**SI TU
HIJO NO LOGRA
TERMINAR EL
PLATO, RESPETÁ
ESAS SEÑALES DE
SACIEDAD Y
HAMBRE**

MIS SEGUNDOS MIL DÍAS EN SAN JUAN

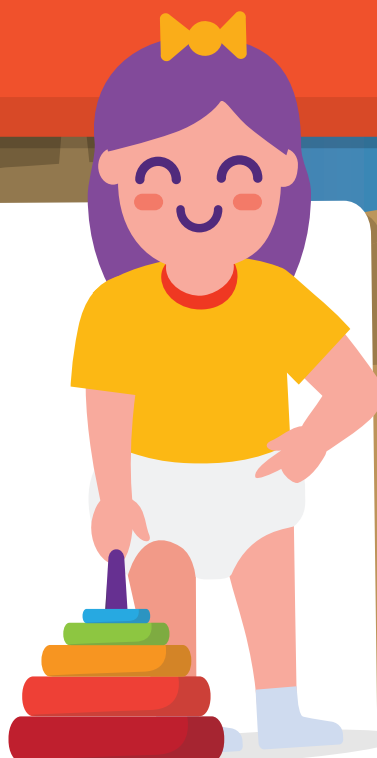
ESTACIÓN N° 8 MIS SEGUNDOS MIL DÍAS

Hoy cumpla 2 años

Es una gran aventura crecer, he crecido mucho en estos primeros mil días de mi vida.

Hoy comienzo mis segundos mil días que serán hasta que cumpla 5 años.

Los SEGUNDOS MIL DÍAS como continuación de la Iniciativa PRIMEROS MIL DÍAS son muy importantes porque mi cerebro sigue evolucionando rápidamente y resultan esenciales la nutrición, la protección y la estimulación positiva que recibo por medio del juego, la lectura, el canto y las interacciones con los adultos que me quieren.





Desde hoy puedo retirar el maletín educativo nutricional que trae alimentos para toda la familia y además una revista con juegos, ah y un cuento para que me lean, ¡qué bueno!

Le dijeron a mi mamá que me tiene que realizar los controles de niño sano 2 veces al año pero que el maletín lo tiene que retirar todos los meses y cada mes viene con una revista distinta. Yo veo que mi mamá lee un tema muy interesante que le ayuda para cuidarme mejor. También puede escribir o llamar por teléfono para plantear dudas o contar su testimonio sobre su experiencia de ser mi mamá, seguro que es buenísima, a mi me encanta que sea mi mamá.

Se puede ingresar a una página de internet y ver todas las revistas que se entregaron hasta ahora, ya son 15, se pueden escuchar los audiocuentos, ver videos de actividades y juegos, está muy bueno.





ESTACIÓN Nº 10

LUDOTECA ITINERANTE

JUGÁ CONMIGO

Ya tengo 3 añitos

Y hoy participé de una ludoteca, es un lugar donde fui con mi papá y jugamos juntos, verlo divertirse a mi papá fue tan lindo.

LUDOTECA ITINERANTE "Jugá Conmigo" de "Mis Segundos Mil Días" es un espacio de capacitación vivencial para el niño y un adulto responsable de su crianza; puede ser la mamá, el papá, abuela/o, o responsable de la crianza.

REQUISITOS:

- La población infantil beneficiaria es la de Mis Segundos Mil Días: de 2 a 5 años
- Convoca aproximadamente 20 niños con sus padres. (total 40 participantes)
- Requiere de un espacio acorde para ello, para jugar y desplazarse con libertad.
- Dura aproximadamente 1 hora y media.
- Se coordina la fecha con el Equipo de Materno Infancia. (enviando mail jugaconmigoensanjuan@gmail.com) con 2 semanas de anticipación como mínimo.

ESTACIÓN N° 11

EL USO DE PANTALLAS

Ya tengo 4 años

Durante los controles médicos le hacen muchas preguntas a mi mamá, sobre el habla, el juego, también le preguntaron si miro mucha tele, mi mamá no me presta su celular pero me encanta ver un ratito de tele; pero más me gusta jugar en la plaza. Le explicaron a mi mamá que lo mejor para mí es que no use el celular, y mire poca tele. Cuanto más juegue con otras personas y al aire libre sin pantallas, mejor.

EL CAMINO DE MI VIDA CONTINÚA CARGADO DE AVENTURAS...

En <https://mildias.sanjuan.gob.ar/> podés encontrar todas las revistas y conocer a los personajes de los cuentos.



En **Mis primeros Mil días** y **Mis segundos mil días en San Juan** me he sentido muy querido y cuidado por mi familia y por los profesionales que nos acompañan y cuidan mi crecimiento y desarrollo. Y ahora, me voy a seguir jugando...



Jugá
conmigo
en San Juan

#28

COMUNICATE
CON NOSOTROS



WHATSAPP:
264 6301111



jugaconmigoensanjuan@gmail.com



www.mildias.sanjuan.gob.ar



TELÉFONO MATERNO INFANCIA
4307305 / 4307308 / 4305541

SEGUINOS:



@mildiasj

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.

¡HASTA
LA PRÓXIMA!



MIS SEGUNDOS
1000 DÍAS
EN SAN JUAN



San Juan
Gobierno

Ministerio de
Salud