

Jugá conmigo en San Juan

#7



MIS SEGUNDOS
1000 DÍAS
EN SAN JUAN

GOBIERNO DE
SAN JUAN

MINISTERIO DE
SALUD PÚBLICA

¿Por qué es importante el cuidado del cerebro en los niños?

Todo lo que un cerebro en desarrollo ve, escucha, huele, toca y siente va moldeando el cableado neuronal. Por eso es importante el ambiente que como padres y cuidadores brindemos a nuestros hijos, y los vínculos que generemos con ellos. La demostración del afecto genera muchos beneficios, liberamos oxitocina que nos da la sensación de seguridad, liberamos endorfinas que generan bienestar, se reduce la presión arterial, disminuye el estrés y atenúa el dolor (físico o emocional).

A través del juego el niño aprende todo: los colores, los números, la ubicación en el espacio, la empatía y la compasión. Mientras juegan canalizan emociones, se generan hormonas que los hacen sentir bien, felices. Es por eso que jugar con los niños es doblemente beneficioso, porque no sólo se activan conexiones para el aprendizaje sino que se afianza el apego necesario para crecer sano.

El cuidado del cerebro infantil es responsabilidad de los adultos, conocer aquello que les hace bien es el primer paso. Luego ayuda que como familia se incorporen hábitos saludables porque será más efectivo en el niño ver que los adultos de la casa hacen lo que le piden y de esa manera todos se benefician.

Pero además empoderarlos a ellos desde pequeños, explicarles por qué es sano que realicen tal o cual cosa, guiarlos en sus elecciones y decisiones.

El cerebro de un niño necesita: dormir, hacer ejercicio, recibir abrazos y palabras lindas, jugar con sus padres o cuidadores, explorar la naturaleza, una alimentación adecuada y poca exposición a las pantallas.

Los animamos a ir incorporando poco a poco hábitos que favorecerán su presente y su futuro. Creando cimientos de salud mental para toda la familia.

Equipo Mis Segundos Mil Días.
Dirección de 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.





Paternidad activa y corresponsabilidad en la crianza

¿Qué es para los adultos que niños y niñas crezcan sanitos? ¿Y de quién o quiénes es esa responsabilidad?

Muchas veces cuando nos hacemos estas preguntas, las respuestas más rápidas tienen que ver con el aumento de su talla, su peso, la adquisición de ciertos “logros”: a que edad caminó; si habla tanto como su primito; si ya dejó los pañales ¿Pero reflexionamos sobre la necesidad de sostén afectivo, el acompañamiento amoroso, social que requieren los niños y niñas para que sus capacidades se puedan desarrollar?

Si nos planteamos de este modo las necesidades de las infancias, vemos que las mismas son múltiples y complejas, por lo que se hace difícil creer que puedan ser sostenidas o satisfechas por un solo individuo. Por eso entendemos que, como reza el proverbio africano, “para criar a un niño hace falta una tribu entera”.

Estas tribus-familias, pueden tener muchas formas. Hay tribus pequeñas de mamás o papás solos con

sus hijos, abuelos/as que pueden acompañar o incluso criar solos, tíos cuidadores, hermanos mayores responsables de la crianza de los pequeños, y todas las combinaciones que se nos puedan ocurrir. Lo importante es que lo central sea la disposición, el vínculo, el sostén emocional o amoroso, la contención de las necesidades y los cuidados concretos que garanticen su desarrollo. Pensado desde esta perspectiva, tal vez nos resulte un poco más sencillo empezar a desprender del género y del vínculo sanguíneo la aptitud o capacidad para ocuparse de estas funciones. Sería importante comenzar a reflexionar acerca de que lo necesario para que nuestros niños y niñas crezcan sanitos, es un adulto referente, un cuidador amoroso y posibilitador de una relación asimétrica desde donde se puedan introducir límites y el reconocimiento y expresión de las emociones, entre otras cosas.

En este sentido ¿Qué lugar tienen hoy los varones en la crianza? ¿Qué lugar les posibilita la sociedad para criar? ¿Qué lugar desea tener hoy el varón en esta función?

Durante muchos años la crianza y los cuidados fueron una tarea asignada principalmente a la mujer, ocupando el varón, en el mejor de los casos, un lugar preeminente de proveedor y colaborador con las "tareas maternas".

Una investigación realizada en San Juan en el año 2018 arrojó como resultado que el rol de los hombres/padres en la crianza de sus hijos tiene mayoritariamente que ver con el sostén económico y con la realización de tareas lúdico/recreativas, mientras que las tareas de alimentación, higiene, educación y cuidados de la salud son responsabilidad de las mujeres.¹

De todos modos, es indiscutible que hoy atravesamos movimientos de transición hacia una paternidad activa y corresponsable, invitándonos a reflexionar y promover cambios.

"Se supone que paternamos como aprendimos, de acuerdo a nuestra propia experiencia en tanto hijos. Existe una relación muy clara entre el modelo de masculinidad mayoritaria y la paternidad tradicional, donde podemos identificar roles y actitudes clásicas como ser competitivo, fuerte, independiente, no expresar emociones consideradas signo de debilidad, ser dominante, protector, etc. Pero quienes intentamos desaprender esas maneras tradicionales de ejercer la paternidad como una función de transmisión de normas sociales, empezamos a entenderla como relación afectiva, como presencia que estimule y acompañe el desarrollo emocional", dice **Sebastián Fonseca**, sociólogo, fundador del Centro de Estudios de Masculinidades de la Universidad Nacional del Comahue y autor del libro *La Ilusión Masculina*.

Pero si hablamos de que la crianza forma parte de una función social y está sostenida también por el contexto será importante tener en cuenta que los avances en la paternidad activa no se dan sólo como resultado de la voluntad de cada papá, pues las transformaciones que se están dando a nivel de la identidad paterna son reflejo de un cambio socio-cultural, necesario para acompañar una mayor participación en la crianza, casi imposible si no se obra colectivamente para promover la paternidad activa. Será clave entonces, favorecer políticas sociales que legitimen la igualdad de

derechos y responsabilidades entre mujeres y hombres en la corresponsabilidad de dichas prácticas.

Como padre, como hombre cuidador, tené presente que a ser papá se aprende, no hay recetas mágicas, ni tips salvadores al respecto. El vínculo padre hija/o se construye al andar y es único con cada cual. Es natural tener temores y preocupaciones sobre cómo serlo, como también sentirte desbordado a veces. La confianza también se va fortaleciendo en el hacer cotidiano y en las reflexiones que hacés acerca de ese vínculo. Animate a compartir con tu pareja o con el adulto que te acompañe en la crianza; dudas, dilemas, dificultades y alegrías que vas teniendo en el ejercicio de tu paternidad, preguntá a otras personas con más experiencia si tenés dudas y poné atención en construir tu propia relación con cada uno de tus hijos o hijas. Y en caso de situaciones que no logren resolver por alguna de estas vías, también es importante buscar apoyo en los profesionales, participar de los talleres de crianza, de preparación integral para la maternidad y paternidad (PIMYP), que se llevan a cabo en los Centros de Salud de tu barrio, puede colaborar al compartir experiencias y frustraciones.

Una presencia de calidad y de tiempo compartido en esta etapa de la vida es clave en el desarrollo. Cada cuidador puede tener estilos de crianza diferentes y sería importante que los adultos referentes, intenten acordar pautas comunes, y sobretodo compartir las emociones, temores y desafíos que esta tarea moviliza.

Sabemos que no es fácil, podemos equivocarnos y probar otros modos, es parte de acompañar el crecimiento poder mostrarles que el error es posible e inherente a cualquier proceso de aprendizaje.

Y tratar de no olvidar que **La crianza es una responsabilidad compartida.**

Lic. Celina Carrascosa
Lic. María Victoria Orellano
Lic. Laura Martínez

1. "REPRESENTACIONES SOCIALES DE ADULTOS CUIDADORES SOBRE CRIANZA EN LOS PRIMEROS 1000 DÍAS DE VIDA" ESTUDIO CUALITATIVO PARA EL DISEÑO DE INTERVENCIONES COMUNITARIAS EN SALUD, EN CINCO (5) LOCALIDADES DE SAN JUAN, AÑO 2018-19 ESTUDIOS MULTICENTRICOS- BECAS SALUD INVESTIGA "DR. ABRAAM SONIS" 2019

LA HORA DEL CUENTO

LEE LOS CUENTOS, UNA Y OTRA VEZ, CUANTAS VECES TE LO PIDA TU HIJO. PREGÚNTALE POR EL PERSONAJE DEL CUENTO Y QUE ÉL TE LO REPITA. TODO CONTRIBUYE A QUE SE FORTALEZCAN LAS CONEXIONES NEURONALES.

MANUEL Y LA HORMIGUITA GUILLERMINA



Escaneá este código con tu celu y escuchá el audiocuento!



HABÍA UNA VEZ, UN NIÑO MUY ESPECIAL LLAMADO MANUEL AL QUE LE GUSTABAN MUCHO LOS INSECTOS, POR ESO PASABA HORAS JUGANDO EN SU JARDÍN.

LUEGO DE ALMOZAR SU MAMÁ LE DA UNA FRUTA DE POSTRE Y ÉL SE VA A SU PATIO A COMERLA EN EL SOLCITO. NO LE PUEDE FALTAR SU LUPA, PORQUE A LOS INSECTOS ES MÁS FÁCIL VERLOS CON UNA LUPA.

ÉL TIENE UNA AMIGA MUY SIMPÁTICA EN SU JARDÍN: LA HORMIGUITA GUILLERMINA. ELLA VIVE ENTRE LAS FLORES BLANCAS Y AMARILLAS QUE SE LLAMAN MARGARITAS.

ELLOS CONVERSAN MUCHO, LA HORMIGUITA LE CUENTA CÓMO LE GUSTA JUGAR CON SUS AMIGAS A JUNTAR LAS MIGUITAS QUE QUEDAN EN EL PATIO CADA VEZ QUE MANUEL COME LA RICA TORTA QUE LE HACE SU PAPÁ.

GUILLERMINA SABÍA QUE NO PODÍA ALEJARSE DE LAS FLORES BLANCAS Y AMARILLAS. PERO UN DÍA FUE TANTA SU CURIOSIDAD QUE SE ALEJÓ MÁS DE LO ACOSTUMBRADO. CAMINÓ POR SOBRE HOJITAS SECAS, ATRAVESÓ UNOS CHARCOS DE AGUA Y LLEGÓ A UN LUGAR CON PLANTAS GIGANTES QUE NUNCA HABÍA VISTO. DE REPENTE, EL PISO SE SENTÍA DISTINTO, POR MOMENTOS MUY FRÍO. ELLA NO SABÍA ADÓNDE SE ENCONTRABA.

HASTA QUE PUDO VER A MANUEL QUE ESTABA CON SU MAMÁ COMIENDO SU MERIENDA, PERO ÉL NO LA VEÍA. GUILLERMINA SE PUSO MUY TRISTE. ¿CÓMO PODÍA HACER PARA QUE SU AMIGO LA AYUDE A VOLVER A SU HOGAR?

ENTONCES SE LE OCURRIÓ CAMINAR POR LAS PATAS DE LA MESA Y LLEGAR HASTA EL VASO DE LECHE DE MANUEL. CON MUCHO ESFUERZO PASITO A PASITO FUE SUBIENDO. ESTABA MUY CERQUITA DE SU AMIGO Y DE REPENTE LA MAMÁ DE MANUEL EXCLAMÓ:

-¡UNA HORMIGA! EN ESE MOMENTO MANUEL OBSERVÓ Y SE DIO CUENTA QUE ERA GUILLERMINA, LA PODÍA RECONOCER ENTRE MILES DE HORMIGUITAS PORQUE ELLA ERA LA MÁS SIMPÁTICA Y TENÍA UNOS OJOS MUY GRANDES Y BONITOS, CON UNAS PATITAS LARGUITAS, POR ESO ERA MÁS RÁPIDA QUE LAS DEMÁS.

EL NIÑO NO PODÍA CREER QUE SU AMIGA ESTÉ SOBRE SU MESA. GUILLERMINA LE CONTÓ DE SU TRAVESÍA, EL VIAJE LARGO QUE HIZO DESDE EL JARDÍN A LA CASA, Y TAMBIÉN LE DIJO QUE ESTABA MUY PREOCUPADA PORQUE SEGURAMENTE SU FAMILIA ESTABA TRISTE AL NO VERLA. ELLA SABÍA QUE HABÍA DESOBEDECIDO Y ESO NO ESTABA BIEN.

POR SUPUESTO MANUEL LA LLEVÓ INMEDIATAMENTE AL JARDÍN.

ENTRE LAS FLORES BLANCAS Y AMARILLAS ELLA SE REENCONTRÓ CON SU FAMILIA QUE ESTABA MUY PREOCUPADA. GUILLERMINA LES PIDIÓ PERDÓN Y PROMETIÓ NO VOLVER A ALEJARSE.

DESDE AQUEL DÍA GUILLERMINA DISFRUTA DEL JARDÍN Y SALE A PASEAR CON SU MAMÁ Y SU PAPÁ PARA NO VOLVER A PERDERSE. JUNTOS DESCUBREN LUGARES HERMOSOS, FLORES DE OTROS COLORES Y MARIPOSAS MARAVILLOSAS QUE REVOLOTEAN CERQUITA DE ELLA.

MANUEL VISITA A SU AMIGA CADA VEZ QUE PUEDE Y PASAN UN LARGO RATO CONVERSANDO, DISFRUTANDO DE SU AMISTAD, SE RÍEN MUCHO CONTÁNDOSE LAS COSAS QUE HICIERON DURANTE EL DÍA.

¡QUÉ IMPORTANTE ES TENER UN AMIGO CON QUIEN COMPARTIR!



EL MEMOTEST AYUDA A LOS NIÑOS A DESARROLLAR LA ATENCIÓN, EL LENGUAJE Y SU MEMORIA. JUGAR CON ELLOS LES DA CONFIANZA PORQUE SE SIENTEN OBSERVADOS Y QUERIDOS.

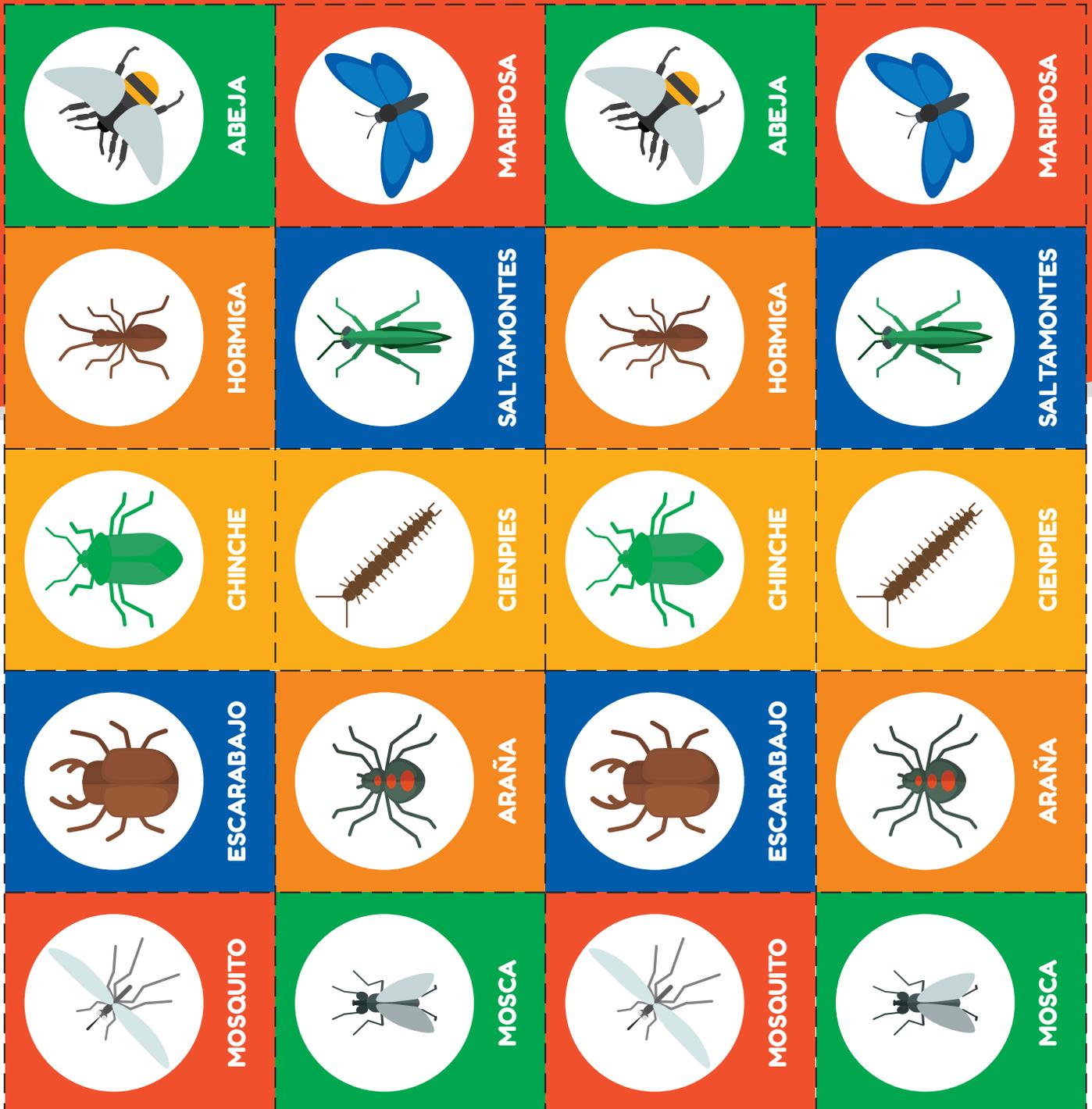
ACTIVIDAD DESDE LOS

2 AÑOS

MEMOTEST DE INSECTOS

CONOCEMOS A LOS INSECTOS que viven en nuestro jardín y los vamos nombrando en voz alta.

Pegamos la hoja sobre una cartulina y luego recortamos cada imagen por la línea de puntos y formamos un memotest.





BUDÍN DE VEGETALES

Ingredientes:



1 envase de Premezcla de Buñuelos de espinaca La Solución



Harina Levadante
3 cucharadas



Zapallo verde
y zanahoria rallados
1 taza



3 huevos



Preparación en familia:

Reconstituir la Premezcla de Buñuelos de Espinaca La Solución, agregar los vegetales, los huevos y la harina. Mezclar.

Llevar a horno fuerte por 40 minutos.

NO
AGREGAR
SAL

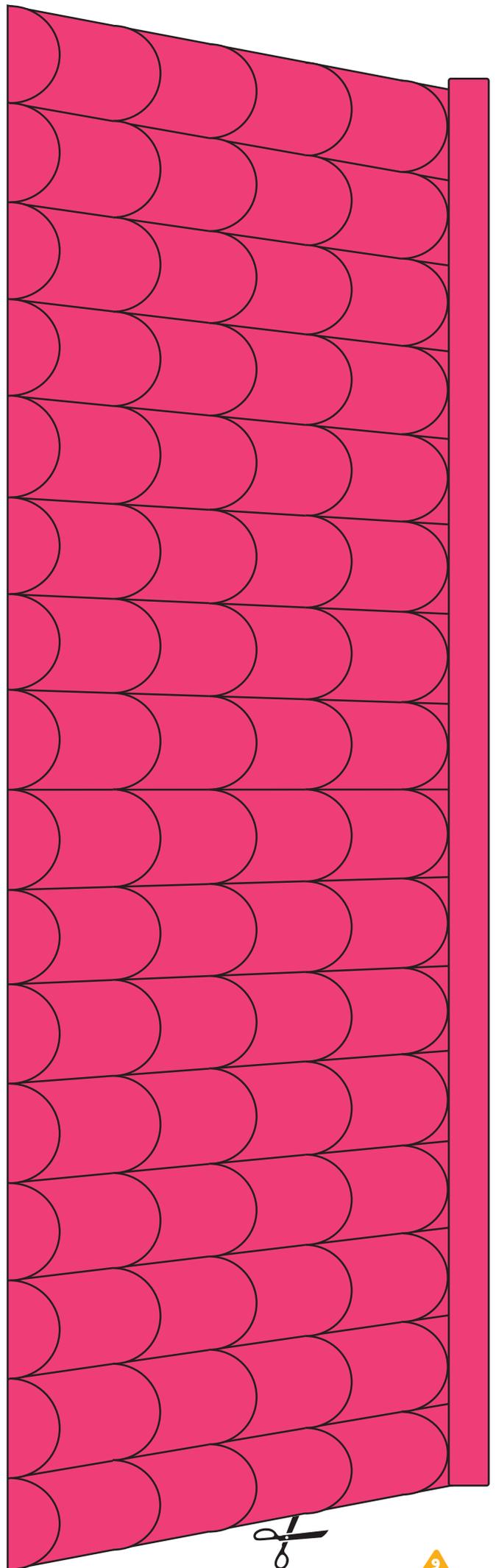
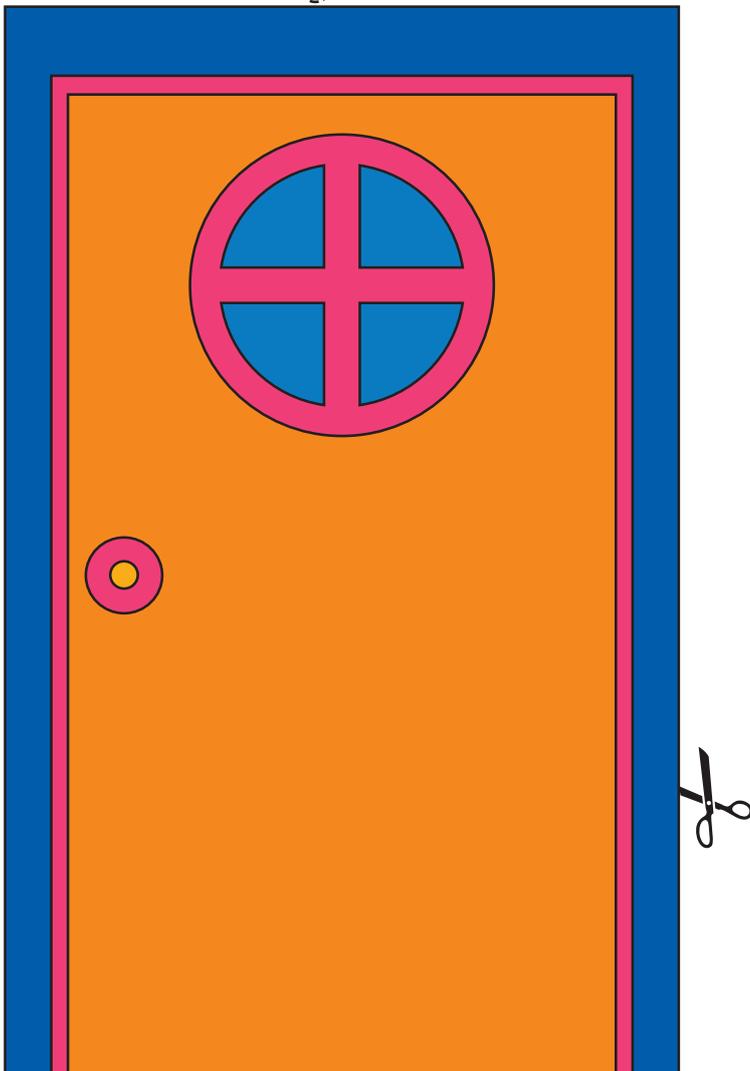
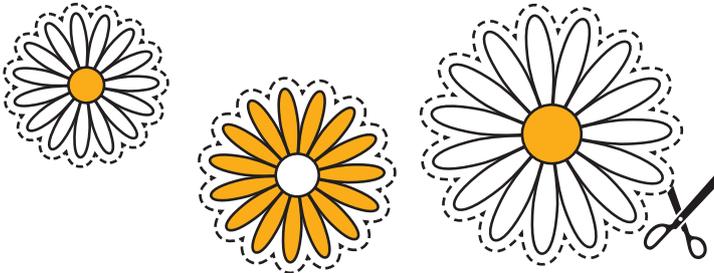
ACTIVIDAD DESDE LOS

3 AÑOS



DECORAMOS EL MALETÍN

Observo las imágenes, las recorto y pego sobre la imagen del maletín. NUESTRO MALETÍN SE PUEDE TRANSFORMAR EN UNA HERMOSA CASITA PARA JUGAR CON MUÑECOS. PUEDO RECORTAR LA PUERTA Y LAS VENTANITAS PARA QUE SE ABRAN.



TESTIMONIOS Y CONSULTAS

“

Hoy les compartimos el testimonio de un papá.

“Disfrute y responsabilidad”

El día que llegó Martín a nuestras vidas, todo cambió. La felicidad hecha personita y rompiendo la hegemonía de 2 había cambiado. Despertarte a las 2,5 y a las 7 am para darle su mamadera y que siga durmiendo es una felicidad que nunca imaginé que podría experimentarla. Verlo dormir, roncar, y sonreír en sus sueños es lo más hermoso.

Antes mi día se simplificaba a trabajar y a comprar algo por internet para complacerme a mí o a mi esposa. Ahora en los favoritos de internet hay zapatillas de bebé, juguetes y ropa para él... jajaja Y ahora pienso en que a Martín no puede faltarle nada, ni su comidas sanas, ni sus juguetes para divertirse y aprender a través del juego, las diferentes etapas por la cual atravesará en su vida. Sus alegrías, sus decepciones, sus tristezas si se rompe su juguete favorito, etc.

Martín no se queda quieto, salta, baila, corre y eso implica mucha energía y paciencia, jugar con él es maravilloso, lo disfruto mucho aunque a veces deba ponerle límites para que no experimente ciertos peligros.

A veces uno está ocupado o preocupado por las cosas laborales, económicas y él me hace olvidar de todo, me saca una sonrisa.

Trato de que el tiempo con él sea agradable, le encanta el agua, regar y mojarse entero, lavando su pata pata, el auto de papá y las paredes de la casa. Es muy inteligente y comprende y copia todo para hacerlo después él.

Es una gran responsabilidad porque cada acción repercute en la vida de él, me está mirando... soy su ejemplo; por eso tengo que ser cada día mejor para que él sea una persona de bien.

Gabriel, papá de Martín de 2 años.

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

Contacto:
jugaconmigoensanjuan@gmail.com

Recorremos el camino de la hormiguita Guillermina

ESTA ACTIVIDAD ESTIMULA LA MEMORIA Y EL LENGUAJE, ASÍ COMO TAMBIÉN EL SEGUIR SECUENCIA DE CUENTO PREPARA PARA EL DESARROLLO DE LA LECTOESCRITURA.

ACTIVIDAD DESDE LOS
4 AÑOS

¿Qué sucede primero?

Ordenamos las imágenes según el cuento

Manuel toma la leche y aparece su amiga Guillermina



Manuel y Guillermina conversan en el patio



La Hormiguita entre plantas gigantes



Guillermina entre flores blancas y amarillas se reencuentra con su familia



Manuel come una fruta de postre

JUGAMOS EN FAMILIA

Jugamos a la escondida

A partir de los 2 años les encanta jugar a las escondidas. Algunos más pequeños inician haciéndonos un juego de esconderse, no contestan a nuestro llamado y al ratito salen a darnos un susto.

Algunos lo hacen de manera ruidosa por lo que nos resulta divertido pero otros si pueden hacerlo bastante bien y nos han dado algunos sustos.

El juego en sí, el contar, el tener la capacidad de esconderse, el no atender a nuestro llamado, el no moverse ni hacer ruido para luego darnos un susto es un juego que les **POTENCIA** el **DESARROLLO** de **MÚLTIPLES FUNCIONES COGNITIVAS, FÍSICAS y EMOCIONALES.**

Algunas habilidades que se ponen en juego son: aprender a contar, seguir reglas, controlar los impulsos para no salir del escondite, creatividad para encontrar lugares nuevos, habilidades viso-espaciales para calcular en qué lugar pueden meter su cuerpo y esconderse, controlar el impulso de moverse o hacer ruido, y por supuesto..la alegría de jugar juntos en familia

Una excelente manera de estimular áreas fundamentales del desarrollo y que nos permiten un juego más en estos tiempos en que debemos ser creativos en casa.



Jugá
conmigo
en San Juan

#7

COMUNICATE
CON NOSOTROS

WHATSAPP:
264 6301111

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.

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 audiocuento, etc.

¡HASTA
LA PRÓXIMA!

